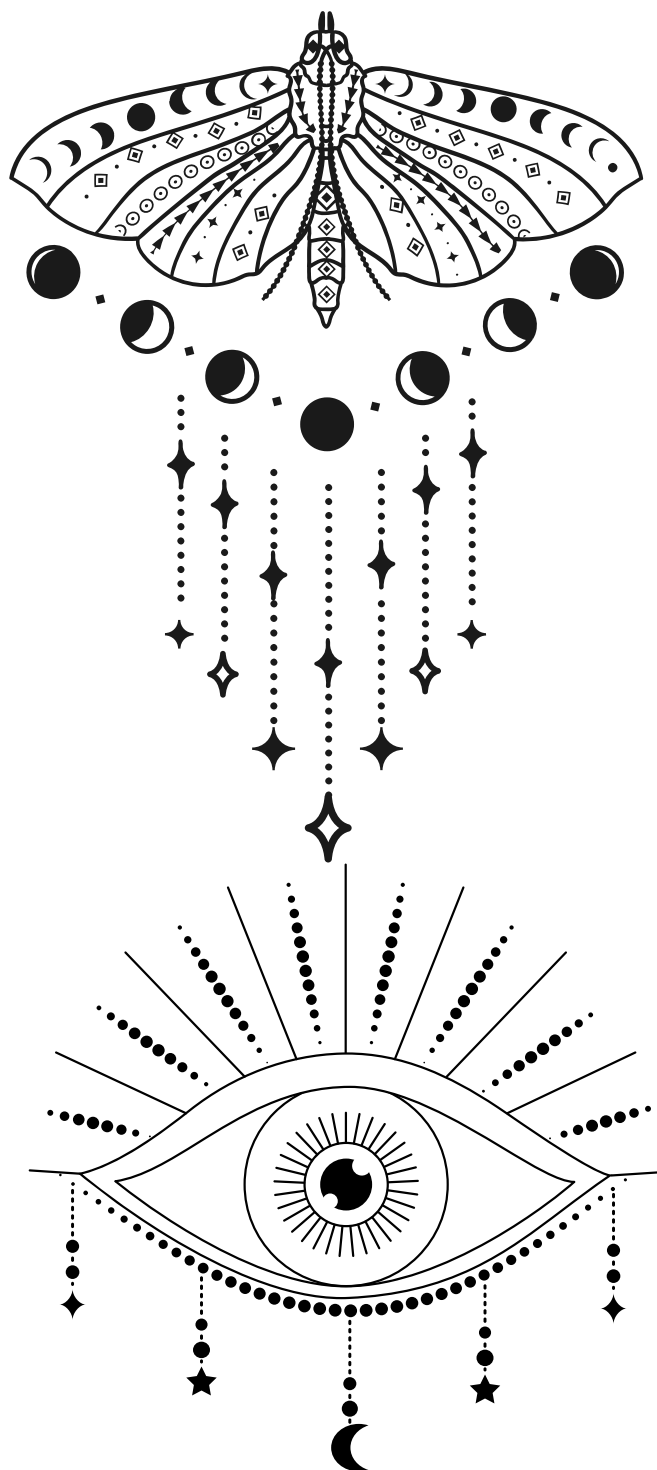


Sexto chakra



¿Que aprendí en el sexto chakra?

Sexto septenio: 35 a los 42 años Crisis de la mitad de la vida

Síntesis de las características del sexto septenio

- Se consolida la estructura de personalidad iniciada a los 28 años.
- Se siente mas seguro y estable. Presencia de madurez emocional.
- Cuestionamiento acerca de la realización personal.
- Intuiciones creativas. Informales percepciones de una vida mas auténtica y genuina.
- Reorientación del sentido de la vida y de la proyección hacia el futuro.
- Planteo de nuevos horizontes. Apertura filosófica y espiritual.
- Meditación acerca de un nuevo significado de quien creo ser.
- Necesidad de expansión del ser mas allá de la imagen personal.
- Exploración de las profundidades del inconsciente.
- Necesidad de poner a prueba la potencia
- Confianza en la propia vocación y expansión.
- Reconocimiento en los ámbitos de aprendizaje que habilitan un mayor crecimiento.



Preguntas para mirar el sexto septenio

Síntesis de las características del sexto septenio

- ¿Qué hechos importantes sucedieron alrededor de los 35 o 36 años ?
- ¿Aparecieron miedos significativos? (miedo a la muerte, no voy a vivir por mucho mas tiempo, etc)
- ¿Conoces tus limites, tus potencialidades, las tienes en uso?
- ¿Has vivido un vacío interior ? Como lo has manejado?
- ¿Te aceptas con tus propios limites? hasta donde aceptas el limite de los otros?
- ¿Te has reconciliado con tus padres?
- ¿Has hecho un cambio de valores en ti ?
- ¿Ha cambiado algo de tu vida profesional o familiar ?
- ¿Como esta tu relación de pareja?
- ¿Puedes trabajar armoniosamente en grupo ?
- ¿Como manejas tu rutina? que es lo que mas tienes que hacer?
- ¿Que es lo que mas te agrada ?
- ¿Que es para ti la muerte, el dolor y el miedo?
- ¿Has encontrado nuevos valores espirituales ? cuales? Eres fiel a estos nuevos valores?
- ¿Que recibe el mundo de ti?
- ¿Tienes cambios especiales?



Práctica de yoga sexto Chakra

Intención de la practica del mes:

Explorar en la practica de

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

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

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

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

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

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

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

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

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

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

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

Nombre de la postura:

Medidas de Seguridad:

-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

Diseño de Práctica propia

INTENCIÓN _____

Postura	Tiempo	Emoción	OBSERVACIONES

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te enseñan ?
¿Que emoción percibes en estas posturas?

Tu Sidhasana

Tu Parigasana

Tu supta virasana

Práctica para el alma: Posturas invertidas sobre brazos
¿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 Adhomukha Vrksasana

Tu Pincha mayurasana

Tu Sirsasana

Registro de Diseño de practica para el alma

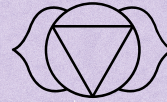
Mi sadhana

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 6º chakra



Semana del 23 al 29 de septiembre

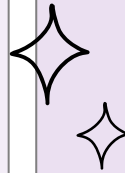
Semana del 30 de septiembre
al 6 de octubre

Semana del 7 al 13 de octubre

Semana del 14 al 20 de octubre

Conclusiones del sexto chakra

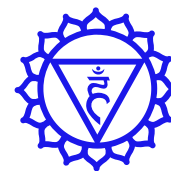
Como evalúe mi
sexto chakra



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

Notas

Conclusiones del sexto Chakra



Me doy las gracias por

Me comprometo a::