



Happyyoga
a Girona

SWADISTHANA, EL SEGÓN XACRA

Gñana loga

Swadhisthana està situat tres dits per sota del melic i cap endins, a la zona de la matriu femenina o la pròstata masculina, s'associa al color taronja i el seu element és l'aigua. A nivell fisiològic es relaciona amb els òrgans sexuals, els ronyons i les vesícules.

És el xacra a partir del qual comencem a **relacionar-nos amb els altres**. Si el primer xacra es referia a les necessitats bàsiques de supervivència que ens permeten estar sans i estalvis en aquest món, el segon suposa una obertura cap als altres i tot el que aquest contacte suposa. És, per tant, el xacra dels sentiments, dels desitjos, les emocions, el plaer o la sexualitat. Fa referència a les nostres relacions més properes i al contacte amb l'altre com a mirall i contrari.

A Swadisthana les **polaritats** conviuen esdevenint dues cares de la mateixa moneda. Les nostres emocions sorgeixen aparellades i fluctuem d'un extrem a l'altre amb més rapidesa de la que voldríem. Podem passar, per exemple, de la tristor a l'alegria diversos cops en un mateix dia. Per això el moviment i el canvi són característiques d'aquest xacra que regna sobre material intangible. Es tractaria, doncs, de trobar un equilibri emocional entre aquestes dues polaritats per poder fluir a través d'elles i mantenir-nos com a observadors del seu joc.

L'**aigua**, el seu element, el simbolitza amb fidelitat ja que igual que ella, el món dels desitjos pot fluir o quedar-se estancat, viure la calma d'un plàcid llac o la passió desbocada d'un riu desbordat.

Swadisthana en sànscrit vol dir **dolçor** perquè aquest xacra també fa referència a saber gaudir dels plaers de la vida: una posta de sol, una carícia... La sensualitat i la sexualitat formen part d'aquests plaers i de la relació amb l'altre. Aquesta darrera s'entén com a forma de comunicar-nos que pot anar més enllà de l'orgasme i la polaritat per acostar-nos a l'èxtasi de la unió.

Passió i **creativitat** es barregen en aquest xacra. L'arquetip de l'artista que es veu sacsejat pel seu món interior i treballa per traduir-lo i poder compartir-lo amb l'altre està connectat amb aquest xacra que sovint ens repta a fer de la nostra vida una obra d'art de la que poder gaudir-ne.

Un **swadistana equilibrat** implica unes relacions sanes amb els altres i un món emocional conscient i harmònic. També significa afrontar els reptes amb creativitat i paciència, així com saber gaudir dels plaers de la vida incloent-hi la sexualitat. Viure afirmant-te a tu mateix en relació amb els altres, defensant les teves opinions i gustos des de l'assertivitat i el respecte.

Un **swadistana en desequilibri** implica veure's arrossegat pels propis sentiments i no portar les regnes de les pròpies decisions o, pel contrari, tenir rigidesa emocional i estar estancat. També pot suposar falta de criteri o de límits, així com relacions tòxiques amb els altres.

Com treballar aquest xacra?

- Balla de manera sensual.
- Soluciona els problemes de manera creativa
- Dona't el dret a sentir allò que vingui i sigues-ne conscient
- Desfes-te de la culpa
- Cuida les teves relacions
- Sigues assertiu/tiva
- Sana les relacions familiars
- Gaudeix dels plaers de la vida sense aferrar-t'hi
- Controla les passions buscant un punt mig
- Visualitza't envoltat per una esfera taronja o sent-la en el baix ventre
- Contempla el fluir d'un riu
- Gaudeix d'un bany conscient al mar o al riu
- Contempla la lluna i els seus canvis
- Fes ioga.

Asanes i exercicis de ioga que ens ajuden a treballar aquest xacra

- Sat Kriya
- Papallones
- Bujanghasana (la cobra)
- Chakravakasana (gat-vaca)
- Granotes
- Maha Mudra