



L'ACQUISIZIONE DEL POTERE PERSONALE ATTRAVERSO LA CONOSCENZA DEI 7 CHAKRA

Elaborato di **Paola Prisco**

N. Registro Scuola: FORM-1459-OP

Relatore: Sebastiano Arena

Luglio 2023



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
www.erasacra.com



Paola Prisco

Scienze Psichiche

Erba Sacra -

Roma Anno 2023

L'ACQUISIZIONE DEL POTERE PERSONALE ATTRAVERSO LA CONOSCENZA DEI 7 CHAKRA

- Progetto: Costituzione comunità ecocentrica, al fine di apprendere gli strumenti di connessione con il proprio potere personale.

L'idea di questa tesina nasce dalle riflessioni fatte durante gli studi di formazione da operatore esoterico.

Con l'utilizzo del materiale provvisto dal corso, le lezioni sugli oracoli e gli strumenti utilizzati da sciamani e professionisti del settore olistico, ho potuto pian piano riconoscere, che il vero potere o magia (come la chiamano certe culture), è sempre stato dentro di me e si chiama COSCIENZA. Dal dizionario: "Facoltà immediata di avvertire, comprendere, valutare i fatti che si verificano nella sfera dell'esperienza individuale o si prospettano in un futuro più o meno vicino."

Quando nasciamo, ci insegnano a mangiare, lavarci, andare a scuola, parlare, scrivere ecc..ma non che siamo anche il frutto di qualcosa di più grande.

Questo qualcosa lo possiamo chiamare Dio, Universo, energia cosmica e come ne siamo figli, siamo anche un prolungamento di esso e per elezione, avere la stessa immensa energia e qualità.

Riconoscere che sono dotata di questo potere mi ha creato non poca ansia e confusione.

Sono sempre stata abituata a cercare ciò di cui avevo bisogno all'esterno, a chiedere aiuto se mi ammalavo e così via.

Cercare conferme e approvazione, era per me qualcosa di normale ma per capire davvero chi fossi, ho dovuto abbandonare la convinzione che io da sola non fossi abbastanza e darmi da fare per cercare al mio interno, ciò di cui ho sempre avuto bisogno: accogliere l'incertezza e lasciare andare il controllo.

Ho imparato che in realtà, il vero controllo parte proprio dall'accettare l'ignoto, lasciando da parte l'agitazione che mi provocava, volere avere sempre tutto già deciso.

Questo mi ha permesso di connettermi con il momento presente, attivando altri recettori, aldilà dei nostri 5 sensi.

Per farlo, ho innanzitutto studiato a fondo le caratteristiche dei 7 chakra e il loro funzionamento, poiché ho capito che il nostro corpo (in cui i chakra risiedono) è un mezzo fondamentale, se non il più importante, per conoscere come e quando il nostro potere personale viene disperso e poterne ristabilire un contatto. Il sistema dei chakra penso sia ciò che meglio ci fa capire perché agiamo in un certo modo.

In queste pagine descriverò ognuno dei 7 chakra nelle loro caratteristiche fondamentali e come attingere grazie a loro, fonte inesauribile di energia che permea tutto il creato, alla nostra essenza divina.

Successivamente concluderò con la descrizione di un progetto di costituzione di comunità, in cui sarà possibile attuare tecniche di riconnessione con il proprio corpo e armonizzazione dei chakra, per poter vivere una vita libera e consapevole.

Ma perché il corpo è fondamentale? Come funziona e cosa succede durante il suo sviluppo?

Senza un corpo, l'esperienza su questo piano di coscienza non ci sarebbe permesso, per questo è importante conoscerlo, ascoltarlo e cercare di preservarlo il più a lungo possibile, affinché si possano accumulare il maggior numero di esperienze possibili, utili all'evoluzione della specie.

Il nostro corpo fisico è avvolto dall'aura, cioè un'energia sottile di cui i chakra ne sono parte fondamentale.

Essi sono vortici di pura energia, ognuno di un colore diverso, che si restringono man mano che questa energia si avvicina al corpo fisico, agganciandosi direttamente alla spina dorsale.

I chakra riflettono le caratteristiche dell'organismo come se fossero un disegno di esso, contengono dati importanti sul dolore e sui traumi del passato e sono percepiti nel campo aurico come diapositive.

Questi influenzano la nostra salute emotiva e fisica perché si collegano alle ghiandole endocrine, responsabili dell'equilibrio ormonale e quindi del corretto funzionamento di ogni organo. Il disequilibrio ormonale è alla base di qualsiasi malattia.

Il campo elettromagnetico più vicino alla nostra pelle, può essere scientificamente misurato in un ambiente poco illuminato ed è percepito come un tenue bagliore dorato che circonda la persona.

Il corpo aurico è formato da 7 differenti strati di colori diversi, come un arcobaleno.

Corpo fisico: è il corpo denso, quello visibile ad occhio nudo

Corpo eterico: è legato al tatto e alle sensazioni fisiche. Se questo corpo mantiene una vibrazione alta, il nostro corpo risulterà sano, godendo appieno dei nostri 5 sensi

Corpo emozionale: le negatività emotive, come i nodi irrisolti, possono bloccarsi a questo livello

Corpo mentale: è legato ai pensieri e alla razionalità

Corpo mentale superiore: rappresenta il punto in cui la nostra aura si fonde e interagisce con altre persone, piante, animali, ambienti diversi e il cosmo. Qui sentiamo l'amore per gli altri, poiché legato al chakra del cuore

Corpo spirituale: associato alla volontà divina

Corpo causale: dove sperimentiamo il mondo spirituale, la sua influenza e come reagiamo ad esso

Il corpo eterico attrae le energie vitali dal sole attraverso il chakra del plesso solare (terzo chakra) e le energie vitali della terra attraverso il chakra radice (primo chakra). Accumula queste energie e, attraverso i chakra e le nadi (canali di forma tubolare situati nel corpo sottile, deputati a raccogliere e mettere in circolo l'energia vitale), le conduce nel corpo fisico in flussi vitali ininterrotti.

Le due forme di energia sono responsabili del mantenimento di un equilibrio vitale nelle cellule del corpo.

Questa protezione naturale significa che, in sostanza, una persona non può ammalarsi per cause esterne. Le ragioni di una malattia risiedono quasi sempre nei pensieri ed emozioni negative e in uno stile di vita non in linea con le esigenze naturali dell'organismo (sovraffaticamento, alimentazione non sana, abuso di alcolici, ecc.)

Questi comportamenti, possono consumare l'energia vitale eterica, perdendo intensità e vigore.

Chiunque abbia sviluppato una percezione extrasensoriale può riconoscere "buchi" o "crepe" nell'aura e così, le vibrazioni negative e i batteri che causano malattie, possono penetrare nel corpo. Inoltre, l'energia vitale può "fuggire" dall'aura, cioè dalla zona non materiale attraverso queste ferite, debilitandoci e rendendoci più vulnerabili all'ambiente esterno.

Prima di manifestarsi nel corpo fisico, le malattie si manifestano nell'aura eterica e possono essere individuate e curate su questo piano.

Il corpo eterico e con esso il corpo fisico, reagisce in modo particolarmente forte agli impulsi mentali provenienti dal corpo mentale.

Questo è il motivo del successo del pensiero positivo sulla salute. Poiché dai nostri pensieri, convinzioni ed esperienze passate stiamo

creando la nostra realtà. Le scritture che ci sono state tramandate dalla tradizione parlano di un numero elevato di chakra: 88.000. Ciò significa che non esiste quasi nessun punto del corpo umano che non sia un organo sensibile alla ricezione, trasformazione e ritrasmissione di energia.

Tuttavia, la maggior parte di questi chakra sono molto piccoli e svolgono un ruolo subordinato nel sistema energetico. Esistono circa 40 chakra secondari a cui viene assegnata un'importanza maggiore. I più importanti si trovano nella milza, nella nuca, sui palmi delle mani e sulle piante dei piedi.

I chakra sono in movimento circolare permanente. Per questo motivo sono chiamati "chakra", che in sanscrito significa "ruota". Il movimento rotatorio di queste ruote fa sì che l'energia vitale venga attirata nei chakra. Se il senso di rotazione cambia, l'energia viene irradiata dai chakra.

I chakra possono ruotare a destra o a sinistra e il loro senso di rotazione cambia da un chakra all'altro.

