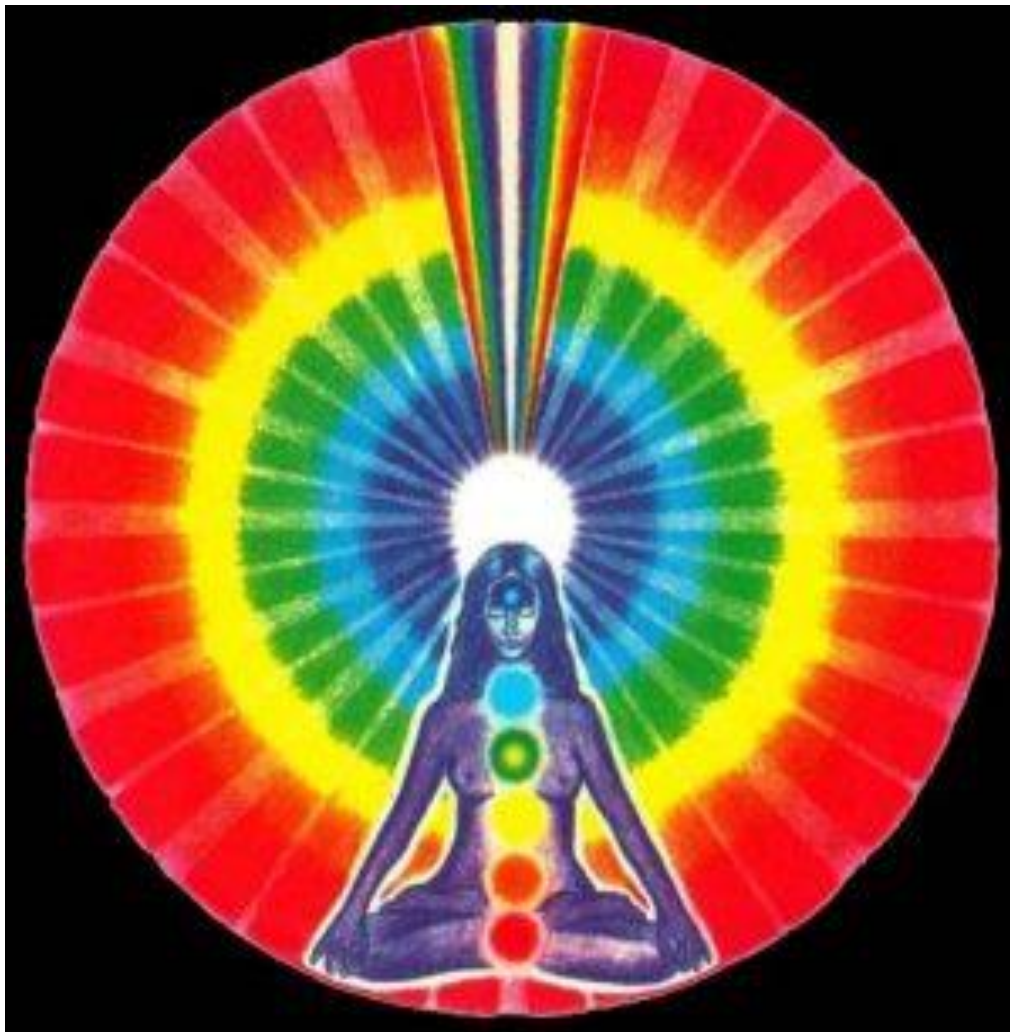


# **Respiro, Chakra, Psicosomatica e Terapia meditativa.**

**ELABORATO DI ELISA PERSEGHIN**



## **Respiro, chakra, psicosomatica e terapia meditativa.**

### **Il respiro come fonte di vita.**

Il respiro è la nostra fonte più preziosa di vita, ci curiamo poco di esso, perché è innato, ma non ci accorgiamo che la nostra respirazione è “malata”, da ritmi frenetici portati dal nostro stile di vita. Come le nostre ore sono centrate sulla frenesia, anche il respiro partecipa a essa e non ci accorgiamo che la qualità del nostro potere, viene a mancare, la nostra energia e sempre più scarsa, la nostra lucidità mentale viene meno. Una buona respirazione, aiuta il flusso più tranquillo della nostra vita, diluisce i dolori mentali, spirituali e fisici e io trovo sia la base da cui partire per una sana quotidianità.

L'apparato respiratorio è costituito dall'insieme delle strutture, che consentono di inspirare l'aria dalla bocca e dal naso arrivare ai polmoni e riaccompagnarla nuovamente all'ambiente esterno.

L'atto della respirazione, avviene in due momenti complementari, l'inspirazione e l'espiazione. Con l'inspirazione, l'aria entra dal naso, in alcuni casi dalla bocca le vie respiratorie e arriva ai polmoni dove l'aria cede al sangue l'ossigeno ed il sangue cede all'aria l'anidride carbonica, prodotto cellulare di scarto. Quindi l'apparato respiratorio, ci permette un continuo scambio tra il mondo esterno e quello interno.

Se osserviamo bene, rispetta la dualità della nostra terza dimensione, diviene l'espressione dell'energia femminile e maschile: quando ispiriamo facciamo entrare il mondo esterno dentro di noi, movimento della parte femminile, quando espiriamo ci rivolgiamo al mondo esterno, trasformandolo perché doniamo parti di noi.

La respirazione è un fenomeno fisiologico caratterizzato dallo scambio gassoso di O<sub>2</sub> e CO<sub>2</sub> tra i tessuti e l'atmosfera. Lo scambio gassoso avviene nei polmoni, in piccole dilatazioni circondate da capillari chiamate alveoli.

L' O<sub>2</sub> proveniente dall'atmosfera ed assorbito dai polmoni viene immesso nel sangue e distribuito alle cellule. Nelle cellule l'O<sub>2</sub> viene utilizzato dai mitocondri per convertire le sostanze nutritive in energia sottoforma di molecole di ATP (metabolismo ossidativo o respirazione cellulare). La CO<sub>2</sub> è un prodotto di scarto del metabolismo e viene immessa nel sangue per essere eliminata poi dai polmoni nell'atmosfera.

I polmoni occupano la cavità toracica. Sebbene non fisicamente collegati, si muovono contemporaneamente alle ossa toraciche durante gli atti respiratori.

Nell'inspirazione, si contraggono i muscoli inspiratori, la cassa toracica si espande (in alto, in avanti, in basso). I polmoni seguono passivamente la cassa toracica espandendosi a loro volta, il volume polmonare aumenta e diminuisce la pressione dell'aria contenuta negli alveoli per gradiente pressorio, l'aria passa dall'esterno all'interno.

Nell'espirazione, si rilasciano i muscoli inspiratori, diminuisce il volume toracico (nelle direzioni opposte alle precedenti). I polmoni seguono passivamente la cassa toracica e riducono di volume anch'essi diminuendo il volume polmonare aumenta la pressione dell'aria contenuta negli alveoli per gradiente pressorio, l'aria fuoriesce.

L'inspirazione avviene per contrazione dei muscoli inspiratori. L'espirazione avviene per rilascio dei muscoli inspiratori, i muscoli espiratori si contraggono solo nell'espirazione attiva, per incrementare l'efficacia respiratoria.

Le emozioni possono modificare il ritmo respiratorio. Inoltre possono, al pari di altri fattori, influire sul tono basale de muscoli. Se una persona è in uno stato ansioso, di paura, eccitamento o in qualche altra condizione emotiva, il numero di impulsi tonici che parte dal sistema nervoso centrale aumenta ed i muscoli diventano sempre più tesi.

Il diaframma è un muscolo nel quale si somatizzano le emozioni e, così come i muscoli del corpo (testa, collo, bacino...), può esser sede di tensioni che, se croniche, possono provocare: respiro superficiale (con inspirazione ridotta e prevalentemente toracica, ed

espirazione incompleta) tensione e o dolore epigastrico alla palpazione profonda reflusso gastro-esofageo (l'esofago passa attraverso il diaframma) modifiche posturali sia nell'età adulta sia durante la crescita.

Tanti disagi psicosomatici originano da emozioni trattenute in un corpo che si è irrigidito ed una mente che ha elaborato delle strategie comportamentali reattive, di difesa.

A volte, l'individuo è incapace di percepire ed esprimere, in maniera unitaria i vari aspetti di sé con:

- Difficoltà a percepire ed esprimere le proprie emozioni per presenza di paura, dolore, sfiducia, impossibilità di agire spontaneamente.

- Iperattività della mente: che non può essere vissuto spontaneamente a livello emozionale, innesca rapidamente ed inconsciamente strategie reattive di difesa da parte della mente razionale. Corpo ed emozioni passano sotto il controllo del super-io (la banca delle memorie su come ci si deve comportare per essere accettati).

- Controllo ed inibizione del corpo e del piacere di vivere: l'eccessivo controllo mentale e la chiusura affettivo-emozionale portano alla inibizione della percezione della percezione del proprio corpo (anestesia, rigidità, chiusura) e della sua libera espressione nel senso di vitalità, spontaneità, istintività e libera sessualità (piacere di sentire vivere nel proprio corpo).

Come è vero che esperienze associate ad emozioni "stressanti" influiscono sul respiro, altresì quest' ultimo può essere un efficace strumento terapeutico: attraverso il respiro il paziente può prendere consapevolezza del proprio stato di tensione interna e tramite specifiche tecniche di rilascio emozionale.

L'apparato respiratorio, permette un continuo scambio tra il mondo esterno e quello interno, esso è il primo incontro con il mondo della dualità, che ci accompagna in tutta

la nostra esistenza. L'atto respiratorio inizia dopo la seconda grande separazione: la prima è quella che avviene nel momento in cui scegliamo di incarnarci in questo corpo ed entrare in questo spazio-temporale. La seconda separazione avviene con la nascita, con il taglio del cordone ombelicale, parte l'atto respiratorio, nel momento in cui il bambino non è più parte della mamma, ma non ancora se stesso, sperimenta l'angoscia di morte, la precarietà e quindi cerca subito il nutrimento che lo porta a recuperare il senso della vita.

L'atto respiratorio quindi è il primo senso di riconoscimento della propria individualità, nel momento esatto in cui si abbandona la fusionalità con la madre. Dall'UNO, bimbo e mamma sono la stessa cosa, si passa attraverso il tre, la triade del concepimento, al due. Il due quindi è la realtà, sperimentata attraverso la Respirazione.

Una buona respirazione nella vita aiuta a ridimensionare qualsiasi problematica.

Fiato, alito, respiro, è segno di essere in vita, l'atto di vivere si abbina a Spirito e Anima. Il vero soggetto della medicina e della psicologia dovrebbe essere, proprio la ricerca dell'anima.

L'Anima è la verità che siamo, non ha forma, non ha etichette, accede allo Spirito, a quello che in metafisica viene detta Monade, che ci rende esseri spirituali prima ancora di esseri umani. L'anima come l'aria che respiriamo è invisibile, essa è un frammento di energia, che viene dalla stessa luce, tutto è impregnato di luce che chiamiamo Dio, Universo, Essere Supremo e ogni cosa materiale, persona o anima o essere senziente ne è una parte, siamo tutti collegati.

Da qui noi veniamo a manifestarci, iniziamo un viaggio.

In questa Terra, l'Anima si incarna in un corpo fisico con caratteri morfologici ed energetici che portano le memorie dentro di noi. Avremo una precisa fisionomia, scegliamo il paese e la famiglia, tutto è funzionale a ciò che veniamo a sperimentare.

Nel sistema famiglia, ricostruendo la storia del nostro albero genealogico troviamo il necessario per comprendere le nostre lezioni di vita e le memorie alloggiano nelle nostre cellule. Tutte le informazioni che trasportiamo, conducono la nostra vita, influenzano i nostri pensieri, le azioni e il nostro sentire.

Quando le memorie diventano oppressive, da influenzare tanto la nostra vita, nasce la sofferenza che ci stimola a muoverci verso una soluzione. I momenti di grande crisi e dolore servono a trasmutare, altrimenti l'esperienza si ridurrà a devastanti momenti di dolore fine a se stesso.

## **Il gioco alla vita**

È difficile comprendere la relazione tra il corpo e la mente e, di conseguenza, il significato delle malattie del corpo in rapporto alle ferite dell'anima, se non si amplia la visione dell'uomo e della vita. Se ci limitiamo all'uomo macchina, ovvero composto di pezzi indipendenti e intercambiabili in funzione dei progressi della scienza, potrebbero essere scambiate per magia, veggenza o immaginazione.

Qui nasce il problema, come e perché collegare le manifestazioni fisiche, i sintomi, le malattie o gli incidenti a ciò che avviene e che si produce dentro di noi. L'osservazione meccanicistica è troppo incollata al sintomo, il suo campo di osservazione è limitato, nel tempo e nello spazio. Ampliando la nostra prospettiva e osservando l'uomo nella sua globalità, potremo mettere in collegamento le cose e gli eventi, è ciò che le religioni hanno presunto di fare, attribuendo all'essere umano la sua vera dimensione, che è innanzi tutto spirituale. Allora potremmo forse comprendere la ragion d'essere di quest'essere umano e, di conseguenza le ragioni del suo malessere.

Il Mal essere è ristabilire in senso più ampio quell'unità, la cui attuale frattura genera mal-essere, disagio, insoddisfazione, a livello individuale e sociale. Il sintomo, rappresenta un segnale, qualcosa si è squilibrato nel profondo ed emerge in superficie. La salute e il ben essere, sono un risultato di un processo di riaggiustamento e riequilibrio, ogni sintomo e ogni malattia, offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di se stessi.

Non esistono malesseri, con una ubicazione precisa, né con cause uniche, ma l'influenza è data dalle reazioni emotive espresse e anche da quelle comportamentali. Lo stare bene e male dipende anche da coloro che ci circonda, e a nostra volta possiamo influire su di esso. Salute e malattia, sono connesse tra di loro, trascendono il positivo e il negativo. Un disordine della percezione del tempo, può essere alla base di un ampio

numero di malesseri fisici. Ansia, stress, tensioni continue. Il cessare del senso di fretta, di urgenza, genera calma, rilassamento.

Lo stare male è in grado di distorcere la percezione del tempo, il tempo rallenta, si vive in alcuni casi una separazione dal mondo. La malattia può essere considerata una frattura dell'armonia.

Il gioco della vita o il cammino di vita è una sorta di filo conduttore che ciascun essere umano segue nel corso della sua esistenza. In questo viaggio, utilizziamo un veicolo che è il corpo fisico. Il sentiero che percorriamo è una strada sterrata che presenta, buche, sassi, solchi e fossi da ogni lato. Questo comporta a volte delle curve che impediscono la visibilità, oppure troviamo zone di foschia o di temporale lungo il cammino.

La storia che ci portiamo dentro, è sempre legata a esperienze fatte in diversi spazi tempo. Consideriamo il tempo, come una spirale che si eleva: non ci troveremo mai allo stesso punto di prima, ma sempre ad un livello evolutivo superiore al precedente. Abbiamo però sempre due opzioni nel Mondo duale, quello di evolvere a livello successivo o quello di ruotare nello stesso livello, ripetendo le stesse esperienze, anche se con situazioni o volti diversi. Lo scopo di questo ripetere, di permettere all'Anima, di avvicinarsi sempre di più all'incarnazione del puro spirito, alla nostra essenza, dove siamo Uno con il tutto Trascendendo i livelli di separazione anche nella dimensione terrestre.

La confusione di ciò che cerchiamo e di ciò che siamo, crea dolore, aumentando la carica emotiva di tutta la vita. Siamo indirizzati a cercare soluzioni fuori di noi, non ci accorgiamo di chi siamo e di come funzioniamo, poichè tutto, intorno, si basa sul fuori. Niente ci insegna il nostro essere interiore, per rientrare, facciamo molta fatica, perché abbiamo paura di sprofondare in tanta profondità e da qui la malattia si fa scopo con i suoi relativi sintomi. Il cosiddetto "corpo di dolore" che abita l'inconscio, crea un ambiente acido, dove la malattia, sia essa fisica, mentale o emotiva, ha la capacità di



ancorarsi ed espandersi. Il Pianeta è in ossigeno, noi siamo esseri con un ph basico, che se viene mantenuto, non permette a malattie di attecchire.

Per mantenere il nostro stato di salute, in equilibrio tra corpo e anima, è quindi indispensabile non portare il ph verso valori di acidità, che rendono il nostro terreno fragile mediante respiro, pensieri, emozioni, stili di vita non sani, alimentazione sregolata, abitudini scorrette, mancanza di movimento, vizi tossici (abusi, alcool, fumo). La spinta a stare bene, non deve essere dettata dalla paura di morire o ammalarsi, ma dalla ricerca di armonia del cuore, che vuole vivere bene, in sintonia con il creato e con tutto quello che lo circonda, per amarsi e amare ed esprimere le proprie qualità. Solo così, la fonte di vita, permetterà a una nuova visione del vivere quotidiano, permettendo all'essere umano di fare evolvere meno conflitti, per la maggior parte genitoriali, che veniamo in qualche modo a risolvere e che sono il più grande dono che noi facciamo ai genitori stessi, che spesso ci portano a una continua ricerca di chi siamo per non rimanere ancorati ad essi.

La malattia, ha quindi bisogno, di un senso più profondo, per vedere come attraverso di essa, noi stiamo trasmutando le proprie memorie che non siamo capaci di elaborare in altro modo. L'apparizione di un sintomo indica, che iniziato un processo di trasformazione di un qualcosa in base alla manifestazione del sintomo stesso.

Unire la scienza, alla conoscenza metafisica è il grande passo, per diffondere una visione completa che consideri l'individuo come indiviso, non si può più promuovere la scissione, dobbiamo includere la parte spirituale che risulta ormai fondamentale per un ottimo sviluppo della salute interiore ed esteriore della persona.

## **I centri del nostro benessere: I chakra**

Tutto l'Universo è caratterizzato da frequenze, la luce si muove attraverso un movimento di onde elettromagnetiche che ha come caratteristica principale una vibrazione che corrisponde a una frequenza, misurabile in bassa e alta frequenza.

La dimensione più densa è dove troviamo la materia più pensante, avrà una frequenza molto bassa, le dimensioni più elevate, meno tangibili, più evanescenti avranno una frequenza più alta e non visibile.

I corpi sottili, che rivestono e compenetrano il nostro corpo fisico e i principali sono i sette punti energetici detti chakra.

I corpi che possiede l'Essere Umano, sono funzionali all'esperienza che viene a fare sulla Terra, e tutti, hanno delle memorie che sono scritte in essi. Le informazioni dei corpi sottili, sono apparentemente invisibili, mentre quelli del corpo fisico di manifestano, spesso, con squilibri o dolori.

Le informazioni contenute nei diversi corpi, derivano da molteplici fonti, ma principalmente dall'esperienza che la nostra Anima fa nel tempo. Il tempo non va considerato lineare, ma a spirale, si congiunge con altre spirali in un gioco di cerchi infinito, che si chiude e si apre in base al movimento della vita.

Dai corpi sottili che perdono il loro allineamento, nascono i conflitti che portano ad uno squilibrio, conflitti spesso registrati anche nel nostro cervello, che a volte partono in automatico alle esperienze della vita.

Attraverso la conoscenza dei chakra, si comprende quale corpo sia coinvolto nello squilibrio e il conflitto che soffriamo. Il livello fisico è sempre quello dove il conflitto si manifesta per ultimo e va a rivoluzionare il conflitto stesso. Il corpo manifesta qualcosa che è nato, molto tempo prima.

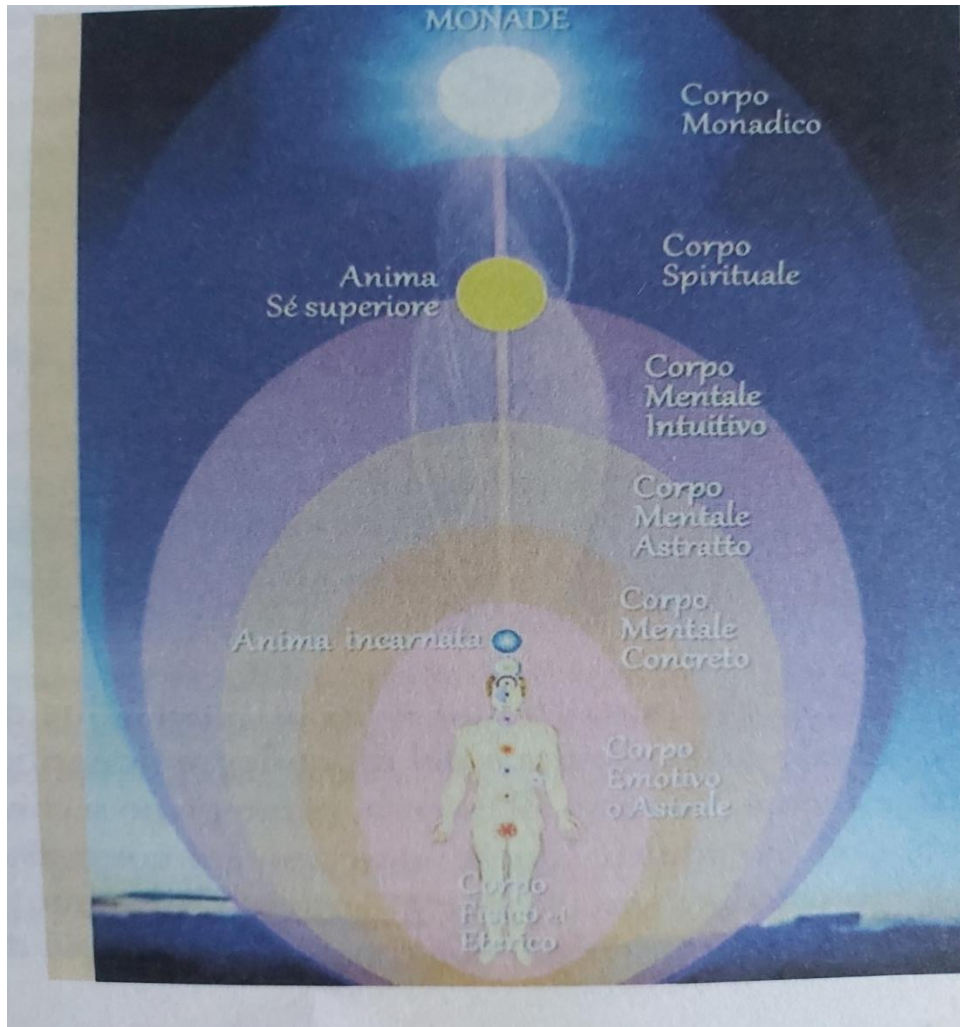
Per questo è importante, praticare l'ascolto e la conoscenza di sé, è ciò che permette di essere in contatto sempre con il proprio Essere. La guarigione migliore integra, non separa. Non è possibile guarire senza unire dentro. Se trattiamo i corpi separati, non potremmo mai arrivare alla radice di noi stessi e del senso delle cose che viviamo. Non potremmo mai uscire dalla ruota della ripetizione cioè la serie di opportunità che la vita ci propone per trascendere ed evolvere.

L'esperienza sulla Terra, chiede passaggi obbligati che dobbiamo fare per tornare Interi, la vita ci richiede continui contrasti fra luce e ombra, finché non passiamo allo Spirito, ovvero al piano del Cuore, dove tutto è UNO. La funzione della polarità, è condurre per opposti in un viaggio dell'esplorazione di sé, per incontrare una verità, che rivela quanto siamo infiniti e che abbiamo la stessa natura di tutto l'Universo.

Il primo passo è riconoscere l'esistenza di qualcosa di non tangibile, che esiste in uguale misura tanto quanto la parte materiale e fisica, mi piace fare un esempio semplice a cui accennavo all'inizio, per vivere introduciamo aria attraverso il respiro, ci nutriamo dell'invisibilità, e senza questa energia invisibile non potremmo vivere, non possiamo essere quindi indivisibili, ma un tutt'uno con il tutto, uno splendido collegamento Universale.

I corpi sottili sono collegati ai nostri chakra, guardando la foto, il cerchio piccolo azzurro, rappresenta l'Anima Incarnata nel Corpo fisico, lo spazio abitato dai corpi sottili rappresentati dai cerchi che si espandono, ha un corpo giallo chiamato, Sé Superiore, connesso con la parte puramente spirituale che si chiama Monade.

