



Autodiagnóstico del primer chakra

LECCIÓN del alma



Encontrar la seguridad y la confianza.



El primer chakra se desarrolla entre los 0 y los 7 años, aprendimos a pararnos sobre nuestros propios pies, a ir por lo que queremos.



Mucho de lo que aprendimos en nuestra vida lo incorporamos en este tiempo de desarrollo y nos dejó secuelas y hoy vemos su impacto en cómo “caminamos por nuestra vida”.

El diagnóstico de tu primer chakra en su **impacto mental y emocional** a través de las siguientes preguntas:

- *¿Te sentís segur@ con respecto al dinero?
- *¿Te sentís confiad@, segur@ en la vida en general?
- *¿Te sentís con los pies en la tierra? ¿Sentís que mantenés el foco en lo que querés y que vas por eso?
- *¿Te juzgás como una persona paciente?
- *¿Te observás como una persona que puede sustentar lo mejor que podés ser?
- *¿Tenés las necesidades básicas cubiertas (vivienda, alimentación, vestimenta, etc.)?
- *¿Confías en que estás protegido y guiado mientras avanzás en la vida?
- *¿Te das permiso de soñar lo que querés y te llevás a actuar para lograr tus sueños?
- *¿Tenés la confianza en que el mayor bien está a tu alcance?
- *¿Reconocés que tus sueños se han hecho realidad en el pasado? ¿O que estás trabajando por tus sueños?

El diagnóstico de tu primer chakra en su **impacto físico** a través de las patologías y/o síntomas, y de las posturas de yoga como indicadores específicos de este chakra:



Nivel físico:

Padecés algunas de las siguientes patologías y/o síntomas:

- Problemas de los pies
- Problemas de tobillo
- Problemas de sacro
- Problemas o dolor en el coxis (huesito dulce).
- Dolor o molestia en la ingle.
- Problemas de columna en general (artrosis, artritis, osteopenia, escoliosis, hernia, pinzamiento, etc.)
- Hemorroides
- Diarreas frecuentes
- Constipación
- Várices.

Posturas que nos ayudan a diagnosticar el primer chakra:



Virasana

Nivel:



Utthita Trikonasana

Nivel:



Adhomukha Svanasana

Nivel:

Nivel I: 0 a 30 seg 1 minuto
Nivel II: 30 segundos a 1 ½ minutos
Nivel III: de 1 ½ minutos a 2 ½ minutos



Virabhadrasana II