

• 5 mins



## Svadhithana Chakra

Ubicación: Justo debajo del ombligo, en la región del sacro.

Color asociado: Naranja

Elemento: agua

El Svadhithana Chakra o Chakra del Sacro está relacionado con la creatividad, con las emociones placenteras de la vida.

Cuando la energía de este Chakra, está desequilibrada podemos presentar problemas en el sistema reproductor, en los órganos sexuales, en los riñones o la vejiga. También podemos registrar bloqueos creativos, baja autoestima, sentir culpa y tener dificultades en las relaciones con los otros.

Cuando logramos armonizar la energía de este Chakra, promovemos todo aquello relacionado con la expresión creativa, con la imaginación y con la innovación. Logramos conectar con nuestras emociones y con la capacidad para sentir placer y disfrutar de la vida. La armonía energética de este chakra nos brinda la posibilidad de experimentar placer físico y emocional: disfrutar sanamente de la sexualidad y la sensualidad como también nos brinda mayor fluidez, adaptabilidad y movilidad de nuestro cuerpo.

Este chakra se asocia con el color naranja, el cual representa lo cálido, lo animando y lo no restrictivo. Es un color que nos induce a la acción de liberar el cuerpo y la mente. El color naranja muestra nuevas posibilidades y opciones en la vida. Estimula el pensamiento creativo y el entusiasmo y ayuda a asimilar las nuevas ideas.

Con esta práctica focalizas en este punto de tu cuerpo, y a través de movimientos y posturas harás que esta energía fluya para comenzar a disfrutar de los placeres de la vida.

5B



1. **Easy Pose Variation Arms Knees** • Sukhasana Variation Arms Knees

6B



2. **Easy Pose Neck Rotation** • Sukhasana Neck Rotation

6B

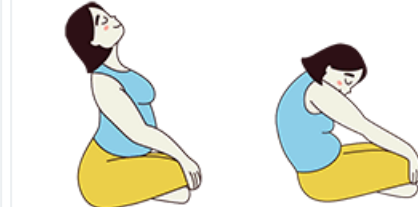


3. **Seated Shoulder Rolls**

6B



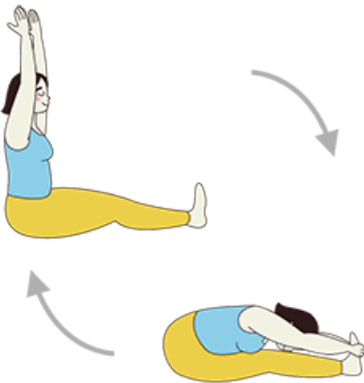
4. **Seated Torso Circles** • Kundalini Circles



5. **Seated Cat Cow Pose** • Upavistha Bitilasana Marjaryasana



6. **Staff Pose Hands Back Variation** • Dandasana Hasta Back Variation



7. **Staff Pose Raised Hands Seated Forward Bend Pose Flow** • Urdhva Hasta Dandasana Paschimottanasana Vinyasa



8. **Head To Knee Pose** • Janu Sirsasana



9. **Revolved Head To Knee Pose Prep** • Parivrtta Janu Sirsasana Prep



10. **Twisted Pose** • Vakrasana



11. **Staff Hand To Big Toe Pose**  
• Padangustha Dandasana



12. **Easy Pose Variation Arms Knees** • Sukhasana Variation Arms Knees

5B



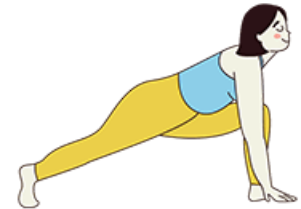
13. **Tortoise Pose Variation** • Kurmasana Variation

1B



14. **Table Top Pose** • Bharmanasana

3B



15. **Runners Lunge Pose** • Utthita Ashwa Sanchalanasana



16. **Half Pigeon Pose** • Ardha Kapotasana



17. **Sleeping Swan Pose** • Kapotasana II



18. **Half Pigeon Pose** • Ardha Kapotasana



19. **One Legged King Pigeon Pose** • Eka Pada Rajakapotasana • Baddha Hasta



20. **Child Pose** • Balasana

3B



21. **Mountain Pose** • Tadasana



22. **Goddess Pose** • Utkata Konasana

3B



23. **Mountain Pose** • Tadasana



24. **Dancer Pose** • Natarajasana

6B



25. **Reclined Knee Circles**



26. **Reclining Bound Angle Pose** • Supta Baddha Konasana

5m



27. **Corpse Pose** • Savasana