I corpi sono: Corpo piano eterico, Corpo emotivo astrale, Corpo mentale concreto, Corpo mentale astratto, Corpo mentale intuitivo, Corpo Spirituale e Corpo Monadico.



Ognuno di questi corpi è connesso a un chakra.

I chakra sono dei centri energetici situati nel nostro corpo, essi raccolgono, metabolizzano e rilasciano verso l'esterno l'energia vitale che li circonda. Chakra in sanscrito significa "ruota", cerchio, ed è un attributo del Dio hindu VISHNU.

Secondo lo yoga, nell'essere umano esistono 74 punti vitali, i chakra, situati tra il corpo eterico e l'involucro carnale, la cui attivazione permette di acquisire certe capacità fisiche, raggiungere l'equilibrio mentale e attivare e risvegliare la coscienza.

I chakra sono collegati fra loro attraverso una serie di canali denominati Nardi, delle vere e proprie autostrade energetiche, ( se ne contano più di 72.000 ) ma ne esistono tre di principali:

- Sumshumna: è la nardi principale, inizia il suo percorso alla base della spina dorsale e lo termina sulla sommità del capo. Contiene La kundalini, l'energia spirituale.
- Ida e Pingala: partono alla base della colonna vertebrale, non in linea retta, ma a spirale, incrociandosi più volte prima di terminare nel 6 chakra, Ajna, chiamato terzo occhio.

Ogni volta che i nardi si incontrano, danno vita a un chakra e quindi sono numerosissimi, ma se ne distinguono sette principali, che si trovano in linea retta lungo la colonna vertebrale.

In questo insieme, i 7 chakra principali, che si distribuiscono dalla parte più bassa della colonna vertebrale, dove si trova la Kundalini (un'energia a forma di serpente, che si deve risvegliare), fino alla parte più alta della testa ( dove l'energia è pienamente sviluppata).

L'energia scorre attraverso questi canali con movimenti ascendenti e discendenti, formando una specie di spirale, girando come una ruota. Ovviamente non sono visibili a occhio nudo, e nemmeno attraverso una radiografia, perché sono composti da energia e non da materia.

La funzione principale dei chakra è assorbire l'energia universale ( chiamata prana nello yoga e qi nella medicina cinese) e alimentare i differenti aspetti dell'essere umano per irradiare energia verso l'esterno.

Quando un chakra ruota in senso orario, sta metabolizzando le energie attinte dal campo energetico universale e si dice "aperto", quando invece ruota in senso antiorario si dice

“chiuso” e in questo caso l’energia defluisce dal corpo. Lo sbilanciamento di un chakra porta con sé disagio o malattia, quando i vortici non sono sincronizzati, i coni sono parzialmente o totalmente chiusi o ruotano in senso inverso.

IL rapporto tra i sette chakra e le ghiandole endocrine che, come ormai ampiamente sappiamo, sono strettamente collegate alle emozioni. Ogni chakra attiva e controlla un aspetto del sistema endocrino, a sua volta addetto alla produzione di ormoni che regolano ogni funzione del corpo umano. Se l’energia sottile dei chakra è pura, i tessuti e gli organi sono sani, se congesta invece si ha la malattia.

Ogni malattia, allora, è di per sé purificatoria ed evolutiva perché, una volta risolta, scioglie alla base il conflitto che la ha generata, incanalando nella direzione giusta le energie mal dirette. Fino al prossimo errore, a sua volta prezioso scalino per salire ancora un poco verso un’ottava superiore. Un sistema di cura che sia consapevole di ciò è quindi un notevole mezzo evolutivo che accompagna al risveglio e alla consapevolezza.

I chakra sono un percorso a scalini, per salire da un livello di coscienza più basso, da quello di vittima e dipendente a quello del libero individuo adulto. Quanto più riusciamo a elaborare il legame e a distaccarci interiormente dai nostri genitori, tanto più diventiamo adulti e interi. Questo è un percorso doloroso, in quanto sulla terra fino ad oggi, il dolore è ancora funzionale alla lacerazione dell’IO, per tornare allo Spirito.

Il sistema dei sette chakra si divide in chakra inferiore e chakra superiori. I primi tre sono legati all’esistenza umana, dal primo, Muladhara, riceviamo la vita, nel secondo, Swasthithama, iniziamo ad instaurare le prime relazioni di bisogno, nel terzo, Manipura, creiamo la nostra personalità e ci identifichiamo con un IO. Sono i chakra legati alla tribù, il loro squilibrio, genera squilibrio su tutta la linea, per i condizionamenti, della famiglia, del tessuto sociale sono potenti.

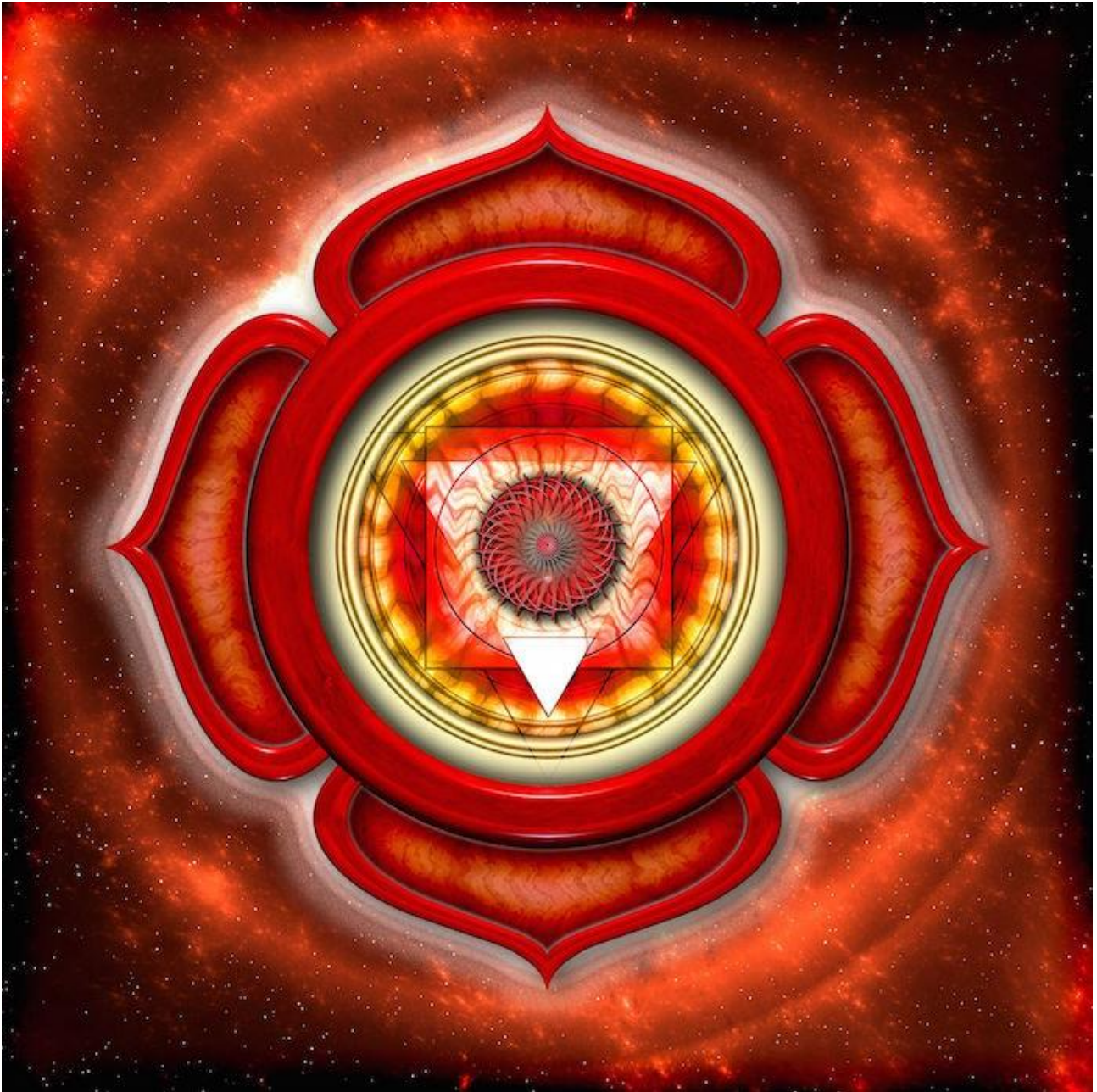
I chakra superiori, dal quinto, Vishuddha, sesto, Ajna, Settimo, Sahasrara si entra in uno stato di potenziale coscienza illimitata. Ognuno di essi si chiama intelligenza, perché possiedono tutte le capacità di vedere e comprendere il Mondo da tutte le parti, qui è facile arrivare ai talenti e le qualità che ognuno possiede. I chakra superiori sono il nostro contatto con il Superiore.

Al centro, tra i chakra inferiori e i chakra superiori, si trova il cuore, il quarto Chakra, l'anello di unione tra il Cielo e la Terra, il portale che dentro di noi UNISCE. La strada per tornare a casa ed essere interi passa attraverso questo spazio che abita il centro del nostro petto.

Queste intelligenze le abbiamo tutte dalla nostra nascita, e rappresentano il nostro percorso di vita, esse sono distorte dai nostri condizionamenti e necessitano di essere ripulite per arrivare al nostro luogo sacro, dal Cielo, alla Terra a dentro di noi.



## PRIMO CHAKRA, MALADHARA, IL CHAKRA DELLA RADICE



Localizzazione: base della colonna vertebrale, perineo.

Connessione con il corpo fisico: colonna vertebrale, gambe, ossa, piedi e sistema immunitario.



Connessione con il corpo mentale/emotivo: sede della salute mentale ed emotiva, capacità a provvedere alla necessità della propria vita, capacità di far valere le proprie ragioni.

Paure primarie: minaccia alla sopravvivenza, abbandono del gruppo.

Forze primarie: identità familiare, legami e codici di onore, sostegno e lealtà.

Colore: rosso. Elemento associato è la Terra.

In sanscrito il suo nome significa “ supporto alla base”.

Frase: io ho

Sillaba: LAM

Affermazione: Sono disposto a lasciare andare tutte le paure, preoccupazioni e situazioni legate al denaro, alla mia carriera, alla sicurezza e alla protezione. So di essere perfettamente protetto e che tutti i miei bisogni sono coperti in abbondanza.

Le ghiandole associate a questo elemento sono le surrenali.

Questo primo chakra è il punto fondamentale di sostegno della nostra vita, da esso prendiamo la vita. È il punto in cui nasciamo, è strettamente legato alla madre e anche alla tribù, intesa come famiglia territoriale a cui apparteniamo. Abbiamo bisogno di un nido per nascere e un solo spermatozoo su 4 milioni eroicamente riesce ad entrare nell'ovulo. Difficile non poter credere di non aver scelto di essere qui. Il passo importante è integrare che abbiamo scelto noi di essere qui, sebbene non lo ricordiamo, stiamo sfuggendo alla nostra verità più profonda e ciò significa rimanere allo stato di dipendenza del bambino, anche avendo un'età più avanzata, i genitori come lo intendo io sono un meraviglioso tramite per la nostra venuta a questa vita, ma poi vanno lasciati andare, solo così posso prendere in mano le vere redini di me stesso.

Noi prendiamo vita, assorbendo la genetica dei nostri genitori e la linea genealogica di tutti coloro che li hanno preceduti, ne siamo il prodotto. Prendiamo la vita, attraverso gli schemi dei nostri genitori. Da qui il colore rosso, è il sangue che scorre nelle nostre vene, la famiglia, la radice che ci sostiene nelle nostre scelte, un modello a cui aderire.

Questo modello, per quanto sia disfunzionale è una vera e propria gabbia, diviene anche zona comfort, dove perversa un legame affettivo pregnante, rappresentato proprio dal cordone ombelicale e tendiamo per tutta la vita a reciderlo.

Maladhara, rappresenta il modo con cui accettiamo la vita e ci facciamo invadere da essa. Il primo chakra è uno delle trasformazioni più difficoltose da riconoscere, il nido sicuro, difficile da lasciare andare, poichè anche le famiglie più attente, creano dei condizionamenti affettivi. In questo chakra risiede anche la prima legge della biologia, la protezione della vita è un'istinto fortissimo, il nostro cervello, rappresenta la sede degli istinti primordiali che non possiamo cambiare, ma possiamo imparare a collaborarvi, L'istinto primordiale scatta in pochi decimi di secondo, perché deve salvare la vita. Sempre nel primo chakra, troviamo anche gli schemi del collettivo, abbiamo bisogno di appartenere a un gruppo per sentirsi identificati e non persi, per questo ricerchiamo un gruppo per sentirci approvati e ci sentiamo vivi, questo è un bisogno che può durare tutta la vita.

Se non esco dalla coscienza collettiva della mia tribù, cerco sempre approvazione fuori di me, rimanere nel gruppo è comodo, per non diventare adulto e con l'andare del tempo diventa tutto limitato.

Noi siamo qui per riconoscerci come individui, unici e irripetibili e recidere il cordone ombelicale che ci trattiene e ci limita. Freud, lo spiegava con il complesso di Edipo. Il cammino dell'adulto procede verso la libertà personale creando i propri schemi per vivere meglio.

Ciò non significa, lasciare la famiglia e non vederla più o di non aderire a movimenti o gruppi, ma di trovare la propria individualità e completezza. C. Jung parlava che solo così si può approcciare a una vita con verità e libertà di esistere.

Il chakra per tutti questi motivi elencati di appartenenza, è correlato alla paura, che insorge ogni volta che ci sentiamo in qualche modo minacciati e la nostra sopravvivenza è messa a repentaglio.

Come conseguenza dello squilibrio energetico sensazioni come senso di colpa, timidezza, disagio, sfiducia e dipendenza anche dai beni materiali.

Molti avvertono principalmente senso di insicurezza in se stessi e negli altri, si spaventano facilmente, la loro vitalità è bassa e hanno la pelle pallida, possono avere segni di sofferenza ai reni, sono soggetti a calcoli renali, possono avere problemi all'apparato locomotore, scheletrico, muscolare, articolare, alle gambe, artriti, sciatica emorroidi e cistiti.

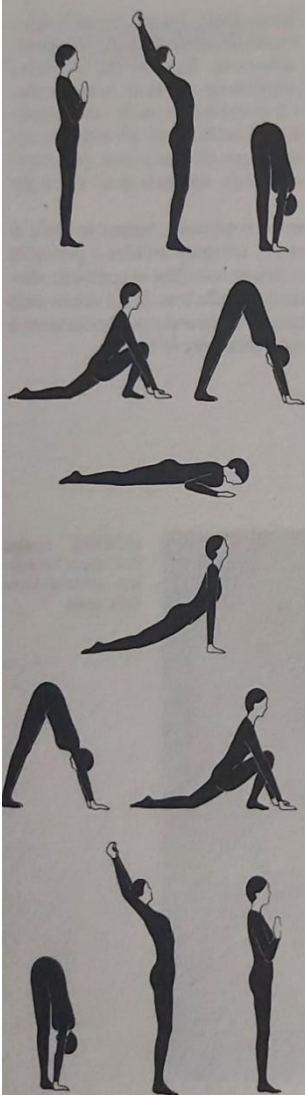
Per riequilibrare il primo chakra, primo passo è tornare in armonia con la terra, staccare dall'ambiente quotidiano e iniziare con passeggiate meditative a contatto con la natura, svolgendo pratica di yoga, con asana focalizzate nella parte inferiore del corpo, entrare nelle ferite emotive associate all'abbandono e alla mancanza di sicurezza.

Come pratica di Asana consiglio:

*IL saluto al sole* come asana iniziale. Adatto per tutti i chakra, eseguito al mattino appena svegli, prepara il corpo e la mente per l'intera giornata. Eseguito alla sera prima di coricarsi concilia il sonno.

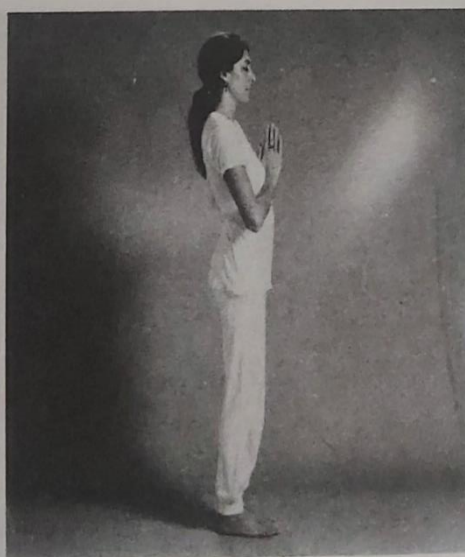
# 85 SALUTO AL SOLE

## Sūrya Namaskara



In piedi. Piedi uniti, mani giunte sul petto che premono una contro l'altra; eseguire tre profonde respirazioni poi, inspirando, sollevare in alto le braccia e inarcare il busto all'indietro; espirando, piegare il busto in avanti e portare le mani a terra. Inspirando, stendere indietro la gamba sinistra appoggiando a terra il ginocchio e il dorso del piede; sguardo rivolto in alto; trattenendo il respiro per un attimo, unire i piedi indietro, puntandoli a terra e sollevando le ginocchia fino a formare un angolo acuto con tronco e gambe. Espirando profondamente, lasciar scivolare a terra il corpo. Le mani sono appoggiate a terra nello stesso punto. Inspirando, sollevare il busto scaricandone il peso sulle braccia tese; sguardo rivolto in alto. Espirando, tornare coi piedi uniti indietro formando di nuovo un angolo acuto con tronco e gambe; inspirando portare avanti il piede sinistro; ginocchio destro e dorso del piede devono poggiare a terra; sguardo rivolto in alto. Espirando, unire i due piedi, tenere le gambe tese, portare le mani alle caviglie; inspirando, sollevare il busto e, inarcandolo all'indietro, stendere le braccia in alto; espirando riportare le mani giunte sul petto.

I disegni di riferimento a lato dei programmi giornalieri riproducono solo la prima metà del Saluto al Sole.



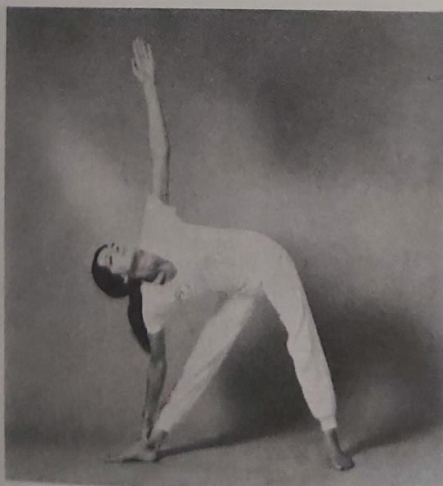
**BENEFICI:** tonifica tutti gli organi addominali migliorando la digestione e l'eliminazione; rinforza i muscoli di tutto il corpo, elasticizza la colonna vertebrale; migliora la normale respirazione. Eseguito al mattino appena alzati prepara favorevolmente il corpo e la mente per la giornata. Eseguito alla sera prima di coricarsi concilia il sonno.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Tutti.

# 66 POSIZIONE DEL TRIANGOLO

*Trikonāsana*



In piedi, piedi uniti. Inspirare profondamente e, espirando, divaricare le gambe, tenendo i piedi dritti con le punte in avanti. Inspirando lentamente, sollevare le braccia tese e portarle in linea con le spalle; ruotare sul tallone il piede destro portandolo in posizione laterale; espirando lentamente, piegare il busto lateralmente a destra fino ad afferrare con la mano destra il polpaccio o la caviglia. Il braccio sinistro deve essere teso in alto, il palmo della mano rivolto all'interno, le gambe tese, lo sguardo rivolto alla punta delle dita. Concentrarsi sul respiro diaframmatico. Tenere la posizione per 5-10 respiri, poi, inspirando lentamente, risollevare il busto riportando le braccia in linea con le spalle, ruotare sul tallone il piede destro riportandolo dritto e infine ruotare sul tallone sinistro portandolo in posizione laterale; espirando lentamente e profondamente, scendere a sinistra e ripetere la posizione tenendo lo stesso tempo.



**BENEFICI:** sviluppa il torace migliorando la respirazione; tonifica i muscoli delle gambe e della schiena; elasticizza fianchi e caviglie; corregge le piccole deformazioni alle gambe.

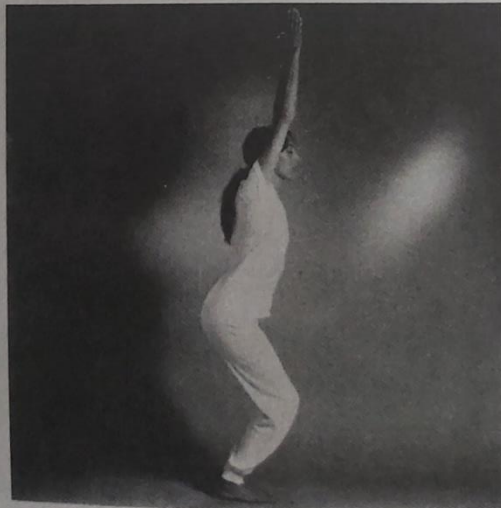
**CHAKRA  
STIMOLATI:**  
Manipūra e  
Anāhata.

La posizione del triangolo, sviluppa il torace migliorando la respirazione, tonifica i muscoli delle gambe e della schiena, elasticizza fianchi e caviglie, corregge le piccole deformazioni alle gambe. La posizione va eseguita a destra e a sinistra, con respirazione diaframmatica.

# 56 POSIZIONE POTENTE

## *Utkatāsana*

In piedi, ginocchia e piedi uniti. Portare le braccia avanti, tese; tenere le palme unite e i pollici intrecciati; inspirando lentamente e profondamente, sollevare le braccia fino a portarle al disopra del capo. Espirando, piegare le ginocchia (come per sedere su una sedia) tenendo le braccia sempre tese e le piante dei piedi aderenti al suolo: non sollevare i talloni, non aprire le ginocchia. Concentrare l'attenzione sul respiro toracico. Restare in posizione per 10-20 respiri poi, inspirando, stendere le gambe e, espirando lentamente, riportare giù le braccia con movimento laterale.



**BENEFICI:** *massaggia lievemente il cuore; aumenta la capacità respiratoria; tonifica addome e schiena; elasticizza spalle e caviglie; corregge le piccole deformazioni delle gambe e dei piedi.*  
**CHAKRA**  
**STIMOLATI:** *Manipūra, Anāhata, Vishuddha.*

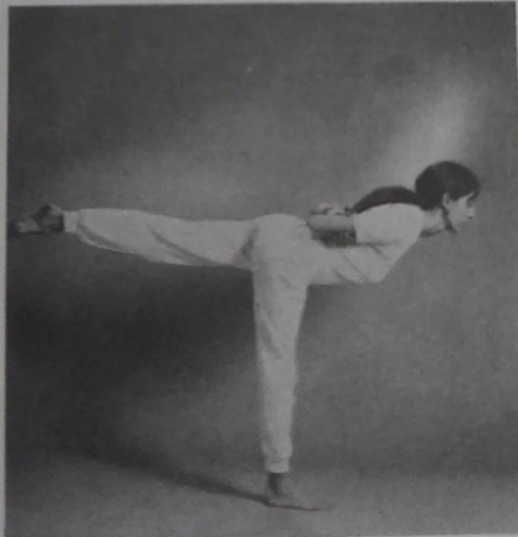
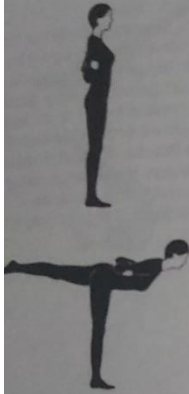
La posizione potente, aumenta la capacità respiratoria, tonifica addome e schiena, elasticizza spalle e caviglie, corregge le piccole deformazioni di gambe e caviglie. La posizione va eseguita sia destra che a sinistra, con una respirazione diaframmatica.



# 32 POSIZIONE DI GANAPATI DIO DEL SAPERE

*Ganapatiāsana*

In piedi, piedi uniti, braccia conserte dietro la schiena.  
Inspirare lentamente e profondamente; espirando lentamente, piegare il busto in avanti fino a portarlo parallelo al suolo, collo diritto e sguardo in avanti, alzare la gamba destra, stesa, e portarla parallela al suolo.  
Restare in questa posizione per 5-10 respiri. Inspirando, risollevarsi lentamente il busto e, contemporaneamente, riportare a terra il piede; espirare profondamente.  
Ripetere con gli stessi tempi sul lato sinistro.



