



Autodiagnóstico del segundo chakra

LECCIÓN del alma



Encontrar la felicidad y el disfrute.



El segundo chakra se desarrolla entre los 7 y los 14 años. En esta etapa comienza la investigación en nuestra sexualidad y el conocernos a nosotros mismos.



Este chakra se relaciona con nuestra capacidad de conectarnos con nuestros deseos, y se desequilibra con la emoción de la culpa. Detrás de la culpa hay un rechazo de lo que deseamos que nos impide disfrutar de nuestra vida y bloquea nuestra creatividad.

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

- * ¿Podés tomar tus tiempos de descanso o placer sin sentir culpa?
- * ¿Tenés espacios de disfrute propios?
- * ¿Te considerás una persona creativa?
- * ¿Sentís que en tus relaciones fluyo con el otro? ¿Te sentís independiente?
- * ¿Disfrutás de tu sexualidad?
- * ¿Sentís que hay abundancia en tu vida?
- * ¿Están incluidos la alegría y el placer en tu vida cotidiana?
- * ¿Te sentís en merecimiento de todo lo bueno?
- * ¿Sabés decir que NO a las personas o relaciones tóxicas? ¿Sabés decir NO frente a los pedidos de otros?

El diagnóstico de tu segundo 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 riñones.
- Cistitis.
- Infecciones urinarias.
- Micosis.
- Dolores menstruales.
- Problemas del sistema genitourinario.
- Ciclos irregulares.
- Impotencia.
- Frigidez o eyaculación precoz.

Posturas que nos ayudan a diagnosticar el segundo chakra:



Uttasana

Nivel:



Badha Konasana

Nivel:



Urdhva Mukha Svanasana

Nivel:

