



4° CHAKRA: ANAHATA



ANAHATA

"CHAKRA DEL CUORE" O "CENTRO DEL CUORE"
Viene associato all'amore.

ORGANI FISICI COLLEGATI:

Cuore; polmoni, bronchi, parte più profonda della trachea; petto, parte superiore del dorso; braccia, mani; valvola mitrale.

GHIANDOLA ENDOCRINA:

Timo

CORRELAZIONI FISICHE:

Disturbi cardiovascolari, aritmie cardiache; angina pectoris, problemi alle coronarie; iper e ipotensione; asma; patologie delle vie respiratorie; dolori articolari alle braccia e alle mani.

CORRELAZIONI PSICO-EMOTIVE:

Dispiaceri affettivi, "cuore infranto"; sensazione che il mondo sia ostile, mancanza di fiducia negli altri; incapacità di perdonare; invidia, gelosia, odio; mancanza di generosità e di compassione.

COME STIMOLARLO:

ASANA

URDHVA DHANURASANA



OLI ESSENZIALI

ROSA/GERANIO



ATTIVITÀ

Tutto ciò che è associato all'aria.



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

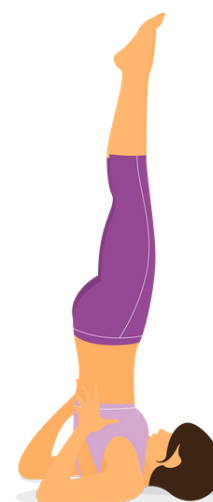
Ti apre alla bellezza e alla magia della vita. Libera il respiro. Apre il cuore all'energia dell'amore e del perdono.



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.

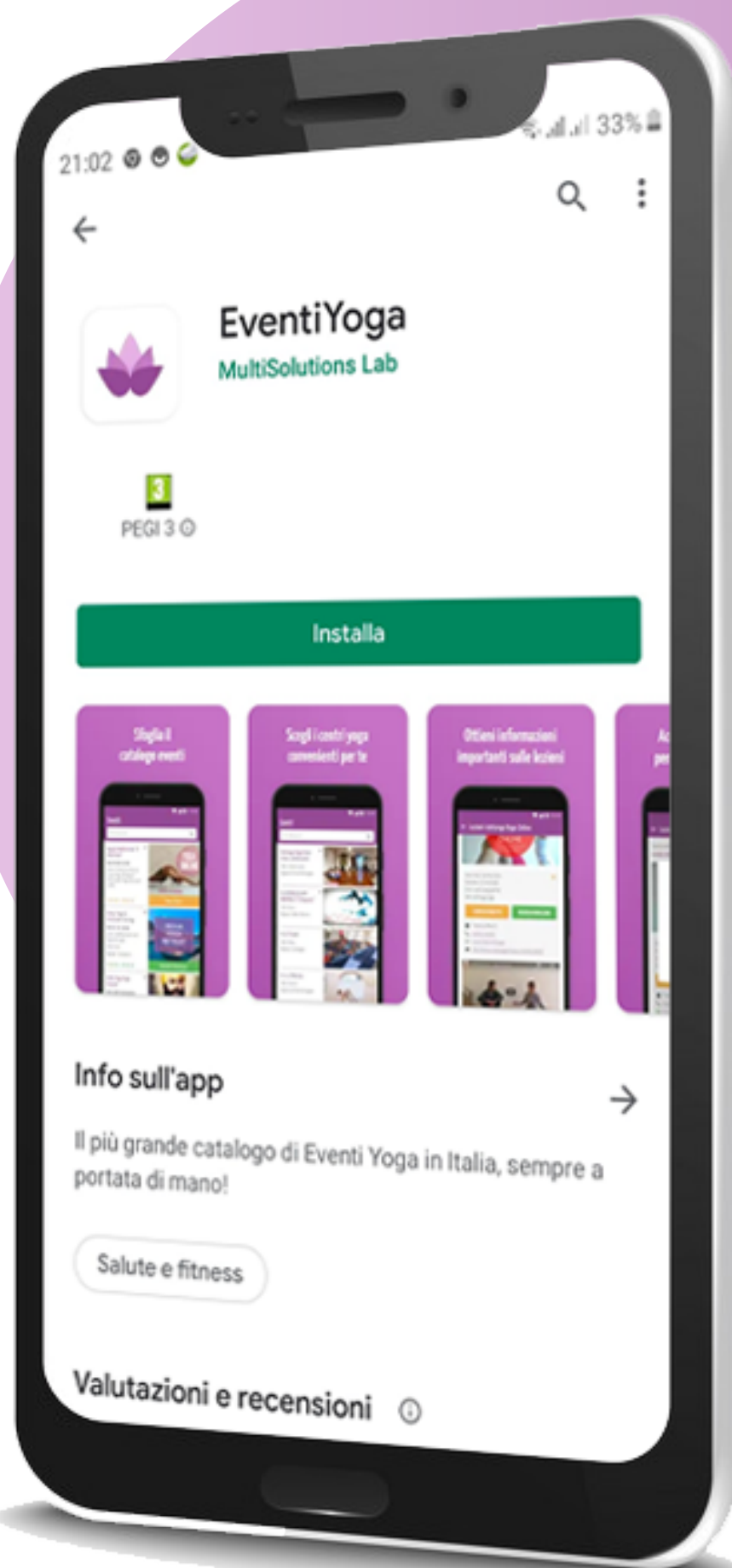


Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT



SCARICA L'APP EVENTIYOGA



Available on

App Store



ANDROID APP ON

Google play



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT