

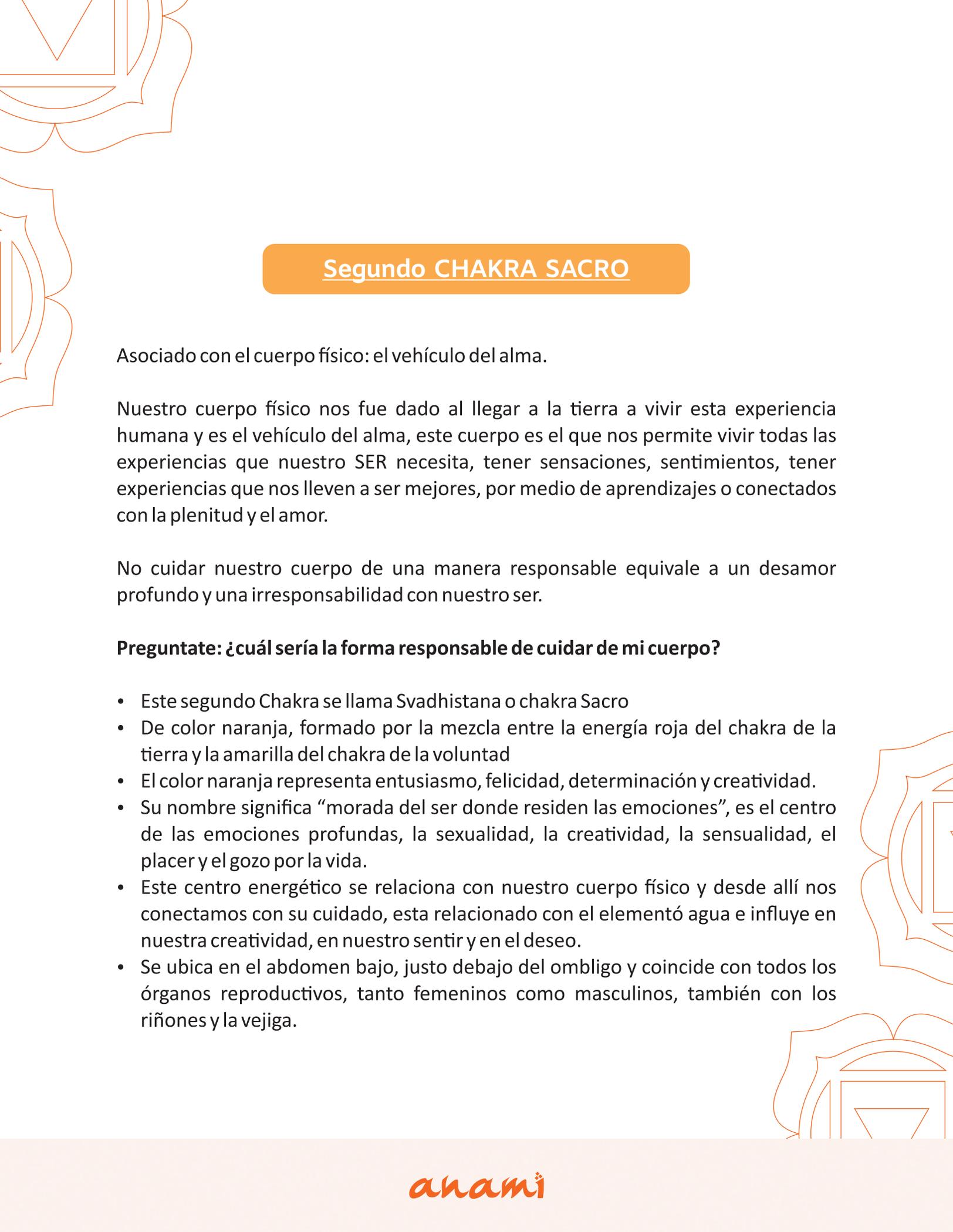
MEMORIAS CLASE 1



CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU SEGUNDO
CHAKRA SACRO
y conecta con tu energía creativa,
el sentir y el deseo

anami



Segundo CHAKRA SACRO

Asociado con el cuerpo físico: el vehículo del alma.

Nuestro cuerpo físico nos fue dado al llegar a la tierra a vivir esta experiencia humana y es el vehículo del alma, este cuerpo es el que nos permite vivir todas las experiencias que nuestro SER necesita, tener sensaciones, sentimientos, tener experiencias que nos lleven a ser mejores, por medio de aprendizajes o conectados con la plenitud y el amor.

