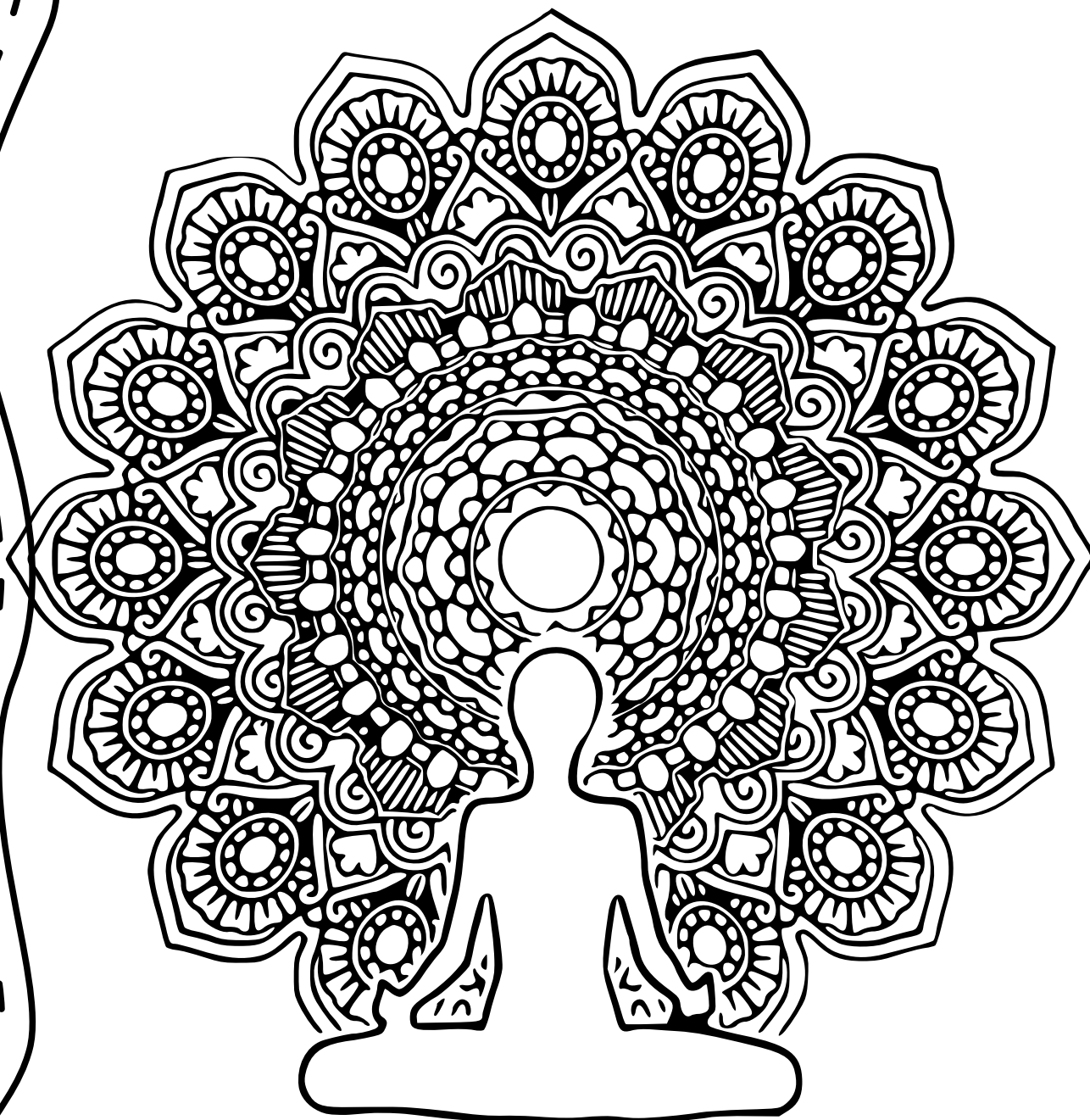


Segundo chakra



¿Que aprendí en el segundo chakra?

Segundo septenio: 7 a 14 años



Luna nueva en tauro 8 de mayo

Intenciones; ¿que deseo manifestar?



Práctica de yoga segundo Chakra

Intención de la practica del mes:

Explorar en la practica de Vrksana, Parsvakonasana, utkatsana, Uttanasana, Adhomukha svanasana, Urdhva mulkha svanasana, upavistha Konasana



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?
(Posturas de cierre
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decís?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu uttanasana

Tu Adhomukha savanasana

Tu urdvha Mukha svanasana

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas de apertura de cadera)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decís?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu Vrksasana

Tu Utthita Parsvakonasana

Tu Upavistha Konasana

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas de apertura de cadera)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decís?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu Badhakonasana

Resumen de como te percibes en las posturas de apertura

Resumen de como te percibes en las posturas de cierre y
flexion hacia adelante y extensión hacia atras.

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 primer chakra

Afirmaciones 2º chakra



Semana del

Como evalúe mi
Segundo chakra

Semana del

Semana del

Semana del 3

Conclusiones del segundo chakra

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

Notas

Guia que vas a presentar antes del 3 de junio

Tu sadhana

Esta buenísimo mirar que me pasa con mi practica personal, en general nos cuesta conectar con ese espacio, y aca se nos juegan cosas como, no voy a poder con esto, me siento exigida. Es fundamental que te preguntes, ¿para que realizaría la practica?, ¿con que me quiero comprometer?

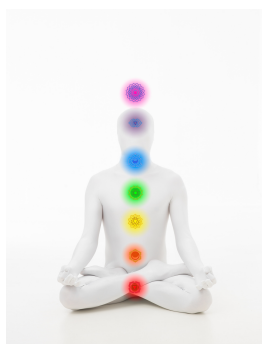
Es preferible que hagas 20 minutos cada dia, a una hora y media una vez por semana, digamos que funciona como la medicina homeopática, por eso buscar la hora ideal para vos y favorecerte el espacio, un espacio para eso, con un altar, perfumado, el mismo horario q sea el momento que realmente te organices para estar ahi para vos!

Ficha Técnica - Anatomía aplicada al yoga

Realiza la ficha técnica de: Vrksasana, Prasvakonasana, Uttanasana, Adhomukha svanasana, Urdhvamukha svanasana, Upavistha konasana y badha konasana. Teniendo en cuenta sobre todo la pelvis. Observa estas posturas en ti, Y cuales acciones son las que sientes que mas tienes que trabajar en tu cuerpo y en tus emociones. Observa estas posturas en ti, Y cuales acciones son las que sientes que mas tienes que trabajar en tu cuerpo y en tus emociones

Filosofía

Más allá de los pasos del yoga, que te pedimos en la guía, te invitamos a que este mes trabajes vivir tu espiritualidad conectando con tu capacidad de amarte para transformarte, aplicando los principios del yoga.



Emociones y chakras

Siento culpa Por::

Lo qu deseo es:

Me doy permiso de disfrutar de:

Me siento creativo cuando:

Conclusiones del segundo Chakra



Me valoro por:

Me comprometo a::

Mercurio en el signo de
En la casa...