



Kriya Kundalini Yoga e il potere di trasformazione di Manipura Chakra

Domenica 12 Aprile dalle 10.30 alle 13.30

Sviluppare Volontà, Proiezione e Potere Personale attraverso il Kriya Kundalini Yoga



1. Visione e Intento

Nel caos della vita moderna, spesso perdiamo il contatto con il nostro centro. Ci sentiamo frammentati, stanchi o incapaci di portare a termine i nostri sogni. Nel Kundalini Yoga, la soluzione risiede nella parte frontale di Manipura chakra (il punto dell'ombelico).



Questo workshop non è solo una lezione di yoga, ma un processo di alchimia interiore: trasformeremo l'energia grezza dei chakra inferiori (paure, desideri, istinti) in azione consapevole e forza di volontà radiante.

2. Anatomia Energetica: Il Terzo Chakra (Manipura)

Situato nel plesso solare, Manipura è il nostro sole interiore.

- La Funzione Biologica: Governa la digestione e l'assimilazione (non solo del cibo, ma anche delle esperienze).
- La Funzione Energetica: È il punto di equilibrio tra i chakra bassi (legati alla terra) e quelli alti (legati allo spirito). Senza un Terzo Chakra forte, le intuizioni del cuore non hanno la forza per manifestarsi nel mondo fisico.
- L'impatto Psicologico: Lavorare su Manipura significa guarire il senso di inadeguatezza, superare la rabbia repressa e instaurare una disciplina che non nasce dallo sforzo, ma dalla gioia di essere se stessi.

3. Il Programma Tecnico

A. L'Attivazione: Pranayama e Navi Chakra

Inizieremo con tecniche di respirazione specifiche (come il *respiro del fuoco*) per ossigenare il sangue e "accendere la caldaia" del corpo. Verificheremo l'allineamento del navi chakra: un ombelico centrato è la chiave per un sistema nervoso solido.

B. Kriya per la Digestione e il Potere

Praticheremo una sequenza millenaria (Kriya) focalizzata sul core. Attraverso sollevamenti delle gambe, posizioni di tenuta e movimenti dinamici, andremo a:

- Rafforzare i muscoli addominali e la zona lombare.
- Stimolare il plesso solare per liberare blocchi emotivi.
- Costruire la "tenuta mentale" necessaria per affrontare le sfide quotidiane.

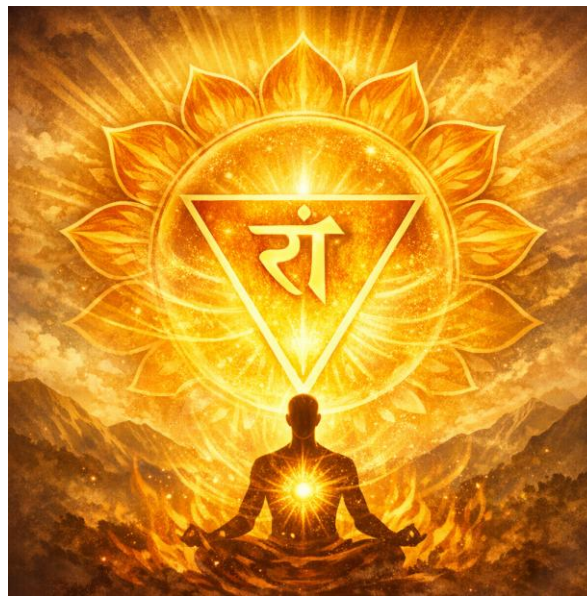


C. La Purificazione: Il Fuoco che Trasforma

Attraverso il calore generato, il corpo elimina le tossine fisiche e mentali. È il momento in cui la procrastinazione "brucia" per lasciare spazio alla determinazione.

4. Cosa otterrai da questo incontro

1. Chiarezza Mentale: Una mente meno reattiva e più focalizzata sugli obiettivi.
2. Vitalità Fisica: Un senso di leggerezza addominale e una spinta energetica duratura.
3. Resilienza: La capacità di restare calmi e determinati anche sotto pressione.
4. Strumenti Quotidiani: Piccole tecniche da usare a casa per ritrovare la carica quando ti senti scarico.





Il workshop è dedicato a praticanti di ogni livello e naturalmente anche agli insegnanti di yoga interessati ad esplorare nuovi risvolti e possibilità del Kundalini Kriya ed è riconosciuto come attività di formazione continua da Yoga Alliance.

È possibile partecipare sia in presenza che online. Si può inoltre acquistare la registrazione e ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com e a cristina.yogini@gmail.com.

Il costo è di 40€ per gli iscritti al centro e di 60€, comprensivi dei 20€ per la quota di iscrizione e la tessera CSEN, per chi non lo è.