No cuidar nuestro cuerpo de una manera responsable equivale a un desamor profundo y una irresponsabilidad con nuestro ser.

Preguntate: ¿cuál sería la forma responsable de cuidar de mi cuerpo?

- Este segundo Chakra se llama Svadhistana o chakra Sacro
- De color naranja, formado por la mezcla entre la energía roja del chakra de la tierra y la amarilla del chakra de la voluntad
- El color naranja representa entusiasmo, felicidad, determinación y creatividad.
- Su nombre significa “morada del ser donde residen las emociones”, es el centro de las emociones profundas, la sexualidad, la creatividad, la sensualidad, el placer y el gozo por la vida.
- Este centro energético se relaciona con nuestro cuerpo físico y desde allí nos conectamos con su cuidado, esta relacionado con el elemento agua e influye en nuestra creatividad, en nuestro sentir y en el deseo.
- Se ubica en el abdomen bajo, justo debajo del ombligo y coincide con todos los órganos reproductivos, tanto femeninos como masculinos, también con los riñones y la vejiga.



Las características de este segundo chakra son:

- Nos permite reconocer y tener consciencia sobre los sentimientos propios
- No permite que nos movamos por presión externa, solo nos hacemos caso a nosotros mismos.
- Aprendemos a relacionarnos conscientemente con nuestro cuerpo físico al igual que con los demás
- Elige uniones con personas que sumas en nuestra experiencia y en nuestro crecimiento y suelta a las personas que nos bloquean o nos impiden avanzar
- La energía del Chakra sacro es muy inestable por que desea crear, desea fluir, y se deja llevar fácilmente por el deseo y el disfrute de la vida, si no tenemos un primer chakra alienado este segundo chakra se nos convertirá en personas irresponsables
- Nos conecta con la energía creativa, relacionado con la sensibilidad y su estado en equilibrio fomenta la expresión artística, el espíritu de investigación y el aspecto general de cualquier aspecto creativo en tu vida, llámese fecundar un ser, generar un proyecto o cocinar
- El sexo se presenta como una búsqueda de autoexpresión, un camino o medio para expresar la satisfacción que nos produce relacionarnos con el mundo exterior
- Y establece una relación o combinación perfecta entre creatividad, pasión carisma y voluntad.
- Nos da la posibilidad de experimentar el placer sin culpa, ni autocastigo rompiendo con las creencias impuestas por las culturas y religiones basadas en el temor, el control y la opresión
- Esta poderosa rueda de energía es la fuente de la sensualidad convirtiéndose no solo en la pila eléctrica de nuestro cuerpo sutil de los demás Chakras, sino en la puerta de acceso para libre y autentica expresión de tus deseos anhelos y emociones de tal manera que cuando la energía de este chakra esta en equilibrio se puede utilizar para materializar cualquier proyecto o meta en la vida.



Quando nuestro chakra sacro esta en equilibrio

- Se logra hacer fluir las emociones libremente y se pueden establecer relaciones armoniosas con los demás, este asociado al Arcángel Gabriel.
 - Nos permite desarrollar nuestra capacidad de generar ideas y ponerla en acción.
 - También nos conectamos con la capacidad de dar y recibir placer físico y sexual sin problemas nos libera de las culpas y los complejos.
 - Este chakra favorece la libre expresión de tus emociones, utiliza el llanto como liberación líquida del dolor, pero también las expresiones de descontento y alegría, te permite ser auténtico con tus emociones y te facilita aceptar los cambios y los procesos de la vida dándonos la capacidad de adaptarnos a las nuevas circunstancias.
 - Amplia nuestra mente y nos brinda tolerancia al mundo y a las diferentes actitudes de los demás.
 - Nos da la confianza necesaria para enfrentarnos con sabiduría a otras personas con humildad, benevolencia, solidaridad y generosidad a la vez que nos ayuda a recibir con gratitud lo que los demás pueden ofrecernos. }es un centro energético que produce gran vitalidad.
- 

¿Por qué se desequilibra nuestro Chakra Sacro?

