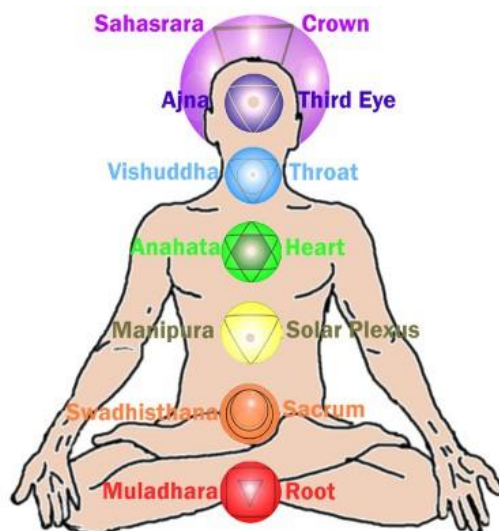


INTENSIVI YOGA SUI CHAKRA



Gli intensivi della **durata di 3 ore** prevedono una **parte introduttiva teorica** e la **pratica esperienziale** rivolta all'approfondimento dei chakra più importanti. I chakra sono centri energetici dislocati all'interno della spina dorsale astrale e collegati ad organi, apparati, ghiandole. Dal loro equilibrio dipende il nostro benessere psico-fisico e la nostra consapevolezza interiore.

Muladhara significa radice/sostegno. E' il chakra base collegato al plesso coccigeo e alla terra. Corrisponde principalmente all'apparato scheletrico (alle ossa) e alla nostra capacità di stare con i piedi per terra. Costituisce le fondamenta su cui si poggiano tutti gli altri chakra.

Svadhithana significa dolcezza. E' il chakra collegato al plesso sacrale e all'elemento dell'acqua. Corrisponde all'apparato riproduttivo e ai liquidi (sangue, linfa) del corpo. Da esso dipende la nostra capacità di fluire con gli eventi della vita. E' sede delle emozioni e dell'inconscio.

Manipura significa gemma rilucente. E' il chakra collegato al plesso lombare e al fuoco. Corrisponde all'apparato digestivo. Da esso dipende la digestione e la nostra capacità di assimilazione e trasformazione della realtà esteriore. E' sede del potere personale.

Anahata significa non colpito. E' il chakra collegato al plesso dorsale e all'elemento dell'aria. Corrisponde all'apparato cardiocircolatorio e al sistema immunitario. Da esso dipende la nostra apertura (dal cuore) verso gli altri. E' sede dei sentimenti altruistici.

Visuddha significa purificazione. E' il chakra collegato al plesso cervicale e all'etere. Corrisponde all'apparato respiratorio e al metabolismo. Da esso dipende la nostra capacità di interiorizzazione e ascolto interiore. E' sede della comunicazione.

Ajna significa comando. E' il chakra situato nello spazio tra le sopracciglia e all'interno del cranio. Corrisponde al sistema nervoso e endocrino. Da esso dipende la nostra capacità di vedere oltre l'apparenza e l'identificazione. E' sede della mente superiore (supercoscienza).

DATE (sabato h. 15.30-18.30):

17 novembre (muladhara), 19 gennaio (svadhithana), 16 marzo (manipura), 13 aprile (anahata), 18 maggio (visuddha), 15 giugno (ajna), 13 luglio (tutti i chakra).

Per Info e prenotazioni:

Paola 329/3276989 - sirived@libero.it - www.ventodoriente.com
Centro Yoga Vento d'Oriente - Via Alessandria, 40 (Porta Pia) - Roma