

Quinto chakra



¿Que aprendí en el quinto chakra?

La actuación de la personalidad: ser en el mundo
Segunda estructuración de la identidad personal
(28 a los 56 años)

Tercer septenio: 28 a 35 años

Síntesis de las características del quinto septenio

- Búsqueda de independencia y autodeterminación
- Concreción de la propia vida: familiar, profesional, laboral, etc.
- Energía para la conquista de los propios deseos.
- Fuerza de logro individual.
- Despliegue en el mundo del sentido de vida adoptado.
- Búsqueda de logros confirmatorios de la vocación.
- Anhelo de realización de ideales amorosos.
- Inicio de una estructura vida propia, retiro de la estructura familiar de origen.
- Necesita de irradiar lo singular y creativo.
- Experiencia de hijos como fruto de la propia creatividad.
- Experiencia del propio poder en vínculo (pareja, trabajo, amigos, familia)
- Experiencia de percepción sutil y sensible a lo sagrado.
- Apuesta a idealismos y sueños.

¿Que vivencia te dejó la lectura de las cartas?



Mi Ikigai



Mi Ikigai

Cuando mi vida se orienta hacia mi Ideal estoy logrando mi mejor versión, estoy haciendo "diana" (dando en el centro del blanco); cuando mi vida no está en función de un Ideal, no estoy logrando mi mejor versión, estoy "pecando" (errando al blanco)

El Ideal es aquel valor fundamental por el cual estamos dispuestos a dar nuestra vida La Felicidad es la vivencia del Ideal de Vida

**La Felicidad es la vivencia del
Ideal de Vida**

Mi Ikigai



Práctica de yoga quinto chakra

Intención de la practica del mes:

Explorar en la practica de Ubhaya padangustasana, Supta padangustasana I, II y III. Chastuspadasana, Halasana, Sarvangasana, Ekapada sarvangasana, Viparita Karani



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



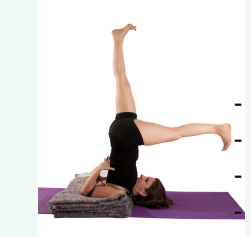
Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



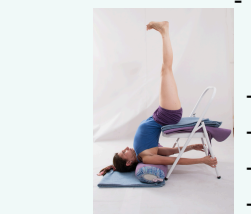
Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:



Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

Diseño de Práctica propia

INTENCIÓN _____

Postura	Tiempo	Emoción	OBSERVACIONES

Practica para el alma: (Posturas supinas)

¿Que acciones busco en cada asana?

Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te enseñan las posturas supinas?

¿Que emoción percibes en estas posturas?

Tu Ubhayapangustasana

Tu supta padangustasana I , II y III

Tu chastuspadasana

Práctica para el alma: Posturas invertidas sobre hombros
¿Que acciones busco en cada asana?
Describe que te observas en el cuerpo:
¿Cuales son las principales dificultades? ¿Como se relaciona con tus emociones?

Tu Halasana

Tu sarvangasana

Tu Setu bandha sarvangasana

Registro de Diseño de practica para el alma

Mi sadhana

Registra los habitos que quieras implementar en tu vida.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Practica personal																															
Practica con profe																															
Practica con Video del reto																															
Meditación																															



Afirmaciones 5º chakra



Semana del 12 al 18 de agosto

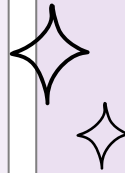
Semana del 19 al 25 de agosto

Semana del 26 al 31 de agosto

Semana del 2 al 8 de septiembre

Conclusiones del quinto chakra

Como evalúe mi
quinto chakra



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notas

Conclusiones del quinto Chakra



Me doy las gracias por

Me comprometo a::