Possono essere visti tranquillamente da qualsiasi persona che possieda anche un leggero grado di chiaroveggenza, apparendo in superficie sotto forma di vortici di circa 5 centimetri di diametro, luminosi come piccoli soli quando sono aperti.

Possiamo parlare di questi centri in corrispondenza anche di determinati organi fisici nonostante siano posizionati nel corpo eterico e non nel corpo denso.

In ognuno dei centri energetici sono presenti tutte le vibrazioni cromatiche, anche se prevale sempre un determinato colore, che coincide con la funzione principale del chakra corrispondente.

Più un chakra si espande, più la sua frequenza vibrazionale aumenta e anche il suo colore diventa più chiaro e radioso.

Le dimensioni e il numero di vibrazioni (frequenza) dei chakra determinano la quantità e la qualità delle energie che essi assorbono da differenti fonti.

Si tratta di energie che ci arrivano dal cosmo, dalle stelle, dalla natura, dalle radiazioni di tutte le cose e di tutte le persone, dal nostro ambiente ecc.

Le due forme più importanti e fondamentali di energia vengono assorbite attraverso il centro radicale e il centro coronale e ridirezionate nel centro di energia principale nel quale si irradiano le nadi.

È il canale attraverso il quale sale la cosiddetta energia Kundalini, che riposa, "arrotolata come un serpente", all'estremità inferiore della colonna vertebrale e la cui porta d'ingresso è il primo chakra. Quando viene risvegliata da un crescente sviluppo della coscienza, sale attraverso il canale spinale in un flusso di energia che attraversa la colonna vertebrale.

Questa attivazione produce un'estensione dei centri energetici e un'accelerazione delle loro frequenze.

L'energia Kundalini alimenta i chakra con la vibrazione energetica che permette alle persone di aprire gradualmente tutte le facoltà dell'essere umano utili alla sua evoluzione.

Durante la sua ascesa, l'energia Kundalini si trasforma in una vibrazione diversa in ogni chakra, corrispondente alla funzione del rispettivo chakra. Questa vibrazione è minima nel centro del primo chakra e trova la sua massima espressione nel settimo chakra.

Il grado in cui una persona permette l'azione dell'energia Kundalini dipende dal grado di consapevolezza che ha nelle diverse aree della vita rappresentate dai chakra e dalla misura in cui lo stress e le esperienze non elaborate hanno causato blocchi in essi. Più una

persona è consapevole, più i suoi chakra sono aperti e attivi, in modo che l'energia Kundalini possa fluire con maggiore intensità. In questo modo si instaura un ciclo permanente di influenza reciproca, non appena iniziamo a eliminare i nostri blocchi e a intraprendere un percorso di sviluppo della coscienza.

Per nostra natura siamo un tutt'uno con questa forza che rappresenta il nucleo più intimo del nostro essere che vive in comunione inscindibile con l'assoluto, immutabile e onnipresente che chiamiamo Dio.

Tuttavia, perdiamo la consapevolezza dell'unità nel momento in cui iniziamo a fare affidamento esclusivamente sulle informazioni che ci arrivano attraverso i sensi fisici e la comprensione razionale, dimenticando la nostra origine e la nostra base divina. Ne consegue una separazione apparente, che porta con sé l'esperienza drammatica dell'angoscia.

Abbiamo perso la sensazione di appagamento interiore e di sicurezza nella vita e abbiamo iniziato a cercarla solo all'esterno. Ma in questa ricerca l'anelito alla piena realizzazione è stato sempre deluso, generando l'angoscia di ulteriori delusioni.

Questa emozione provoca una contrazione costante e quindi un irrigidimento o un blocco, che a sua volta intensifica la sensazione di separazione e permette a essa di continuare a crescere.

Il nostro dovere è di rompere questo circolo vizioso e riconquistare l'unità perduta.

I chakra sono quei punti di connessione nel sistema energetico dell'uomo dove si depositano i blocchi creati dalla sensazione di angoscia.

Quando queste contrazioni diventano permanenti, fanno sì che le energie vitali non siano in grado di fluire liberamente e nutrire i nostri

vari corpi con tutto ciò di cui hanno bisogno per riflettere e mantenere la coscienza unitaria. Quando l'esperienza della separazione, dell'abbandono, del vuoto interiore e la paura della morte ci spingono a ricercare nel mondo esterno la nostra identità, diventiamo dipendenti dall'amore e dal riconoscimento degli altri.

