



# Autodiagnóstico del cuarto chakra

## LECCIÓN del alma

➤ **Encontrar** el amor y la aceptación.



El cuarto chakra se desarrolla entre los 21 y los 28 años. En esta etapa buscamos conectar con otros; se desequilibra con el apego, y muchas veces por miedo a la soledad nos apegamos a personas o lugares.



Este chakra también se desequilibra con la tristeza y el resentimiento. Aprender a escuchar la tristeza es clave para desarrollar la aceptación de las pérdidas posibles. En cuanto al resentimiento, poder verlo nos ayuda a encontrar el punto en el que quedamos anclados en el pasado. Identificarlo nos ayudará quizás a perdonar para soltar, y estar en la aceptación.

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

- \*¿Sos compasiv@, comprensiv@ conmigo mism@ y con los demás?
- \*¿Has podido olvidar las situaciones dolorosas y hoy las ves como un aprendizaje, sin tristeza, ni dolor?
- \*¿Sabés escuchar tu corazón?
- \*¿Sabés poner límites en tus relaciones personales?
- \*¿Te sentís una persona alegre?
- \*¿Sentís que podés dar libertad a las personas que apreciás?
- \*¿Sentís que has perdonado? ¿Te has perdonado?
- \*¿Sentís el amor en tu vida?
- \*¿Sentís en tu corazón que todas las personas son iguales?
- \*¿Te das permiso de ser quien sos?

El diagnóstico de tu cuarto 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:

- Hipertensión.
- Enfermedades coronarias.
- Desórdenes pulmonares.
- Asma.
- Dolores de espalda.
- Hipercifosis.
- Nódulos mamarios.
- Problemas hombros (Tendinitis, hombro congelado, manguito rotador).

### Posturas que nos ayudan a diagnosticar el cuarto chakra:



Gomukhasana

Nivel:



Garudasana

Nivel:



Dhanurasana

Nivel:

Nivel I: 0 a 30 segundos  
Nivel II: de 30 segundos a 1 minuto  
Nivel III: más de un minuto



Chaturanga Dandasana