

ARIES SEASON

GUIDA YOGA E ASTRI



myshala

ARIES SEASON

È ARRIVATA LA PRIMA GUIDA DI
YOGA E ASTROLOGIA
#YOGAEASTRI DEDICATA ALLA
STAGIONE DELL'ARIETE.

COSA INCLUDE

Significato della Stagione

Affermazioni

Chakra e Pianeti

La Pratica

Azioni Dharmiche

L'Aneddoto

Mantra

I Simboli

La guida è solo per questo mese e solo per questa
stagione astrologica **gratuita**

ARIES SEASON

INTENZIONE E AZIONE

Durante la **stagione dell'Ariete** abbiamo bisogno di riattivarci e di tornare a sentire il nostro corpo ma senza scompensarci.

L'INTENZIONE È:

RISVEGLIARE SENZA DISPERDERE.

L'AZIONE È:

RIEQUILIBRARE PITTA IL NOSTRO
FUOCO INTERNO.

ARIES SEASON

AFFERMAZIONI

Ogni **stagione astrologica** è portatrice di un messaggio e ricca di significati.

Con l'Ariete si apre un **nuovo anno Astrologico** ed è per questo che l'Energia dell'Ariete ha a che fare con l'inizio.

INIZIO:

OGGI E PER TUTTO IL MESE AFFERMA

**“IO SONO IN GRADO DI CREARE
LA MIA REALTÀ”.**

ARIES SEASON

CHAKRA E PIANETI



Il pianeta associato all'Ariete è **Marte** (**Kujia** o **Mangalaya** in sanscrito) e il giorno della settimana è il **martedì** .

Marte governa **Manipura Chakra**.

Marte e Manipura governano il nostro potere personale, disciplina ed autostima.

Manipura chakra si trova all'altezza **del plesso solare** ed è qui che in questa stagione dobbiamo lavorare per riequilibrarci.

ARIES SEASON

LA PRATICA

Prediligi un pratica vigorosa ma lenta.
Ecco alcune posture

Attiva il centro hara:

Phalakasana, Utkatasana, Navasana.

Piegamenti in avanti sia in piedi che seduto:

Padangusthasana, Pashimottanasana.

Inversioni statiche tenuta a lungo:

Sirsasana 1 e 2, Salamba, Sarvangasana,
Halasana

Infine:

Concediti un lungo Savasana-

ARIES SEASON

LA PRATICA ONLINE

Pratica la classe **Yoga per il segno dell'Ariete** gratuitamente sul canale youtube di myshala.



Yoga e Astri - Yoga per il segno dell'Ariete

www.youtube.com/@myshalaonlineyoga2380

ARIES SEASON

AZIONI DHARMICHE

Le nostre azioni e il nostro benessere non possono essere separate dal ritmo delle stagioni, della natura e del cosmo, questo vuol dire **agire nel Dharma.**

Segui il tuo istinto

Cerca di essere di ispirazione

Mettiti in azione

Lavora sulla tua autostima

Non tirarti indietro di fronte alle sfide

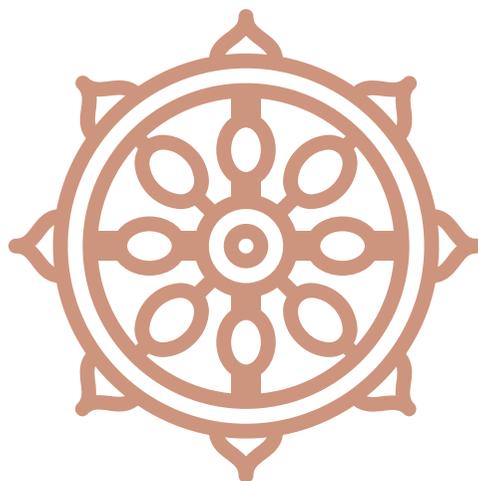
ARIES SEASON

AZIONI DHARMICHE

Divertiti nel processo

Cadi e rialzati ogni volta che vuoi

Muoviti, crea e accogli con entusiasmo ogni nuova opportunità



ARIES SEASON

ANEDDOTO

“Nella Bhagavad Gita ci sono cinque fratelli, Arjuna è collegato al III Chakra, è il Marte Spirituale, segue la voce di Krishna. Il guerriero deve compiere l’azione dharmica per lui, l’azione giusta per lui. E’ azione direzionata, con giusto scopo. Quest’energia va incanalata e allora sarà una risorsa enorme, altrimenti diventa distruttiva o auto-distruttiva. E’ fondamentale, solo che bisogna averne attenzione e cura, capire come utilizzarla. Va usata perché esiste e se non la usiamo comunque prenderà una sua direzione ma fuori controllo”

credits : Monica Paggi

ARIES SEASON

MANTRA

Ecco dei semplici Mantra per aiutarci a sintonizzarci con l'energia di Marte e Ariete

“OM KUJAYA NAMAHA”

oppure

“OM MAM MANGALAYA NAMAHA”

*Mi inchino con profondo
rispetto a te Dio Marte.*

Ripetili tre volte come ringraziamento al termine della tua pratica di yoga asana oppure utilizzali come un rituale di apertura della tua giornata ripetendoli quante volte desideri.

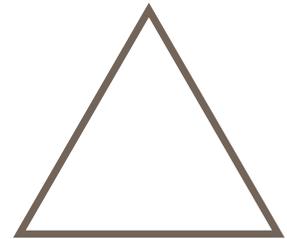
ARIES SEASON

I SIMBOLI

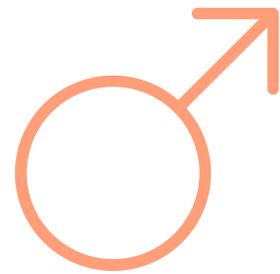
Simbolo dell'Ariete



Simbolo del Fuoco



Simbolo di Marte



Simbolo di Manipura Chakra



MYSHALA.IT

YOGA E ASTRI



myshala