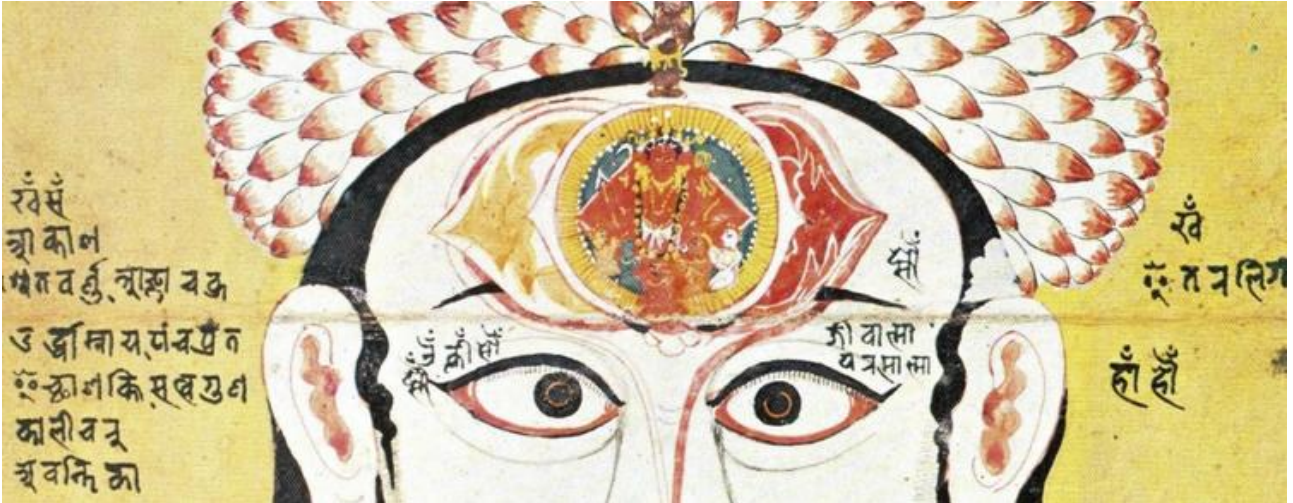


CHAKRA BALANCE *Re*flow your energy* (presentazione web)



COS'È - **Chakra balance** è una pratica basata sullo yoga, che ha l'obiettivo di ricercare e liberare i blocchi energetici a livello fisico, mentale, e psicologico. E' una pratica individuale assistita che ha il fine di si propone di ripristinare i naturali scorrimenti energetici, da cui dipende il migliore funzionamento del corpo fisico, la gestione delle problematiche inconsce e psicologico ed infine il percorso evolutivo. Chakra balance si propone quindi quale pratica di supporto e indirizzo per chiunque voglia liberarsi dai blocchi presenti nel naturale scorrimento energetico ad ogni livello: fisico, energetico, psicologico, spirituale. Può essere di supporto ed indirizzo ad altre pratiche evolutive quali yoga, tai chi o meditazione e comunque ad ogni percorso di ricerca e miglioramento di sè stessi. La pratica, pur avendo riflessi in ogni ambito corporeo non ha alcuna finalità e/o pratica diretta di tipo medico ne è da intendersi quale elemento sostitutivo di trattamenti sanitari, siano questi fisici o psicologici.

COME FUNZIONA ? - **Chakra balance** è una pratica individuale guidata da un maestro yoga, basata su quattro momenti principali di ricerca e pratica diretta sullo scorrimento energetico nei plessi principali (chakra) individuati nello specifico livello corporeo bloccato (kosha), in modo da permettere nuovamente all'energia di scorrere liberamente. Tali blocchi sono mutevoli e rispondono a problematiche che possono essere recentissime oppure consolidate da sensazioni e memorie legate ad esperienze passate o antiche.

Le quattro fasi di Chakra balance sono :

1) Primo rilassamento e misurazione dell'energia corporea media, e dell'energia dei singoli chakra e dei singoli kosha, per valutare le situazioni di squilibrio. Generalmente vengono rilevati uno o più chakra/kosha nettamente più bassi rispetto all'energia media del corpo: sono quelli in cui l'energia è

bloccata. Segue una misurazione specifica per capire a quale livello corporeo (kosha) corrisponde il blocco precedentemente trovato nel chakra.

2) Pratica specifica per i liberare blocchi energetici individuati, che è sempre individuale ed assistita, ed utilizza diversi strumenti della tradizione classica dello yoga in funzione dei livelli corporei interessati: asana, pranayama, mudra, bandha, dhristi, prathyara, dharana, dhyana, yantra, mantra e yoga nidra sono alcune delle pratiche e degli strumenti utilizzati, singolarmente o congiuntamente, ed in modo diverso per ogni singola pratica.

Chakra balance, pur concentrandosi laddove è presente lo squilibrio, incide attivamente in tutti i corpi (fisico, energetico, mentale inferiore e superiore) in quanto questi sono permeabili l'uno all'altro. L'obiettivo non è portare energia laddove questa è bassa, come in altre pratiche olistiche, ma sciogliere il nodo (granhi) che blocca il naturale scorrimento dell'infinita energia (prana) presente nell'universo. Tali nodi possono derivare da blocchi fisici, memorie inconsce ed impressioni antiche.

