

Sahasrara Chakra

Ubicación: tapa de cabeza/coronilla

Color asociado: violeta

Elemento: cosmos

El Chakra Corona se vincula con la conexión espiritual, con la capacidad de trascender, de dejar huella. Cuando la energía de este Chakra está desequilibrada resulta difícil concentrarnos para pensar con claridad y objetividad. Creemos que la única verdad es la propia pues nos ubicamos por encima de todos los demás.. Podemos actuar de manera arrogante, o insegura, o de forma inmadura.

Cuando logramos armonizar la energía del Chakra Corona registramos un profundo equilibrio que nos ayuda a superar miedos, a traspasar limitaciones y encontrar paz y compasión para con nosotras mismas y con los demás.

A este Chakra se asocia el color violeta que es el color de la transformación, de la renovación. Este color estimula el bazo y las células blancas de la sangre fortaleciendo la propia inmunidad. Favorece la conciliación del sueño, calma el stress. También ayuda en la desintoxicación.

Por estas razones, el violeta es un color propicio para la meditación, la contemplación, la mística, la espiritualidad.

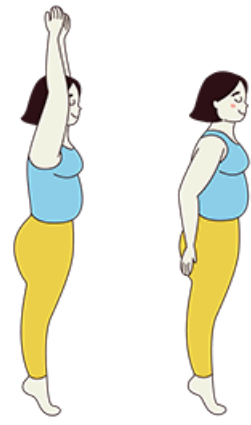
Con la práctica de estas posturas logras movilizar esta energía para que tu también puedas dejar tu huella.



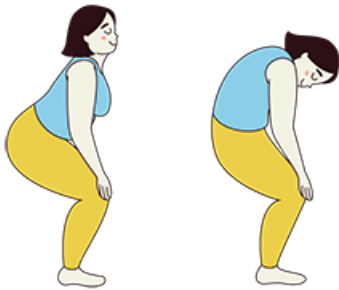
1. Postura de la montaña •
Tadasana



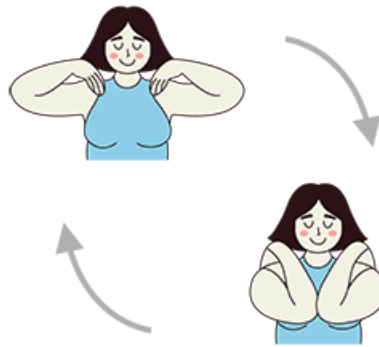
2. Postura de la montaña con las
palmas hacia adelante • Tadasana
con las palmas hacia adelante



3. Postura de la montaña de
puntillas con brazos en
movimiento • Tadasana De Puntillas
Hasta Vinyasa



4. Postura del gato y la vaca de
pie • Tadasana Bitilasana
Marjaryasana



5. Variación de giros de hombros
con codos doblados, primer plano
• Variación del chakra Skandha en
primer plano



6. Postura de cara de vaca de pie •
Tadasana Gomukhasana



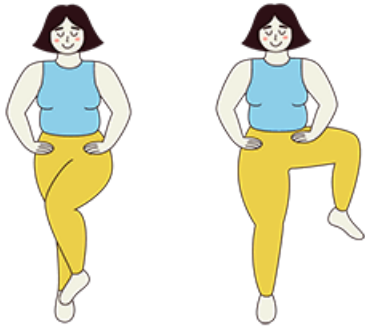
7. Postura de la palmera • Urdhva
Hastotanasana



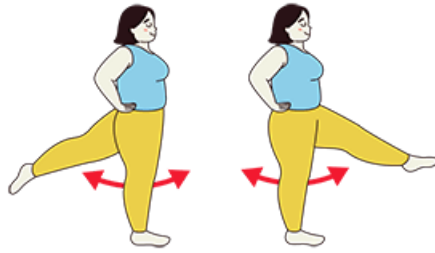
8. Postura de flexión lateral de pie
• Ardha Kati Chakrasana



9. Círculos pélvicos de pie con los
brazos en alto



10. Flujo de rotación de cadera de pie • Tadasana Rotaciones De Cadera Vinyasa



11. Ejercicio de balanceo de piernas hacia adelante



12. Postura de la montaña • Tadasana



13. Postura de manos y pies de lado • Parsva Hasta Padasana



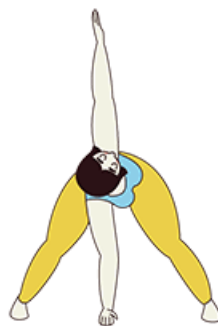
14. Postura de flexión hacia adelante con las piernas abiertas y las manos en las caderas • Ardha Prasarita Padottanasana con las manos en las caderas



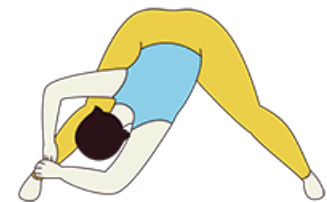
15. Postura de flexión hacia adelante con piernas abiertas Postura del perro boca abajo Brazos • Prasarita Padottanasana Adho Mukha Svanasana Hasta



16. Postura de estiramiento intenso de piernas • Prasarita Padottanasana



17. Postura de flexión hacia adelante con piernas abiertas y rotada • Parivrtta Prasarita Padottanasana



18. Variación de la postura de flexión hacia adelante con las piernas abiertas, ambas manos en un tobillo • Prasarita Padottanasana Ambas manos sobre un tobillo



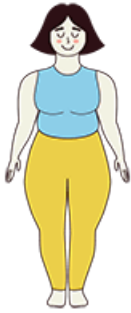
19. Postura del triángulo •
Trikonasana



20. Postura de estiramiento lateral
intenso • Parsvottanasana



21. Postura de flexión hacia
adelante con piernas abiertas
Postura del perro boca abajo
Brazos • Prasarita Padottanasana
Adho Mukha Svanasana Hasta



22. Postura de la montaña •
Tadasana



23. Postura del árbol con manos
en oración • Vrksasana Anjali Mudra



24. Postura del árbol • Vrksasana



25. Postura de media silla • Ardha
Utkatasana



26. Postura del águila •
Garudasana



27. Postura de la montaña •
Tadasana



28. Variación de la postura de pie con flexión hacia adelante y rodillas dobladas • Variación Uttanasana con rodillas dobladas



29. Postura de la guirnalda • Malasana



30. Postura del niño • Balasana



31. Postura del camello • Ustraana



32. Variación de la postura del medio camello con la cabeza en alto • Ardha Ustrasana Cabeza arriba



33. Postura del niño • Balasana



34. **Postura de liberación del viento** • postura de Pawanmuktasana



35. **Postura de liberación del viento con la nariz hacia la rodilla** • Pawanmuktasana desde la nariz hasta la rodilla



36. **Postura del loto** • Padmasana



37. **Postura del cadáver** • postura savasana