

Chakras: preguntas centro Svadhistana

SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTHANA

- ¿Te sientes en armonía con tu sexualidad? ¿reconoces tu deseo y eres capaz de pedir lo que necesitas sin complejos? ¿tes has sentido utilizado/a en la relación sexual? ¿tienes en cuenta el deseo del otro, respetas sus límites o llegas a la manipulación? ¿Te sientes atractivo/a sexualmente?
- ¿Hay miedo a la violación o a la impotencia? ¿sientes que fácilmente entras en cualquier adicción?
- ¿Eres una persona que le gusta dominar en la relación con el otro, o te siente habitualmente dominado/a? ¿Te atrae el poder que da el dinero? ¿tienes miedo a la pobreza?
- ¿Sientes tu pelvis bloqueada? ¿bailas con fluidez de movimiento?

Julián Peragón

Chakras: preguntas del centro Manipura

PREGUNTAS DEL CENTRO MANIPURA

- Manipura es un centro de poder personal. ¿Te sientes débil o fuerte en la relación con el mundo? ¿Te asusta asumir responsabilidades o eres hiperresponsable?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás? ¿qué haces para conseguirla? ¿eres sincero/a?
- ¿Tienes compulsión en criticar a los demás por lo que hacen mal? ¿te afectan demasiado las críticas de los demás? ¿culpas a los demás para protegerte?
- ¿Si tienes claro tus objetivos, eres capaz de trabajar duro y de ser disciplinado/a?
- ¿Sientes bloqueo en el diafragma, tensión en la boca del estómago?

Julián Peragón

Chakras: preguntas centro Anahata

CUARTO CHAKRA: ANAHATA

- Anahata tiene que ver con el mundo afectivo, en este sentido, ¿te proteges emocionalmente? ¿tienes miedo al compromiso? ¿tienes miedo a la traición en el amor?
- ¿Pasas del amor al odio con facilidad?

¿Te cuesta perdonar? ¿Qué haces cuando te sientes herido emocionalmente? ¿Sientes a veces opresión en el pecho?

- ¿Sientes que estás preparado para escuchar a otra persona en profundidad? ¿Puedes sostener y acompañar el sufrimiento y el duelo del otro, o tratas de evitarlo? ¿crees que eres una persona compasiva?
- ¿Pones armonía y belleza en tu vida?

Julián Peragón

Chakras: Preguntas



PRIMER CHAKRA: MULADHARA

- ¿Te has enfrentado a situaciones límite? ¿has reaccionado con claridad y contundencia? ¿cómo está tu instinto de supervivencia? ¿sabes defenderte? ¿ha flaqueado tu voluntad de vivir alguna vez?
- ¿Te sientes seguro/a en la vida? ¿estás conectado con la realidad? ¿sientes que tus pies están enraizados cuando caminas y tus piernas te sostienen con fuerza? ¿has sufrido depresión alguna vez?
- ¿Te sientes acogido por tu grupo social? ¿participas de los ritos sociales que cohesionan o te sientes a menudo en rebeldía contra lo establecido? ¿eres leal a los grupos en que participas? ¿es

importante el honor para ti?

- ¿Es importante la familia para ti? ¿qué creencias has heredado y cuáles de ellas transmites a tus hijos?

SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTHANA

- ¿Te sientes en armonía con tu sexualidad? ¿reconoces tu deseo y eres capaz de pedir lo que necesitas sin complejos? ¿te has sentido utilizado/a en la relación sexual? ¿tienes en cuenta el deseo del otro, respetas sus límites o llegas a la manipulación? ¿Te sientes atractivo/a sexualmente?
- ¿Hay miedo a la violación o a la impotencia? ¿sientes que fácilmente entras en cualquier adicción?
- ¿Eres una persona que le gusta dominar en la relación con el otro, o te sientes habitualmente dominado/a? ¿Te atrae el poder que da el dinero? ¿tienes miedo a la pobreza?
- ¿Sientes tu pelvis bloqueada? ¿bailas con fluidez de movimiento?

TERCER CHAKRA: MANIPURA

- ¿Te sientes débil o fuerte en la relación con el mundo? ¿Te asusta asumir responsabilidades o eres hiperresponsable?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás? ¿qué haces para conseguirla? ¿eres sincero/a?

- ¿Tienes compulsión en criticar a los demás por lo que hacen mal? ¿te afectan demasiado las críticas de los demás? ¿culpas a los demás para protegerte?
- ¿Si tienes claro tus objetivos, eres capaz de trabajar duro y de ser disciplinado/a?
- ¿Sientes bloqueo en el diafragma, tensión en la boca del estómago?

CUARTO CHAKRA: ANAHATA

- ¿Te proteges emocionalmente? ¿tienes miedo al compromiso? ¿tienes miedo a la traición en el amor?
- ¿Pasas del amor al odio con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Qué haces cuando te sientes herido emocionalmente? ¿Sientes a veces opresión en el pecho?
- ¿Sientes que estás preparado para escuchar a otra persona en profundidad? ¿Puedes sostener y acompañar el sufrimiento y el duelo del otro, o tratas de evitarlo? ¿crees que eres una persona compasiva?
- ¿Pones armonía y belleza en tu vida?

QUINTO CHAKRA: VISHUDHA

- ¿Tienes problemas de comunicación? ¿Puedes expresar lo que piensas o te sueles morder la lengua?
- ¿Tu discurso es claro o enrevesado? ¿utilizas la mentira para enmascarar,

suavizar o negar la realidad?

- ¿Te sientes fuerte para tomar tus decisiones? ¿te sientes con autoridad o tus decisiones son cuestionadas fácilmente?
- ¿Cómo está tu fuerza de voluntad? ¿hay un exceso de control? ¿me siento dominado o intento dominar a otras personas?
- ¿Sientes tu cuello rígido, dolor de hombros?

SEXTO CHAKRA: AJNA

- ¿Eres una persona intuitiva? ¿te dejas llevar por tu orientación interior? ¿tienes problemas para discriminar ante las situaciones?
- ¿Has evaluado tus creencias? ¿te consideras una persona sabia? ¿eres capaz de evitar los juicios limitantes?
- ¿Te quedas atrapado en los detalles o eres capaz de conectar con una visión más global? ¿puedes tomar perspectiva?
- ¿Te atreves a vivir el momento presente? ¿te asustan los cambios, perder seguridad?
- ¿Aplicas la creatividad a tu vida, trabajo y relaciones?

SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

- ¿Tienes necesidad de seguir algún camino espiritual? ¿hay necesidad de expresar gratitud por lo que va trayendo la vida?

- ¿Has profundizado en alguna vía meditativa? ¿tienes experiencias de conciencia acrecentada? ¿te sientes especial por tenerlas? ¿en caso contrario, qué te limita continuar con tu práctica meditativa?

- ¿Qué verdades espirituales son las que rigen tu vida?

- ¿Temes a la muerte? ¿has pasado por la noche oscura del alma perdiendo toda esperanza?

Julián Peragón
