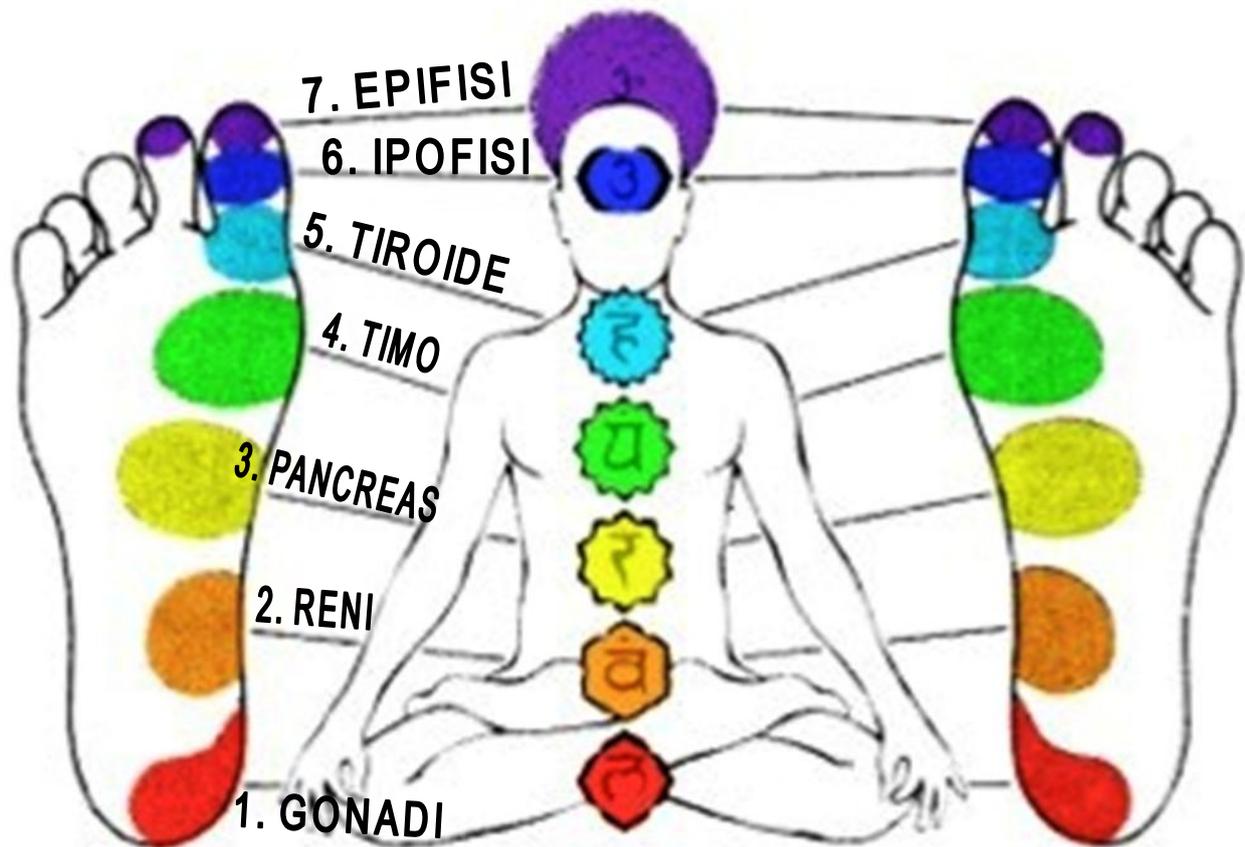


Massaggio sui PUNTI CHAKRA del piede



Un suggerimento dalla nostra LUCIANA ZANIER, docente di HATHA YOGA...

Intrappolati e con la sensazione di essere senza una via d'uscita...

Possiamo andare a alleviare questa sensazione andando a lavorare direttamente sui punti energetici collegati ai 7 punti chakra maestri.

È possibile sbloccare le situazioni (energetiche) che bloccano il nutrimento di questi punti e di conseguenza permettere che la nostra visione della vita e quindi anche tutto ciò che ci circonda possa cambiare.

Come procedere...

Sequenza a spirale (nell'ordine: 4, 3, 5, 2, 6, 1, 7)

Punto 4: Anahata, mantra Jam. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi

Punto 3: Manipura, mantra Ram. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi

Punto 5: Vishuddi, mantra Ham. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi

Punto 2: Svadisthana, mantra Vam. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi

Punto 6: Ajna, mantra Om. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi

Punto 1: Muladhara, mantra Lam. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi

Punto 7: Sahasrara, mantra Soham. ROTAZIONE 2 minuti, PRESSIONE 30 secondi