**BENEFICI:** irrobustisce le gambe e la schiena; rafforza l'equilibrio.  
**CHAKRA  
STIMOLATI:**  
Manipūra.

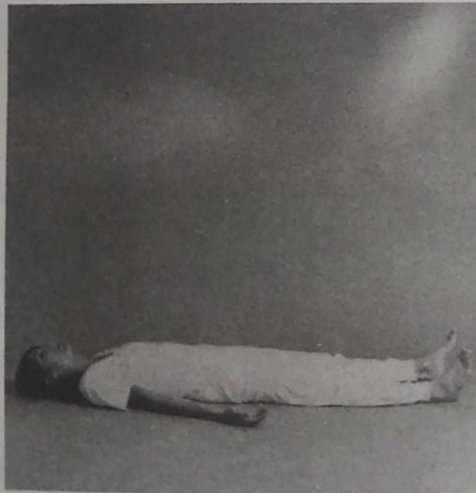
La posizione del Dio del sapere, irrobustisce le gambe e la schiena e rafforza l'equilibrio. Tutte le asana vanno eseguite a destra e a sinistra e sempre con una respirazione diaframmatica.

# 83 RILASSAMENTO COMPLETO

## Śavāsana



Supini. Percezione preliminare di tutto il corpo abbandonato. Portare l'attenzione sulla gamba destra; inspirando stirarne tutti i muscoli; espirando lentamente e profondamente, rilassare il piede, la caviglia, il polpaccio, il ginocchio, la coscia e il gluteo fino all'abbandono totale della gamba destra. Concentrarsi sulla gamba sinistra procedendo come per la gamba destra sino a totale abbandono. Spostare l'attenzione sul busto; inspirare ed espirare lentamente concentrandosi sui fianchi, sull'addome, sul petto e sulle spalle sino al completo abbandono. Portare l'attenzione sulla colonna vertebrale: inspirando lentamente e profondamente, allungarla come se le vertebre si tendessero a una a una; espirando, rilassarla. Passare al braccio destro: inspirando, stringere il pugno e stirare tutti i muscoli del braccio; espirando lentamente, rilassare la mano, il polso, l'avambraccio, il gomito, il braccio e la spalla. Abbandonare il braccio destro ed eseguire lo stesso procedimento con il braccio sinistro. Passare al collo e alla gola: inspirando ed espirando rilassarli. Concentrarsi sul viso: i denti non si toccano, gli occhi e le labbra sono dolcemente socchiusi; rilassare le labbra, il mento, le guance, le orecchie, il naso, gli occhi, la fronte e la testa. Prendere coscienza del rilassamento totale del corpo e restare per qualche minuto immobili ad ascoltare il proprio respiro lento e profondo. Sciogliere il rilassamento, con la stessa lentezza con cui lo si è eseguito iniziando dalle dita dei piedi. Prima di sollevarsi lasciar rotolare il corpo a destra e a sinistra.



**BENEFICI:** tutte le funzioni neuro-vegetative vengono beneficamente influenzate.

Consiglio di eseguire Savasana sempre alla fine delle asana, come conclusione prima di eseguire la meditazione.



## **Meditazione 1 chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro, il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, a rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassare fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione lasciamo andare tutte le tensioni fino ad arrivare alle mani che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Passiamo ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato,

Ora immagina di essere in mezzo alla natura, è una giornata primaverile e il cielo è terso.

Decidete di fare una passeggiata e vi incamminate in un sentiero, è una strada nuova per voi, non lo avete mai percorsa, potreste trovare delle novità, e di fronte alle novità, osservate quali sono le vostre emozioni....

Man mano che procedete, vi sentite sempre al più sicuro, sentite il canto degli uccelli che giocano fra di loro e passano fra di voi, senza accorgersi della vostra presenza loro continuano i giochi, siete nella loro casa e si sentono al sicuro, siete loro ospiti.

Ora di fronte a voi trovate un albero secolare, avvicinatevi è maestoso, saggio, sembra il fulcro della danza della natura, giratevi con la schiena all'albero, chiudete gli occhi e appoggiatevi al suo tronco e mettetevi in contatto con la sua energia, rimanete in ascolto profondo.

Piano, piano, percepite che il vostro corpo diventa un tutt'uno con il tronco dell'albero, le vostre mani verso il cielo e le vostre gambe diventano le radici che vanno sempre più in profondità, ora cominciate a rendervi conto della profondità delle radici, percepite la piacevole sensazione del radicamento che vi dona questo albero, che portano verso la fonte di vita, vi danno nutrimento, la stabilità, la prosperità, entrando in collegamento profondo con madre terra. (pausa)

Una pianta, non può sopravvivere senza radici, non può la psiche di un essere umano, senza radici, riprendere il luogo da cui veniamo, i nostri antenati, la famiglia è la nostra storia personale, senza fondamenta forti e radicati non possiamo essere

supportati dalla vita, riempiamo il nostro essere supportati dalla vita, riempiamo il nostro essere con il diritto ad esistere.

Io ho il diritto di esistere, sono totalmente sostenuto e supportato dalla vita...

Se siamo sicuri di noi stessi, siamo stabili, è qui che costruiamo le fondamenta del tempio del corpo....ispiriamo ed espirando lasciamo andare la collera, il Possesso, la pigrizia, la vendetta....

Inspiriamo e riempiamo il nostro essere con la determinazione, la volontà, la fiducia, la sicurezza, la stabilità e il radicamento.

Una volta che abbiamo messo radici, possiamo essere presenti nel qui e ora, concentrati e dinamici...

Ora prendete consapevolezza del vostro corpo e con i vostri tempi iniziate a staccarvi dal suo tronco.

Giratevi verso l'albero e ringraziatelo....

Ora tornate al vostro sentiero e tornate a camminare assaporando la gioia che permane nel vostro cuore e la splendida sensazione di pienezza e stabilità che vi rimane.

Ora piano, piano, torno al respiro lento e tranquillo, continuo ad assaporare uno stato di pace e tranquillità. inizio ad avere la percezione dei miei piedi, passo ai polpacci, alle cosce, fino ad arrivare al bacino.

Inizio a percepire la schiena, la parte bassa e la parte alta, le braccia e muovo lentamente le dita delle mani.

Percepisco le spalle, il collo e arrivo alla testa che inizio lentamente a girare a destra e a sinistra, poi quando me la sento, con tutti i miei tempi, apro gli occhi e torno nel qui e ora.

## Secondo chakra, Svadhisthana, il chakra sacrale



Localizzazione: area dell'ombelico, addome inferiore.

Connessione con il corpo fisico: organi sessuali, intestino crasso, vertebre lombari, bacino, zona delle anche, appendice e vescica.

Connessione con il corpo mentale/emotivo: bisogno di stabilire rapporti, rapporto col denaro, rapporto con l'autorità, mantenere il controllo sugli altri.

Paure primarie: paura di perdere il controllo, di essere controllati, abbandono, crisi economica, paura di perdere il controllo sul corpo.

Forze primarie: capacità di sopravvivere economicamente, gestire il rischio, capacità di riprendersi dalla perdita dei famigliari, lutti, di prendere decisioni in base a se stessi, contatto con la propria vulnerabilità e bisogni, ciò che fortifica nell'accettare la vita.

Colore: arancio

Frase: io mi relaziono

Sillaba: WAM

Affermazioni: rilascio tutti i miei desideri verso la luce. Lascio andare ogni paura e pensiero negativo che mi impedisce di provare pace, armonia ed equilibrio. Tutti i miei pensieri ed emozioni fluiscono armoniosamente. Tutti i miei desideri sono perfettamente bilanciati.

Nella seconda intelligenza o secondo chakra, abbiamo la fase della vita in cui il bambino scopre le relazioni. In genere questo avviene a sette anni, ed è sempre legato alle tribù. Qui impariamo la prima relazione e il primo amore, la mamma. Tutto ciò che è stato impresso nel nostro corpo come memoria di contatto, tocco, cura, attenzioni e riconoscimento, diventa la base che mettiamo in atto con gli altri. Se ho ricevuto la vita con grande benevolenza, questo punto diventa la forza di sapere gestire e ascoltare se stessi e poi mettersi in gioco con gli altri.

I bisogni primari affettivi, sono fondamentali per il bambino e la sua sopravvivenza, basta poco per disattenderli e questo può causare dei piccoli traumi, che si faranno manifesti soprattutto nelle relazioni.

I bisogni primari sono: attenzione, cura, protezione, contatto, dal soddisfacimento di essi, emergono le disfunzionalità, come cercare riconoscimento e attenzioni fuori sviluppando personalità bisognose di essere viste, evitare o cercare di stare con qualcuno per non sentire il vuoto, non sentirsi meritevoli di ricevere.

Viviamo in una società che rinnega i bisogni primari, nei bisogni ci mostriamo umani e li dobbiamo portare lo spirito, ovvero l'amore. Ci sono molte credenze sui propri bisogni e riascoltarli prima di dare attenzione a quelli degli altri. Ad

esempio chi ha la ferita dell'abbandono, pensa di essere abbandonato se prima pensa a se stesso e non all'altro, per meritare l'amore devo mettere prima gli altri, altrimenti non è amore. Tutte credenze, non solo personali, ma da un collettivo che è cresciuto sul dare e non sul ricevere, sul fuori e non sul dentro.

Bisognerebbe invertire la rotta, guardare di stare bene in prima persona e solo poi offrirsi agli altri, altrimenti diventa un bisogno per colmare e non un vero dare con il cuore.

Abbiamo tutti delle mancanze, nessun genitore è perfetto, abbiamo sviluppato una serie di maschere e strategie per adempire i nostri bisogni. Solo riempiendole con il nostro amore, riusciremo a guarire da esse, continuare a chiedere fuori non ci potrà nessun benessere. Senza questo passaggio, non può avvenire nessuna elaborazione della propria vita, chiederemo sempre come quando eravamo bambini, non permettendoci di diventare adulti. Cerchiamo calore, attenzioni, sicurezza e siamo disposti a fare qualsiasi cosa pur di riceverlo a volte accettando situazioni assurde per noi, pur di non sentire quel dolore lacerante della separazione con la mamma. Ogni volta che recidiamo sempre più, il cordone ombelicale, sentiamo tanti piccoli lutti, piccole morti, perché quel bambino deve lasciare spazio ad un adulto consapevole e responsabile.

Nel secondo chakra troviamo l'intestino, detto anche il secondo cervello è la casa di tutte quelle memorie inconsce che condizionano la nostra vita, ma sono anche il nostro grande potenziale. Riempiamo la nostra vita con attività continue: attività, relazioni, lavoro, amicizie, hobby per non sentire il vuoto.

Il secondo chakra parla di dualità, è il punto in cui ci rende conto di essere staccati dalla mamma e si inizia a percepirsi come individuo separato.

Se continuo a cercare fuori qualcosa o qualcuno che colmi un mio bisogno, creo dipendenza da cui si generano le mie dipendenze, compreso alcool e droga.

Se continuo a cercare fuori qualcosa o qualcuno, che colmi il mio bisogno, quando perderò quel qualcosa, sarà un vero dramma. Non si possono risolvere le dipendenze, senza sentire l'odore dell'astinenza che porterà un dolore.

Quindi per armonizzare questo chakra sarà necessario diventare adulti responsabili del proprio bisogno. Entrando nel vuoto dentro di noi, dentro c'è la nostra essenza e imparare ad abitarla in modo responsabile.

Diventare adulti significa cambiare le proprie relazioni per sentirsi individui completi, che camminano insieme, questo non solo per le relazioni di coppia, ma per tutti i tipi di relazioni, genitori, figli, colleghi, amici.

La vita tende all'ordine, quindi all'amore, all'unità.

La nostra parte vulnerabile è la parte di noi che sente il dolore, è la parte dove risiede la sensibilità. Mentre da piccoli mamma e papà sono in protezione nostra, da adulti siamo noi a doverlo fare. Abbiamo tutti la forza per essere autonomi, assumendoci la responsabilità di noi stessi.

Il secondo chakra è associato ai liquidi, al lasciare scorrere, al fluire, alla capacità di cambiamento. È il chakra del vivere con piacere.

Si trova all'altezza dei genitali, la sua energia rappresenta le cose dolci della vita, la capacità di provare emozioni come il desiderio, la sessualità e la creatività fisica. Invita a prestare attenzione a se stessi.

Quando il chakra è bloccato, sono le emozioni a risentirne di più per tutti i concetti descritti in precedenza, con forti sbalzi d'umore, rabbia, senso di colpa, vergogna, La ricerca del sesso si trasforma in uno stimolo fisico, senza coinvolgere le emozioni.

L'energia di Svadhsthana è associata alle gonadi, ovaie per le donne e i testicoli per l'uomo, è responsabile della salute dei genitali, reni, vescica, prostata, sistema circolatorio, denti e ossa.

L'annullamento delle sensazioni e delle emozioni, si manifestano con un senso di vuoto, piattezza della vita, isolamento e rassegnazione.

Se il secondo chakra è troppo aperto, si verifica una ricerca di piacere immediato, sviluppando dipendenze affettive o relative a cibo, alcool, droghe, sesso.

Per riequilibrare il secondo chakra è importante fare un lavoro sulle emozioni e sulla creatività, recuperando il proprio diritto al sentire.

Oltre a lavorare sulle emozioni e sui propri bisogni affettivi, è utile la pratica dello yoga e la respirazione, proprio come un fluido, dovrai riuscire a far scorrere l'aria che inspiri in tutto il corpo.

Prima di ogni asana, far seguire il saluto al sole e alla fine posizione supina per prepararsi alla meditazione.



# 62 POSIZIONE DI TENSIONE

## Uttanāsana

1ª fase: in piedi, gambe leggermente divaricate. Inspirare profondamente; espirando lentamente, piegare il busto in avanti fino ad afferrare le caviglie con le mani, braccia e gambe tese, sguardo rivolto verso l'alto.

2ª fase: inspirare; espirando, piegare i gomiti e il busto fino a portare la testa tra le gambe. Restare in questa posizione per 5-10 respiri; inspirando, risolle-  
vare molto lentamente prima il capo poi il busto.

Con la pressione bassa o alta eseguire solo la 1ª fase.



**BENEFICI:** stimola l'ipofisi, nella 2ª fase; tonifica gli organi addominali, specialmente nella 2ª fase, fegato, milza e reni; elasticizza la colonna vertebrale; corregge le piccole deformazioni alle gambe.  
**CHAKRA**  
**STIMOLATI:** Svādhsthāna, Manipūra, Ajna.

Tonifica gli organi addominali, fegato, milza e reni, elasticizza la colonna vertebrale, corregge le piccole deformazioni delle gambe.

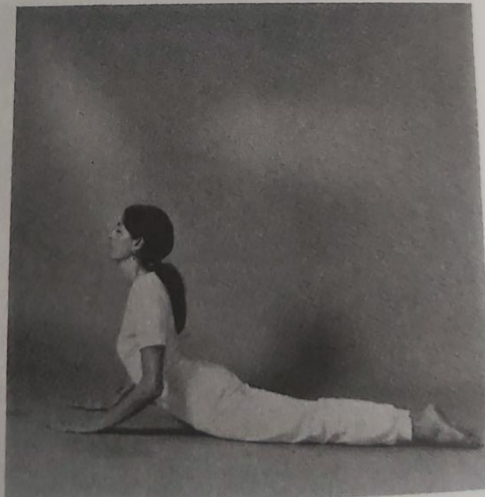
## 23 POSIZIONE DEL COBRA

*Bujangāsana*



Proni, gambe e piedi uniti, mani sotto le spalle e fronte a terra. Inspirando profondamente, sollevare lentamente il capo, inarcando leggermente il collo all'indietro, poi le spalle e il busto; tenere il bacino a terra, avendo cura di scaricare il peso del corpo sulle braccia per alleggerire la tensione renale; espirare profondamente. Restare in questa posizione per qualche respiro poi inspirare e, espirando, riportare lentamente il busto e la fronte a terra. Se la posizione è comoda la si può tenere per una decina di respiri ed aumentarli gradualmente ogni giorno fino ad arrivare a 20 respiri.

**CONTROINDICAZIONI:** ernia inguinale o discale; organi addominali molto deboli o seriamente compromessi. Con artrosi cervicale iniziarla portando a terra il mento (anziché la fronte) e non inarcare il collo all'indietro.



**BENEFICI:** rafforza il sistema nervoso; mantiene sani i reni; migliora la digestione; mantiene sano l'apparato genitale; corregge le posizioni sbagliate della colonna vertebrale tonificandone le vertebre; irrobustisce i muscoli della schiena.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Svādhisthāna, Manipūra, Anāhata, Vishuddha.

Rafforza il sistema nervoso, mantiene sani i reni, migliora la digestione, mantiene sano l'apparato genitale, corregge le posizioni sbagliate della colonna vertebrale tonificandone le vertebre, irrobustisce i muscoli della schiena.

## 27 POSIZIONE DELL'EROE CHE DORME

*Supta Virāsana*



Seduti sui talloni, mani a terra ai lati delle gambe. 1<sup>a</sup> fase: scaricando il peso del corpo sulle mani, inspirare sollevando il bacino, spostare i piedi dalla posizione sotto le natiche (divaricando le gambe) e portarli ai fianchi; espirando sedere a terra tra i due piedi che contornano le natiche. 2<sup>a</sup> fase: afferrare i piedi, inspirare; espirando, appoggiare i gomiti al suolo portando indietro il busto; espirare; inspirare e, espirando, scendere col dorso al suolo e portare le mani giunte sul petto. Tenere la posizione per 5-10 respiri aumentandoli gradualmente. Quando la posizione è veramente comoda, tenerla il più a lungo possibile.



**BENEFICI:** è utile per l'apparato genitale; regolarizza i cicli mestruali e cura la dismenorrea; massaggia notevolmente i muscoli delle gambe agendo favorevolmente sulla circolazione sanguigna; riposa le gambe stanche; è utile per chi sta molto in piedi e per chi fa lunghe camminate o marce (in questo caso bisogna eseguirlo prima e dopo).  
**CHAKRA STIMOLATI:** Mūlādhāra, Svādhisthāna, Manipūra, Anāhata, Vishuddha.

È utilissimo per l'apparato genitale, regolarizza i cicli mestruali e cura la dismenorrea, massaggia notevolmente i muscoli delle gambe, agendo favorevolmente sulla circolazione sanguigna, riposa le gambe stanche, è utile per chi sta molto in piedi.

## **Meditazione sul secondo chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassare fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione lasciamo andare tutte le tensioni fino ad arrivare alle mani che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato.

Immaginati disteso su una spiaggia, al momento del tramonto, sopra di te puoi ammirare continui cambiamenti di colore che avvengono nel cielo, osserva le mille sfumature d'arancione che il cielo ha in questo momento della giornata.

Mentre respiri, immergiti totalmente in questo colore, porta attenzione all'interno addome, due dita sotto l'ombelico e prendi coscienza di questo centro che rappresenta il tuo legame con la vita, resta distesa/o sulla spiaggia, sei completamente rilassata/o a bordo di un mare calmo, lasciati cullare dal movimento delle onde che si infrangono nella spiaggia, sempre più vicino a te, a ogni respiro le onde delicate raggiungono i tuoi piedi, le tue gambe, la parte bassa del tuo ventre, fino a raggiungere il chakra sacrale, purificandolo ed energizzandolo, ad ogni respiro le onde del mare si ritirano delicatamente portando via tutte le emozioni negative.

Continua a visualizzare le onde ancora per un po', a ogni respiro le onde raggiungono i piedi, avvolgono le gambe fino al basso ventre e al secondo chakra, trattieni il respiro e espirando il mare si ritira e porta con sé le tensioni, i pensieri e le emozioni negative.

Potrebbero affiorare dei ricordi o delle immagini, lascia andare tutto, il dolore, la sofferenza al mare.

Il mare si è completamente ritirato e ha portato con sé tutte le emozioni e i ricordi negativi.

Continuando a respirare porta l'attenzione al chakra sacrale e porta al centro del chakra il colore arancione del cielo, la scia che il colore si diffonde in tutto il tuo corpo, portando calma ed equilibrio, permetti a questa energia calda di impregnare

ogni cellula del tuo corpo, questa energia arancione avvolge completamente il tuo corpo, interiormente ed esteriormente.

In questo stato di calma ed equilibrio ripeti dopo di me con fiducia, facendole vibrare dentro di te:

- Io vivo serenamente la mia sessualità
- Le mie relazioni sono luminose e mi permettono di crescere
- Accetto il maschile e il femminile che sono in me
- Desidero agire e prendere in mano la mia vita
- Mi metto in ascolto dei miei desideri e dei miei sentimenti e li esprimo
- Lascio che il piacere e la bontà e l'abbondanza entrino nella mia vita
- Sono riconoscente di quello che ho

Ora permetti a queste affermazioni di entrare in profondità.....

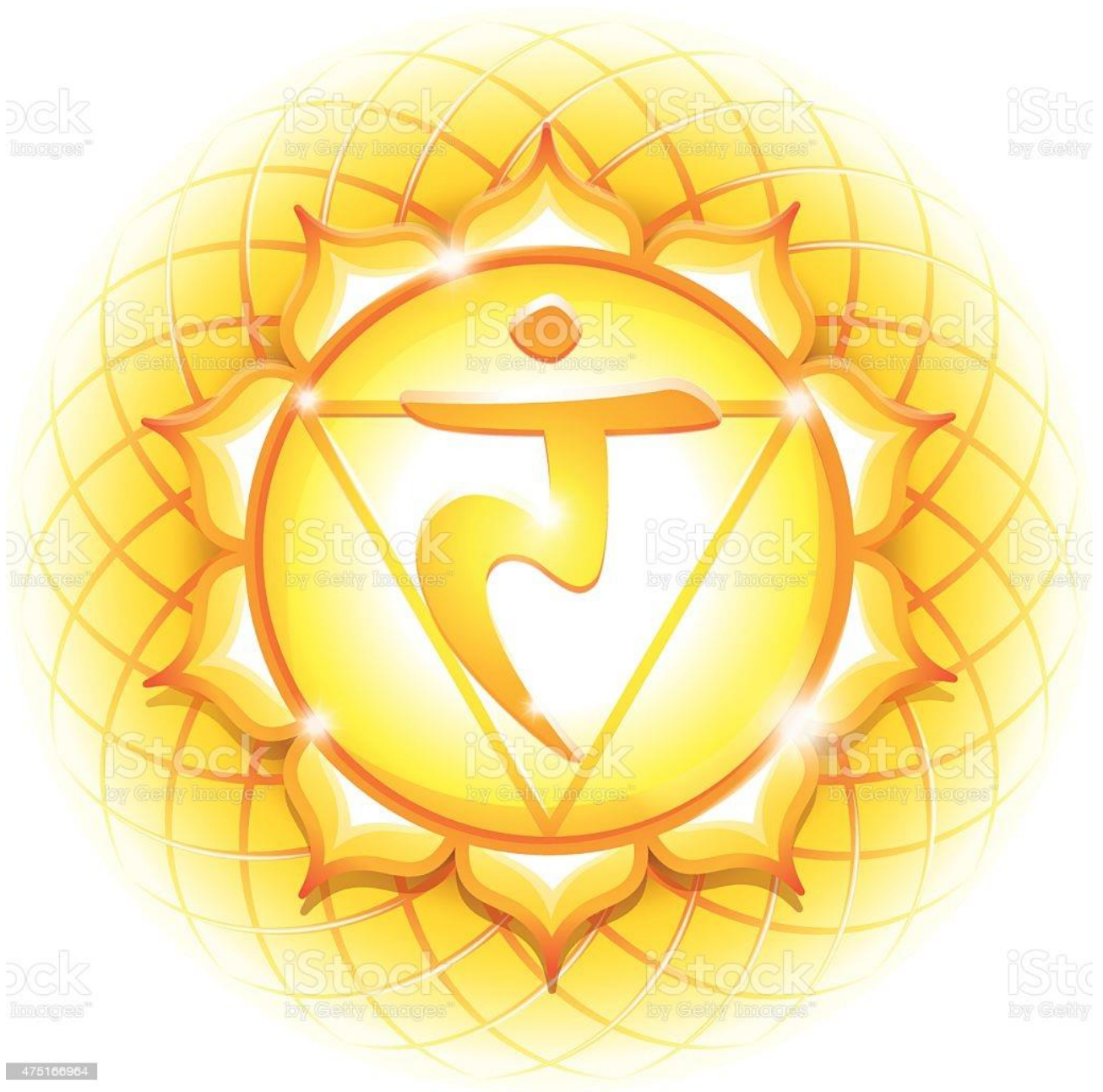
Ora piano, piano, torno al respiro lento e tranquillo, continuo ad assaporare uno stato di pace e tranquillità. inizio ad avere la percezione dei miei piedi, passo ai polpacci, alle cosce, fino ad arrivare al bacino.

