



**Programma completo 8 lezioni seguendo la mappatura dei chakra.**

**I chakra sono centri energetici presenti nel nostro corpo. I principali sono 7 e corrispondono a 7 plessi vitali legati alla produzione di determinati ormoni che influiscono sul nostro essere. Seguendo la mappatura dei chakra possiamo fare un lavoro completo su ognuna delle nostre dimensioni umane: Fisica, energetica, mentale.**

Chakra	Zona d'azione/ parti del corpo	Asana	Pranayama
Muladhara chakra	Muscolatura della parte superiore delle gambe: tensore della fascia lata, e ischiocrurali	Standing pose a bacino chiuso: Tadasana, urdhvastasana, utkatasana, Ardha uttanasana, uttanasana, virabhadrasana I  Vrkasana, virabhadrasana III	Respirazione diaframmatica completa
Svadhasthana chakra anche e bacino	I muscoli all'interno e attorno alla pelvi, (glutei) e i muscoli che collegano la pelvi con le gambe e gli adduttori	External rotated standing pose  Virabhadrasana II  Uttita parvakonasana, uttita trikonasana,  Malasana, ekapadarajakapotasana	Respirazione quadrata
Manipura chakra: Plesso solare	Plesso solare, organi della digestione muscolatura delle spalle e della parte superiore della schiena, i muscoli dei polpacci.	Twist: Torsioni  Parivritta anjayanasana, parivritta trikonasana, Ardha matzyendrasana	Kapalabati pranayama
Anahata chakra: chakra del cuore	Diaframma, muscolo cardiaco, muscolo della cinta scapolare, Estensioni frontali, aperture petto e spalle	Estensioni frontali: Shalabhasana, ustrasana	Bastrika la respirazione del mantice
Vishuddha Chakra: Chakra della gola	Gola, vertebre del collo, organi di equilibrio, ghiandola tiroidea, parte discendente dei trapezi	Reclining pose: supta padangustasana, salamba sarvangasana	Sitali pranayama
Anya chakra: il terzo occhio	Intuito, coordinazione mente	Balance pose: Virabhadrasana III  Natarajasana  Ardha chandrasana	Nadi shodana pranayama
Sahasrara chakra: chakra della corona	Meditazione	Yin yoga personalizzato	
Consapevolezza	Mettiamo insieme tutto	Vinyasa flow	Meditazione