L'operatore quindi non ha parte attiva diretta nella liberazione del blocco ma opera per individuare il nodo e definire le modalità in cui il praticante può meglio lavorare su di sé per scioglierlo; l'operatore assume cioè il ruolo di ricercatore ed assistente sensibile, mentre il lavoro sul piano energetico viene fatto dal praticante stesso.

3) Rilassamento finale e integrazione dell'energia liberata nella pratica, con l'obiettivo di sciogliere, integrare e quindi superare i residui del blocco energetico su cui si è praticato.

4) Misurazione finale di controllo ed indicazioni di pratica individuale. Al termine delle pratiche assistite viene fatta una misurazione per verificare il miglioramento del livello energetico, ovvero lo scioglimento dei blocchi e le dinamiche avvenute nei diversi livelli corporei. In base a quanto emerso vengono date indicazioni per eventuali pratiche di supporto e miglioramento che il praticante può eseguire da solo nei giorni successivi.

CHAKRA BALANCE - Studio e Ricerca iniziale (presentazione web)

1 obiettivi:

1.1 Obiettivo primario: lo studio ha come obiettivo principale la verifica della attendibilità delle misurazioni, da farsi attraverso il confronto dei valori, il controllo dei range di misure e l'eventuale ripetizione di risultati assimilabili.

1.2 Obiettivo secondario: verificata l'attendibilità dei dati di cui sopra, è la ricerca di elementi relativi alle variazioni dei valori misurati prima e dopo una pratica yoga, in modo da valutarne l'efficacia dal punto di vista degli scorrimenti energetici.

2 soggetti e modalità delle misurazioni

I dati utilizzati sono relativi a praticanti yoga definibili come principianti (ad eccezione di CA), di età compresa fra i 30 ed i 50 anni e divisi equamente fra uomini e donne, un gruppo di 6 persone definibile quindi come eterogeneo ed accumulato solo dal livello di pratica yoga (5 principianti, uno circa 3 anni di pratica).

Ogni soggetto ha avuto da 1 a 6 misurazioni doppie, ovvero prima e dopo la pratica, nell'arco dei mesi da settembre a novembre 2018, tutte le misure sono state eseguite dal sottoscritto.

Le misurazioni utilizzano valori che fanno riferimento ai Bovis, unità di misura empirica che viene utilizzata in ambiti di misurazioni di carattere geobiologico e radioestesico, usata qui per verificare la qualità dello scorrimento pranico - energetico e che prevede i seguenti livelli :

- 9000-7000 = scorrimento ottimale
- 7000 – 6000 = scorrimento buono
- 6000 – 5000 = scorrimento che risente di blocchi minori
- 5000 – 4000 = scorrimento che risente di blocchi maggiori
- Inferiore a 4000 = blocco grave – (patologico)

La pratica yoga dello studio consiste in circa un'ora e quarantacinque minuti di Hata con la seguente routine:

- Teoria/Filosofia yoga – 10 min
- Primo riscaldamento e connessione con il respiro (Pawmuktasana + tadasana series + risc. Colonna e gambe) circa 10 min
- Saluti al sole x 4 – circa 10 min
- Asana – circa 30 min
- Pranayama/mudra/bandha – circa 15 min
- Meditazioni attive e/o nidra – circa 30 min

In totale sono quindi state fatte 27 doppie sessioni pari a 54 misurazioni a soggetto, comprendenti circa 20 misurazioni singole (1xcorpo + 7 x chakra + 5 x media 2 chackra bassi = circa 20) pari quindi ad oltre 1000 misurazioni singole.

Ogni misurazione (comprendente le 20 misurazioni singole di cui sopra) ha richiesto dai 15 ai 25 minuti.

3 – schedatura ed analisi dei dati :

Per ogni set di misurazioni (ovvero misure prima e dopo) è stata redatta una scheda con l'indicazione di nominativo, data e valori rilevati. Per i partecipanti a cui sono state fatte più misurazioni (5 su 7) alla fine è stata fatta una scheda media sulla base delle misurazioni precedenti.

RISULTATI :

Obiettivo primario: attendibilità delle misurazioni :

- A) Tutti le oltre 1000 singole misurazioni hanno valori compresi fra un minimo di 3.000 Bv (era il caso, poi spiegato, di una patologia fisica ghiandolare) ed un massimo di 9.600 Bv, con valori generalmente variabili da una media pre pratica di circa 6.000 Bv ad una media post pratica di circa 8.000 Bv. Questo indica un'omogeneità dei valori misurati che ne qualifica una prima attendibilità.
- B) Confrontando le misurazioni prima e dopo la pratica si è sempre verificato un innalzamento del livello energetico, variabile ma mediamente di circa 1.000 Bv.
- C) Altro fattore che ne attesta la validità è nella ripetizione delle criticità, ovvero nella costanza delle situazioni mediamente problematiche, riscontrate nei soggetti misurati più volte :

C.A. = su 6 misurazioni: Moolhadara bloccato 6 volte, vishuddi 1, manipura 1.

