



Nabhi (Evolución, satisfacción)

Ubicación

Tu Chakra del Nabhi está localizado en la columna vertebral a la altura del ombligo y está asociado con el plexo solar. Las vibraciones del Nabhi pueden ser sentidas en el dedo medio de ambas manos.

La función de tus órganos abdominales (estómago, hígado, riñones, e intestinos) es regulada por el Nabhi y el Swadisthan, junto con el Vacío. Estos tres centros sutiles trabajan como una unidad asegurando un ambiente fisiológico armonioso en tu cuerpo.

Cualidades

El Nabhi chakra es representado por el color verde.

Está alineado con el elemento esencial del agua.

Las cualidades de este chakra son:

- Generosidad
- Nutrición
- Satisfacción
- Paz
- Gozo
- Balance
- Rectitud
- Honestidad
- Atención pura
- Dignidad
- Evolución o alcance de metas

El Nabhi imparte varias cualidades fundamentales, incluyendo la generosidad y la capacidad de evolucionar. Es a través de tu chakra Nabhi que experimentas el deseo de crecer, mejorar y alcanzar tus metas. Esto influencia tu búsqueda en la vida.

Desde la búsqueda más básica de comida y agua, hasta la búsqueda de paz espiritual. Gracias a este chakra, tienes la capacidad de evolucionar progresivamente a un estado de vida más alto. Otra cualidad clave del Nabhi es estar contento o satisfecho. Es a

través de tu este chakra que puedes establecer un balance en todas las áreas de tu vida, incluyendo familia, trabajo y espiritualidad. Al mismo tiempo, darle energía te permite ser compasivo y correcto, esto imparte las cualidades de afecto y cuidado de la familia.

Experiencia y beneficios

La función fisiológica más importante de tu Nabhi es la regulación de los órganos internos. El Nabhi izquierdo regula el páncreas y el bazo. El Nabhi central regula el estómago y los intestinos. El nabhi derecho regula el hígado y la vejiga. La función de tu hígado en meditación es muy importante, ya que es esencial para alcanzar un estado de perfecta conciencia sin pensamientos y atención pura. Debido a que tendemos a vivir estresados, nuestros hígados son propensos a sobrecalentarse y a agotarse. Practicar Sahaja Yoga te va a ayudar a balancear y proteger este órgano esencial.

El Nabhi juega un papel importante en la buena digestión y metabolismo. Ser indulgente con la comida afecta tu Nabhi chakra. Buena



GUÍA DE LOS CHAKRAS



N a b h i

nutrición en intervalos regulares ayuda al Nabhi a estar equilibrado. El Nabhi chakra es esencial para la vida familiar. Cuando lo energizas y balanceas a través de la meditación, puedes sentirte renovado y fuerte para enfrentar las responsabilidades familiares. Alcanzar prosperidad es un paso necesario en la evolución. Tu Nabhi es el centro de tu bienestar financiero. Te ayudará a satisfacer tus necesidades y deseos. Has nacido con todos los talentos físicos e intelectuales necesarios para permitirte ganar dinero y llenar esas necesidades. Una vez que tus necesidades financieras se satisfacen, te empezarás a enfocar en tu prosperidad espiritual.

Autoevaluación

Si tu Nabhi izquierdo está bloqueado o desequilibrado, puedes notar incremento en las dificultades relacionadas con tu familia y tu hogar.

Puedes también experimentar preocupaciones acerca del dinero. Si tienes un bloqueo en este centro puedes experimentar pequeños problemas

con tu digestión y metabolismo. Cuando hay imbalance en el Nabhi derecho, puedes encontrarte propenso a preocupaciones y ansiedad. Afortunadamente, el ejercicio sencillo de Sahaja Yoga te ayudará a balancear y restaurar la energía vital de este chakra.

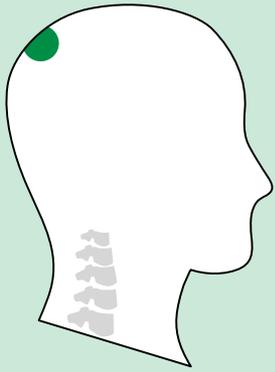
Cómo equilibrarlo

Balancear tu Nabhi es muy sencillo. Solo coloca la palma de tu mano derecha unos centímetros en frente de tu Nabhi (donde está el ombligo), rótagla en el sentido de las manecillas del reloj alrededor del chakra. Repite varias veces.

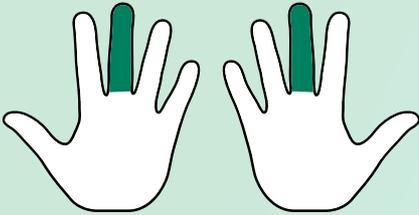
También puedes balancear el Nabhi derecho, poniendo una bolsa de hielo en el lado derecho, sobre tu hígado.

Para balancear el Nabhi izquierdo, haz un baño de pies en un recipiente con agua templada y sal, al mismo tiempo que realizas tu meditación.

Posición en la cabeza



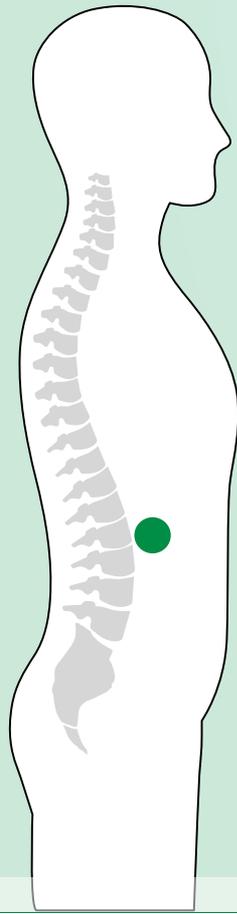
En las manos



En los pies



Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo solar

Posición en el sistema sutil



Nabhi

Correspondencias

Color: Verde

Elemento: Agua

Planeta: Júpiter

Día: Jueves

Piedra: Esmeralda

Símbolo: Yin Yang

Cualidad: Evolución, generosidad, rectitud, sostenimiento

Órganos: Estómago, bazo, parte del hígado, intestinos

Este centro tiene diez pétalos y está localizado al nivel del ombligo. Este centro corresponde al plexo solar, el cual nos da el poder de sostenernos y mantenernos a nosotros mismos.

Este centro regula las funciones de digestión, asimilación; además cuida del estómago, los intestinos y parte del hígado.

El Nabhi cuida del bienestar y evolución de la humanidad. Cuando la kundalini sube y abre este centro la persona se vuelve satisfecha en su interior y extremadamente generosa.