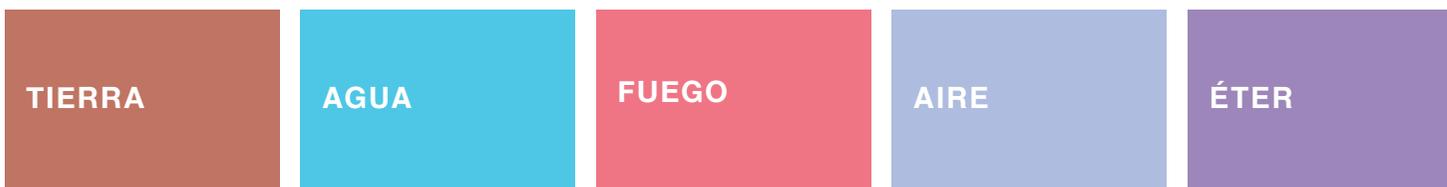


# LOS ELEMENTOS

Aquí te hablo de los 5 elementos (tierra, agua, fuego, aire y éter), los cuales se manifiestan de muchas formas en cada instante de tu vida, en las personas, observando la naturaleza... Hay algunas afirmaciones tan claras y básicas como que necesitamos el aire para respirar, el agua para beber, el fuego para calentarnos y la tierra para comer.

Entender cómo utilizar y enfocar estas energías te puede ayudar muchísimo a comprenderte a ti y a cómo evolucionar personalmente, y también a las personas que te rodean. Se podría decir que cualquiera de nosotros somos una mezcla de esos cinco elementos que continuamente van cambiando, teniendo unos más predominantes que otros. Al igual que puedes amoldar tu práctica de yoga a ciertos elementos que quieras equilibrar.



## TIERRA

Las características generales de este elementos son: solidez, firmeza, estabilidad, raíces, materialidad. Este elemento está muy relacionado con las sensaciones físicas. También puede representar conceptos como la abundancia, la fuerza de voluntad.

Este elemento nos aporta “alimento o sustento” lo que necesitamos esencialmente para vivir. El chakra de este elemento sería Muladhara, el cual precisamente se suele relacionar con las mimas ideas.

Las personas que tienen este elemento como energía predominante suelen ser personas muy terrenales, metódicas y estables. Y suelen tender a preferir sentirse enraizadas.

El mantra que puede ayudar a armonizar el elemento tierra: LAM  
En yoga se recomiendan posturas de caderas y de equilibrio.

## AGUA

Las características generales de este elementos son: flexibilidad y adaptabilidad, fluidez, intimidad, emociones...También es el elemento del entendimiento, de la escucha, ser receptivos, de la empatía. Por lo general es el elemento que cede y se adapta, como el agua, es el elemento que suele ayudar a retroceder y aceptar.

Las personas que tienen este elemento como energía predominante suelen tener facilidad para conectar con las emociones de los demás y comprender.

El chakra de este elemento sería Svadhista. Un mantra que puede ayudar a armonizar el elemento agua: VAM.

En yoga se recomiendan posturas de apertura de cadera, donde nos permitan dejar salir emociones atrapadas y conectar con nuestras emociones.

## FUEGO

Las características generales de este elemento son: pasión, valentía, valor, transformación, luz, vivencia y actividad. Las personas que tienen este elemento como energía predominante suelen tener facilidad para reaccionar rápidamente y ser impetuosos.

El fuego o el calor es un elemento del que se suele huir, pero es muy purificador tanto física como emocionalmente. El chakra de este elemento sería Manipura. Un mantra que puede ayudar a armonizar el elemento fuego: RAM

En yoga se recomiendan posturas y dinámicas enérgicas.

## AIRE

Las características generales de este elemento son: vida, ligereza, apertura, movilidad, dispersión, desapego. También los cambios, al igual que el aire es un elemento que está en constante cambio. Hay que tratar de adaptarse como lo hace el aire, con una energía libre y liviana.

Es un elemento de inmediatez, ya que sin comida y agua podríamos aguantar un tiempo. Pero sin aire solo unos minutos.

Se asocia también con los comienzos, al principio de una historia. Ya que todo siempre comienza con una bocanada de aire, con una inhalación.

El aire se suele relacionar con los conceptos invisibles, como los pensamientos y la creatividad.

El chakra de este elemento sería Anahata. Un mantra que puede ayudar a armonizar el elemento fuego: YAM

## ÉTER O VACÍO

No siempre se suele hablar de este quinto elemento, y es el más importante, el espacio o vacío donde se albergan las cosas. Es decir, sin este elemento no podrían existir el resto.

Las características generales de este elemento son: energía, espacio, expansión y extensión, la espiritualidad y el alma.

El chakra de este elemento sería Vishuddha o chakra garganta, y si lo piensas por un momento la garganta es ese vacío por el que nos alimentamos, bebemos agua, respiramos y nos comunicamos.

Un mantra que puede ayudar a armonizar el elemento fuego: HAM

