

# 7 CHAKRAN JOOGAKURSSI

[www.sinimalism.com](http://www.sinimalism.com)

🌐 Chakrat - Mitä ovat 7 chakraa? | Pääelementit ja ominaisuudet



LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA MUKAAN  
CHAKRAJOOGAKURSSILLE.

LÖYDÄT VIDEOT ALTA TAI SUORAAN  
[YOUTUBEPLAYLISTALTA](#)

**CHAKRAKURSSI**

**YOUTUBESSA**



©sinimalism.com

# Chakrat keskittyvät seuraaviin teemoihin

**1 JUURICHAKRA: Pelktilojen poistoa, itsevarmuutta ja turvallisuutta** Täsmäliikkeet, hengitystekniikat ja käytännön stepit, joita voit hyödyntää saman tien maadoittumiseen

**2 SAKRAALICHAKRA: Tukahdutettujen tunteiden ja luovuuden avaus** Lantion alueen energettisten tukosten avaamista

**3: MANIPURACHAKRA: Itsevarmuuden ja oman voiman löytäminen** Täsmäliikkeet ja asanat, jotka auttavat iskomaan itseesi

**4: SYDÄNCHAKRA: Miten rakastaa itseä ja olla avoin antamaan ja saamaan rakkautta** Käytännön vinkit ja jooga-asanat, jotka auttavat sinua

**5: KURKKUCHAKRA: Oman äänen kommunikointi ja muiden kuuleminen** Näillä liikkeillä parannat yhteyttä niin itseen kuin muihinkin

**6: KOLMAS SILMÄ CHAKRA: Intuition löytäminen ja kuuntelu arjessa + aivosumun poisto** Selkeyttä ja rauhaa mieleen joogan ja hengityksen avulla

**7: KRUUNUCHAKRA: Kohti selkeää yhteyttä muihin ja itsensä toteuttamista** Specifit hengitys- ja meditaatiotekniikat korkeamman minän löytämiseen

Käytännön vinkkejä juurichakran tasapainottamiseen

PELKOTILAT JA EPÄVARMUUS  
VOIVAT JOHTUA TÄSTÄ

JUURICHAKRA MULADHARA



Joogatunti Muladhara chakran tasapainoon

53MIN JOOGATUNTI



JUURICHAKRAN  
TASAPAINOTTAMINEN

POISTA PELKOTILOJA

MAADOITU

LISÄÄ TURVALLISUUDENTUNNETTA

Käytännön vinkkejä sakraalichakran tasapainottamiseen

MASENNUS, INTOHIMON PUUTE,  
ALASELKÄKIVUT VOIVAT JOHTUA TÄSTÄ

SAKRAALICHAKRA -  
SVADHISTHANA



Joogatunti Svadhishthana chakran tasapainoon

59MIN JOOGATUNTI

SAKRAALICHAKRAN TASAPAINOTTAMINEN

TUNNE-ELÄMÄN TASAPAINOTTAMINEN

LUOVUUS JA INTOHIMO TAKAISIN ELÄMÄÄN



Käytännön vinkkejä solar plexus chakran tasapainottamiseen

HEIKKO ITSETUNTO, VOIMATTOMUUS JA  
VÄSYMYS VOIVAT JOHTUA TÄSTÄ

SOLAR PLEXUS CHAKRA -  
MANIPURA



Joogatunti Manipura chakran eli Solar Plexuksen tasapainoon

63MIN JOOGATUNTI

SOLAR PLEXUS CHAKRAN TASAPAINOTTAMINEN

ITSEVARMUUS

MIELEN JA KEHON VOIMAN LÖYTÄMINEN



Käytännön vinkkejä sydänchakran tasapainottamiseen

VAIKEUS SAADA JA ANTAA RAKKAUTTA  
VOI JOHTUA TÄSTÄ

SYDÄNCHAKRA - ANAHATA



Joogatunti Anahata chakran tasapainoon

63MIN JOOGATUNTI

SYDÄNCHAKRAN TASAPAINOTTAMINEN

RAKKAUS ITSEÄ JA MUITA KOHTAAN

AVOIMUUS ANTAMAAN JA SAAMAAN HYVIÄ ASIOITA



Käytännön vinkkejä kurkkuchakran tasapainottamiseen

VAIKEUS TULLA YMMÄRRETYKSI JA  
KUULLUKSI VOI JOHTUA TÄSTÄ

KURKKUCHAKRA - VISHUDDHA



Joogatunti Vishuddha chakran tasapainoon

63MIN JOOGATUNTI

KURKKUCHAKRAN TASAPAINOTTAMINEN

KOMMUNIKOINNIN SELKEYS JA MUIDEN YMMÄRTÄMINEN

TULE KUULLUKSI JA YMMÄRRETYKSI



Käytännön vinkkejä kolmas silmä chakran tasapainottamiseen

AIVOSUMU, INTUITION PUUTE JA  
PÄÄNSÄRYT VOIVAT JOHTUA TÄSTÄ

KOLMAS SILMÄ CHAKRA - AJNA



Joogatunti Ajna chakran tasapainoon

63MIN JOOGATUNTI

KOLMAS SILMÄ CHAKRAN TASAPAINOTTAMINEN

INTUITION VAHVISTAMINEN

AIVOSUMUN POISTO JA SELKEYDEN LÖYTÄMINEN



Käytännön vinkkejä kruunuchakran tasapainottamiseen

KUULUMATTOMUUDEN TUNNE VOI  
JOHTUA TÄSTÄ

KRUUNUCHAKRA - SAHASRARA



Joogatunti Sahasrara  
chakran tasapainoon

63MIN JOOGATUNTI

KRUUNUCHAKRAN TASAPAINOTTAMINEN

SYVÄ YHTEYS ITSEEN JA MUIHIN

ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN JA SUUNNAN LÖYTÄMINEN



# CHAKRAKURSSI YOUTUBESSA