F.U. = su 6 misurazioni : Svadisthana e Vishuddi bloccati 6 volte, Anahata bloccato 3 Volte. S.A. = su 3 misure : bloccata 3 volte in Svadisthana e 3 volte in Vishuddi.

S.A. = su 3 misurazioni: Bloccato Svadisthana 3 volte e Vishuddi 3 volte

C.H. = su 6 misurazioni: bloccato manipura 6 volte, Anahata 1 volta e Moolhadara 1 volta.

N.I. = su 4 misurazioni: Bloccato Vishuddi 3 volte, Svadisthana, Manipura e Anahata 1 volta.

Nota: come si può vedere dalle schede riassuntive dei singoli soggetti, è evidente anche una continuità, all'interno del singolo chakra bloccato, anche del Kosha dove tale blocco si presenta.

Dai dati di cui sopra è evidente come il blocco sia rilevabile con ripetitività chiara su uno o più chakra, fatto che ne conferma l'attendibilità.

Obiettivo secondario: verifica delle variazioni dei valori misurati prima e dopo una pratica yoga, in modo da valutarne l'efficacia dal punto di vista degli scorrimenti energetici.

Come già evidenziato prima la misurazione dopo la pratica presenta sempre un innalzamento del livello energetica che attesta il parziale sblocco energetico.

C.A. = valore medio singoli chakra su 6 misure passa da 7.048 a 8.063 = + 1.015 Bv

F.U. = valore medio singoli chakra su 6 misure passa da 6.662 a 7.605 = + 979 Bv

S.A. = valore medio singoli chakra su 3 misure passa da 6.329 a 7.243 = + 914

C.H. = valore medio singoli chakra su 6 misure passa da 6.636 a 7.848 = + 1.212

N.I. = valore medio singoli chakra su 4 misure passa da 6.557 a 7.782 = + 1.225

A.N. = valore medio singoli chakra su 1 misure passa da 5.471 a 7.343 = + 1.871

D.U. = = valore medio singoli chakra su 1 misure passa da 6.643 a 8.157 = + 1.514

Il tutto visibile in modo più immediato nei grafici e tabelle allegate.

Dai dati di cui sopra è evidente come la pratica yoga contribuisca a migliorare il livello energetico del praticante.

Conclusioni: Da quanto sopra brevemente esposto si possono ritenere confermati positivamente entrambi gli obiettivi dello studio, ovvero l'attendibilità delle misurazioni e l'efficacia sul piano degli scorrimenti energetici della pratica yoga.

F.U. - MEDIA**6 misure fra il 20 settembre ed il 25 ottobre**

| GENERALE | prima | | dopo | differenza | |
|---------------|-------|-------|------|------------|------|
| | | 7283 | | 8217 | |
| CHAKRA | prima | | dopo | differenza | |
| | | | | | |
| 1 mooladhara | 7050 | -350 | 8133 | -167 | 1083 |
| 2 svadisthana | 5683 | -1717 | 6950 | -1350 | 1267 |
| 3 manipura | 7000 | -400 | 7983 | -317 | 983 |
| 4 anahata | 6483 | -917 | 7500 | -800 | 1017 |
| 5 vishuddi | 5667 | -1733 | 6750 | -1550 | 1083 |
| 6 ajina | 7283 | -117 | 7750 | -550 | 467 |
| 7 sahsrara | 7217 | -183 | 8167 | -133 | 950 |

| 20 09 | 27 09 | 04 10 | 11 10 | 18 10 | 25 10 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| svadisthana | svadisthana | svadisthana | svadisthana | svadisthana | svadisthana |
| | anahatha | | anahatha | anahatha | |
| vishuddi | vishuddi | vishuddi | vishuddi | vishuddi | vishuddi |

INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

Svadisthana Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

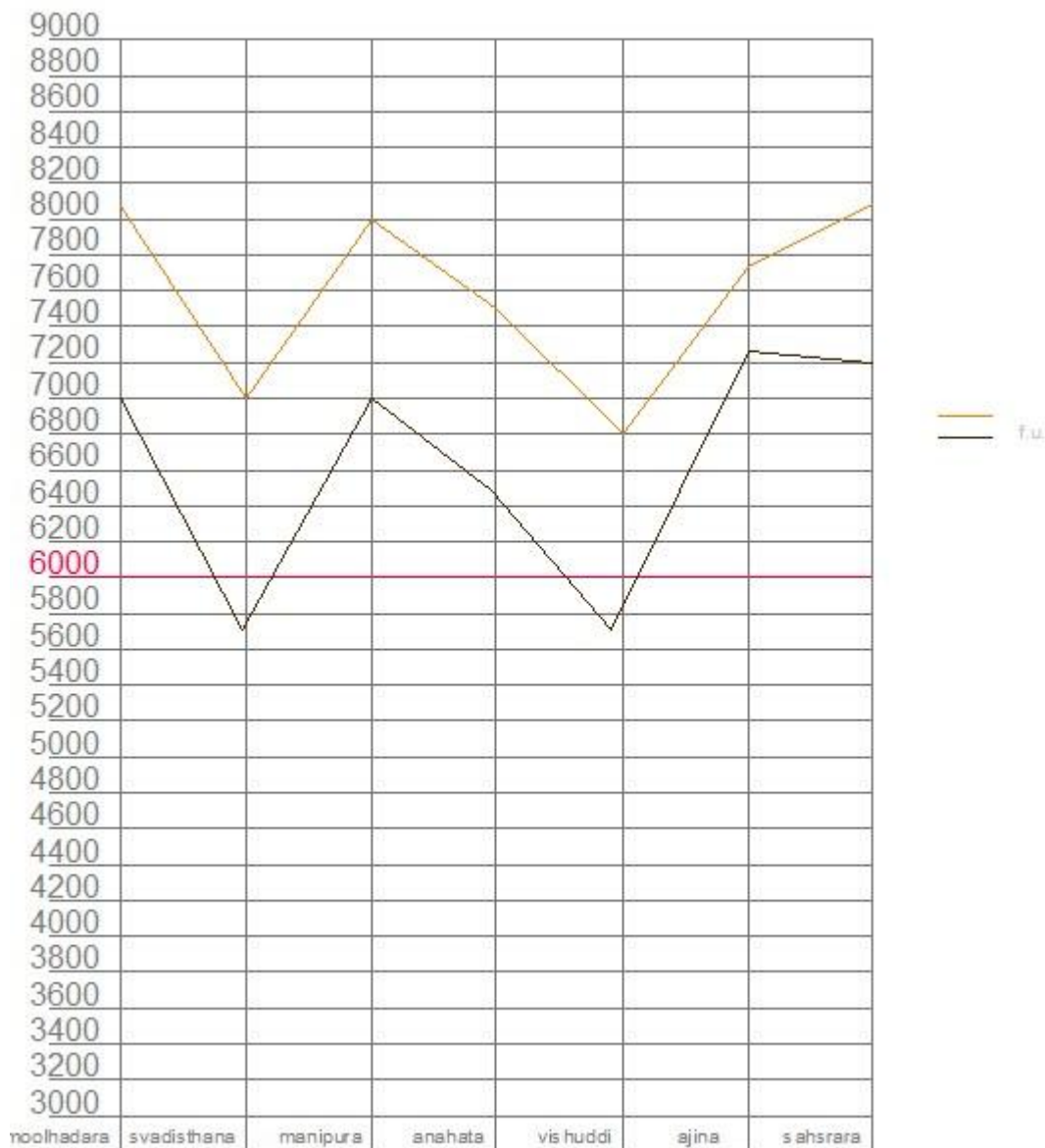
Anahata Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

Vishuddi Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



A.N.

