



Autodiagnóstico del quinto chakra

LECCIÓN del alma



Encontrar la propia expresión y misión de vida.



El quinto chakra se desarrolla entre los 28 y los 35 años.



Este chakra se desequilibra con la mentira que nos decimos a nosotros mismos, perdiendo nuestra propia autenticidad, o cuando estamos desconectados de nuestro propósito de vida. Por eso este chakra se lo relaciona con la apatía, con el desgano que sentimos cuando nos alejamos de nuestro propósito de existencia.

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

- *¿Expresás lo que sentís con confianza y seguridad?
- *¿Sos capaz de pedir ayuda cuando lo necesitás?
- *¿Sentís que merecés ser escuchad@?
- *Tenés voluntad para hacer lo que te proponés?
- *Sabés cuál es tu propósito de existencia?
- *¿Tu voz es clara y potente?
- *¿Sentís que sos sincer@ con vos mism@y con los demás??
- *Sentís que podés estar en silencio?
- *¿Completás las tareas que se te presentan?
- *¿Estás desarrollando tu misión en esta vida?



El diagnóstico de tu quinto 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:

- Hipotiroidismo y bocio.
- Hipertiroidismo.
- Agotamiento.
- Problemas de peso.
- Dolor de garganta.
- Dolor de cuello y en la parte posterior de la cabeza.
- Hernias cervicales.
- Hiperparatiroidismo e hipoparatiroidismo.
- Problemas en la voz.
- Cáncer de laringe.
- Contracturas de la región temporomaxilar.
- Inflamaciones repetidas en encías y dientes.

Posturas que nos ayudan a diagnosticar el quinto chakra:



Parivrtta Swastikasana

Nivel:



Halasana

Nivel:



Urdhva Mukha Svanasana

Nivel:

Halasana y Urdhva Mukha Svanasana: (ver video complementario)

Nivel I: sostener manteniendo la buena alineación de la columna y sobre todo cuidando las cervicales, más de un minutos, y con altura.

Nivel II: Sostener manteniendo la buena alineación de la columna y sobre todo cuidando las cervicales, entre uno y tres minutos.

Nivel III: Sostener manteniendo la buena alineación de la columna y sobre todo cuidando las cervicales, entre tres y cinco minutos.



Yoga de las Emociones