



CHAKRA 2

COLOR: NARANJA

UBICACIÓN: VIENTRE/COXIS

GLÁNDULA: GÓNADAS
(OVARIOS O TESTICULOS)

Función física:

Se conecta a las glándulas sexuales o gónadas

Tiene que ver sistema reproductor, vejiga y ano

El chakra 2 nutre la energía de los órganos en la zona pélvica y periné. Por lo que tiene que ver con la salud sexual y también los órganos de eliminación como vejiga y ano.

Si esta energía está obstruida ya sea por cuestiones físicas o emocionales, se empezarán a manifestar trastornos o inconvenientes en esta área. A las mujeres se nos recomienda un buen flujo energético usando falda.



CHAKRA 2

**FUNCION FÍSICA: SISTEMA GENITO-URINARIO
APARATO REPRODUCTOR**

INFLUENCIA PSICO - EMOCIONAL:

- AUTOESTIMA
- SENSUALIDAD
- DAR Y RECIBIR
- DESEO O CULPA

Función psico-emocional:

Este centro de energía es especialmente importante para las mujeres. Somos muy sensibles a ella por nuestra naturaleza.

En este chakra guardamos la información de cómo nos relacionamos física y emocionalmente con los demás:

Somos cariñosas? Nos cuesta trabajo expresar nuestro amor? Nos gusta tocar o no? Nos gusta la intimidad o no? Nos gustamos a nosotras mismas o no? Disfrutamos la sexualidad o no? Sentimos culpa por nuestra sexualidad? Sentimos que ser mujer es un tormento o desventaja? Tenemos miedo a SER femeninas o sensuales? Etc.

Este chakra nos dice mucho de la auto imagen que tenemos pero también de cómo nos relacionamos con los demás...

Es un centro muy emocional... Y aunque esta ligado a nuestra sexualidad, en él se manifiesta principalmente nuestra SENSUALIDAD, es decir disfrutar de los 5 sentidos.

EJERCICIO

Escala del 1 al 10 por la puntuación que consideras manejar en este momento en los siguientes puntos

AUTOESTIMA.....

RELACIONES EN GENERAL.....

RELACION CON TUS PADRES.....

RELACION CON TUS HERMANOS.....

RELACION DE PAREJA.....

RELACION CON TUS HIJOS.....

RELACION CON TUS AMIGOS.....

COMENTARIOS PERSONALES _____



Cuestionario

1.- *¿Qué te gusta de tu cuerpo?*

2.- *¿Qué no te gusta de tu cuerpo?*

3.- *¿Lo puedes mejorar? ¿Qué harías para mejorarlo?*

4.- *En escala del 1 al 10, ¿cuánto te afecta lo que no te gusta de tu cuerpo?*

5.- *¿Qué te gusta de tu personalidad o carácter?*

6.- *¿Qué no te gusta de tu personalidad o carácter ?*

7.- *En escala del 1 al 10 ¿Cuánto te afecta lo que no te gusta de tu carácter?*

8.- *¿Cuál crees que es la primera impresión que causas en los demás?
(por ejemplo: alegría, orgullo, inseguridad, amabilidad, etc)*

9.- *En escala del 1 al 10 ¿Qué puntaje crees que te pondrían los demás cuando te conocen por primera vez?*