

Chakra Raíz

Vane Paz

• 5 minutos



El Chakra Raíz o Muladhara Chakra, es la base de nuestro sistema energético. Está relacionado con las necesidades básicas de supervivencia desde el alimento o el agua, hasta la protección y la seguridad.

Cuando la energía de este Chakra Raíz, está desequilibrada podemos sentir malestar en las piernas, los pies, las rodillas, en la base de la columna y una baja generalizada en nuestro sistema inmunológico. También podemos sentir miedo, inseguridad, ansiedad, sensación de desconexión o falta de propósitos en nuestras vidas.

Cuando logramos armonizar la energía de este Chakra Raíz, promovemos la confianza en uno mismo y comenzamos a sentirnos más seguros y con los pies en la tierra. Al sentirnos enraizadas y seguras, podemos explorar, descubrir y desarrollar aspectos de nuestra vida con mayor confianza.

Con esta práctica focalizarás en este punto de tu cuerpo, ya a través de movimientos y posturas harás que esta energía fluya para ganar confianza y seguridad en ti misma.

5B



1. **Variación de postura fácil: brazos y rodillas** • Variación de Sukhasana brazos rodillas

6B



2. **Postura fácil con rotación del cuello** • Rotación de cuello en Sukhasana

6B



3. **Giros de hombros sentado**

6B



4. **Círculos con el torso sentado** • Círculos Kundalini

10B



5. **Postura del gato y la vaca** • Postura Marjaryasana de Bitilasana

3B



6. **Postura del niño con las piernas abiertas** • Prasarita Balasana

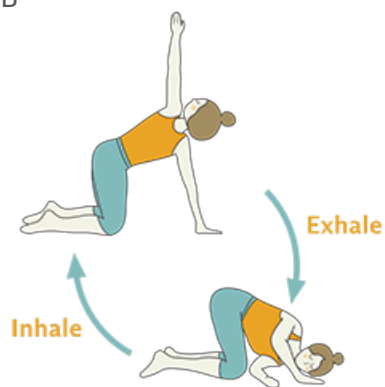
3B



7. Variación de la postura del niño: ambos brazos a los lados

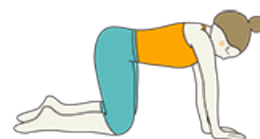
- Variación de Balasana con ambos brazos al costado

3B



8. Flujo de la postura de enhebrar la aguja • Flujo de Urdhva Mukha Pasasana

1B



9. Postura de la mesa • postura de bharmanasana

5B



10. Postura del perro boca abajo • Adho Mukha Svanasana

3B



11. Postura del perro boca abajo con tres patas • Tri Pada Adho Mukha Svanasana

3B



12. Flexión media hacia adelante con las manos apoyadas en el suelo • Ardha Uttanasana con las manos en el suelo

3B



13. Postura de la montaña • Tadasana

3B



14. Postura de estocada del corredor • Utthita Ashwa Sanchalanasana

3B



15. Postura de estocada alta • postura ashta chandrasana

3B



16. Postura del guerrero II •
Virabhadrasana II

3B



17. Postura del guerrero
invertido • Viparita
Virabhadrasana

3B



18. Postura del ángulo lateral
extendido • Utthita
Parsvakonasana

1B



19. Postura de la estrella de
cinco puntas • Utthita Tadasana

3B



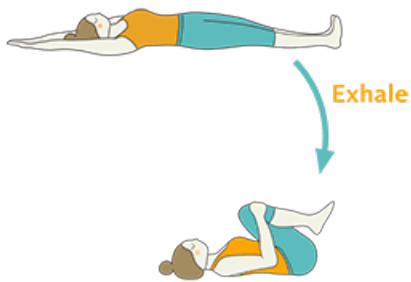
20. Postura de la montaña •
Tadasana

5B



21. Variación de la postura de la
guirnalda • Variación de
Malasana

3B



22. Postura de estiramiento de cuerpo completo Postura de liberación del viento Flujo •

Supta Utthita Tadasana
Pawanmuktasana Vinyasa

3B



23. Postura de piernas de águila con torsión espinal en posición supina • Supta Matsyendrasana

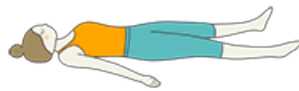
Garuda Asana de piernas

6B



24. Círculos con las rodillas reclinadas

5m



25. Postura del cadáver •
postura savasana



Seas un yogui experimentado o alguien que se acerca por primera vez a la práctica, en Espacio de Paz encontrarás la experiencia de Yoga y Meditación que se adapta a ti.

No importa tu edad ni tu estado físico, sino las ganas de generar tu propio bienestar!

Yo soy Vanesa Paz, Psicóloga y profesora de Yoga con casi 10 años impartiendo clases grupales y personalizadas acompañando a muchas personas como tu que buscan disfrutar de una vida plena y saludable.