Inizio a percepire la schiena, la parte bassa e la parte alta, le braccia e muovo lentamente le dita delle mani.

Percepisco le spalle, il collo e arrivo alla testa che inizio lentamente a girare a destra e a sinistra, poi quando me la sento, con tutti i miei tempi, apro gli occhi e torno nel qui e ora



## Terzo chakra, Manipura: il chakra solare



Localizzazione: plesso solare, bocca dello stomaco.

Connessione con il corpo fisico: stomaco, pancreas, ghiandole surrenali, intestino crasso, cistifellea, fegato, tratto della colonna vertebrale dietro al fegato.

Connessione con il corpo mentale/emotivo: mediatore tra il mondo esterno e l'interiorizzazione della coscienza, centro del nostro potere personale, nucleo della personalità e dell'Ego, senso di responsabilità, autostima, paura di essere rifiutati e ipersensibilità alle critiche.

Paure primarie: paura di essere rifiutati, criticati, di apparire stupidi, di non riuscire ad affrontare le proprie responsabilità, paure legate all'aspetto fisico.

Forze primarie: autostima, rispetto di sé, ambizione, coraggio capacità di affrontare rischi, generosità, forza di carattere e determinazione.

Colore: giallo

Frase: io sono

Sillaba: RAM

Affermazione: Sono disposto a lasciare andare tutte le paure e le situazioni che hanno a che fare con il potere e il controllo. Accetto il mio potere, ho il controllo sul mio potere e mi permetto di usare il potere che Dio mi ha dato al servizio dell'Amore e della luce.

Se il primo chakra è legato alla stabilità e il secondo chakra al fluire, il terzo è quello dell'unione fra i due elementi, rappresenta l'individualità e la percezione di se stessi.

Durante la pubertà, abbiamo tutta l'energia disponibile, per fare la prima scissione del cordone ombelicale, staccandosi un po' dal clan. I ragazzi, spesso si ritrovano a combattere il sistema genitoriale, con crisi di personalità e giudizio, con il problema di perdere il riconoscimento e il sostegno se fanno diversamente da quello che è richiesto dal clan stesso.



Il plesso solare rappresenta il potere personale e non può essere equilibrato se non poggia su un sano secondo chakra, quindi su un buon contatto con i propri bisogni. La parte vulnerabile e quella forte vanno integrate, altrimenti il nostro potere sarà autoritario oppure autorevole. Se guardiamo la nostra società, risulta facile capire che siamo in un'era dove si esaspera il senso di potere, dove l'unico modo per sentirsi potenti è agire il comando, il possesso, la fama, raggiungibili con la competizione. Si cerca di primeggiare in ambito lavorativo, importante è essere vincenti, capaci, svelti, versatili. Un modello distorto rispetto a una persona da considerare integro. Essere performanti, diventa col tempo, stressante per il nostro sistema psico-fisico.

Nei principi di guarigione la risorsa principale è proprio il potere personale, senza di esso nessuno può guarire, essa non dipende dall'esterno, il dolore va attraversato per riparare agli schemi che sono scritti nelle nostre cellule.

Nella terza intelligenza si possono distinguere due parti: quella in cui ci si identifica maggiormente è la così detta parte ombra, che viene nascosta.

Se faccio affidamento al mio lato luce, mi sforzerò spesso per rimanere nel personaggio che è la parte della mia personalità, quindi faccio emergere le caratteristiche vincenti che abbiamo imparato nella nostra infanzia. Questo chakra, riguarda anche la nostra autostima e il concetto di valore che abbiamo di noi, secondo canoni derivati dall'ambiente familiare.

Potremmo usare la figura che si vuole imporre, che vuole essere vista, spiccare, giudicante, assicurandosi autostima e attenzione.

Se la mia immagine è basata sulla vulnerabilità, in questo caso le persone agiscono da vittime.

In questo chakra è utile lo schema del triangolo di Karpam, dove riconosce il persecutore, la vittima e il salvatore.

La vittima, non ama la responsabilità, tende a cercare qualcuno a cui dare la colpa. Attiva continuamente il proprio dramma per ottenere attenzioni e far fare agli altri quello che desidera.

Il Persecutore, prende potere sugli altri con la forza e l'aggressività. Usano, l'intimidazione per portare giustizia al mondo, per creare intorno persone da dominare e usare. Finchè aggredisce, continua a creare quelle situazioni che dice di combattere.

Il Salvatore, aiuta tutti, non ha mai tempo per se, soddisfa i bisogni di tutti, aiuta anche quando gli altri potrebbero fare da soli. Aiuta la vittima, ma così le permette di continuare a restare vittima.

Questa intelligenza del terzo chakra è importante perché, qui risiede la potenza dell'adulto che è in noi, quella persona che può essere scissa tra personalità e spirito o integra, è un continuo soffio tra dentro e fuori. Quando arriva uno stimolo esterno, se perdiamo il centro e la calma, qualcosa dentro di noi si attiva. Sarà importante guardare la nostra parte di responsabilità, così da iniziare a diventare guaritori di noi stessi. Consiglio sempre, nel momento in cui si attiva l'emozione al cervello di dire STOP e di chiedermi è il mio modello? Ciò che risento è reale o è il mio bambino interiore che risponde?

L'identificazione con la personalità porta lontani dalla profondità in cui esistiamo come calma, equilibrio e pace.

Prima di armonizzare questo chakra, è necessario guardare a che punto siamo con i nostri bisogni e che relazione abbiamo con essi.

Consigliabile fare una lista di azioni che portano alla cura di noi stessi e annotare quello che non ci permettiamo e cerchiamo fuori. Solitamente siamo nei bisogni affettivi che condizionano fortemente la nostra modalità di azione, fondamentale distruggere i vecchi schemi, creandone di nuovi più adatti alle nostre reali esigenze.

Importante in questa fase di consapevolezza, guardare tutte le volte che mi sono comportata con strategie affettive in azione e soprattutto in non azione, magari aspettandomi dall'esterno la soddisfazione di un bisogno, spesso ciò può aver portato col tempo sintomi fisici.

Dentro di noi c'è sempre un bambino buono verso i genitori che ha bisogno di loro, il passaggio del diventare adulti riconoscere che non perderemo mai quel bimbo che abbiamo dentro, quel che cambia è la relazione con loro. Per questo serve il cuore, che integra, unisce, include tutto. Sono le parti di noi, che più non ci piacciono, che ci permettono di tornare a casa, di sentirci completi, qui riacquistiamo il nostro potere personale, nel momento in cui recuperiamo le nostre parti e smettiamo di proiettarle fuori sugli altri. Finché, non ci facciamo responsabili di noi, proiettiamo ciò che non vogliamo accettare di noi sugli altri, soprattutto sulla persona più vicina a noi. Per questo la relazione di coppia è il campo evolutivo più potente che abbiamo perché tutte le proiezioni prima o poi diventano manifeste.

Il terzo chakra quindi rappresenta l'individualità e la percezione di noi stessi.

È collegato all'apparato digerente, che divora il cibo, come il fuoco divora ciò che trova sul suo cammino.

La ghiandola endocrina associata è il pancreas, che è responsabile dei processi digestivi, regola la funzione dello stomaco, la milza. Il fegato e cistifellea.

Quando è disequilibrato possiamo notare molti sintomi negativi, sia livello fisico che mentale, soprattutto legati alla nostra sicurezza e al nostro apparato digerente.

Se è troppo chiuso: insicurezza, scarsa autostima, senso di inadeguatezza in tutte le situazioni.

A livello fisico possono insorgere problemi, come disturbi del fegato, nausea, ulcera, gastrite, difficoltà di digestione e celiachia.

I problemi che appaiono quando il chakra è troppo aperto sono di natura arrogante, aggressiva, troppo sicura di sé, alla costante ricerca del potere e che sente sempre il bisogno di auto-celebrarsi per nascondere le proprie insicurezze.

Per riequilibrare il terzo chakra, oltre a un lavoro personale per uscire dalla fase bisogni affettivi a diventare adulto, può essere d'aiuto a livello fisico lo yoga con una buona meditazione.

Le asana sono precedute dal Saluto al Sole e alla fine dalla posizione supina, per avvicinarci alla meditazione.

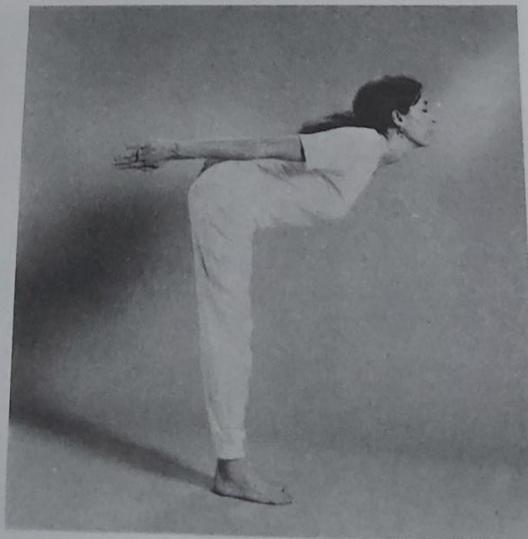
.

# 30 POSIZIONE DEL GABBIANO

*Paksināsana*



In piedi, piedi uniti, gambe tese. Inspirare profondamente e, espirando, piegare lentamente il busto in avanti spingendo le spalle indietro e inarcando leggermente il busto; contemporaneamente, sollevare indietro le braccia tese, con le mani a palme rivolte verso l'alto, sguardo verso l'alto. Restare in posizione respirando normalmente per 5-10 respiri, portando l'attenzione sulla colonna vertebrale. Inspirando, risollevare lentamente il busto; espirando profondamente, tornare nella posizione di partenza.



**BENEFICI:** irrobustisce i muscoli dorsali, quelli addominali e le gambe; fortifica tutta la colonna vertebrale; raddrizza le spalle incurvate.  
**CHAKRA**  
**STIMOLATI:** Manipūra, Anàhata, Vishuddha.

Irrobustisce i muscoli dorsali, quelli addominali e le gambe, fortifica tutta la colonna vertebrale, raddrizza le spalle incurvate.

# 28 POSIZIONE DELL'EST

## Pūrvottanāsana



Seduti a terra, gambe unite distese in avanti. Stendere le braccia all'indietro, poggiare le mani a terra ai lati delle natiche. Scaricando il peso del corpo sulle braccia e sui talloni, inspirare e sollevare il bacino; espirando, stirare il corpo inarcandolo all'indietro. Dopo 3 o 4 respiri inspirare e, espirando lentamente, tornare in posizione seduta.

**CONTROINDICAZIONI:** ernie inguinali o discali.



**BENEFICI:** elasticizza la colonna vertebrale; tonifica e irrobustisce i muscoli, specialmente quelli addominali e dorsali; corregge le posizioni sbagliate della schiena; elimina le tensioni portate dai piegamenti in avanti.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Manipūra, Vishuddha.

Esercizi e posizioni

## 25 POSIZIONE DELLA DEVOZIONE

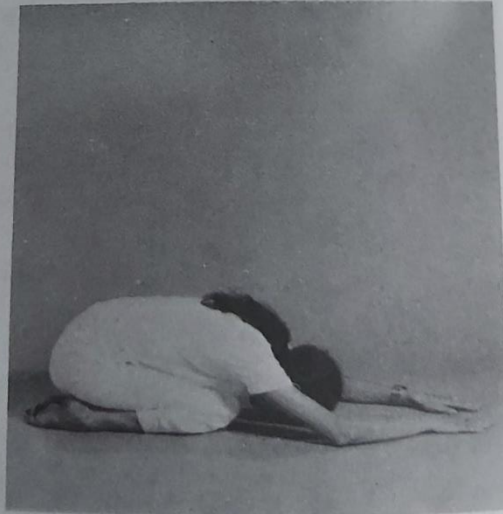
*Dharmikāsana*



Seduti sui talloni aperti, alluci uniti, eseguire un paio di respirazioni profonde concentrando l'attenzione sulla colonna vertebrale, che si allunga nell'inspirazione, e sulle spalle, che si rilassano nell'espiazione; inspirare profondamente; espirando, piegare lentamente il busto in avanti, stendendo contemporaneamente in avanti le braccia, fino a portare la fronte e il naso a terra. Rilassare le braccia, avambracci aderenti al suolo, e concentrarsi sul respiro addominale. Tenere la posizione per 10-20 respiri. Inspirando, sollevare lentamente il busto; espirare fino al completo svuotamento dei polmoni.

**CONTROINDICAZIONI:** in caso di pressione bassa o artrosi cervicale sostituire alla Posizione della Devozione la Posizione dell'Adepto, *Sadhakāsana*, n. 11.

Se eseguita nel periodo mestruale questa posizione aumenta il flusso, perciò non eseguirla con mestruazioni abbondanti.



**BENEFICI:** rilassa la schiena stanca e ne elimina il dolore; tonifica gli organi addominali interni; elimina mal di pancia e mal di testa.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Muladhāra, Manipūra, Ājñā.

Elasticizza la colonna vertebrale, tonifica i muscoli, stomaco, addominali e dorsali.

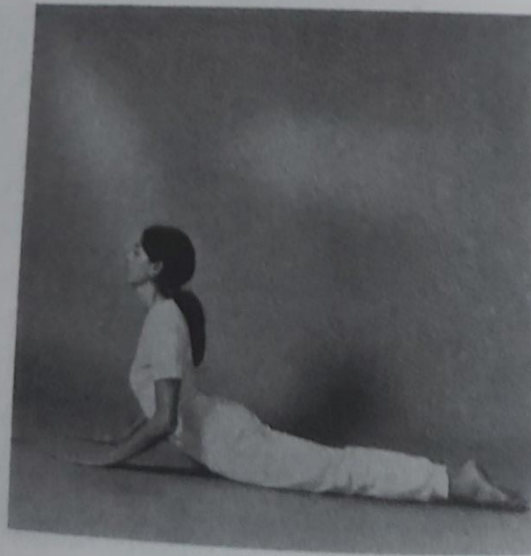
## 23 POSIZIONE DEL COBRA

*Bujangàsana*



Proni, gambe e piedi uniti, mani sotto le spalle e fronte a terra. Inspirando profondamente, sollevare lentamente il capo, inarcando leggermente il collo all'indietro, poi le spalle e il busto; tenere il bacino a terra, avendo cura di scaricare il peso del corpo sulle braccia per alleggerire la tensione renale; espirare profondamente. Restare in questa posizione per qualche respiro poi inspirare e, espirando, riportare lentamente il busto e la fronte a terra. Se la posizione è comoda la si può tenere per una decina di respiri ed aumentarli gradualmente ogni giorno fino ad arrivare a 20 respiri.

**CONTROINDICAZIONI:** ernia inguinale o discale; organi addominali molto deboli o seriamente compromessi. Con artrosi cervicale iniziarla portando a terra il mento (anziché la fronte) e non inarcare il collo all'indietro.



**BENEFICI:** rafforza il sistema nervoso; mantiene sani i reni; migliora la digestione; mantiene sano l'apparato genitale; corregge le posizioni sbagliate della colonna vertebrale tonificandone le vertebre; irrobustisce i muscoli della schiena.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Svādhisthàna, Manipùra, Anàhata, Vishuddha.

Rafforza il sistema nervoso, mantiene sani i reni, migliora la digestione, mantiene sano l'apparato genitale, irrobustisce i muscoli della schiena.



## **Meditazione terzo chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro, il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassarle fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione lasciamo andare tutte le tensioni fino ad arrivare alle mani che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Passiamo ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato....

Ad ogni ispirazione immagina di ricevere luce ed energia e a ogni espirazione continui a lasciare andare le tensioni.....

Porta la tua attenzione alla zona del tuo stomaco, al plesso solare, fonte della tua energia e del tuo potere personale.

Immagina una fonte di luce, un raggio di sole entrare dalla testa, immagina che possa entrare da quella piccola fossetta aperta di quando eravate piccoli, ed arrivare fino al plesso solare illuminandolo.

Ora ti ritrovi in una collina, il sole sta sorgendo e sei pronto ad ammirarlo, attraverso i tuoi piedi, senti il contatto con la terra e accogli il tuo radicamento....

Il cielo è pieno di nuvole che nascondono il sole, le nuvole rappresentano le maschere che indossi durante la tua giornata e che non ti permettono di essere quello che sei..... rimani ad osservare queste nuvole e alle figure che formano.....

Ti senti in uno stato di completa rilassatezza e tranquillità, le nuvole si vanno dissolvendo, il respiro e la centratura che assapori le vanno dissolvendo e con essa le sue paure, le incertezze, lascia andare l'ego che ha identificato la tua personalità e permetti alla tua vera natura di manifestarsi.

Il sole fa capolino e la luce ti avvolge.....

Porta attenzione al plesso solare e permetti all'energia di entrare al centro del tuo chakra, donandoti luce e fiducia in te stesso e lascia uscire dal tuo plesso solare tutto ciò che è di ostacolo per te.

Ora il tuo plesso solare completamente illuminato di te stesso e di energia e ascolto:

- io sono luminoso e splendetevi
- ho fiducia nella mia vita e mi protegge
- lascio andare tutto quello che non fa per me
- la mia energia fluisce dentro di me

Ora che ho accolto il mio potere personale, sono pronto a tornare.....

Piano, piano, torno al respiro lento e tranquillo, continuo ad assaporare uno stato di pace e tranquillità. inizio ad avere la percezione dei miei piedi, passo ai polpacci, alle cosce, fino ad arrivare al bacino.

Inizio a percepire la schiena, la parte bassa e la parte alta, le braccia e muovo lentamente le dita delle mani.

Percepisco le spalle, il collo e arrivo alla testa che inizio lentamente a girare a destra e a sinistra, poi quando me la sento, con tutti i miei tempi, apro gli occhi e torno nel qui e ora.

## Quarto chakra - Anahata - il chakra del cuore



Localizzazione: centro del torace.

Connessione energetica con il corpo fisico: cuore e sistema circolatorio, costole, seni, ghiandola del timo, polmoni, spalle, braccia, diaframma.

Connessione energetica con il corpo emotivo/ mentale: qualità emotive che riguardano la nostra qualità di vita, molto più di quelle mentali.

Paure primarie: paura di essere soli, di impegnarsi, di seguire il proprio cuore.

Paura di essere incapaci di difendersi dal punto di vista emotivo, tradimento e debolezza emotiva. Paura della perdita di amare e di essere amati.

Forze primarie: amore, perdono, compassione, dedizione, fiducia, capacità di guarigione.

Colore: verde, rosa.

Frase: io Amo

Sillaba:YAM

Ghiandola associata: timo.

Affermazione: Rilascio volontariamente tutte le paure e le preoccupazioni riguardo al dare e ricevere amore. Il mio cuore è aperto e scorre liberamente con amore per me stesso e per gli altri. Mi permetto di dare e ricevere amore.

Il chakra del cuore è il chakra più centrale, unisce i chakra superiori, più spirituali a quelli inferiori.

Quando entriamo nel quarto chakra, siamo nel potere dell'amore, in questo corpo abbiamo la qualità dello spirito, di uscire dal giudizio, non vedere più le cose come giuste e sbagliate o bianche o nere, ma integrarle come parte di un tutto che ci guida. Il senso profondo di questo centro è quello di Unire, includere, integrare. Iniziamo a imparare l'amore dal primo chakra, all'interno della tribù, assorbendone espressioni e schemi. Poi si attiva il secondo chakra, attraverso cui impariamo i calori dell'amicizia, l'amore verso gli estranei al clan, la cura e la condivisione. Nel terzo chakra, scopriamo l'amore per le cose esterne, lavoro, casa, corpo, matrimonio, hobby.

Poi esiste l'amore verso se stessi, concetto distorto, perchè non va confuso con la propria personalità.

Amare se stessi: perché devo mettere prima i miei bisogni di quelli degli altri e come gestire il cosiddetto sano egoismo?

Amare se stessi include l'integrazione e la conoscenza di tutte le proprie parti, dal bambino ferito, all'adulto in difficoltà nel fare certi passaggi, dal prendersi cura di Sé e uscire dal bisogno. Fa male, ma se conosci quel male, capirai che anche gli altri umani stanno vivendo cose simili. In questo spazio siamo in contatto con tutto ciò che è emotivo, sentiamo le ferite, le perdite e le mancanze. Il cuore da

piccoli, ha dovuto chiudersi, creare difese e corazze che lo proteggessero. Da queste però, abbiamo il sogno di liberarci, di dissolvere ciò che impedisce di amare ed essere amati e andare oltre la separazione.

Grande attenzione da prestare, per non identificarsi con le proprie ferite e la propria storia di vita, altrimenti il quarto chakra può diventare una gabbia e noi vittime della vita. Non ci sono vittime e ne carnefici, ma tutte esperienze, occasioni per comprendere, per lavorare su di noi e per trasformarci in altro.

Il cammino delle nostre ferite emotive è fondamentale per questa vita. Equivale alla spaccatura che permette alla nostra personalità, di comunicare, con il nostro Spirito. Senza di esse, non possiamo tornare a casa dentro di noi. Non si può comprendere il significato dell'amore, se non si entra in contatto con il proprio dolore.

Per guarire , dobbiamo richiamare il dolore originario e più volte nel tempo.

Il primo passo per assumere questi strumenti è cambiare la visione delle vita, andare a conoscersi, esplorare ciò che rimane occultato dentro in modo consapevole, no da vittima.

Il secondo passo è identificare le ferite, come si muovono, quali automatismi hanno creato, molto utile sono le tecniche meditative che mettono in contatto con noi stessi, con il proprio corpo fisico ed emotivo. Le ferite emotive, risiedono nel corpo fisico, per questo quando si rivela un sintomo fisico, dietro si cela una ferita emotiva. La pratica deve diventare quotidiana e richiede tempo e dedizione. Poi bisogna far parlare le ferite, una buona scrittura di quello che ci succede è un'ottima elaborazione.

Il terzo passo è comprendere come vengono usate le ferite, se usate per manipolare fuori di te, oppure danno potere o se sono usate per fare o non fare quella cosa. Qui si inizia a farsi responsabili di sé, a recuperare il proprio potere, riconoscendo il bisogno che si nasconde dietro ai comportamenti.

Il quanto passo è la via del perdono, ovvero capire il bene che è derivato da quelle ferite e da quelle esperienze. Questo passaggio avvicina allo Spirito. Si inizia a

non giudicare più, a non separare più, ma a includere, comprendere, avere compassione.

Il quinto passo si entra nel profondo del perdono. Anche questa parola è decisamente poco compresa, per-dono è un dono che di fa a se stesso. Non si può perdonare con la mente, non è neanche un atto da fare con il giudizio, hai sbagliato e ti perdono. Il perdono è uno stato di riconciliazione interiore, devo avere sentito tutte le emozioni provocate dall'evento, rabbia, tristezza, disperazione.

Il sesto passo è l'Amore. Sviluppando la gratitudine. Noi possiamo scegliere se coltivare la via del cuore o dell'ego. Se coltiviamo l'Amore coltiviamo l'ADESSO, il tempo presente, l'unico dove esistiamo. Se restiamo nel passato perpetuiamo una sofferenza e degli schemi che sono catene. Amore è scegliere di uscire dai drammi. La vera conoscenza viene dall'esperienza.

Il cuore è lo spazio dove esistiamo nella nostra verità ultima, per questo è la sede dell'Unione tra Cielo e Terra, ciò che siamo veramente. In fondo siamo tutti Medium e percepiamo solo se torniamo a vivere nel presente.

Da questo chakra si accede ai chakra superiori, quelli che conducono al contatto con la divinità, solo se poggiano su chakra elaborati inferiori.

Nel cuore è possibile accettare tutto ciò che esiste così com'è, posso permettermi di stare e abbandonarmi al momento presente.

Ci si adopera per fare, manifestare, cercare, trovare, dire, tutte azioni dell'Io. In questo stato, tutto può esistere, tutto ha la sua funzione e quindi può esistere senza essere cambiato. Questo è il migliore stato dell'Essere umano, qui può iniziare alla via della luce.

