

## **AYURVEDA: CONOCE LOS NADIS, LOS PRINCIPALES CANALES ENERGÉTICOS**

¿Sabes cómo viaja el prana por nuestro cuerpo? Lo hace a través del sistema energético, a través de los chakras y los nadis. Son como una red de canales conectados entre sí, que interconectan el cuerpo físico y el cuerpo sutil.

El cuerpo sutil tiene 72.000 nadis, pero los más importantes son 14, y el principal de nuestro cuerpo causal es nadi chitta ¿Quieres descubrirlos?

Para entender los nadis vamos a resumir los tres cuerpos que tiene el ser humano, el cuerpo físico, el cuerpo sutil, y el cuerpo causal.

El que está conectado con el mundo físico es el cuerpo físico.

El cuerpo sutil es la parte energética del cuerpo físico.

El cuerpo causal es lo que solemos llamar alma, espíritu o la consciencia que tiene el cuerpo, es la energía primaria.

### **El Nadi Chitta, el canal de la mente o la consciencia**

Es el canal del cuerpo causal, de la mente profunda y el corazón, donde fluye el pensamiento. Gobierna el funcionamiento del resto de canales, y está muy relacionado con Kundalini. Su origen está en el corazón y reside el flujo de nuestros samskaras, que fluyen desde nuestro corazón al mundo exterior.

Nace en el corazón y viaja primero hacia la garganta, para expresarnos, posteriormente sube a la cabeza para conectar con el resto de sentidos y el mundo exterior. Es lo que da lugar a las emociones, crea el estado de vigilia a través de la actividad sensorial de la cabeza. Es aquí cuando Kundalini está dormida.

De ahí realiza una corriente inversa, del mundo exterior a nuestro mundo interior, regresa de nuevo a la garganta y al corazón. Esto genera la mente interior e inteligencia interna, el desapego, y crea los estados del sueño profundo. Es aquí cuando Kundalini despierta.

Hay dos movimientos de prana en este nadi, el positivo y el negativo.

El negativo es el ego, es la manifestación basada en el deseo, ser más y mejor, querer lo que uno no tiene, rechazo de personas, miedo e inseguridad.

El positivo es el alma y consciencia del Yo divino.

Cuando tenemos el nadi chitta bloqueado por el ego, quedamos atrapados en la parte externa y no completa su circuito. Se acumulan toxinas, que pueden venir de relaciones tóxicas, impresiones erróneas, mal uso de nuestros sentidos o alimentos mal digeridos. La práctica de la meditación nos ayuda a que el nadi chitta pueda fluir y hacer su recorrido completo, notaremos más calma interior.

### **Los Nadis centrales**

Los nadis centrales son: Alambusha, Kuhu, Vishvodahara, Varuna, Sarasvati, Sushumna

Sushumna es el nadi más importante, es el nadi central. Su función es controlar las funciones de los chakras. Se activa cuando Kundalini despierta, si Kundalini no se ha despertado su flujo de energía es muy pobre.

Nace de la base de la columna o chakra raíz y viaja hasta la coronilla. Expande la energía a la columna, al cerebro, al tejido nervioso y mantiene los huesos. En el tercer ojo recoge la energía del resto de nadis, los del lado izquierdo y derecho.

### **Los Nadis del lado derecho**

Los nadis de este lado son: Pingala, Pusha, Payasvini, Yashasvati.

Vamos a centrarnos en Pingala, que es el más importante del lado derecho. Fluye desde el tercer ojo y se dirige al lado derecho de la fosa nasal. Está relacionado con el hemisferio contrario del cerebro, es decir, el hemisferio izquierdo.

Su energía es la masculina, es energía solar, por lo que es una energía más caliente.

Esta energía nos impulsa a la creatividad, a ser más determinados, nos hace ser más independientes, más racionales y más agresivos. Podemos identificarlos viendo por dónde respiramos mejor, si por el lado derecho o el izquierdo.

### **Los Nadis del lado izquierdo**

Los nadis de este lado son: Ida, Shankhini, Gandhari, Hastijihva.

El más importante del lado izquierdo es Ida, proviene de la energía de la luna, de la parte femenina. Fluye desde el tercer ojo y se dirige al lado izquierdo de la fosa nasal.

Nos ofrece inspiración en la comunicación, imaginación, y hace que seamos más bondadosos. Está relacionado con el hemisferio derecho de nuestro cerebro, y nos hace ser más sensibles, más emotivos y receptivos.

Con la respiración por este lado activaremos más estas funciones.

La meditación nos ayuda a tener los nadis equilibrados, y despertar la energía Kundalini. Nuestra respiración ayuda a crear un equilibrio de la energía prana (la energía vital, la original que hay en nuestro cuerpo) y apana (la energía que limpia, la que nos ayuda a expulsar del cuerpo lo que sobra y no queremos), y esto ayudará a que la energía Kundalini despierte, viajando por el canal central de la columna, sushumna.

Fuente: <https://theyogaventure.com/los-nadis/>