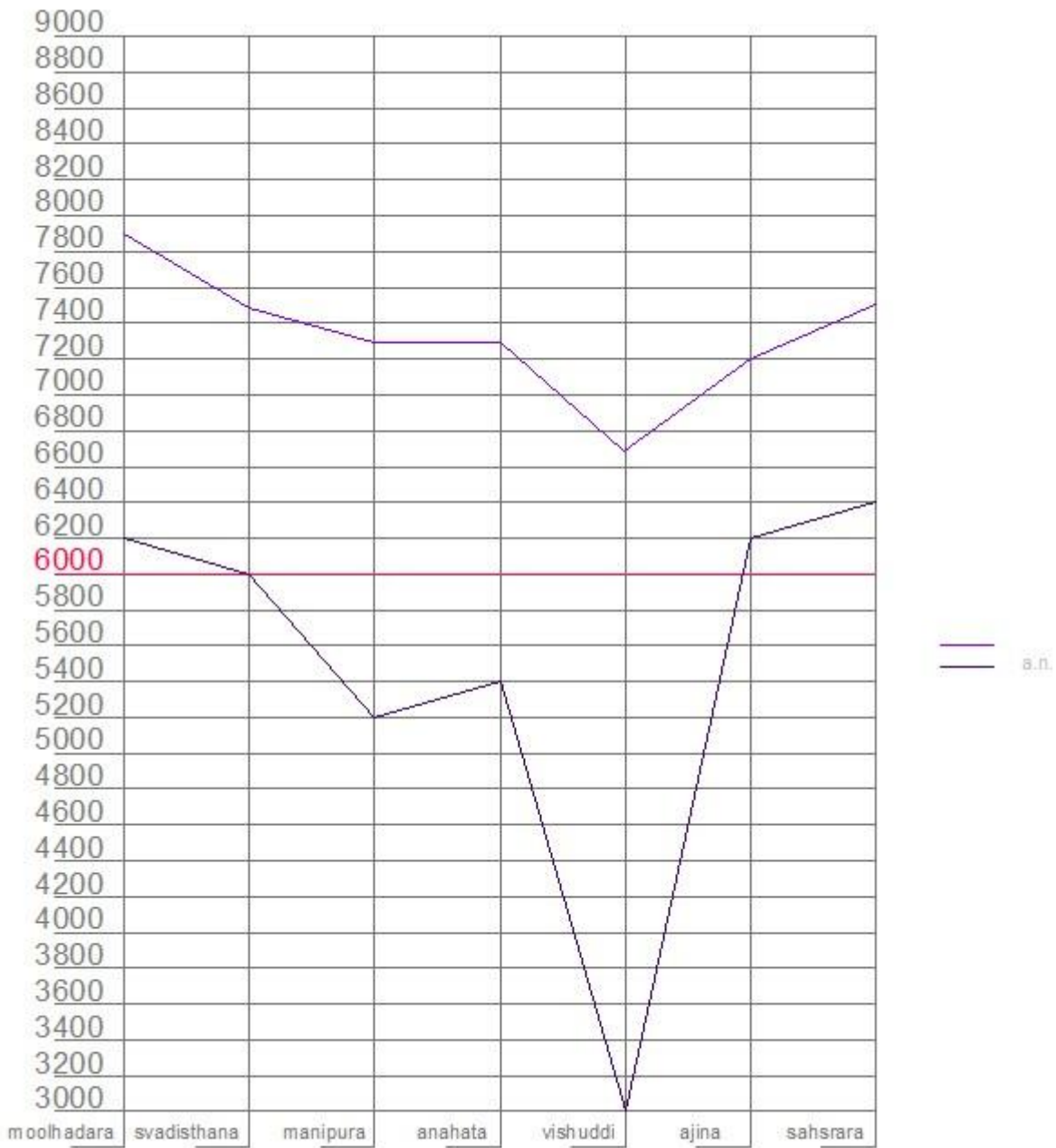
27 09 2018

| GENERALE | prima | | dopo | | differenza |
|----------------------|---------------------|-------|------|-------|------------|
| | | 6200 | | 7800 | |
| CHAKRA | prima | | dopo | | differenza |
| | 1 <i>mooladhara</i> | 6200 | 0 | 7900 | 100 |
| 2 <i>svadisthana</i> | 5900 | -300 | 7500 | -300 | 1600 |
| 3 <i>manipura</i> | 5200 | -1000 | 7300 | -500 | 2100 |
| 4 <i>anahata</i> | 5400 | -800 | 7300 | -500 | 1900 |
| 5 <i>vishuddi</i> | 3000 | -3200 | 6700 | -1100 | 3700 |
| 6 <i>ajina</i> | 6200 | 0 | 7200 | -600 | 1000 |
| 7 <i>sahsrara</i> | 6400 | 200 | 7500 | -300 | 1100 |

INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

| Chakra low - Manipura | | | | | |
|-----------------------|-------|------|------|------|--|
| Kosha | prima | 5200 | dopo | 7300 | |
| <i>annamaya</i> | | | | | |
| <i>pranamaya</i> | | | | | |
| <i>manomaya</i> | | | | | |
| <i>vijnanamaya</i> | | | | | |
| <i>anandamaya</i> | | | | | |
| Chakra low - Anahata | | | | | |
| Kosha | prima | 5400 | dopo | 7300 | |
| <i>annamaya</i> | | | | | |
| <i>pranamaya</i> | | | | | |
| <i>manomaya</i> | | | | | |
| <i>vijnanamaya</i> | | | | | |
| <i>anandamaya</i> | | | | | |
| Chakra low - Vishuddi | | | | | |
| Kosha | prima | 3000 | dopo | 6700 | |
| <i>annamaya</i> | | | | | |
| <i>pranamaya</i> | | | | | |
| <i>manomaya</i> | | | | | |
| <i>vijnanamaya</i> | | | | | |
| <i>anandamaya</i> | | | | | |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



C.H. - MEDIA**6 misure fra il 20 settembre ed il 25 ottobre**

| GENERALE | prima | | dopo | differenza | |
|---------------|-------|-------|------|------------|------------|
| | | 6767 | | 20850 | |
| CHAKRA | prima | | dopo | | differenza |
| | | | | | |
| 1 mooladhara | 6717 | -50 | 8067 | -233 | 1350 |
| 2 svadisthana | 6983 | 216 | 8000 | -300 | 1017 |
| 3 manipura | 5650 | -1117 | 6900 | -1400 | 1250 |
| 4 anahata | 6667 | -100 | 7867 | -433 | 1200 |
| 5 vishuddi | 6700 | -67 | 8067 | -233 | 1367 |
| 6 ajina | 6867 | 100 | 8167 | -133 | 1300 |
| 7 sahsrara | 6867 | 100 | 7867 | -433 | 1000 |

| | | | | | |
|---------------|-------|--|-------|--|------|
| <i>totale</i> | 46450 | | 54933 | | 8483 |
| <i>media</i> | 6636 | | 7848 | | 1212 |

| | | | | | |
|----------|------------|----------|----------|----------|----------|
| 20 09 | 27 09 | 04 10 | 11 10 | 18 10 | 25 10 |
| Manipura | Manipura | Manipura | Manipura | Manipura | Manipura |
| Anahata | Moolhadara | | | | |

| | | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 20 09 | 27 09 | 04 10 | 11 10 | 18 10 | 25 10 |
| manipura | manipura | manipura | manipura | manipura | manipura |
| anahatha | muladhara | | | | |

INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

Manipura Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



D.U.