- La falta de equilibrio en el Chakra Sacro afecta la expresión sana de las emociones.
- Una persona con esta Chakra en desequilibrio tiende a negar su malestar pretendiendo estar bien, cuando le preguntan siempre afirma que todo está bien a si su sentir honesto sea otro, puede estar deprimida o en crisis y no es capaz de expresarlo.
- Estas personas tienden a ser conformistas, pero en realidad nunca se adaptan a los cambios ni acepta la realidad, la incapacidad de demostrar sus emociones lleva a una falta de autoestima que a menudo se manifiesta en orgullo, quien vive así siente que debe protegerse todo el tiempo.
- Sus relaciones con los demás suelen estar basadas en la manipulación y el chantaje que a menudo proviene de un miedo desmedido a la soledad.
- Las personas con este Chakra en desequilibrio se comportan como víctimas y mienten constantemente para llamar la atención.
- Puede provocar incapacidad de sostener relaciones de pareja.
- Tienen miedo al placer y se niegan o se avergüenzan de su propia sexualidad.
- Los temores y creencias sobre nuestra sexualidad (que pueden ser conscientes o no) de esta vida o de otras, pueden generar conductas de auto castigo y auto sabotaje que se pueden manifestar como: accidentes e imprevistos constantes, alimentación compulsiva o no comer.

Ejercicio

¿Como puedes saber si tu chakra Raíz este desequilibrado?

Si tienes algunos de los siguientes síntomas que detallo a continuación puede que tengas el segundo Chakra Bloqueado, marca el termómetro con cada sin toma, colorea un nivel

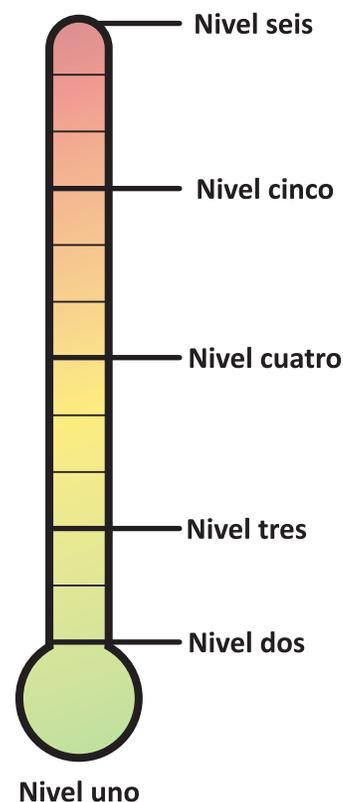
Señales físicas

- Impotencia, frigidez o falta de libido
- Dolor lumbar o pélvico
- Problemas con algún órgano reproductor

Otros síntomas asociados con nuestra emociones, pensamientos y acciones

- Timidez excesiva.
- Sientes un enfado continuo.
- Procrastinación.
- Estrés y resentimiento.
- Megalomanía.
- No haces esfuerzos y tampoco sigues una disciplina.
- Depresión.
- Individualismo.
- Fatiga permanente.
- Irritabilidad.
- Celos y envidia.
- Rebeldía.
- Problemas de concentración.
- Hipersensibilidad a las críticas.
- Úlceras en el estómago.

- Problemas urinarios
- Dolores en la parte baja de la espalda
- Diabetes.
- Miedo escénico.
- Intolerancia e hipercrítica.
- Ira.
- Incapacidad para reconocer y seguir tus intuiciones.
- Problemas para juzgar una situación con objetividad.
- Apatía y falta de ambición.
- Inseguridad.
- Duda compulsiva.
- Indigestión y complicaciones del tracto intestinal.
- Hipertensión.
- Miedo a la soledad.
- Deseo de dominar o dejarse avasallar.



Nivel uno: Excelente, estoy lista para otro nivel

Nivel dos: Estoy bien, pero requiero algo de trabajo

Nivel tres: Apenas logro disfrutar de la vida

Nivel cuatro: Sobreviviendo

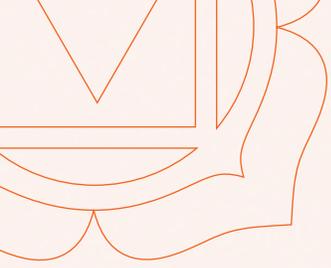
Nivel cinco: Vivo con muchas dificultades

Nivel seis: No entiendo como hago para vivir

Nota: todo lo que te conecta con el agua intensifica la conexión con tu chakra Sacro

Dibuja algo que te conecte con tu chakra, te dejo esta inspiración





ahamî