Dirlo sembra semplice, farlo non è semplice, serve molta pratica, tempo da dedicare a questo spazio, dobbiamo imparare a prendercene cura, navigare le proprie emozioni, comprendendo da dentro, amando qualsiasi cosa ci sia, stare senza dover fare. Non ci sono emozioni giuste o sbagliate, esse sono il linguaggio dell'Anima, la via che più si avvicina all'essenza spirituale che siamo.

Il cuore è un centro nervoso, possiede più di 40 mila neuroni, sente e partecipa al controllo del nostro sistema fisico, emotivo e nervoso.

Se il chakra del cuore è aperto, siamo capaci di amare incondizionatamente, mostrandoci generosi con gli altri, premurosi e di cuore. Riusciamo ad amare noi stessi, senza dipendere dagli altri.

Se il chakra del cuore si chiude, i problemi che ne derivano sono legati alla sfera affettiva, siamo incapaci di amare prima di tutto noi stessi e chi ci circonda, diventiamo freddi, apatici e diffidenti.

Yoga e meditazione aiutano ad aprire un cuore ferito e a prendere sicurezza in se stessi, attraverso il risanamento delle ferite.

Puoi inoltre concentrarti ascoltando il mantra Yam, il mantra legato al quarto chakra, mentre fai pratica oppure mentre fai meditazione.

Le asana vanno precedute dal Saluto al Sole e a seguire la posizione supina, per prepararsi la meditazione.

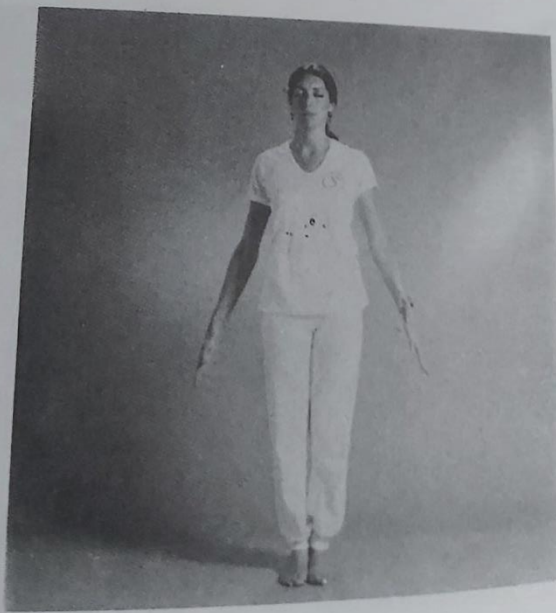


# 41 POSIZIONE DELLA MONTAGNA

## Tādāsana



In piedi, piedi uniti, gambe tese, busto eretto, braccia leggermente divaricate, mani tese. Percepire il peso del corpo scaricato uniformemente sui piedi. Portare l'attenzione sulla colonna vertebrale e, immaginando di visualizzarla attraversata da un filo d'oro, raddrizzarla il più possibile. Restare immobili in questa posizione per qualche minuto, ascoltando il respiro che gradualmente aumenta la sua forza e gradualmente torna regolare.



**BENEFICI:** aumenta la forza fisica e mentale, la memoria e la concentrazione; irrobustisce le gambe e la schiena.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Anāhata.

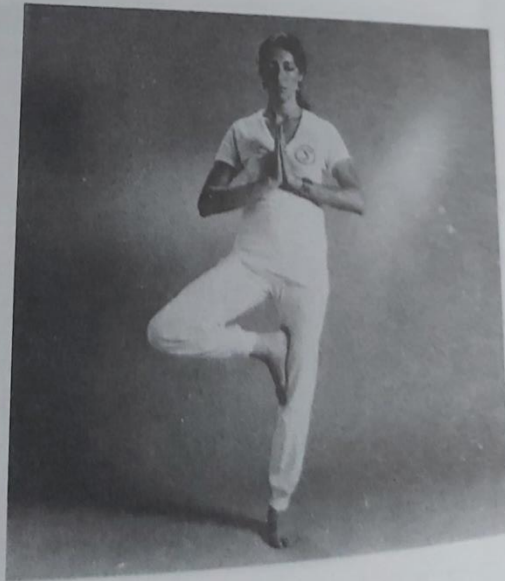
Aumenta la forza fisica e mentale, la memoria e la concentrazione, irrobustisce le gambe e la schiena.

# 45 POSIZIONE PARZIALE DELL'ALBERO

*Ardha Vrksāsana*



In piedi. Scaricare tutto il peso del corpo sulla gamba destra; piegare lateralmente la gamba sinistra appoggiando il tallone alla caviglia destra e la dita del piede a terra. Tenere le mani giunte sul petto; a ogni inspirazione portare sempre più in alto il piede sinistro, con la pianta appoggiata sulla gamba fino ad arrivare alla coscia. Rimanere in questa posizione, respirando lentamente e profondamente per 10-20 respiri, poi ripetere la posizione sul lato sinistro.



**BENEFICI:** tonifica l'apparato respiratorio e il cuore; fortifica il sistema nervoso; sviluppa il senso dell'equilibrio.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Anāhata.

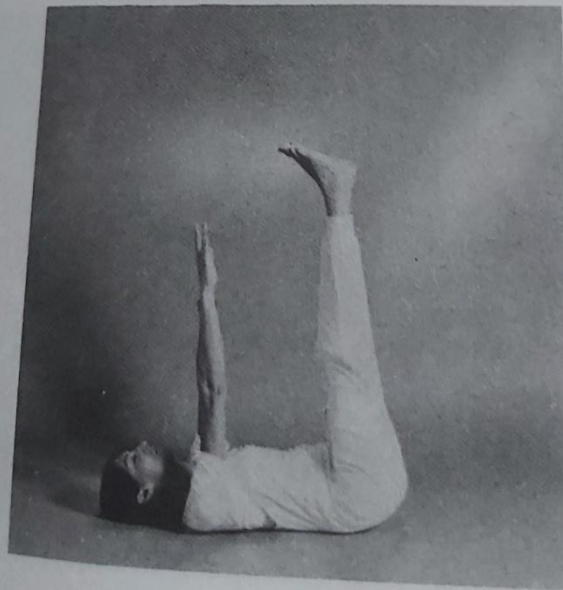
Tonifica l'apparato respiratorio e il cuore, fortifica il sistema nervoso, sviluppa il senso dell'equilibrio.

# 54 POSIZIONE DEL PILASTRO

*Sthambāsana*



Supini, gambe unite, braccia lungo il corpo. Inspirare profondamente e, espirando lentamente, sollevare insieme le braccia e le gambe fino a formare col busto due angoli retti. Tutta la schiena dovrà aderire a terra, la respirazione sarà toracica. Rimanere in posizione per 5-10 respiri, poi inspirare e, espirando lentamente, riportare a terra braccia e gambe.



**BENEFICI:** tonifica la pelvi; tonifica i muscoli delle gambe e della schiena.  
**CHAKRA STIMOLATO:** Anāhata.

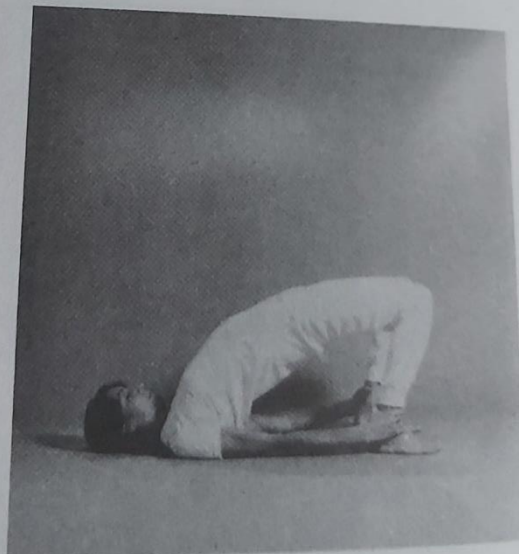
Tonifica, la pelvi, i muscoli delle gambe e della schiena, con effetto stimolante per il cuore.

# 55 POSIZIONE DEL PONTE

*Setu Bandhāsana*



Supini. Divaricare le gambe e piegarle fino ad afferrare le caviglie con le mani; poggiare a terra i piedi. Le braccia devono essere ben tese e le piante dei piedi aderire perfettamente a terra. Inspirando lentamente, sollevare il bacino facendo forza sulle braccia e scaricando il peso del corpo sulle spalle e sui piedi. Restare in questa posizione e, a ogni inspirazione, spingere l'addome sempre più verso l'alto. Tenere la posizione per 5 respiri e aumentare gradualmente ogni giorno fino ad arrivare a 20-30 respiri. Inspirare e, espirando lentamente, tornare al suolo.



**BENEFICI:** elasticizza e irrobustisce la colonna vertebrale; tonifica tutti i muscoli; aumenta il volume toracico e migliora la normale respirazione.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Manipura, Anahata, Vishuddha.

Elasticizza e irrobustisce la colonna vertebrale, tonifica tutti i muscoli, aumenta il volume toracico e migliora la respirazione.

## **Meditazione del quarto chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassare fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione lasciamo andare tutte le tensioni fino ad arrivare alle mani che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Passiamo ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato.

Ora preparati a invocare l'abbondanza, si intende con questa parola un continuo fluire, la tua vita fluisce, e tu hai sempre ciò che ti serve per attuare il tuo massimo entusiasmo. Apprendi così, di sentirti al posto giusto e nel momento giusto e ti allinei a quella sincronicità che ti permette di esaudire tutti i tuoi desideri, proprio nel momento in cui puoi godere meglio dei loro frutti.

Quando sei in uno stato di abbondanza, sei anche in uno stato di equilibrio dinamico, perché tutte le energie della tua vita sono distribuite con la massima armonia e la loro risonanza produce un flusso molto potente di manifestazioni.

Nel nostro mondo molto spesso, identifichiamo, l'idea di abbondanza, con l'aver molto denaro e tuttavia in uno stato di abbondanza non è detto che tu abbia tanti soldi, li avrai se il denaro è un'energia con cui hai un buon rapporto e se avere molti soldi è un'energia funzionale al percorso che stai percorrendo, diversamente lo stato di abbondanza potrà manifestarsi in mille altri modi: relazioni, tempo libero, opportunità, sincronicità, creatività, abbondanza significa sentire di perseguire il proprio entusiasmo in qualsiasi momento, lasciarsi andare alla risata cristallina dell'entusiasmo e onorare la sua guida potente, questo atteggiamento e da dove scaturisce la sorgente dell'abbondanza, quella vera non è altro che la risonanza tra il nostro entusiasmo e l'universo che risponde alla nostra risata cristallina, con un infinito flusso di doni, puoi percepire che l'universo ti supporta, pensa alla vita che ti circonda, perché la vita nutre e sostiene sempre i suoi figli, se riesci a percepire questo puoi capire che l'universo ti dona tutto ciò

Ora preparati all'invocazione: lascia che il respiro divenga più calmo e più lento, e comincia a pensare a ciò che già senti come abbondanza nella tua vita, quelle cose

che sono il frutto di entusiasmi sinceri che hai già seguito in passato, in qualche forma e in qualche modo abbiamo già conosciuto la vibrazione dell'abbondanza, ora vorrei che ritrovassi quella vibrazione richiamandola in te, lascia che le cose che rappresentano abbondanza nella tua vita, scorrano davanti ai tuoi occhi e percepisci la vibrazione che esse generano in te, quella sensazione che ti fa sentire protetto, nutrito, fortunato, se fai fatica a percepisci questa vibrazione, scegli una sola cosa, quella che ti provoca la sensazione di abbondanza, continua finché non sentirai di nuovo la mia voce. Pausa lunga..

Sperimentare questa vibrazione di abbondanza, è tutto ciò che ti aiuta ad arrivare all'abbondanza, con idee, comportamenti, che ti condurranno a manifestare l'abbondanza anche a livello materiale.

Dipende da te, dal ritmo con cui procedi e dalla fiducia che sperimenti, ora continua ad invocare questa vibrazione, trova in te una rappresentazione simbolica dell'abbondanza, qualcosa che non contenga il denaro, puoi vedere te stesso circondato da buoni amici, o immerso nella natura o al centro di un vortice di opportunità, purché stimoli la vibrazione dell'abbondanza. Immergerti in questa scena e respira la sua aria, continua finché non sentirai di nuovo la mia voce.

Bene... ora nota come è cambiata la vibrazione dentro di te, se è cresciuta stai lavorando fluidamente, se hai trovati ostacoli, ci sono ostacoli da superare, ogni volta che invochi l'abbondanza ti diranno se ci sono resistenze da superare, ricorda più ti senti in uno stato di scarsità più resistenze avrai nella tua mente, perché non riesci ad accogliere l'abbondanza nel mondo fisico, devi procedere gradualmente imparando ad invocare e percepire l'abbondanza.

Ora immagina un flusso di luce d'oro che cade sulla tua testa, possono essere monete d'oro, importante che senti il flusso dell'abbondanza piovere su di te, l'oro a differenza del denaro è un minerale vivo ed è un perfetto simbolo di abbondanza.  
Pausa

Molto bene, ora hai terminato l'invocazione, fai qualche respiro profondo e continua ad ascoltare la mia voce, apri gli occhi, osserva il mondo che ci circonda e vedi quali oggetti o elementi che risuonano maggiormente con la vibrazione dell'abbondanza che hai appena generato.... trova un elemento e focalizza il tuo sguardo su di esso per qualche istante.... dunque che cos'è che ti fa sentire in abbondanza, sono gli elementi o gli oggetti la fuori o è la vibrazione che te li fa vedere, gli oggetti sono solo la vibrazione del tuo interiore.....

Quindi l'abbondanza è uno stato d'essere che può essere costante nella tua vita.....

Respiro profondamente e torno definitivamente nel qui e ora.

Torno al respiro lento e tranquillo, inizio a sentire e percepire il mio corpo e con tutti i miei tempi apro gli occhi.



## Il chakra della gola – Vishuddha – La volontà



Localizzazione: gola, ghiandola, tiroide.

Connessione energetica con il corpo fisico: gola, tiroide, trachea, esofago, paratiroide, ipotalamo, vertebre cervicali, bocca, mascelle, denti.

Connessione energetica con il corpo emotivo/ mentale: tutto ciò che è legato alle scelte e alla comunicazione della propria verità.

Paure primarie: paura di non avere scelta, paura di non avere la volontà di decidere, paura di perder il controllo, paura di crescere, paura di affidarsi, timore di Dio.

Forze primarie: fede, auto consapevolezza, autorità personale, capacità di prendere decisioni e fare scelte.

Colore: azzurro

Frase: io voglio

Sillaba HAM

Affermazioni: rilascio volontariamente tutta le paure di guardare al passato, al presente e al futuro. Lascio andare ogni paura che ho per vedere esseri amorevoli di luce. La mia verità, la mia visione è perfettamente ordinata e illuminata dall'Amore.

Entriamo ora, nella consapevolezza che noi non controlliamo realmente la nostra vita.

Noi veniamo a fare un viaggio, dove tocchiamo numerose fasi di sviluppo e l'adulto deve entrare nella modalità di lasciare andare il controllo. Abbiamo fatto di tutto per avere un posto di lavoro, un marito, una moglie o un partner da amare tanto. Abbiamo voluto figli, forzato incontri, situazioni, progetti, soldi. Abbiamo perso grandi amori, anche se sembravano perfetti, ci siamo arrabbiati con il Mondo, con Dio, con l'esistenza, perchè non ne capivamo il perchè.

La vita decide. La prima fase della vita, è la formazione della personalità, creare l'identità, per poi lasciarla andare, per scoprire che pensavi di decidere tu, ma non è così.

Giunge un momento dove possiamo abbandonarci al viaggio dell'Anima e mettere di lottare. Qui il quinto chakra inizia la sua armonizzazione. Tu scegli e io ti seguo. Qui possiamo diventare UNO con la Fonte, tornare a casa, ma portando lo spirito sulla Terra.

Questa intelligenza rappresenta la comunicazione, il contatto con la nostra verità animica, come metabolizziamo le esperienze di vita, se siamo nel presente.

La vita ci toglie il finto potere che credevamo di avere, ci mostra che non siamo noi a creare, ma che siamo solo strumenti di qualcosa di più grande che ci guida e che ci ama. L'intera vita è una preparazione al momento in cui scopriamo di essere strumenti di Dio, portatori dello Spirito in terra.

La legge del Karma esiste: a qualunque azione corrisponde una risposta energetica e fisica, per questo ognuno di noi, in base alle proprie scelte, innesca conseguenze corrispondenti.

I momenti di crisi, sono opportunità di cambiamento, dove l'Anima stessa chiama a trasformarsi.

“Qualsiasi cosa tu scelga per me, così sia. Dammi la forza”.

Per allenare questo chakra, dobbiamo armonizzare la gola. Il canto del mantra è potente: *“ Tutto cio' che è sulla Terra, nella Terra e al fuori di essa, deriva da un'unica fonte emanante. Se i miei pensieri, le mie azioni e le mie parole riflettessero la comprensione totale di questa unità, io sarei la pace che vado cercando”*.

Questo mantra, il Gayatri è il mantra più antica della tradizione Vedica, dimostra l'Unità che giace nella molteplicità della creazione.

Quando il quinto chakra è disequilibrato, quello che dobbiamo riuscire a fare è tirare fuori la nostra creatività e imparare ad apprezzare il silenzio e l'ascolto.

Non importa se hai un blocco creativo. Cerca di combatterlo dipingendo, scrivendo, ballando oppure cantando, anche se il risultato non sarà dei migliori! L'importante è riuscire lasciarsi andare alle proprie emozioni.

Gli asana migliori per questo chakra, sono quelli che lavorano con corpo e spalle. Ti consiglio inoltre di fare meditazione, concentrandoti profondamente sul tuo respiro.

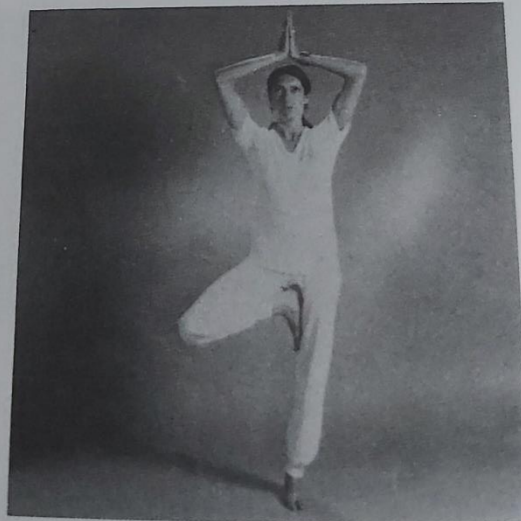
Anticipare alle asana il Saluto al sole e finire con la posizione supina, per prepararsi alla meditazione.

# 13 POSIZIONE DELL'ALBERO

*Vrksāsana*



In piedi. Scaricare il peso del corpo sulla gamba destra; portare la mano destra sul fianco, piegando la gamba sinistra, afferrarne la caviglia e portare il tallone vicino al perineo; premere la pianta del piede contro l'interno della coscia destra. Allargare le braccia e, inspirando lentamente e profondamente, portarle, tese, sopra la testa, con le mani giunte; espirando lentamente, piegarle ai gomiti fino a sfiorare la testa coi polsi. Restare immobili e porre l'attenzione, per qualche minuto, sulla gamba tesa, sulla pianta del piede che regge il corpo e poi sul respiro centrale; inspirando, stendere le braccia e, espirando lentamente, riportarle giù con un movimento laterale e contemporaneamente riportare a terra il piede sinistro. Ripetere la posizione sul lato sinistro con gli stessi tempi.



**BENEFICI:** tonifica l'apparato respiratorio; massaggia lievemente il cuore; tonifica il sistema nervoso; sviluppa il senso dell'equilibrio.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Anāhata, Vishuddha.

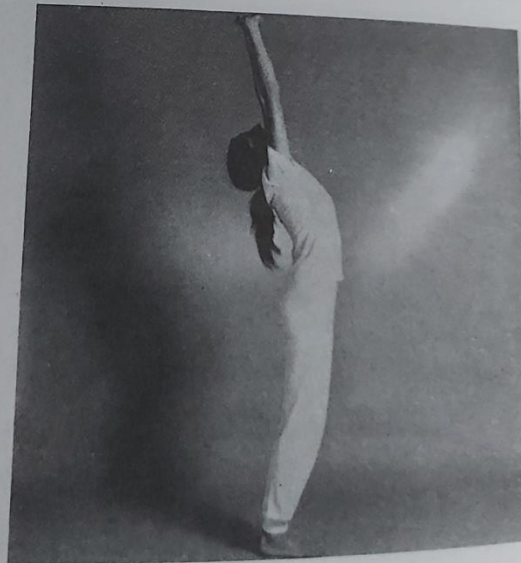
Tonifica l'apparato respiratorio, massaggia lievemente il cuore, tonifica il sistema nervoso e sviluppa il senso dell'equilibrio.

# 49 POSIZIONE PARZIALE DELLA DANZA

## Ardha Nātyāsana



In piedi, piedi uniti. Intrecciare le dita delle mani, con le palme rivolte a terra, braccia tese. Inspirando lentamente e profondamente, sollevare le braccia tese e portarle sopra il capo; espirando, inarcare il collo all'indietro. Guardare le dita intrecciate, tenendo sempre le braccia ben tese. Restare in posizione da 5 a 20 respiri. Inspirando, stirare tutti i muscoli; espirando, disintrecciare le dita e portare lentamente le braccia tese lungo il corpo eseguendo il movimento lateralmente.



**BENEFICI:** irrobustisce tutti i muscoli; raddrizza le spalle incurvate e cadenti; tonifica la colonna vertebrale.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Anāhata, Vishuddha.

Irrobustisce tutti i muscoli, raddrizza le spalle cadenti e tonifica la colonna vertebrale, apre la gola.



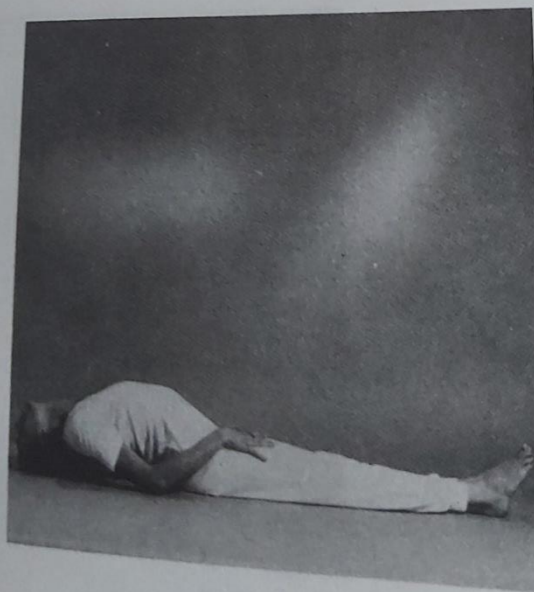
## 52 POSIZIONE DEL PESCE

Matsyāsana



Seduti con le gambe unite stese in avanti, mani sulle anche. Inspirare profondamente e, espirando, piegare indietro il busto portando a terra gli avambracci. Inspirare profondamente spingendo in fuori il petto e, espirando, far scivolare in avanti le braccia e indietro il capo fino a toccare il suolo col vertice della testa. I gomiti a terra aiutano a sostenere il busto arcuato, le mani devono poggiare sulle cosce, il bacino a terra. Concentrando l'attenzione sulla respirazione toracica tenere la posizione per 5-10 respiri, aumentati gradualmente ogni giorno. Inspirare e, espirando, lasciarsi scivolare a terra.

CONTROINDICAZIONI: artrosi cervicale.



**BENEFICI:** compensa la posizione di Tutto il corpo sostenuto, Sālamba Sarvāṅgāsana, n. 68; cura costipazioni, bronchiti croniche, asma; previene raffreddori e infiammazioni alla gola; tonifica la regione lombo sacrale, i genitali e il sistema nervoso.

**CHAKRA STIMOLATI:**  
Mūlādhāra,  
Svādhisthāna,  
Manipūra,  
Anāhata,  
Vishuddha, Ajna.

Cura le costipazioni, bronchiti croniche e asma, previene raffreddori e infiammazioni alla gola, tonifica la regione lombo sacrale, i genitali e il sistema nervoso.

## **Meditazione quinto chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassare fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione lasciamo andare tutte le tensioni fino ad arrivare alle mani che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Passiamo ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato.