04 10 2018

| GENERALE | prima | | dopo | | differenza |
|----------------------|---------------------|------|-------|-------|------------|
| | | 6700 | | 8500 | |
| CHAKRA | prima | | dopo | | differenza |
| | <i>1 mooladhara</i> | 7000 | 300 | 8400 | -100 |
| <i>2 svadisthana</i> | 7000 | 300 | 8500 | 0 | 1500 |
| <i>3 manipura</i> | 5900 | -800 | 7400 | -1100 | 1500 |
| <i>4 anahata</i> | 5800 | -900 | 7500 | -1000 | 1700 |
| <i>5 vishuddi</i> | 7100 | 400 | 8400 | -100 | 1300 |
| <i>6 ajina</i> | 6400 | -300 | 8000 | -500 | 1600 |
| <i>7 sahsrara</i> | 7300 | 600 | 8900 | 400 | 1600 |
| <i>totale</i> | 46500 | | 57100 | | 10600 |
| <i>media</i> | 6643 | | 8157 | | 1514 |

FASE 3 –INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

| Chakra low - Manipura | | |
|-----------------------|------------|-----------|
| Kosha | 5900 prima | 7400 dopo |
| <i>annamaya</i> | | |
| <i>pranamaya</i> | | |
| <i>manomaya</i> | | |
| <i>vijnanamaya</i> | | |
| <i>anandamaya</i> | | |

| Chakra low - Anahata | | |
|----------------------|------------|-----------|
| Kosha | 5800 prima | 7500 dopo |
| <i>annamaya</i> | | |
| <i>pranamaya</i> | | |
| <i>manomaya</i> | | |
| <i>vijnanamaya</i> | | |
| <i>anandamaya</i> | | |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



N.I. - MEDIA

6 misure fra il 20 settembre ed il 11 ottobre

| GENERALE | prima | | dopo | differenza | |
|---------------|--------------|-------|-------|------------|------|
| | 6775 | | 7900 | | 1125 |
| CHAKRA | prima | | dopo | differenza | |
| | 1 mooladhara | 6700 | -75 | 8075 | 175 |
| 2 svadisthana | 6525 | -242 | 7600 | -300 | 1075 |
| 3 manipura | 6525 | -242 | 7850 | -50 | 1325 |
| 4 anahata | 6550 | -217 | 7575 | -325 | 1025 |
| 5 vishuddi | 5675 | -1092 | 7000 | -900 | 1325 |
| 6 ajina | 7000 | 233 | 8200 | 300 | 1200 |
| 7 sahsrara | 6925 | 158 | 8175 | 275 | 1250 |
| <i>totale</i> | 45900 | | 54475 | | 8575 |
| <i>media</i> | 6557 | | 7782 | | 1225 |

VALUTAZIONE DELLO SCOSTAMENTO MEDIO DEL SINGOLO CHAKRA RISPETTO AL VALORE MEDIO DEL CORPO

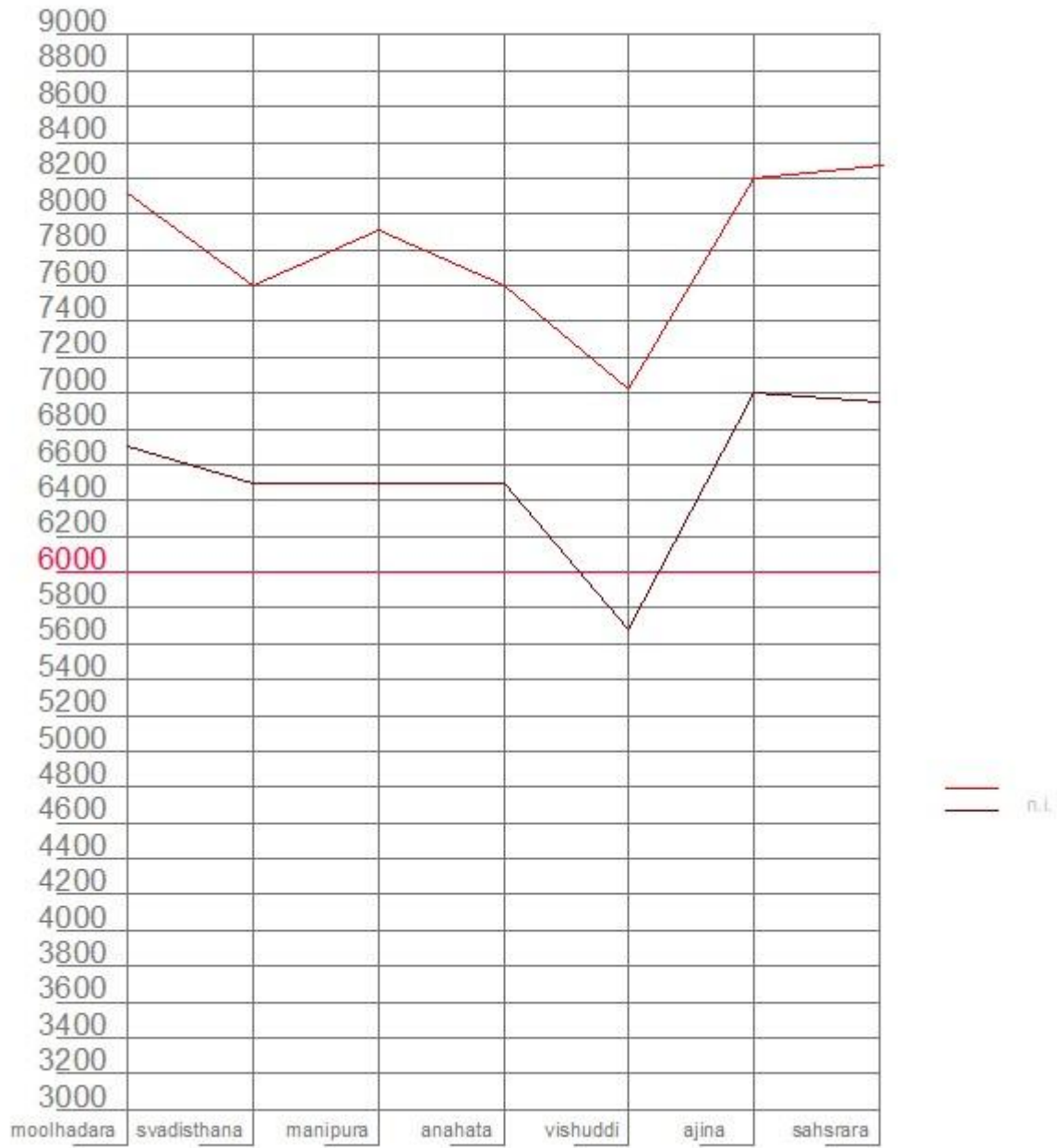
| 20 09 | 27 09 | 04 10 | 11 10 |
|-------------|----------|----------|----------|
| Svadisthana | Vishuddi | Vishuddi | Vishuddi |
| Manipura | | | |
| Anahata | | | |

INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

Vishuddi Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



S.A. - MEDIA

3 misure fra il 20 settembre ed il 18 ottobre

| GENERALE | prima | | dopo | | differenza |
|----------------------|---------------------|-------|-------|-------|------------|
| | | 6767 | | 8100 | |
| CHAKRA | prima | | dopo | | differenza |
| | <i>1 mooladhara</i> | 6733 | -34 | 7800 | -300 |
| <i>2 svadisthana</i> | 5067 | -1700 | 6000 | -2100 | 933 |
| <i>3 manipura</i> | 6733 | -34 | 7667 | -433 | 933 |
| <i>4 anahata</i> | 6867 | 100 | 7600 | -500 | 733 |
| <i>5 vishuddi</i> | 5600 | -1167 | 5767 | -2333 | 167 |
| <i>6 ajina</i> | 6500 | -267 | 7933 | -167 | 1433 |
| <i>7 sahsrara</i> | 6800 | 33 | 7933 | -167 | 1133 |
| <i>totale</i> | 44300 | | 50700 | | 6400 |
| <i>media</i> | 6329 | | 7243 | | 914 |

VALUTAZIONE DELLO SCOSTAMENTO MEDIO DEL SINGOLO CHAKRA RISPETTO AL VALORE MEDIO DEL CORPO

| 20 09 | 27 09 | 18 10 |
|-------------|-------------|-------------|
| svadisthana | svadisthana | svadisthana |
| vishuddi | vishuddi | vishuddi |

INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

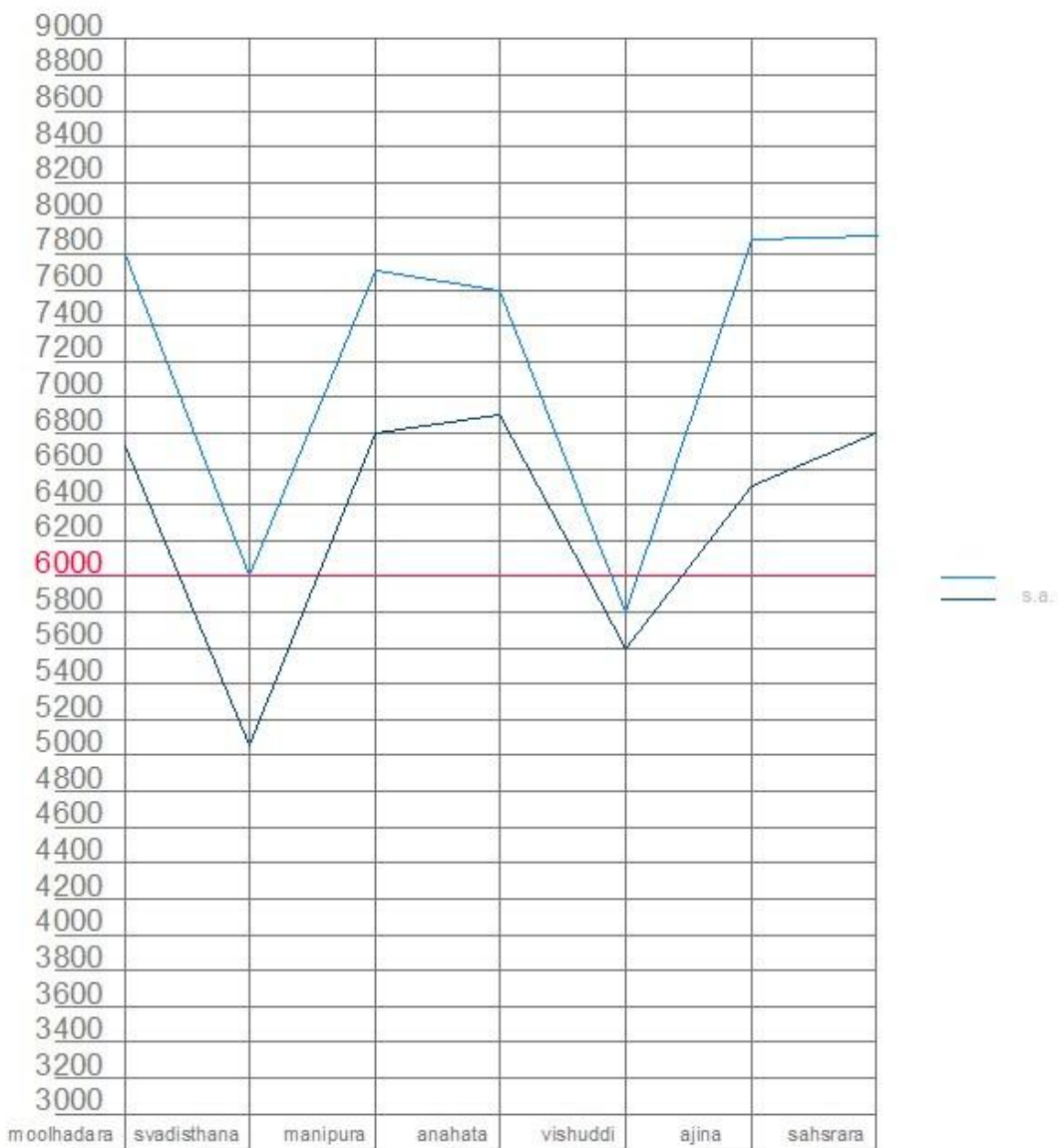
Svadisthana Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

Vishuddi Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



C.A. - MEDIA

6 misure fra il 2 settembre ed il 4 novembre

| GENERALE | prima | | dopo | differenza | |
|---------------|-------|------|------|------------|------|
| | 6850 | | 8100 | | 1250 |
| CHAKRA | prima | | dopo | differenza | |
| | | | | | |
| 1 mooladhara | 5900 | -950 | 7080 | -1220 | 1180 |
| 2 svadisthana | 6950 | 100 | 7880 | -420 | 930 |
| 3 manipura | 6933 | 83 | 8000 | -300 | 1067 |
| 4 anahata | 7267 | 417 | 8120 | -180 | 853 |
| 5 vishuddi | 7133 | 283 | 8240 | -60 | 1107 |
| 6 ajina | 7383 | 533 | 8480 | 180 | 1097 |
| 7 sahsrara | 7767 | 917 | 8640 | 340 | 873 |

| | | | | | |
|---------------|-------|--|-------|--|------|
| <i>totale</i> | 49333 | | 56440 | | 7107 |
| <i>media</i> | 7048 | | 8063 | | 1015 |

VALUTAZIONE DELLO SCOSTAMENTO MEDIO DEL SINGOLO CHAKRA RISPETTO AL VALORE MEDIO DEL CORPO

| 2 09 | 3 09 | 18 09 | 25 10 | 2 11 | 4 11 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| moolhadara | moolhadara | moolhadara | moolhadara | moolhadara | moolhadara |
| | vishuddi | | manipura | | |

| Chakra low - Moolhadara | | PRIMA | | | | |
|-------------------------|------|-------|-------|-------|------|------|
| Kosha | 2 09 | 3 09 | 18 09 | 25 10 | 2 11 | 4 11 |
| annamaya | | | | | 6300 | 5900 |
| pranamaya | | | | | 5000 | 5600 |
| manomaya | | | | | 3500 | 4800 |
| vijnanamaya | | | | | 4000 | 4800 |
| anandamaya | | | | | 7000 | 5500 |
| Chakra low - Moolhadara | | DOPO | | | | |
| Kosha | 2 09 | 3 09 | 18 09 | 25 10 | 2 11 | 4 11 |
| annamaya | | | | | 8300 | 7300 |
| pranamaya | | | | | 7300 | 7200 |
| manomaya | | | | | 5300 | 6300 |
| vijnanamaya | | | | | 5800 | 6400 |
| anandamaya | | | | | 8000 | 7300 |

INDIVIDUAZIONE DEI KOSHA DOVE I CHAKRA SONO BLOCCATI

Moolhadara Chakra

| PRIMA | DOPO | |
|-------|------|--------------------|
| | | <i>annamaya</i> |
| | | <i>pranamaya</i> |
| | | <i>manomaya</i> |
| | | <i>vijnanamaya</i> |
| | | <i>anandamaya</i> |

GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA DELLA PRATICA



GRAFICO ENERGIA CHAKRA DOPO LA PRATICA



GRAFICO ENERGIA CHAKRA PRIMA E DOPO LA PRATICA



