



Happyyoga a Girona

## Els tres centres de poder

### Gñana Ioga

Quan comencem a aprofundir en els coneixements bàsics de l'anatomia lògica, un dels primers conceptes amb els que ens trobem, correspon als diferents aspectes que tenen a veure amb els tres centres de poder. Coneguts com **Shakti** o centre de l'abdomen, **Bhakti** o centre del cor i **Gñana** o centre de l'entrecella.

Despertar, equilibrar i desenvolupar cadascun d'ells en el seu màxim potencial, és un dels objectius del Ioga.

**Shakti** és el centre on es situa la nostra força més primitiva i instintiva. Una força que ens proveeix la fermesa i seguretat necessàries per connectar-nos amb el nostre impuls més vital. Situat 2 dits per sota del melic i 3 dits cap a dins, aquest centre degudament equilibrat i projectat, ens dóna l'energia necessària per prendre acció i potenciar el nostre poder personal.

La seva energia es projecta cap a les nostres cames i peus,... cap a la Terra.

**Bhakti** és el centre on trobem el nostre propòsit a la vida. Aquest propòsit que ens acosta a aquesta vibració que ens connecta de tu a tu amb el Tot. Amb el reconeixement que lo veritable, és aquest innocent Amor que tot ho envolta, que tot ho habita. Equilibrar el centre del cor ens permet lliurar-nos totalment a l'experiència.

La seva energia es desplega cap al voltant.

**Gñana**, és el centre des del qual veiem la tàctica, l'estratègia per arribar al nostre propòsit. Des d'un centre de l'entrecella equilibrat, podem mantenir-nos en una presència activa i desaferrada, que ens oferirà la claredat necessària per donar els passos adequats en el nostre camí.

La seva energia s'expandeix cap amunt.

La bellesa d'aquests tres centres de poder, és que es necessiten desperts, fluïts, i actius perquè, cadascun d'ells en la seva individualitat, floreixin d'una manera gràcil i expansiva en cadascun dels seus aspectes. Sols són alguna cosa, junts ho són tot.

### Preguntes per a la reflexió

- ⑩ Quina importància poden tindre el tres centres de poder en la construcció d'un àsana?
- ⑩ Quin dels tres centres de poder creus que hauries de treballar més?
- ⑩ A part de la nostra pràctica diària de Kundalini Ioga, quines creus que poden ser bones eines per equilibrar cada un dels centres, en la nostra vida quotidiana?
- ⑩ Socialment, quin creus que és el centre al que li donem més importància?