Ora inspira luce bianca ed espira luce bianca. L'aria entra dal naso, passa alla gola e va a riempire i polmoni, purificando il sangue ed ossigenandolo.

Inspira ed espira ponendo attenzione a questo processo, ti senti sereno, sempre più calmo e il tuo corpo è pesante.

Ora poni l'attenzione alla gola, immagina una luce azzurra alla sua altezza.

Mentre continui a respirare con il tuo ritmo naturale, la luce azzurra si allarga sempre di più. Visualizzala e fatti avvolgere dal suo potere purificatore.

Mentre l'azzurro si spande fino a circondare il tuo corpo e l'ambiente circostante, puoi ripetere il mantra HAM dentro di te varie volte.

Senti dentro di te risuonare queste affermazioni:

- Io parlo
- Esprimo completamente me stesso, in verità e chiarezza, senza nascondermi e senza impedimenti.
- Conosco l'importanza del mio esistere e sono pienamente consapevole di ciò che voglio esprimere.
- Manifesto le mie opinioni con naturalezza, con pacatezza e serenità.
- Allo stesso modo, ascolto chi mi parla e comprendo il suo punto di vista.
- Sono consapevole che le parole vanno espresse con delicatezza, ma anche con determinazione.

Ora Elimino i blocchi psicologici che mi hanno impedito di affermare i miei punti di vista e le mie decisioni. Prendo coscienza della mia posizione nella vita e libero la mia parola dalle costrizioni.

Cerco di portare fuori, ciò che è chiuso dentro di me e renderlo manifesto. So che il vibrato ha un potere sacro e ogni volta che mi accingerò a parlare



rifletterò su quanto devo esprimere, cercando di trovare le parole adatte per farmi comprendere e per non ferire.

IO parlo, io ascolto, io creo armonia con il vibrato della parola, io mi libero e canto melodia. IO parlo.

Ora ascolta come senti il tuo chakra della gola: è libero, fluido, Abbandonati al suo colore azzurro.

Manifesta sempre i tuoi pensieri e la tua personalità, aprendoti alla vita e alle sue meraviglie.

Piano, piano, torno al respiro lento e tranquillo, continuo ad assaporare uno stato di pace e tranquillità. inizio ad avere la percezione dei miei piedi, passo ai polpacci, alle cosce, fino ad arrivare al bacino.

Inizio a percepire la schiena, la parte bassa e la parte alta, le braccia e muovo lentamente le dita delle mani.

Percepisco le spalle, il collo e arrivo alla testa che inizio lentamente a girare a destra e a sinistra, poi quando me la sento, con tutti i miei tempi, apro gli occhi e torno nel qui e ora.

## Ajna: il chakra del terzo occhio



Localizzazione: centro della fronte.

Connessione energetica con il corpo fisico: cervello e sistema nervoso.

Ghiandola pituitaria e pineale, occhi, orecchie e naso.

Connessione energetica con il corpo emotivo/mentale: connessione con la mente, e con ciò che sappiamo e con ciò che crediamo vero, con l'intelligenza, con il campo energetico mentale.

Paure primarie: capacità e talenti intellettuali, intuizioni cosce e inconscie e loro comprensione, ispirazione e creatività, intelligenza emotiva.

Colore: indaco

Frase: io vedo

Sillaba :OM

Affermazioni: Rilascio volontariamente tutte le paure di guardare al passato, al presente e al futuro. Lascio andare ogni paura che ho per vedere esseri amorevoli di Luce. La mia verità, la mia visione è perfettamente ordinata e illuminata dall'amore.

Terzo occhio: ipofisi, ghiandola del sistema ormonale.

Il sesto chakra è la sede della visione che non tocca la mente razionale, nemmeno ciò che si pensa di conoscere, ha la capacità di una visione unificata. In questo punto il cervello e i due emisferi che lo compongono si toccano e si uniscono e si dice che in quel punto si abbia la visione divina, quella visione che va oltre l'apparenza e che può percepire il mondo per quello che è realmente: infinito. Per farlo bisogna sviluppare il distacco.

Si arriva al distacco, quando ci si accorge che nessun individuo o gruppo di persone può determinare il cammino della nostra vita. Quando, avviene il cambiamento, avviene perché una dinamica più grande vuole portarci avanti, esempio può essere, un gruppo o una persona che possa avere cospirato nei vostri confronti, magari per allontanarvi dal posto di lavoro, ma è la vostra visione e vi terrà prigionieri, ma se non fosse avvenuta la cospirazione non avrebbe avuto successo. Questa è la visione più alta che porta al distacco.

Se guardiamo le cose per la loro verità ultima, possiamo vedere un filo conduttore che è stato ricamato ogni passo della nostra vita. Cogliere questo ci rende partecipi del piano divino. Qualunque cosa accade è lì per il nostro massimo bene.

È fondamentale fidarsi, altrimenti il terzo occhio, diventerà uno strumento della mente e si annebbierà e ci distoglierà dal nostro essere divino.

Entriamo un' attimo nel concetto di morte: tutti dobbiamo morire ed è una certezza. Non è solo la morte fisica, ma a tutte quelle che la precedono e che ci preparano a quel momento. Morire è sacro. Permetterlo è amare la propria vita, impedirlo è rifiutare la vita stessa. Guardare le cose per la loro verità profonda è accettare la morte come parte di noi.

C'è bisogno di smettere di controllare con la mente, siamo guidati da altro.

All'inizio significa morire di terrore, resistere, aggrapparsi, accumulare, riempire, ma quando ci si arrende, allora si scopre il fantastico mondo che sta dietro alle apparenze.

La RESA, è importante come mangiare e bere per il nostro corpo fisico. Pensare che la resa sia arrendersi, perdere, accettare la confitta, non ha nulla a che fare con questo. La resa è l'apertura alla nostra parte divina, lasciare andare il controllo, in quel momento la Fonte divina può iniziare a guidarci.

Nasciamo e ci dimentichiamo di tutto e anche questo è funzionale, il nostro compito è anche ricordare chi siamo veramente.

Ognuno di noi, ha una storia scritta nelle proprie cellule, la resistenza che noi facciamo, aumenta il tempo di cui l'anima ha bisogno per elaborare le proprie storie. L'IO cerca l'affettività di cui ha impregnato i concetti, i modelli, i comportamenti di quando era piccolo, così ha conosciuto l'amore la vita, il sociale. La parte più forte da trasformare è la gabbia dei vecchi schemi. Il timore è proprio quello di morire, senza quegli schemi ci si sente vuoti.

Teniamo in considerazione alcuni concetti per iniziare a trovare Dio dentro di noi. Prima di ciò, ogni essere umano deve affrontare il distacco e la perdita se vuole diventare adulto, la sfera affettiva, deve trovare un'elaborazione adulta. La solitudine, quel senso di lutto e di perdita, in pochi lo vogliono attraversare, di fugge da quel vuoto, ma quella condizione è lo stato vitale per connettersi, nutrirsi e creare il proprio Regno interiore.

La scala alta del cielo non può essere raggiunta e realizzata senza aver trasformato le proprie pulsioni, i propri bisogni, i propri attaccamenti e gli schemi condizionanti che si portano dalla nascita. Nell'evitare di entrare dentro di sé, l'uomo proietta fuori tutte quelle figure metaforiche, allegoriche, simboliche che cerca e non trova. Gli stessi angeli e le figure divine sono qualcosa che in realtà ha bisogno di essere contattato dentro.

La strutturazione della nostra mente è chiaramente parte del nostro IO e non ha nulla a che vedere con la divinità. È importante capire che per morire a se stessi è necessario sentire quella distruzione e conoscere il proprio profondo, questo non significa stare nell'ombra, soffrire continuamente per la ricerca della luce, dove non c'è, senza far crollare le strutture della mente e uscirne rinnovati.

Le esperienze drammatiche che i bambini possono vivere, la paura della perdita, della mancanza, dell'insicurezza non vanno lasciate al caso, è importante scoprire come ognuno di noi abbia elaborato il proprio sentire nel tempo. Il processo di realizzazione ultimo è arrivare al silenzio, uno spazio vuoto.

In questo periodo, sta avvenendo un passaggio importante di frequenza, è importante avere radici e cuore connessi in profondità. Aperti a ciò che la vita ci richiede senza più scappare da noi stessi. Nel momento in cui si trascende la divisione e ci si abbraccia per ciò che si è, la consapevolezza di dove si è, dipende dal livello di contatto con se stessi, con tutte le proprie parti.

Il punto focale di ogni cosa è il mutare, la nostra resistenza al mutamento, perché ci fa paura provoca dolore.

Per questo l'essere umano, ha creato migliaia di strumenti per prevedere e comprendere con la mente processi che sono misteriosi. Da qui nasce la famosa fede in Dio, fede nel mistero, è la totale fiducia e abbandono di se stessi nelle mani di ciò che non si può conoscere, seguendo il cuore.

In metafisica il cammino del cuore è come una scala a pioli, dove, scalino, dopo scalino, chakra dopo chakra, conduce in alto, acquisendo un livello di coscienza maggiore di quello di partenza.

Il livello di coscienza, non riguarda l'approfondimento di concetti, attraverso le capacità mentali, le cognizioni di possesso, successo, sessualità o dell'amore di coppia. Il livello di coscienza si misura nella pratica, quando si riesce a far entrare certi concetti nel quotidiano, quando si praticano nel quotidiano, in ciò che si dice, si fa e si pensa.

Partorire se stessi è un processo molto doloroso, il dolore è proporzionale alla resistenza impiegata ad affrontarlo. Arriva un momento dove siamo talmente disperati che l'unica soluzione che troviamo è dire, basta andiamo oltre, è lì che ci rivolge alla profondità, lì troviamo l'universo interiore.

In questo chakra si collegano tutti gli opposti e tutte le dualità, come il maschile e il femminile, la ragione e l'intuizione, la forma e la sostanza, il corpo e la mente, il buono e il cattivo. Questa intelligenza vede quello che esiste oltre a questi concetti, dissolvendo la dualità per arrivare a scorgere la vera realtà.

Se il flusso di energia che attraversa questo chakra non viene bloccato, entriamo in sintonia con il nostro IO superiore. Diventiamo intuitivi, consapevoli, concentrati e percettivi. Siamo in grado di visualizzare i pensieri e le immagini, l'empatia si amplifica e riusciamo a capire cosa pensano le altre persone.

Vediamo il mondo così com'è, nella sua energia e nella sua spiritualità.

Quando è bloccato, diventiamo egoisti, cinici. Materialisti, freddi e calcolatori, ci fidiamo solo di quello che vediamo con gli occhi.

A livello fisico sarà la testa ad esserne colpita: mal di testa, emicrania, stanchezza, insonnia, nevrosi dolori agli occhi,

Per riequilibrare il chakra del terzo occhio, la meditazione è molto importante. Attraverso la meditazione possiamo infatti metterci in comunicazione con noi stessi e con l'energia che è intorno a noi. Anche la pratica dello yoga ti avvicina senza dubbio a questo obiettivo.

Oltre allo yoga e alla meditazione, per riequilibrare il sesto chakra puoi svolgere delle attività che stimolino la creatività oppure immergerti nella natura, facendo

attenzione ai piccoli dettagli della vita e contemplando le bellezze che ci sono intorno a noi ogni giorno, come un tramonto o un cielo stellato.

Dettagli che rendono la nostra esistenza così bella, profonda e degna di essere vissuta.

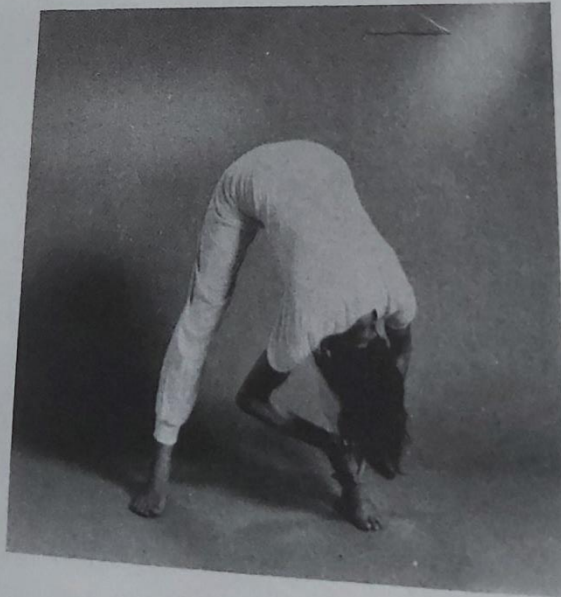
Alle asana va preceduto il saluto al sole e alla fine usare sempre la posizione supina per prepararsi alla meditazione.

# 36 POSIZIONE LATERALE AD ANGOLO

*Pārśva Konāsana*

In piedi a gambe divaricate. Inspirare profondamente, ruotare il busto a destra e, espirando lentamente, piegarlo in avanti; afferrare con le due mani la cavaglia e portare la fronte sul ginocchio. Tenere la posizione per 5-10 respiri poi, inspirando, risollevare lentamente il busto; espirando rotearlo in avanti. Ripetere sul lato sinistro, con gli stessi tempi.

**CONTROINDICAZIONI:** in caso di pressione bassa, anziché portare la fronte sul ginocchio, restare a busto parallelo al suolo, braccia tese e guardare verso l'alto.



**BENEFICI:** elasticizza la colonna vertebrale, le gambe e le anche. Quando la fronte poggia sul ginocchio tonifica gli organi addominali. Eseguita nel periodo mestruale, con mestruazioni abbondanti, diminuisce il flusso.

**CHAKRA  
STIMOLATI:**  
Śūrya, Chandra,  
Ajna.

Elasticizza la colonna vertebrale, le gambe e le anche. Quando la fronte poggia sul ginocchio tonifica gli organi addominali. Eseguita con mestruazioni abbondanti le diminuisce.



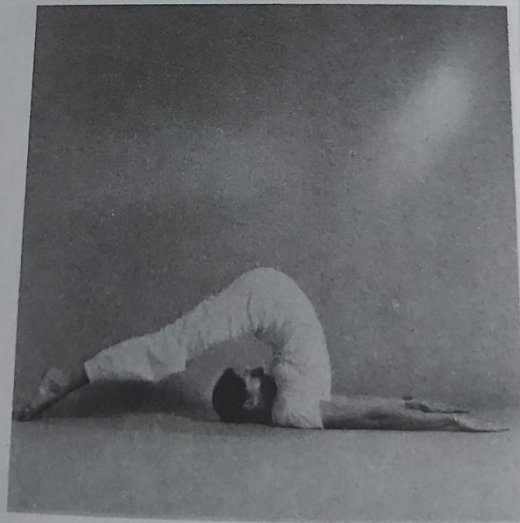
# 17 POSIZIONE DELL'ARATRO

## Halāsana



Supini, braccia lungo il corpo. Inspirando, sollevare le gambe unite e tese, fino a formare col busto un angolo retto; espirare. Facendo forza sulle braccia, inspirare sollevando il bacino dal suolo fino a portare le gambe tese al di là del capo; quando le punte dei piedi toccano a terra, espirare. Il mento poggierà nella fossetta del collo o sfiorerà lo sterno, la respirazione sarà diaframmatica. Tenere la posizione per 5-10 respiri ponendo l'attenzione sul respiro. Inspirando, sollevare i piedi da terra; espirando, tornare col busto a terra riformando un angolo retto con le gambe tese, inspirare e, espirando, tornare supini.

**CONTROINDICAZIONI:** ernie discali; deviazione della colonna vertebrale; ipertiroidismo; artrosi cervicale; evitarne l'esecuzione nel periodo mestruale e in caso di infiammazioni alla gola e al viso. Sospendere l'esecuzione se si avverte un improvviso calore alla testa.



**BENEFICI:** stimola le ghiandole endocrine; massaggia gli organi addominali; stimola e drena fegato e pancreas decongestionandoli; è utilissimo per i diabetici; elasticizza la colonna vertebrale; regolarizza il funzionamento della tiroide; tenuta per lungo tempo (10-15 minuti) abbassa la pressione arteriosa.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Ajna, Vishuddha, Anāhata, Manipūra, Sūrya, Chandra.

Stimola le ghiandole endocrine, massaggia gli organi addominali, stimola e drena fegato e pancreas decongestionandoli, è utilissimo per i diabetici, elasticizza la colonna vertebrale, regolarizza il funzionamento della tiroide.

# 6 GESTI DELLA DANZA DI BALI

## Nāṭya Mudrā

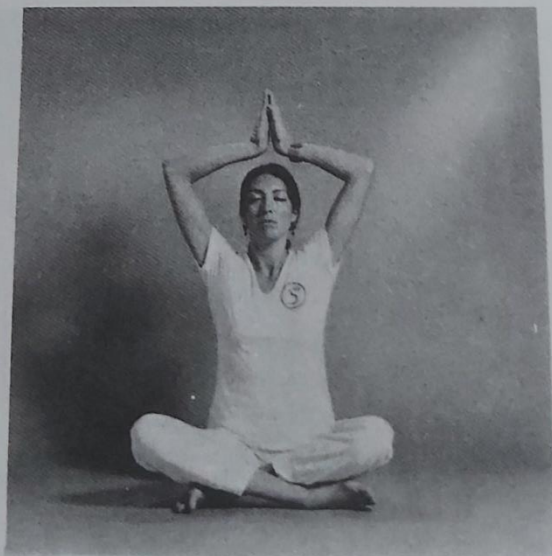


Seduti nella Posizione Facile, *Sukāsana*, n. 29, mani sui fianchi, petto in fuori, spalle indietro, gomiti spinti in avanti. Percepire la respirazione addominale: inspirando ed espirando, gonfiare e sgonfiare leggermente l'addome, immaginando che nell'ombelico ci sia un piccolo foro da cui entra ed esce il respiro. Eseguire 5 respirazioni lente e profonde. Inspirando, stendere lateralmente le braccia, palme al cielo; espirando, piegare i gomiti avvicinando il più possibile i polsi alle spalle. Percepire la respirazione toracica: inspirando ed espirando, aprire e chiudere la cassa toracica immaginando che nel petto ci sia un piccolo foro da cui entra ed esce il respiro. Eseguire così 5 respirazioni lente e profonde. Inspirando, stendere le braccia in alto, unire il dorso delle mani; espirando, piegare i gomiti portando i polsi a sfiorare il capo.

Immaginare di respirare dalla gola come se nel suo centro ci fosse un piccolo foro da cui entra ed esce il respiro.

Eseguire così 5 respirazioni corte e veloci.

Inspirando, sollevare le braccia; espirando riportarle nella posizione centrale e ripetere 5 respirazioni toraciche. Inspirando, stendere le braccia; espirando, riportarle nella posizione di partenza e ripetere 5 respirazioni addominali.



**BENEFICI:** migliora la respirazione; sviluppa la cassa toracica; irrobustisce polsi, braccia e spalle; tonifica i muscoli pettorali.

**CHAKRA**

**STIMOLATI:**

Manipūra, Anāhata, Vishuddha.

Migliora la respirazione, sviluppa la cassa toracica, irrobustisce polsi, braccia e spalle, tonifica i muscoli pettorali e concentra la visione interiore.

## **Meditazione sesto chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, a rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassare fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione, lasciamo andare tutte le tensioni, fino ad arrivare alle mani, che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Passiamo ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato.

Ora immagina una luce bianca che entra dal naso e che si ferma nello spazio, tra i due occhi, e ti dà una visione luminosa del terzo occhio.

Immergiti in questo chiarore, mentre la tua visione diventa sempre più chiara e luminosa.

Sii cosciente di te stesso, del tuo esistere, percepisci le tue emozioni e comincia a visualizzare il colore indaco.

Immagina di trovarti sotto un cielo indaco, puntellato di stelle, e mentre ti rilassi, assorbi questa tinta. Sei calmo e sereno, la tua mente percepisce tutto senza ostacoli e sa che può spingersi oltre la dualità. Il colore indaco ti avvolge e ti dona una sensazione di pace e di calore.

Osserva il tuo terzo occhio: puoi notare come le tue paure, i tuoi problemi nell'affrontare delle scelte svaniscono e la tua mente percepisce ciò che prima non riusciva a vedere.

La tua intuizione si è rinforzata e tu ora tu puoi usarla.

Ripeti insieme a me OM, OM, OM...

Sulle note di questa manovra ritrova il tuo centro nel terzo occhio e ripeti:

IO vedo, io percepisco, io intuisco. Ora sono consapevole di percepire l'essenza reale delle cose, so che posso comprendere la realtà senza illusioni che posso fidarmi del mio sentire.

Conserverai dentro di te questa esperienza e di vedere con il tuo occhio interiore le bellezze che ti circondano.

Piano, piano, torno al respiro lento e tranquillo, continuo ad assaporare uno stato di pace e tranquillità. inizio ad avere la percezione dei miei piedi, passo ai polpacci, alle cosce, fino ad arrivare al bacino.

Inizio a percepire la schiena, la parte bassa e la parte alta, le braccia e muovo lentamente le dita delle mani.

Percepisco le spalle, il collo e arrivo alla testa che inizio lentamente a girare a destra e a sinistra, poi quando me la sento, con tutti i miei tempi, apro gli occhi e torno nel qui e ora.



## Settimo chakra - Sahasrara: il chakra della corona

### Il chakra dai mille petali



Localizzazione: sommità del capo

Connessione energetica con il copro fisico: entrata della forza vitale divina che irradia tutto il resto del corpo.

Connessione energetica con il corpo emotivo/mentale: connessioni mistiche, idee ispirate, contatto con il divino, la devozione.

Paure primarie: la notte oscura dell'Anima, paura dell'abbandono spirituale, perdita dell'identità, dei confini, perdita di connessione con la realtà terrena.

Forze primarie: fede nella presenza del divino, guida interiore, capacità di introspezione, devozione.

Colore: viola

Frase: silenzio

Sillaba: silenzio

Affermazioni: permetto alla luce di dissolvere ogni barriera che mi impedisce di ricevere la saggezza e la guida divina. Lascio andare ogni paura di ascoltare il Sé superiore, Dio, i miei angeli e le mie guide spirituali.

Il risveglio spirituale un passaggio molto duro. Il dolore è sempre una proiezione di quel bambino che abbiamo dentro, che vorrebbe ritrovare l'amore dei genitori, soprattutto della madre, espresso nel mondo che avrebbe voluto lui.

Questo non è possibile, ognuno di noi ha avuto genitori, perfetti per questo viaggio e per raggiungere il proprio grande risveglio.

Le vere iniziazione ce le regala la vita: è lei che decide quando siamo pronti, anche se a noi non sembra affatto. Una volta che la luce ci ha toccati non c'è via di ritorno, è più terrorizzante incontrare la luce dell'ombra. L'ombra la conosciamo bene, in realtà la si vede ovunque in questa terra, mondo materiale, necessità e bisogni che creano spesso eventi tragici.

Quando si passa il momento più bui, chiamato la notte buia dell'Anima, non si può più tornare indietro. Ci sono momenti in cui si vorrebbe disperatamente farlo, non aver visto, ne sentito nulla, ma ormai il gioco è andato avanti e ci si trova a danzare nel cielo, per iniziare la lacerazione delle proprie sicurezze terrene e aprirsi piano, piano, alla via della luce. Qui non si diventa devoti a nessuno, ma si cammina nel percorso designato dall'Anima.

Questo chakra dai mille petali, ci fa comprendere come ognuno abbia questa possibilità, è umano avere paura, ma quel momento, diventa il momento dello Spirito. Lui ci protegge e si prende cura di noi, più permettiamo la consapevolezza, più ci parlerà attraverso messaggi e simboli continui.

L'essere umano cerca l'Amore tutto il tempo. Questo amore viene incontrato nel contatto spirituale che da dentro permette di sentire l'amore dell'intero universo.

Dentro di noi c'è quel buco nero che ci consente di essere in contatto con tutte le dimensioni e ci fa aprire per essere coppe vuote. Qui si sperimenta il vuoto, il dolore e il senso di solitudine che faceva parte della ferita interiore. È necessario svuotarsi di tutto, per accogliere l'universo, diventare l'universo a sua immagine e somiglianza. Allora troveremo l'amore, diventando quell'amore che cerchiamo. Quando ci si permette il vuoto durante la giornata? Quanto puoi stare in quel vuoto senza fare nulla? È lì che troverai ciò che cerchi.

