

La pregunta inicial es concretamente porqué no coinciden las parejas energéticas, si Manipura es pareja de anahata porque Anahata es pareja de Ajna.

En la anatomía energética del yoga, entendemos que cada chakra no funciona de manera aislada, sino en relación con otro/s centro energético que lo complementa y equilibra. Esta conexión se conoce como pareja energética, un vínculo basado en la **polaridad** y lo complementario de sus cualidades. Similar a lo abordado en el directo hoy, los Nadis Ida y Pingala representan el equilibrio entre la energía lunar y solar. En los chakras encontramos pares que generan un flujo dinámico entre energías opuestas pero necesarias entre sí: lo material y lo sutil, la emoción y la razón, la acción y la contemplación.

El primer par energético lo forman Muladhara (Raíz) y Sahasrara (Corona). Muladhara nos enraíza en la estabilidad y la seguridad material, mientras que Sahasrara nos abre a lo divino y la expansión de la consciencia. Juntos, representan la integración entre tierra cielo, recordándonos que la verdadera conexión espiritual solo es posible cuando estamos bien enraizados en nuestra experiencia humana.

Otro vínculo es el de Svadhisthana (Sacro) y Vishuddha (Garganta). Svadhisthana rige la creatividad, el placer y las emociones, mientras que Vishuddha se encarga de la expresión y la comunicación. Su relación nos muestra que **para expresar nuestra verdad de manera auténtica, primero debemos conectar con nuestro mundo emocional y creativo.**

Manipura (Plexo solar) y Anahata (corazón) forman una pareja energética clave en la armonización entre el poder personal y el amor incondicional. Manipura nos da confianza, fuerza y capacidad de acción, pero su energía necesita ser guiada por la compasión y la apertura de Anahata para evitar caer en el ego o en el deseo de control. Este vínculo es importante porque sin un plexo solar fuerte, el amor de Anahata puede volverse pasivo o dependiente. Y sin un corazón abierto, el fuego de Manipura puede volverse dominador o agresivo.

Por otro lado, Anahata (Corazón) y Ajna (Tercer Ojo) trabajan juntos para integrar el amor con la sabiduría. Anahata nos permite sentir y conectar con los demás, mientras que Ajna nos da la claridad y el discernimiento para tomar decisiones alineadas con nuestro propósito. Cuando esta pareja está en equilibrio, podemos escuchar tanto la voz del corazón como la de la intuición, sin dejarnos llevar únicamente por la emoción o por la razón.

Vishuddha Garganta y Svadhisthana Sacral también están profundamente conectados. Svadhisthana es el centro de la creatividad y la emoción, mientras que Vishuddha se encarga de darles voz y forma. Muchas veces, bloqueos en la garganta tienen su origen en emociones reprimidas en Svadhisthana. Trabajar ambos chakras de manera conjunta permite liberar la expresión creativa y emocional.

Finalmente, Sahasrara (Corona) y Muladhara (Raíz) cierran el ciclo energético, formando la conexión entre lo trascendental y lo terrenal. Mientras Sahasrara nos lleva a estados elevados de consciencia, Muladhara nos recuerda la importancia de vivir plenamente en el presente y enraizarnos en el cuerpo. Cuando esta pareja está equilibrada, la espiritualidad no se convierte en una evasión de la realidad, sino en una integración consciente de lo divino en la vida cotidiana.

Como apuntaba, no es esencial que “memoricéis” esta parte, pero me parecía interesante traerla para poder vivenciarlo a través de vuestras prácticas de meditación, pranayama o especialmente en vuestra vida fuera del mat. Ojo, sin que esta revisión constante nos suponga una carga o motivo de culpa.

Comprender estas relaciones es interesante por ejemplo, si una persona se siente desconectada de la realidad y demasiado enfocada en lo mental o en la fantasía, podemos ayudarla a trabajar Muladhara a través de prácticas de enraizamiento.