Invece di imparare a conoscerci partendo dal nostro interno, lasciamo che il vuoto che sentiamo prenda il sopravvento e crei bisogni per colmarlo e dimentichiamo che tutti abbiamo la nostra origine comune nell'esistenza divina e che siamo reciprocamente uniti su questo piano. Invece di amare i nostri simili, iniziamo a considerarli come concorrenti o addirittura nemici. Infine, pensiamo che dobbiamo proteggerci, non permettendo a certe persone, situazioni o informazioni di avvicinarsi a noi, evitando le sfide.

Tuttavia, il bisogno di riconoscimento da parte dei nostri simili o di un gruppo a cui sentiamo di appartenere è così grande, che finiamo per condizionare la nostra esistenza principalmente basandoci sulle idee degli altri e regole sociali. Questo porta alla disarmonia dei centri dei chakra (sovraccarico, debolezza). In entrambi i casi questa energia vitale fondamentale, smette di fluire nel modo giusto.

Queste esperienze immagazzinate non si lasciano alle spalle con la morte fisica, le portiamo con noi da un'incarnazione all'altra, fino a quando non le abbiamo eliminate nel corso della nostra evoluzione. Esse determinano in larga misura le circostanze in cui rinasciamo e le esperienze che inconsciamente attiriamo nella nostra nuova vita attraverso la frequenza energetica del nostro corpo.

Tuttavia, in ogni vita abbiamo la possibilità di dissolvere molto rapidamente le nostre strutture emotive a partire dalla nostra infanzia.

In un neonato l'intero sistema energetico è ancora completamente aperto e permeabile (ci troviamo in un livello di frequenza energetica

molto alta(theta)).Ciò significa che ogni anima, appena nata, riceve una nuova opportunità di condurre una vita appagante ma è anche influenzata da ogni tipo di condizionamento esterno.

Un neonato non può ancora partecipare consapevolmente alla formazione della sua vita, né può razionalizzare le sue esperienze. È quindi totalmente dipendente dalla buona volontà e dalle cure degli adulti.

Questa è una grande opportunità e un grande compito per i genitori.

Già nel grembo materno possono verificarsi blocchi nel sistema energetico del feto, quando viene rifiutato o quando la madre vive in una situazione di stress permanente.

Una tappa importante nella vita di ogni persona è il momento della nascita. In determinate circostanze, l'esperienza della nascita può segnarci per tutta la vita e può essere decisiva per la nostra percezione del mondo come luogo accogliente, amichevole e piacevole o come un luogo ostile, poco affettuoso e freddo.

Con il parto, il bambino abbandona la completa sicurezza fisica dei suoi primi nove mesi ma è comunque pronto per nascere ed è curioso di conoscere il mondo.

Per questo motivo, un parto naturale, in cui né la madre né il bambino sono indeboliti da farmaci, nonostante significhi sforzo e fatica, non risulterà uno shock per il bambino.

Inoltre, il contatto corporeo con la madre subito dopo la nascita crea un legame profondo tra madre e il bambino rilasciando ossitocina, cosiddetto "ormone dell'amore", che porta fiducia e gioia sia alla mamma che al bambino.

Al contrario, se il neonato viene allontanato dalla madre subito dopo la nascita (es: parto cesareo), prova un profondo dolore di separazione e solitudine, sentendosi impotente e abbandonato.

Questa esperienza è così violenta che, in generale, il sistema energetico del bambino non è in grado di elaborare le terribili sensazioni e subisce un profondo shock, sentendo un senso di isolamento (blocco chakra radice).

Questa fiducia originaria è la base per uno sviluppo completo e senza paura di tutte le possibilità innate dell'essere umano e un blocco del chakra radice, si ripercuoterà sull'intero sistema energetico.

Se un bambino perde i sentimenti originari di fiducia, sicurezza, appagamento e protezione, man mano che cresce continuerà a cercarli nel regno esterno, materiale.