Il vuoto è spazio, un posto da abitare che nutre e rigenera. Diventa assenza di confini e fusione con il tutto, che sostituisce la ricerca della madre. Devi sentirla quella perdita per entrare nel regno dell'Amore incondizionato.

Si arriva a lasciare andare la famiglia e quell'affetto che il bambino porta scritto nel suo corpo come memorie.

Il salto nella luce è la dissoluzione dell'IO e in questa vita è possibile solo per alcuni. Il grande passaggio per arrivare a una vita serena e in completa condivisione con il tutto, affidarsi alla guida e alle esperienze, senza attaccamento e senza riempimento continuo. Imparo a praticare il vuoto e a stare in felice completezza con la mia stessa presenza.

A proposito di questo chakra, Osho Rajneesh diceva:

Nell'istante in cui la tua energia si sprigiona dal *sahasrara* non sei più un uomo. A quel punto non appartieni a questa Terra; sei diventato divino. È una spiritualità che trascende la religione, è piuttosto uno stato dell'essere, che va oltre il mondo fisico e crea nella persona un senso d'interezza dando un scopo alla vita.

Il Sahasrara è il chakra della liberazione, della conoscenza e della beatitudine. Non si trova nel corpo fisico, bensì al di sopra, sopra la testa. È legato all'energia dell'universo, alla connessione con il Divino, all'Illuminazione. Chi raggiunge questo stadio avrà compreso i misteri della vita, compresi la nascita e la morte.

La sua energia ci aiuta ad abbandonare il passato, lasciandoci alle spalle eventi e traumi e ci insegna a riconoscere le nostre responsabilità.



Questo chakra è rappresentato da un loto con mille petali, un numero simbolico che indica l'infinito. La sua energia dissolverà il tuo Io nel Tutto e ci trasformerà a sua volta in pensiero.

L'apertura del settimo chakra saprà donarti saggezza, benessere, tranquillità e felicità. Sarai paziente, comprensivo e compassionevole.

Quando il flusso è bloccato, non riusciremo a coltivare la nostra spiritualità. Ci sentiremo quindi apatici, sconfortati, senza voglia di vivere, depressi.

È associato alla ghaindola pinerale, centro che regola il ritmo sonno-veglia, fame-sete, la temperatura corporea, oltre che stimolare l'ipofisi e a produrre ormoni.

Le posizioni che ci aiutano a riequilibrare il settimo chakra sono quelle che stimolano la sommità della testa, come ad esempio la Sirsasana o la Sasangasana, ma anche la Padmasana, detta anche posizione del loto, che ti aiuterà a trovare la concentrazione per la meditazione, magari ascoltando il mantra **Ah**.

Gli asana migliori, sono quelli grazie al quale si riesce a trascendere il corpo dalla mente, ovvero quello stato in cui si riesce, anche solo per qualche secondo a non percepire più il proprio corpo, provando una forte sensazione di pace e rilassamento.

Prima delle asana, eseguire il Saluto al Sole e alla fine utilizzare la posizione supina per prepararsi alla meditazione.

# 63 POSIZIONE TERRIBILE

## Ugrāsana



Seduti a terra, gambe distese in avanti, unite, mani sulle ginocchia. Concentrare l'attenzione sulla colonna vertebrale; inspirando, stenderla allungando il busto; espirando, rilassare le spalle; ripetere la respirazione per alcune volte. Inspirare profondamente e, espirando lentamente, piegare il busto in avanti afferrando i piedi o le caviglie e portando i gomiti possibilmente verso terra. All'inizio, tenere la posizione per qualche respiro, poi aumentare gradualmente i respiri ogni giorno fino ad arrivare a tenere la posizione per qualche minuto. Risollestando il busto inspirare lentamente.

Eseguita nel periodo mestruale aumenta notevolmente il flusso, perciò evitarla nel caso di mestruazioni abbondanti. Aumenta la potenzialità sessuale e la fecondità: in questo caso le donne terranno la posizione più a lungo possibile, facendola precedere dalla Posizione dell'Aratro, *Halāsana*, n. 17, e seguire dalla Posizione del Ponte, *Setu Bandhāsana*, n. 55; gli uomini la terranno per un massimo di 5 minuti perché un tempo superiore provocherebbe l'effetto contrario.



**BENEFICI:** massaggia tutto l'apparato genitale mantenendolo sano; tonifica gli organi addominali, i reni, il sistema nervoso e la colonna vertebrale; facilita la diuresi; fa passare il mal di testa.  
**CHAKRA STIMOLATI:** Quando la posizione è completa stimola tutti i Chakra; eseguita parzialmente (cioè se la testa non arriva a toccare ginocchia e i gomiti a terra) stimola Chakra Svādhistāna e Manipūrā.

Massaggia tutto l'apparato genitale, mantenendolo sano, tonifica gli organi addominali, i reni, il sistema nervoso, la colonna vertebrale, facilita la diuresi e fa passare il mal di testa, favorendo una sensazione di andare dolore corporeo nel caso avvenisse.

# 24 POSIZIONE SUL CRANIO

## Kāpalāsana

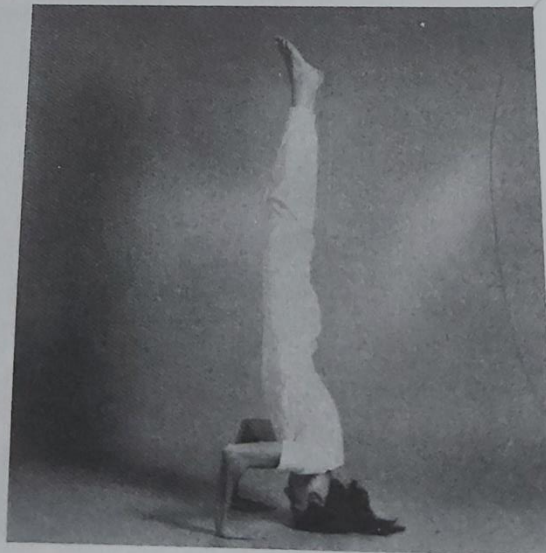


1<sup>a</sup> fase: seduti sui talloni, mani a terra ai lati delle ginocchia leggermente divaricate. Sollevare il bacino e portare a terra la testa sul vertice (le mani e la testa devono formare un triangolo equilatero); puntare i piedi a terra e stendere le gambe, divaricarle, avvicinare a piccoli passi i piedi alle braccia, piegare le ginocchia e appoggiarle sopra i gomiti, unire le piante dei piedi.  
2<sup>a</sup> fase: quando si percepisce il peso del corpo scaricato uniformemente sulle braccia e sulla testa, sollevare le ginocchia dai gomiti e lentamente stendere in alto le gambe.

Quando si sentirà tensione alla schiena o al collo, scendere portando giù le gambe, una per volta o insieme, rimanere con la testa a terra per una decina di respiri, poi risollevare con molta lentezza prima la testa e poi il busto. Anche eseguendo solo la prima fase si hanno benefici fisici e mentali.

**CONTROINDICAZIONI:** evitare assolutamente nel periodo mestruale, con infiammazioni agli occhi, alle orecchie, al naso e alla bocca; con la pressione arteriosa bassa o alta e nel caso di lesioni alla colonna vertebrale; togliere lenti a contatto e occhiali.

Quando la colonna vertebrale è debole, con segni scoliotici o artrosici, prima della Posizione sulla Testa eseguire almeno per tre mesi le posizioni indicate nell'apparato osteo-muscolare, specialmente quelle in piedi.



**BENEFICI:** stimola l'ipofisi; impedisce il decadimento organico; è utilissima per l'utero prolassato, la prostata e i reni; previene e cura la formazione di vene varicose e emorroidi; rafforza la memoria e la concentrazione; migliora la digestione e l'eliminazione; cura ogni debolezza degli organi addominali, il mal di testa e il raffreddore; previene e cura la caduta dei capelli.

**CHAKRA**

**STIMOLATI:**

questa posizione agisce principalmente sull'Ajna, ma tutti i Chakra vengono stimolati.

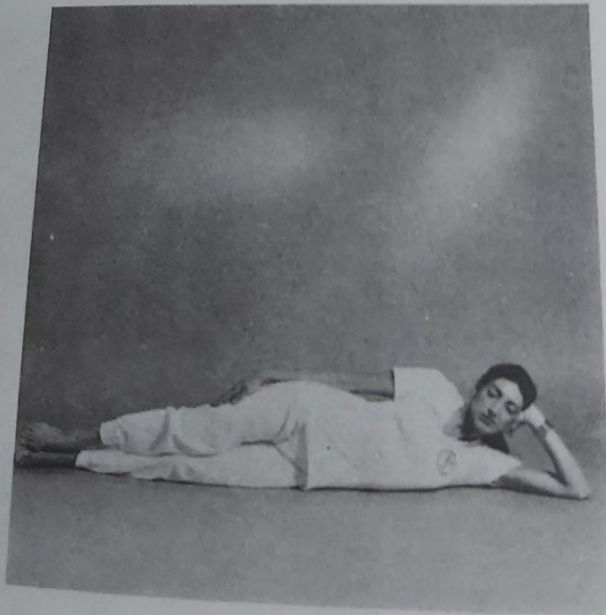
Stimola l'ipofisi, impedisce il decadimento organico, è utilissimo per l'utero prolassato, la prostata e i reni, previene e cura la formazione delle vene varicose e emorroidi, rafforza la memoria e la concentrazione, migliora la digestione e l'eliminazione, cura ogni debolezza degli organi addominali, il mal di testa e il raffreddore, previene e cura la caduta dei capelli.

(controindicazioni: evitare nel periodo mestruale, con infiammazioni agli occhi, orecchie, naso e gola, con la pressione arteriosa bassa e se vi sono lesioni della colonna vertebrale.)

# 58 POSIZIONE DEL RIPOSO DI BUDDHA

*Sayana Buddhāsana*

Supini. Portarsi sul fianco destro, braccio appoggiato a terra, avambraccio piegato con la mano che sostiene la testa (polso alla tempia, palmo sull'orecchio, dita sul collo); braccio sinistro disteso lungo il fianco. Rilassare tutto il corpo e portare l'attenzione sulla respirazione diaframmatica. Tenere la posizione per 10-20 respiri su ogni lato.



**BENEFICI:** rilassa il corpo e la mente.  
**CHAKRA**  
**STIMOLATI:**  
Anāhata, Manipūra.

Rilassa il corpo e la mente.

## **Meditazione del settimo chakra**

Mi stendo in posizione supina, in ambiente in solitaria, coperti, meglio con luce soffusa.

Iniziamo con un respiro profondo, ispiro dal naso ed espiro dalla bocca fino a far fluire tutta l'aria fuori.

Inizio a respirare con tranquillità, con un ritmo naturale, ispiro il mio addome si gonfia, espiro e il mio addome si sgonfia.

Ad ogni inspirazione entra energia e a ogni espirazione esce stress, attraverso la respirazione lenta e tranquilla, iniziamo a rilassare la muscolatura e a sciogliere qualsiasi tensione.

Il mio respiro è lento e tranquillo e piano, piano, rilasso tutta la muscolatura, parto dalla nuca, inizio a sentire la testa rilassarsi completamente e affondare sul cuscino, rilassa gli occhi, le palpebre, le mascelle, la bocca e la lingua, attraverso il respiro continuo a rilassare tutta la parte del collo fino ad arrivare alle spalle, esse portano i pesi della nostra vita, continuiamo a rilassare fino a sentirle completamente aderenti al pavimento.

Passiamo ora alle braccia, sempre attraverso la respirazione lasciamo andare tutte le tensioni fino ad arrivare alle mani che si aprono con i palmi rivolti all'insù.

Passiamo ora alla schiena, la parte alta e la parte bassa, sempre attraverso la respirazione lenta e tranquilla si rilassano tutti i muscoli e comincio a sentire il mio corpo pesante sul pavimento, rilasso tutte le vertebre ad una fino ad arrivare al cocige.

Sempre attraverso la respirazione rilassiamo tutti i muscoli delle gambe, le cosce, i polpacci fino ad arrivare ai piedi che si aprono a destra e a sinistra del nostro corpo.

La mia respirazione continua ad essere lenta e tranquilla, ispirando, il mio addome si alza ed espirando si abbassa con un ritmo naturale e rilassato.

Mentre continuo il mio stato di completa rilassatezza, la mia mente si svuota, si libera da ogni pensiero e da qualsiasi cosa mi sovvenga. Se ancora non si libera, metto tutto in una bolla di sapone e plaff... Tutto se ne va.

E mentre si libera completamente la mente, il mio corpo è completamente rilassato.

Focalizza nella tua mente un potente raggio di luce bianca che arriva dal centro dell'universo fino a toccare la tua testa, riempiendoti di un'energia bianca, purificatrice di tutto l'universo, in questo momento puoi vederla attraversare il tuo corpo, molto lentamente unificandoti alle energie del cosmo e dell'universo, in questo momento sei connesso a tutte le energie della terra e dell'universo, fotografa questa sensazione in ogni cellula del tuo corpo, cerca di sentire il tuo stato in questo momento.... Se in qualche modo ti senti in qualche modo disorientato, è del tutto normale, quando si entra in contatto con tutte le energie dell'universo, osserva l'energia invadere tutto il tuo corpo, dandoti un senso di pace e connessione con tutto. Se ti senti tranquillo e in armonia con te stesso, ti chiedo di ripetere con me alcune frasi che sbloccheranno il tuo settimo chakra, ti chiedo di ripeterle con il cuore:

io chiedo perdono, se consapevolmente o inconsapevolmente ho creato sconnessione dall'universo

io mi dissolvo nell'universo ed esso si dissolve in me

io divento l'universo e non lo separo più da me

tutte le creature e le persone fanno parte del mio corpo, di ciò io mi prendo cura

io sento ogni persona dall'interno e il mio più profondo desiderio per ogni persona è quello di raggiungere uno stato di puro amore per il prossimo e per l'universo.

Io decido di accettare le energie buone di tutto l'universo in questo momento sei pronto per accettare delle energie che ti cambieranno la vita

Il tuo settimo chakra diventa sempre più grande e bello, osserva l'energia bianca che aveva invaso tutto il tuo corpo, prende un colore dorato bellissimo, luccicante, è magico e prende la connessione con tutto l'universo, sei in uno stato superiore della connessione universale, adesso puoi sentire nell'anima un amore incondizionato, armonioso puro e universale, d'ora in poi le emozioni e decisioni, saranno sempre più lucide.

Rimani ad osservare l'energia d'orata che invade il tuo corpo e il tuo settimo chakra, diventare sempre più armonioso, sopra la tua testa la sfera dorata che gira velocemente espandendo tutta la sua energia dell'universo, da qui senti l'energia universale, puoi richiedere l'energia che vuoi, che stai cercando, finché non sarai soddisfatta/o per quello che hai ottenuto.

Piano, piano torno al respiro lento e tranquillo, continuo ad assaporare uno stato di pace e tranquillità. inizio ad avere la percezione dei miei piedi, passo ai polpacci, alle cosce, fino ad arrivare al bacino.

Inizio a percepire la schiena, la parte bassa e la parte alta, le braccia e muovo lentamente le dita delle mani.

Percepisco le spalle, il collo e arrivo alla testa che inizio lentamente a girare a destra e a sinistra, poi quando me la sento, con tutti i miei tempi, apro gli occhi e torno nel qui e ora.

## **Dai sette chakra alla quinta dimensione**

Quando il vuoto si è fatto luce, si esplica ciò, che io chiamo la spiritualità nella materia, ovvero la quinta dimensione, lo stato dell'essere.

Quando meditiamo, il nostro corpo fisico si ferma e perde il suo stato di fondamentale importanza per questa terza dimensione è nella perdita del corpo fisico che abbracciamo la quarta dimensione.

Le emozioni sono ciò che più ci rende espressamente umano, essenziali per le esperienze di vita su questo Pianeta, sono quelle che in terza dimensione passano alla quarta.

Quando qualcuno ti ferisce, prima senti il dolore, poi noti le sue azioni e i tuoi sentimenti riguardo ad esse. Le emozioni ti garantiscono una piena connessione con il cuore.

Un'emozione può provocare una reazione una sola volta, ma la mente può ripetere quella emozione e causare dolore e sofferenza. Ogni volta che lo scenario si ripete, il nostro cervello lo ha registrate, quindi producono un risentito.

La nostra modalità di sentire, dipende dalle esperienze vissute da piccoli e da come sono state gestite e vissute le emozioni in famiglia, ciò che si attiva da piccoli non è altro ciò che l'Anima ha già nella sua essenza e ha scelto di lavorare in questa incarnazione.

Se imparo a far confluire il dolore nel cuore e innondarlo di amore incondizionato, allora ne emerge la gioia. La gioia è l'arma più efficace per rispondere a tutto ciò che non ti piace.

Le emozioni che trattengono sono:

- il risentimento, l'energia dell'accusa,



- la Paura, l'energia dell'incongruenza,
- la lamentela, l'energia dell'autoconferma.
- l'intransigenza, l'energia dell'amarezza e di chi dice: "le cose stanno così"
- la negazione, l'energia della separazione (che si contrappone all'unione).

Molti non si accorgono di accompagnare con il giudizio ogni loro pensiero, il senso di colpa ha uno scopo positivo, quello di guidarti e scegliere diversamente la prossima volta. In genere l'effetto del senso di colpa, serve a teneri legato a un sistema di convinzioni secondo cui qualcun altro ha ragione e i tuoi comportamenti e le tue scelte sbagliate. Il senso di colpa è una forma di giudizio e il suo scopo è spingerti a essere diverso. Sono dorma che ti tengono nel dolore.

Anche l'accusa e la lamentela confermano il tuo dolore e il tuo vittimismo, cercano un riconoscimento, noi abbiamo il dovere di confermare noi stessi. La mentalità da vittima ti tiene ancorato alla terza dimensione ti inchioda alla coscienza popolare.

La rabbia e il rancore, regalano la tua energia a un'altra persona. La rabbia è una forma di pigrizia. Quando guarisce quella parte di te che tende a criticare e a proiettare le critiche sugli altri, nessuno ha più potere su di te.

Il ruolo dell'amarezza è tenerti bloccato nella valutazione della situazione, che giustifica la tua rabbia, il tuo rancore o il tuo dolore. Nulla di ciò è reale, se deciderai di lasciarlo andare e amare comunque la tua energia cambia completamente. L'amarezza è alimentata dall'invidia, vuoi qualcosa che qualcun altro ha già.

La paura ha il ruolo del messaggero, è un'emozione generata dal corpo emotivo per stimolare un cambiamento. La paura ti tiene bloccato nella sua spirale, la paura ti avvisa quando è necessario un cambiamento, è un sistema di allarme per dirti che qualcosa non va.

La paura è un'energia finalizzata ad aiutarti a realizzare i tuoi obiettivi e i tuoi desideri. Dove c'è la paura c'è il più grande desiderio.

Arriviamo al dolore e come ci difendiamo da esso, le nostre difese ci salvano dal sentire troppo, ma ci limitano anche nel tempo. La nostra personalità è una difesa costruita sulle ferite, esse portano traumi. Questi traumi, solitamente si formano nell'età in cui il bimbo può sentirsi abbandonato, lasciato da parte, trascurato, il suo sistema di allarme si attiva. La situazione viene registrata dal sistema nervoso che la ripropone, crea degli schemi emotivi che plasmano il comportamento e il pensiero.

La struttura che costruiamo sui nostri bisogni non ascoltati, ci separa da noi e dalla nostra profondità, questo perché risentire dei bisogni del bambino fa male, crea una parte di fragilità che, una volta presa in carico da adulti diventa una vulnerabilità sana, La nostra società non aiuta, non è contemplato fermarsi, stare da soli, la vulnerabilità richiede silenzio, ascolto e riposo. Quindi è necessario stare male per rallentare e fermarsi, ma anche in questo caso diventa scomodo e quindi si combatte contro la malattia. E se il segreto fosse imparare ad accettare e fluire con ogni accadimento, smettere il conflitto e iniziare alla pace.

Le difese che mettiamo creano separazione, non risolvono nulla, come prendere un antidolorifico, sedano il momento, ma la causa resta. L'ideale è andare alla radice e cercare di comprendere come mai si siano create. Lo stesso corpo si difende creando dei dolori, tensioni, sono tutte difese del nostro sentire, da qualcosa che facciamo fatica a sentire, ad ascoltare.

I comportamenti, sono schemi di difesa che abbiamo integrato da piccoli, e da adulti si reagisce, utile fare il processo di associazione, ovvero a cosa associa questa sensazione, cosa mi ricorda o chi del mio passato.

Si può scegliere di vivere come vittime, continuando a difendersi, oppure usare gli eventi per evolvere, per il proprio miglioramento. L'amore verso se stessi, non significa essere egoisti e pensare solo a sé, ma aprirsi all'ignoto che l'amore rappresenta in tutte le sue forme, per alleggerire le identificazioni che difendiamo con gli automatismi e che imprigionano l'anima. Questo è un grande dono che facciamo a noi stessi.

Tutte le difese sono importanti per la sopravvivenza da piccoli e limitanti per la realizzazione da adulti. Sono tutte da trasformare, da riprogrammare che siano utili al proprio benessere e alla strada che l' Anima indica nel nostro cammino. Quindi la guarigione avviene quando andiamo oltre la separazione e quindi alle difese.

Le sedute di meditazione e ancora meglio di respirazione, sono fatte apposta per fare cadere le difese. Spesso considerate pratiche inutili, sono un potente varco per entrare nelle nostre difese. Il respiro ricordo è il fondamento da dove si basa tutta la nostra esistenza, e spesso ci dimentichiamo di esso, vuol dire dimenticarsi di noi stessi.

## **Metodo di respirazione Olotropica**

Il termine olotropico deriva dal greco “holos” (totalità) e “trepein” (andare verso), significa dirigersi verso la totalità; questa parola sottolinea che il benessere deriva dal trascendere le frammentazioni interiori e il senso di isolamento dagli altri e dal nostro ambiente. E' un lavoro di ecologia interiore che collega i diversi livelli del tuo essere, e ti permette di ampliare la tua esperienza umana.

Lo scopo della Respirazione Olotropica è:

- raggiungere maggior benessere
- sviluppare una maggior autocomprensione
- ampliare il proprio senso di identità e autostima
- facilitare l'accesso alle radici di problemi emotivi e psicosomatici

Il respiro Umano Holotropico, ideato da Stanislav e Christina Grof, comprende una comprensione della psiche umana, le fasi respiratorie olotropiche, mobilitano forze di guarigione intrinseche nella psiche e nel corpo.

Gli elementi fondamentali del respiro umano, di tipo holotropico, sono la respirazione più profondo e accelerata, la musica evocativa, con la discussione del' esperienza oppure una scrittura di essa.

La musica, stimolazione acustica o suoni della natura, è parte integrante del processo holotropico.

## PRATICA

Trova una posizione comoda. Chiudi gli occhi e comincia a fare profondi respiri dentro dal naso e fuori dalla bocca. Respira più a fondo possibile. Mentre, si può sentire disagio, bisogna continuare a respingere il disagio mentre respiri in questo modo per alcuni minuti.

Se cominci a sentirti vertiginoso o leggero, prendi una pausa e ti calmerà. Se si inizia a pensare troppo, bisogna concentrarsi sul proprio respiro e cercare di calmarsi nel momento presente.

Prendi pace

Mentre procedete con le vostre profonde inalazioni ed espirazioni, ora prendete il ritmo. Prendete un respiro e non appena inalate - espirate subito, non appena espirate, inalate immediatamente. Sentite come se non stiate prendendo molta aria, perché state iperossigenando i polmoni. Ancora una volta, questo vi farà sentire un po' di disagio, ma spingete e continuate a farlo fino a quando non procederà in modo naturale.

Vivi l'esperienza non ordinaria.

Dopo un po' di tempo comincia a sentire, come se si è in uno stato meditativo e si possono verificare sensazioni di chiarezza, occhi chiusi (o colori), beatitudine e emozioni più elevate.

Si consiglia di farlo circa un'ora, prima di completare la sessione. Quando cominci a praticare e perfezionare il tuo respiro, la tua esperienza comincerà a differire e ogni volta può essere un viaggio completamente unico.

Louise Hay, ha risvegliato il mondo al concetto che sono i nostri pensieri a creare la nostra realtà, importante per comprendere i meccanismi con i nostri

pensieri generano la realtà. Ci ha insegnato a essere consapevoli che le malattie sono determinate dai pensieri e che possiamo intervenire su di esse cambiandoli.

