



2° CHAKRA: SVADHISTANA



SVADHISTANA

ORGANI FISICI COLLEGATI:

Apparato genitale: pene, vagina, testicoli, prostata, utero, ovaie; intestino; reni vescica urinaria; colonna vertebrale nella zona lombare.

GHIANDOLA ENDOCRINA:

Gonadi

CORRELAZIONI FISICHE:

Problematiche sessuali varie: insoddisfazione sessuale, difficoltà nell'orgasmo, frigidità, impotenza, disturbi della fertilità; disturbi ai reni, surrenali e vescica; enuresi, irregolarità mestruali, problemi alle gonadi, difficoltà relative alla gravidanza e alla fertilità.

CORRELAZIONI PSICO-EMOTIVE:

difficoltà di gioire, di provare piacere; tendenza a trattenere le emozioni; paura di perdere controllo, incapacità di lasciarsi andare; eccesso di fantasie sessuali; diffidenza, paura di essere ingannati.

"CENTRO DELLA CROCE" O "CHAKRA SACRALE"
E' considerato il centro della creatività;
viene associato alle emozioni e alla sessualità.

COME STIMOLARLO:

ASANA

EKA PADA RAJAKAPOTASANA



OLI ESSENZIALI

BERGAMOTTO/FINOCCHIO



ATTIVITÀ

Tutto ciò che è associato all'acqua.



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT

POSIZIONI YOGA PER I CHAKRA

1

1 CHAKRA: BALASANA

Ti radica e porta pace. Calma la mente ed infonde fiducia in te stessa e nella vita.



2

2 CHAKRA: EKA PADA RAJAKAPOTASANA

Aumenta la creatività e l'ispirazione, rilasciando stress, traumi, paure ed ansie. Ti aiuta a fluire con la vita.



3

3 CHAKRA: KAKASANA

Ti connette con il tuo potere personale, aumenta l'autostima e la chiarezza interiore. Migliora la digestione del cibo e delle esperienze della vita.



4

4 CHAKRA: URDHVA DHANURASANA

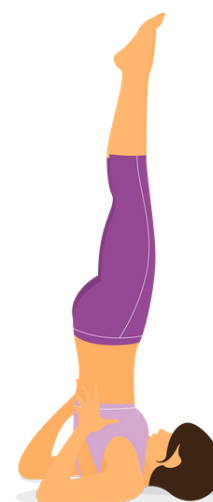
Ti apre alla bellezza e alla magia della vita. Libera il respiro. Apre il cuore all'energia dell'amore e del perdono.



5

5 CHAKRA: SARVANGASANA

Stimola la tiroide e porta energia alla gola, favorendo l'espressione autentica e la comunicazione. Ti aiuta a lasciare andare i pensieri "negativi".



6

6 CHAKRA: URDHVA PRASARITA EKA PADASANA

Ti aiuta a lasciare andare l'eccesso di energia mentale ed aumenta l'intuizione. Purifica l'intero sistema e rende la mente libera e spaziosa.



7

7 CHAKRA: SIRSHASANA

Rilassa e rinforza il cervello, prevenendo i mal di testa. Stimola il sistema linfatico ed aiuta a rimuovere le tossine. Porta pace, illuminazione e unità dentro di te.



OLI ESSENZIALI PER I 7 CHAKRA

1

CHAKRA: YLANG YLANG E CEDRO

Benefici: Per promuovere una mente calma, la fiducia nelle proprie capacità e lasciare andare le preoccupazioni materiali.



2

CHAKRA: BERGAMOTTO E FINOCCHIO

Benefici: per sciogliere i blocchi creativi e per aiutarti a rimanere nel momento presente con solarità ed ottimismo.



3

CHAKRA: LIMONE E ZENZERO

Benefici: Per lasciare andare i pensieri tossici e negativi ed aiutarti a trasformare le tue idee in azioni.



4

CHAKRA: ROSA E GERANIO

Benefici: per aprirti all'energia dell'amore ed attingere alla Gioia del cuore.



5

CHAKRA: ROSMARINO E MENTA

Benefici: per aiutarti a connetterti con la tua verità più elevata e a comunicarla con amore.



6

CHAKRA: LAVANDA, ABETE BIANCO

Benefici: Per aprire la mente a nuovi orizzonti e visioni. Espande la consapevolezza attraverso l'ascolto dell'anima.



7

CHAKRA: MIRRA E TULSI

Benefici: Favorisce la connessione con la tua parte divina ed in unione con tutta la creazione.





ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

SCONTI, OFFERTE, SEQUENZE YOGA, INFO UTILI VIA E-MAIL

PER TE SUBITO UN BONUS!



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT