



Lo Yoga attraverso *i 7 chakra*

Benvenuti* nel programma "Lo Yoga attraverso i chakra"
E grazie per essere qui.♡

Questo percorso ti guiderà attraverso 7 settimane, ciascuna dedicata a un chakra.

Ogni settimana comprende un video introduttivo, una meditazione guidata, una lezione di yoga vinyasa e un momento di riflessione personale.

Segui il ritmo che preferisci, una settimana alla volta o secondo il tuo tempo.

Ascolta il tuo corpo e lasciati guidare da ciò che emerge.

**Buona pratica,
Giorgia**



Settimana 1

Chakra della radice - Muladhara

Colore: Rosso

Posizione: Base della colonna vertebrale, perineo

In equilibrio: Stabilità, radicamento, senso di sicurezza,
connessione con il corpo e la terra

In squilibrio: Paura, insicurezza, instabilità, bisogno
eccessivo di controllo, difficoltà economiche

Video introduttivo: Primo Chakra - Muladhara

Meditazione: Meditazione del primo chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Muladhara

Domande riflessive:

- Quando mi sento veramente radicat* e al sicuro?
- Che rapporto ho con la stabilità nella mia vita?

Esercizio esperienziale:

Cammina a piedi nudi per qualche minuto, lentamente e con attenzione.

Nota il contatto con il suolo. Respira.

Sono radicat*. Sono al sicuro. Mi affido alla vita.

Spazio per journaling:

Settimana 2

Chakra sacrale - Svadhistana

Colore: Arancione

Posizione: Basso ventre, sotto l'ombelico

In equilibrio: Creatività, piacere, flusso emotivo, relazioni sane, sensualità

In squilibrio: Blocchi creativi, senso di colpa, dipendenza affettiva, repressione sessuale o eccessi

Video introduttivo: Secondo Chakra - Svadhistana

Meditazione: Meditazione del secondo chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Svadhistana

Domande riflessive:

- Mi permetto di provare piacere nella mia vita quotidiana?
- Qual è il mio rapporto con la mia creatività?

Esercizio esperienziale:

Disegna, danza o scrivi liberamente per 5-10 minuti, senza giudizio.

Abbraccio la mia creatività. Vivo con fluidità e gioia.

Spazio per journaling:

Settimana 3

Chakra del Plesso Solare - Manipura

Colore: Giallo

Posizione: Zona dello stomaco, plesso solare

In equilibrio: Autostima, forza di volontà, energia,
responsabilità personale

In squilibrio: Rabbia, bisogno di controllo, senso di
impotenza, mancanza di direzione

Video introduttivo: Terzo Chakra - Manipura

Meditazione: Meditazione del terzo chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Manipura

Domande riflessive:

- Dove sento il mio potere personale?
- Riesco a dire di no quando serve?

Esercizio esperienziale:

Fai una piccola azione coraggiosa oggi, anche solo prendere una decisione chiara per te.

Sono forte, capace e pien* di energia.

Spazio per journaling:

Settimana 4

Chakra del Cuore - Anahata

Colore: Verde

Posizione: Centro del petto

In equilibrio: Amore incondizionato, empatia, apertura, compassione

In squilibrio: Chiusura emotiva, gelosia, dolore irrisolto, difficoltà nelle relazioni

Video introduttivo: Quarto Chakra - Anahata

Meditazione: Meditazione del quarto chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Anahata

Domande riflessive:

- Mi permetto di ricevere amore?
- Riesco a offrirmi gentilezza?

Esercizio esperienziale:

Scrivi una lettera d'amore (non inviata) a una parte di te che fatichi ad accettare.

Merito amore. Amo e sono amat*.

Spazio per journaling:

Settimana 5

Chakra della Gola - Vishuddha

Colore: Azzurro

Posizione: Gola

In equilibrio: Comunicazione autentica, ascolto, espressione di sé

In squilibrio: Timidezza, difficoltà a esprimersi, comunicazione aggressiva o bloccata

Video introduttivo: Quinto Chakra - Vishuddha

Meditazione: Meditazione del quinto chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Vishuddha

Domande riflessive:

- Esprimo ciò che penso e sento davvero?
- -Dove nella mia vita non sto dicendo la verità?

Esercizio esperienziale:

Scrivi qualcosa che non hai mai avuto il coraggio di dire.

La mia voce ha valore. Esprimo la mia verità con chiarezza e rispetto.

Spazio per journaling:

Settimana 6

Chakra del Terzo Occhio- Ajna

Colore: Indaco

Posizione: Centro della fronte, tra le sopracciglia

In equilibrio: Intuizione, visione chiara, immaginazione, discernimento

In squilibrio: Confusione, mancanza di visione, attaccamento al razionale, difficoltà a fidarsi dell'intuito

Video introduttivo: Sesto Chakra - Ajna

Meditazione: Meditazione del sesto chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Ajna

Domande riflessive:

- Mi fido del mio intuito?
- Cosa mi impedisce di ascoltare la mia saggezza interiore?

Esercizio esperienziale:

Chiudi gli occhi per qualche minuto. Visualizza un momento in cui ti sei fidat* del tuo intuito. Cosa è successo?

Mi affido alla mia intuizione. Vedo chiaramente.

Spazio per journaling:

Settimana 7

Chakra della Corona- Sahasrara

Colore: Viola o bianco

Posizione: Sommità della testa

In equilibrio: Connessione spirituale, senso di unità, ispirazione, consapevolezza superiore

In squilibrio: Senso di disconnessione, dogmatismo, chiusura mentale o spirituale

Video introduttivo: Settimo Chakra - Sahasrara

Meditazione: Meditazione del settimo chakra

Pratica Yoga: Vinyasa Flow - Sahasrara

Domande riflessive:

- Quando mi sento in connessione con qualcosa di più grande?
- Che significato ha per me la parola "spiritualità"?

Esercizio esperienziale:

Trascorri del tempo in silenzio, anche solo 5 minuti. Senza fare nulla, solo essere.

Sono conness* con tutto ciò che è. Sono parte del tutto.

Spazio per journaling:



Grazie per aver percorso questo viaggio

Grazie per aver dedicato del tempo a te stess, al tuo corpo, alla tua energia e alla tua crescita interiore.*

Il viaggio attraverso i chakra è un cammino di consapevolezza che non finisce con quest'ultima pagina, ma continua ogni giorno, in ogni gesto, respiro e scelta gentile.

Ritorna a questo spazio ogni volta che senti il bisogno di riconnetterti con te stess.*

**Con gratitudine,
Giorgia**