Il lavoro col bambino interiore di Louise Hay, è un'ottimo modo per guarire il famoso cordone ombelicale che ci tiene legati ai genitori e le nostre ferite, il nostro dolore profondo. Lo riporto come lavoro da svolgere, prima di passare al linguaggio che porta alla quinta dimensione.

- Connettiti con il tuo bambino interiore nel passato
- Abbraccialo, comprendilo, spiegagli ciò che è successo
- Chiedigli scusa, per essere stato sconnesso da lui
- Parla con lui
- Scegli qualcosa che lo rappresenti (pupazzo, cuscino, foto)
- Portalo in un luogo per divertirti con lui
- Avvolgiti con lui in un colore ce scegli
- Portalo qui nel presente a chiudere la porta del passato.

Fai un bel respiro profondo e piano, piano, porta la tua attenzione al respiro, ad ogni respirazione entra aria e il tuo addome si alza e ad ogni espirazione esce e il tuo addome si sgonfia con un ritmo naturale e tranquillo.

Conto fino al tre, 1,2,3: connettiti con il tuo bambino interiore nel passato. Come lo vedi, cercalo, è possibile che lo trovi nascosto, impaurito, rifiutato, maltrattato.....

Conterò fino a tre, 1,2,3: ora sei in contatto con il tuo bambino/a interiore nel tuo passato, cercalo, incontralo, abbraccialo, comprendilo. Spiegagli ciò che è successo. Nessuno li ha spiegato nulla. Digli che tu lo proteggerai, che nessuno gli può fare del male, che provi a comprendere e a perdonare. Che i suoi genitori, hanno agito come meglio hanno potuto. Chiedi scusa: Ti chiedo scusa bambino/a mio/o, per il tempo che non siamo stati connessi, sei una parte molto

importante di me. Adesso mi rendo conto. Vorrei recuperare bambina/o mia /o, recuperarla mia allegria, giovialità, spontaneità. Io mi prendo cura di te, amarti, abbracciarti, portarti a spiagge, feste, fiere e tu smetterai di soffrire e venire con me nel presente.

Adesso desidero che tu mi indichi qualcosa che ti possa rappresentare: una foto, un pupazzo di peluche, una bambola di stoffa, un cuscino....

Lo metterò sopra al mio letto e ogni volta che lo desideri, darò baci e abbracci a quell'oggetto, che ti rappresenta.

Conterò da uno a tre; 1,2,3: proiettati con la tua coscienza espansa, tu e il tuo bambino/a interiore, nel luogo ideale. Una spiaggia, paradisiaca, per giocare, salare, nuotare, correre. Sei già sul tuo luogo ideale, con il tuo bambino/a interiore. Gioca, salta, ridi, corri, rotolati nella sabbia e sentiti immensamente felice. Hai incontrato il tuo bambino/a interiore, quella parte della tua anima che è rimasta intrappolata nel passato. Ti senti ora, più integrato, più completo.

Conterò da uno a tre: 1,2,3: ora scegli un colore, tu e il tuo bambino/a interiore. Ora siete avvolti nel vostro colore preferito, nella vostra energia, vibrazione, è un colore che ti avvolge dentro e fuori, ti bagna, ti impregna, è un colore che trasmuta qualunque dolore, sofferenza e malessere. Ti carica di energia, ti rivitalizza, ti guarisce dentro e fuori.

Conterò da uno a cinque, 1,2,3,4,5: entrambi siete qui adesso, nel presente, si chiude la porta del passato, hai recuperato il tuo bambino/a interiore, quella parte della tua anima, che era chiusa nel passato.

Ora ti senti più integro, più completo, più unito.

Dopo aver fatto pace con il mio bambino interiore e avere accettato il ruolo dei miei genitori nella mia vita sono pronto ora anche a dedicarmi al mio cambiamento di stile di vita. Questi sono doni preziosi che farò a me stesso/a:

- Evita grano, glutine e zucchero, sono veleni per il corpo e rallentano le espressioni vibrazionali.
- La disintossicazione dai metalli pesanti è fondamentale.
- Medita quotidianamente , prenditi questa salutare abitudine, come un pasto, serve a fermare la corsa.
- Scegli il più possibile cibi crudi.
- Svolgi attività fisica tutti i giorni.
- Esponiti al sole, la vitamina D è importantissima per il fisico.
- Dormi regolarmente, molte persone sottovalutano l'importanza del sonno, il sonno migliora le prestazioni a tutti i livelli dell'esistenza.



## **Meditazione merkaba - quinta dimensione**

Questa è una versione avanzata ed evoluta della meditazione MerKaBa. Ancora il cuore all'ottavo chakra, attiva le energie delle dimensioni superiori e aiuta a mantenere il cuore e la mente aperti all'io più avanzato ed evoluto. Ricorda di ispirare nel cuore l'amore incondizionato della Terra e del cosmo.

1. Continua a tenere le mani nello stesso mudra del respiro, con le dita incrociate e i pollici che si toccano.

Per tutta la durata della meditazione esegui la respirazione pranica: una profonda respirazione meditativa in cui visualizzi il prana entrare nel corpo simultaneamente dal chakra della corona e dal perineo e scorrere verso l'interno, mai verso l'esterno. Il mudra della meditazione MerKaBa.

2. Visualizza il fiore della vita come una sfera all'interno del cuore. In realtà si tratta di sfere multiple: una ruota in senso antiorario, una in senso orario e l'altra in entrambe le direzioni; tutte ruotano simultaneamente. Adesso la perfetta unità formata dalle tre sfere ruota sullo stesso asse del tuo canale pranico e s'irradia dal chakra del cuore. Cambia colore e diventa una sfera verde acqua percorsa da linee dorate.

3. Lascia che la sfera si espanda lentamente; mentre ruota si estende fino alla larghezza della cassa toracica. Prenditi tutto il tempo che vuoi. Lascia che assuma la dimensione perfetta per te. Focalizza la tua consapevolezza su queste parole: lascia che sia, osserva, ascolta, beatitudine del processo.

4. Invita l'energia pranica, che scorre dentro di te a supportare la sfera del fiore della vita per farla fluttuare lentamente sul tuo canale pranico. L'energia la solleva dolcemente e la sospinge con grazia e con agio, quindi la porta sul chakra della gola, poi sul terzo occhio, poi sul chakra della corona e infine ancora più in alto,

sopra la testa, centrando la sfera del fiore della vita nel tuo ottavo chakra . Centra la sfera del fiore della vita nell'ottavo chakra situato sopra la testa.

5. La sfera del fiore della vita è perfettamente centrata nell'ottavo chakra sopra la tua testa, in un punto che la collega direttamente ai chakra superiori. Lascia che sia.

6. A questo punto hai creato un flusso a forma di otto, con un nuovo corpo eterico dorato che si riflette sopra quello fisico. Puoi osservare alcune spirali in questo campo energetico. Puoi anche sperimentare la parte superiore e inferiore della clessidra come fossero due valve di una conchiglia. Il flusso a forma di otto.

7. Hai creato un bellissimo otto in 2D e una clessidra perfettamente arrotondata in 3D. Il flusso a forma di otto ha la proprietà di roteare su stesso e in se stesso come un toroide. La base è un otto che ruota così rapidamente su se stesso che la sua pulsazione dimensionale trascende la nostra capacità di visione in 3D. La parte superiore e la parte inferiore della clessidra compiono entrambe questo movimento pentadimensionale. Il flusso a forma di otto ruota su se stesso.

8. Mentre la tua consapevolezza e la tua energia rimangono centrate nell'ottavo chakra, il nuovo centro del cuore per l'amore incondizionato, adesso porta l'attenzione sul tetraedro della Terra e su quello del Sole, situati nella parte inferiore della clessidra.

9. Muovi simultaneamente le punte dei due tetraedri verso il loro interno. La punta inferiore del tetraedro della Terra sale da sotto i piedi attraverso il suo baricentro fino alla metà superiore della clessidra; da qui prosegue lungo il canale pranico, supera tutti i chakra fisici, continua a salire oltre il chakra della corona e sale ancora oltre l'ottavo, il nono, il decimo, l'undicesimo e il dodicesimo, innestandosi nella cima della clessidra. Il tuo canale pranico adesso è lungo più del doppio rispetto al solito e per metà della sua lunghezza si estende oltre la testa. A questo punto ti accorgi che hai delicatamente attivato i chakra superiori oltrepassando ogni soglia.

10. Allo stesso tempo, la punta superiore del tetraedro del Sole si muove verso il basso, scende tramite il suo baricentro lungo il canale pranico verso la Terra, fino alla base della clessidra, dove si connette al chakra zero e s'innesta nella Madre Terra. Nota che l'ancoraggio della sfera rotante del fiore della vita sull'ottavo chakra ti apre a un continuum e ti aiuta gentilmente ad aprire con delicatezza i chakra superiori.

11. L'ottavo chakra, il tuo nuovo centro del cuore, è il centro dell'amore divino, della compassione spirituale e dell'assenza dell'ego. Qui il karma irrisolto si è già dissolto, ma devi scegliere di attivare le capacità spirituali che hai immagazzinato. Quando inizia ad aprirsi il nono chakra, hai accesso al modello della tua anima. Questo è il vero deposito delle capacità esteriori che si mostrano nell'ottavo e che qui vengono gentilmente alimentate. Nel decimo chakra sono presenti la tua creatività e la tua fusione del divino maschile e del divino femminile. Concediti di attivare questo chakra, perché ti apre a un nuovo modo di essere centrato, equilibrato e potente. L'undicesimo chakra ti consente di accedere a capacità interiori in grado di trascendere l'attuale soglia del possibile. I doni spirituali possono includere viaggi nel tempo, teletrasporto, ubiquità o materializzazione di oggetti tangibili. Quando inizia ad aprirsi, questo chakra esercita un effetto di monitoraggio che consente a quelli inferiori di beneficiare dell'apertura sempre più agevolmente. Il dodicesimo chakra ti connette perfettamente al tuo Io cosmico divino, che a sua volta ti connette a tutto ciò che è.

12. Continua a incamerare il prana da entrambe le direzioni, dal Cosmo e dalla Terra. Mentre inspiri, attiva il sollevamento del perineo fino alla cima del nuovo tetraedro del Sole. L'energia cosmica che scende attraverso il canale pranico fluisce simultaneamente verso il basso. Lascia che continui a muoversi simultaneamente in entrambe le direzioni. Il flusso pranico alimenta la tua superstrada cosmica. E il canale pranico è ora la sede del tuo Ponte Arcobaleno: la tua personale connessione

con il Divino. Il corpo arcobaleno è la forma che in effetti appare quando i bodhisattva si dissolvono spontaneamente nella luce.

13. Mentre respiri possono apparire nuovi colori e strutture cristalline. Possono manifestarsi come spirali verticali del DNA o meravigliosi colori che splendono, si spostano e fluttuano. La parte inferiore della clessidra può apparire verde (il colore del chakra del cuore), mentre la parte superiore può tingersi di un viola brillante, il colore del sesto chakra.

14. Continua a respirare attraverso il canale pranico che hai appena esteso e attivato per tutto il tempo che vuoi, lasciando sempre che il prana entri dentro di te dalla Terra e dal Cosmo. Continua a inviare energia alla sfera del fiore della vita, che si annida nel punto di congiunzione della clessidra arrotondata, centrata nell'ottavo chakra sopra la tua testa. Quando la clessidra interagisce con se stessa crea due toroidi che interagiscono perfettamente l'uno con l'altro.

15. Lascia che questa splendida energia si accumuli nella forma del fiore della vita. Puoi vedere un colore specifico o più colori, o anche un caleidoscopio di colori o qualche altra simbologia cromatica. Continua a ispirare il prana da entrambe le direzioni. Stai riempiendo e supportando questa nuova struttura; lascia che l'energia si accumuli per prepararsi alla prossima attivazione.

16. Inspirando ed espirando profondamente, gonfia la sfera del fiore della vita ed espandila alle sue nuove dimensioni. La sfera del fiore della vita adesso ha raggiunto un diametro di 47 metri.

17. Visualizza la struttura chiamata "stella di Gaia", una stella a otto punte che ha la dimensione perfetta per risiedere nella sfera del fiore della vita e sostenere il suo nuovo volume, la nuova struttura e la nuova grandezza. Visualizza lo spazio all'interno che si tinge di un verde acqua cristallino ed è percorso da linee color oro cristallino. Continua la respirazione pranica a questo livello per tutto il tempo che vuoi. La stella a otto punte, composta da due quadrati sovrapposti, era usata dai

rosacrociari nel XVII secolo come simbolo delle otto punte di un Universo geometrico sorvegliate da otto angeli. Ti sei connesso con il tuo nuovo centro del cuore nell'ottavo chakra. Hai aperto la superstrada per il Ponte Arcobaleno che ti ha fatto accedere ai chakra superiori e al tuo io cosmico. E ti sei connesso con l'infinito e nell'infinito. Adesso l'infinito ti consente di accedere alla tua nuova realtà e l'attiva per te. È il tuo corpo energetico di connessione con l'unità del tutto. Spero che questa meditazione e attivazione sia una benedizione per te, per tutto ciò e per tutti coloro che incontri.

Piano piano torni al respiro tranquillo e torni nel qui e ora.

Comincio a percepire il corpo, i muscoli, partendo dai piedi, dalle gambe, la schiena, braccia e spalle. Quando me la sento con tutti i miei tempi apro gli occhi.

La quinta dimensione, garantisce l'accesso ai chakra superiori, essi forniscono informazioni che non ricevesti con i cinque sensi.

### **L'ottavo chakra**

È situato sopra la testa, non appena si apre si può sentire un formicolio o una lieve pressione sopra la testa. Il suo scopo è generare l'attivazione dei 5 raggi segreti, situati sui palmi delle mani, nelle piante dei piedi. Quando usi le mani per dei lavori energetici, i raggi respingono l'energia negativa, i piedi consentono l'ancoraggio al chakra e si connettono con l'energia della Terra.

I cinque raggi segreti, sono contenuti nei raggi bianchi e gialli dell'arcobaleno e si attivano spontaneamente quando apri l'ottavo chakra. L'ottavo chakra è chiamato la camera segreta del cuore, apre all'amore incondizionato, da sentire una profonda compassione per ogni forma di vita, è la tua connessione con ogni forma di vita.

Sembra che il colore sia d' un verde - viola iridescente con venature dorate.

### **Il nono chakra**

Quando si apre il nono chakra, cominci ad acquisire consapevolezza del tuo vero modello cosmico. Spesso è rappresentato come un arcobaleno sferico intorno a un copro centrale. Questo chakra aiuta a guarire le ferite e consente di iniziare a controllare la realtà. Connette con il sole e con il sistema solare: è un portale multidimensionale. Una volta aperto, porti abbondanza, consapevolezza e connessione nel tuo continuum spazio-temporale.

### **Il decimo chakra**

È la padronanza spirituale che hai acquisito nelle incarnazioni o vite precedenti, quando si apre, accedi a una particolare padronanza che deriva da altre vite, riesci a captare informazioni con accuratezza, a connetterti con il canale della tua saggezza, ad ascoltare angeli e guide.

### **L'undicesimo chakra**

Il portale dell'undicesimo chakra di solito è accessibile con la devozione al Divino. In termini fisici, risuona con l'intera galassia come entità vivente. La comprensione ti appartiene, non hai più bisogno della polarità nella tua vita. Le decisioni confluiscono su di te con grazia e agio. Consideralo il tuo tappeto magico, perché quando è aperto questo chakra da la capacità di viaggiare nel tempo, di essere in due luoghi simultaneamente, di leggere l'energia degli altri.

## **Il dodicesimo chakra**

L'apertura con il dodicesimo chakra ti consente di essere completamente connesso con l'Io Divino. Alcuni hanno effettivamente creato un canale diretto con il Divino, Nikola Tesla era uno di questi iniziati. Il dodicesimo chakra aiuta a perfezionare la padronanza divina.

## **Il chakra zero**

Spesso chiamato Stella della Terra, il chakra zero è situato appena sotto ai piedi. Il suo scopo è offrire una profonda connessione con la Madre Terra.

Quando espandi le connessioni superiori è importante rimanere connesso anche alla Madre Terra, ciò significa che rimani nel corpo, mentre la tua consapevolezza si espande attraverso la meditazione.

La connessione con la stella della Terra, specie dopo aver attivato i chakra superiori, ancora nel corpo e al tempo stesso consente di rimanere connessi con l'IO divino. La stella divina ti connette con l'intero pianeta.

## **Respiro la vita**

Viviamo in una società, dove lascia il respiro a metà, cioè non ci da il tempo di lasciarlo fluire, la fretta in cui viviamo tutti i giorni, riflette tutti gli ambiti della nostra quotidianità, perfino il respiro ne è compromesso e non ci accorgiamo che così facendo non respiriamo la vita.

Ci siamo dimenticati da sempre della nostra sfera emotiva, poco importa, l'importante è riempire, impegnarsi e produrre.

Frequentiamo anni di scuola per allenare i nostri circuiti logici, per diventare persone colte, intelligenti, raffinate nella mente. La sfera emotiva, si presume non abbia bisogno di allenamenti, ma a un certo punto della vita, le problematiche si rivelano proprio in questo campo. La conseguenza è che soffriamo molto di più, di quanto dovremmo soffrire, proprio perché non abbiamo strumenti di gestione emotiva, né istruzioni per capire cosa accade quando viviamo situazioni sentimentali, traumatiche, lutti. Oggi esistono tantissimi strumenti per elaborare qualsiasi esperienza vissuta e cambiare gli schemi di paura e ansia che ci accompagnano.

E tempo di creare una nuova scuola e un nuovo modo di vivere la vita, che ci accompagni a riscoprire le risorse che ogni essere umano possiede.

Importante sarebbe diffondere, già a scuola, una nuova cultura legata all'emozione, considerando che proprio questa via, ci riconduce al cuore, all'affetto, alla cura, alla delicatezza e all'Amore, che sono le cose che l'essere umano cerca di più, dimenticandosi che le ha dentro di se e continua purtroppo a cercarle fuori, portando la sua vita a una ricerca infinita.

I nostri bisogni primari, non soddisfatti nell'infanzia, distorcono le nostre vite da adulti e ci fanno davvero illudere, proiettare, vedere ciò che non esiste e che poi ci fa soffrire senza alcun apparente senso, ripetendo schemi degli eventi del passato. Il passo è di



tornare a conoscersi, di ascoltare e allentare le proprie emozioni per farle diventare sane, di dare il giusto spazio al mondo emotivo, invece di reprimerlo e avere paura.

La vita è una rivelazione continua. Credo sia tempo in questo periodo, dove il Mondo sembra impazzito, di vedere la realtà, di aprire nuove porte, lasciando cadere credenze e maschere. È un viaggio in solitaria, difficile e a volte complesso, lo spazio emotivo diventa irrazionale e porta così tanto all'interno di noi che sembra perdersi, sembra di perdere tutto. Ciò che si sta sgretolando, le strutture, derivano dalle profondità del genere umano, qui serve il cuore che non ha più paura di amare e insieme alla conoscenza, venga usato per abitare la carne, il corpo e le azioni di tutti i giorni.

Abbiamo un corpo fisico molto complesso e perfetto i primi tre chakra, abbiamo un corpo mentale molto potente, gli ultimi tre chakra, e uno emotivo, chakra del cuore che unisce i due. È un regalo che Madre Terra ci fa, come specie, come esseri che hanno la capacità di unire dentro di sé, il Cielo la Terra e trovare il punto di mezzo che ci permette di guardare e osservare tutto ciò che esiste, con gli occhi sorpresi, emozionati e pieni di gioia, in un pianeta che richiede di vivere le emozioni, unico posto dove esse si sperimentano.

Sono convinta che siamo tutti maghi e guaritori di noi stessi, basta riprenderci il nostro grande potere, dobbiamo ricordare e risvegliare le nostre capacità e niente come le nostre emozioni ci danno la via più veloce per accedervi.

L'unica missione vera di questa Terra è diventare Uno, integro e completo, quando la compagnia di te stesso avrà il massimo valore, allora io mi sarò riscoperto nel più grande amore di me stesso, pronto per potere dividerlo con gli altri.

La via di casa è tornare all'Uno, questa è la via della guarigione, ritornare unito dentro: INDIVISO. Qui si scioglie definitivamente la separazione.

Auguro a tutti di poter un giorno, tornare a fare parte della connessione divina, indivisibile da tutto, per poter camminare in questa terza dimensione con la consapevolezza che siamo tutti insieme il grande mistero della vita, che è più visibile di quello che pensiamo.

Buon viaggio a tutti.

*E se dal tempo lineare, arrivassimo al tempo non definito, tutto sembrerebbe così leggero, ciò porterebbe una brezza di libertà costante e la vita esilarante.*

*Ciò che non vedo con l'occhio della vista, se entro nel cuore, aprirò l'occhio interiore che non porta ai cinque sensi umani, ma al sentire più elevato che anela così tanta emozione che pullula di gioia interiore.*

*Solo allora lo stato dell'essere avrà portato in terra e l'Uno compirà la sua ricerca interiore, così ché la via della separazione abbia fine come realtà d'illusione.*

*L'Uno così integrato abbraccia finalmente l'Amore incondizionato e la luce manifesta abbraccia il cammino della vita a festa.*

*Con amore così sia.*

*Elisa Perseghin*

## **Ringraziamenti**

Con immenso piacere e consapevolezza sono qui a finire questo percorso, in questi due anni di studi circa, ho potuto apprendere quanto la vita può essere varia, piena, curva, ripetitiva e oltre ciò che si possa immaginare.

Ringrazio in primis, me stessa, perché nonostante il lavoro, la famiglia e mille impegni, ho saputo dare luce con entusiasmo a un nuovo sapere che ho potuto elaborare dentro me stessa, Ciò ha portato enormi cambiamenti soprattutto al mio interiore, sempre più bramoso di sapere e di accoglienza, nello sperimentare nozioni che da sempre sono intrinsechi in me.

Tutto ciò ha portato a dover interagire con nuovi equilibri con le persone a me più vicine, a volte non è stato facile e ancora non lo è, ma quando cominci a interpretare te stessa, nel ruolo meraviglioso del teatro della vita, qualcosa va lasciato e qualcosa si apre davanti a quel famoso ignoto che è il regalo più bello che ci viene dato, come fai a sorprenderti del nuovo se lo controlli e pretendi di sapere già come sarà?

Vivere è sorprendersi del nuovo tutti i giorni, lasciare che l'Universo porti ciò che è meglio per te in quel momento, allora presto la gioia della tua essenza è pronta a compiere il viaggio evolutivo che ti porta a essere un tutto con qualsiasi elemento ti circonda. Impresa ardua, che porta un lavoro costante quotidiano, ma che ti regala la più bella cosa che esista per te nel tuo presente, te stesso. Ciò ti accompagna verso l'Amore vero, incondizionato quello che si cerca da sempre e che è più vicino di quanto pensiamo, la quinta dimensione è già qui, basta abbracciarla.

Ringrazio, tutte le persone che mi sono state vicine in questo periodo di cambiamento, la mia famiglia, anche se non sempre ha compreso, il mio collega, con cui condivido uno studio olistico e tutti i miei clienti che hanno lavorato insieme con me, senza esserne consapevoli, a tutti i miei e i loro cambiamenti.

Un grazie infinito all'Universo che mi ha messo in questa strada e che continua e continuerà a portare i suoi frutti.

## **Bibliografia integrativa al percorso di studi di Psicologia Olistica**

Gabriella Cella, “Yoga e salute”, Milano, 1996.

Louise Hay, “Puoi Guarire la tua vita”, Macrolibrasi, 2008.

Francesca Ollin Vannin, “E.H.M”, Om edizioni, 2021.

Claudia Ranville, “Matamedicina” 2.0, Edizioni Amrita, 2021.

Michel Odoul, “Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché”, Edizioni il punto d’incontro. 2000.

Michel Odoul, “Un corpo per curarmi un’ Anima per guarire”, Ed. il punto d’incontro. 2016.

Louise Bourbou, “ Le cinque ferite” , Il giardino dei libri, 2000.

Sigmond Freud, “ La psicoanalisi”, Newton Compton Editori, 2018.

Carl Gustav Jung, “ Libro rosso”, Bollati Boringhieri, 2012.

Carl Gustav Jung, “ Jung il mistico”, Edizioni Mediterranee, 2012.

Maureen J. ST. Germain, “Risvegliarsi in quinta dimensione” My Life, 2017.