Stabilirà relazioni con le cose piuttosto che con le persone. Tutto può iniziare con gli animali domestici ad esempio, che vengono utilizzati come sostituti della vicinanza e del calore umano. Poi desidera sempre di più nuovi giocattoli e distrazioni, in una ricerca inconscia di qualcosa a cui possa legarsi.

E da adulto sono i bei vestiti, l'auto, i mobili e forse una casa propria, così come lo status professionale o sociale, le cose che la maggior parte degli uomini si prefigge, nella speranza di recuperare con esse.

La nostra società dei consumi non potrebbe esistere senza questo bisogno insaziabile della stragrande maggioranza dei suoi membri.

Ma c'è anche un numero crescente di persone che ha capito che l'esperienza della sicurezza e della soddisfazione interiore non può essere raggiunta attraverso i beni materiali. Come è successo a me, molte persone hanno intrapreso una ricerca interiore per ritrovare quella parte di noi essenziale, abbandonata fin dalla nascita.

Nel secondo anno di vita di un bambino, toccare delicatamente, accarezzare e coccolare diventano più importanti del semplice contatto corporeo, iniziando a scoprire la propria sensualità e a sperimentare ed esprimere più consapevolmente le proprie sensazioni ed emozioni.

Nel secondo anno di vita, il bambino sperimenta per la prima volta le strutture emotive fondamentali.

È molto importante che i genitori non cerchino di imporre un certo atteggiamento limitativo al bambino, perché in questo caso inizierà a ritirare le emozioni e a reprimerle in qualsiasi forma.

Se invece il bambino impara vivendo semplicemente le proprie emozioni, ad accettare la loro esistenza e ad affrontarle in modo giocoso, sarà in grado di dissolvere in breve tempo tutte le impronte emotive negative.

I genitori devono capire che un bambino di quell'età non esprime alcuna negatività. Se si arrabbia, è solo perché un bisogno naturale è stato deluso. Le grida di rabbia e i capricci rilasciano il blocco che è stato prodotto, liberando così il bambino. Tuttavia, la maggior parte dei genitori ha difficoltà ad accettare il proprio figlio nella sua espressione autentica.

Egli si comporta così solo perché loro stessi non sono molto chiari, lo amano quando fa questo o non fa quello e così facendo, inviano il seguente messaggio: non sei abbastanza per ricevere il nostro amore incondizionato.

Il bambino percepisce l'atteggiamento giudicante dei genitori e non volendo perdere il loro amore, nasconde le parti di sé che capisce non essere accettate. Da adulto, avrà difficoltà egli stesso ad accettare ed esprimere le proprie emozioni spontaneamente.

Per poter sentire qualcosa avrà bisogno di uno stimolo sensoriale

materiale e svilupperà la tendenza a utilizzare gli altri per la propria soddisfazione personale. Il terzo anno di vita porta il bambino piccolo a contatto con le energie del chakra del plesso solare.

L'espressione emotiva diventa più differenziata e le spiegazioni date in relazione al secondo anno di vita si applicano solo in alcuni casi.

Ora il bambino vuole dimostrare di essere una personalità indipendente e imparare a conoscere la propria influenza e a dire sempre "no", per vedere cosa succede in questo caso.

Quando c'è una lotta di potere tra i genitori e il bambino, perché i genitori pensano di poter educare il figlio solo imponendogli la propria volontà, questa lotta raggiunge il suo apice in questa fase. Se il bambino continua a non sentirsi amato e accettato nella sua personalità in crescita, le energie del chakra del plesso solare sono bloccate.

Quando cresce, gli mancano la fiducia e il coraggio di vivere la propria personalità individuale, di plasmare la propria esistenza secondo le proprie idee e di imparare dalle esperienze negative, senza sensi di colpa, finendo così per adattarsi o cercando di mantenere un controllo costante sulla sua vita.

Quando questo succede, il nostro destino è di sviluppare l'amore comprensivo e incondizionato che ci è mancato, da soli.

Per apprendere come realizzare questo proposito ci arrivano costanti prove e messaggi, tramite persone e situazioni di vita che attiriamo inconsciamente e che servono da specchio alle parti di noi stessi che abbiamo represso nella zona d'ombra della nostra psiche.

Dobbiamo renderci conto del perché riproduciamo sempre la stessa pellicola e imparare a conoscerci, diventando un osservatore attento dei nostri comportamenti, per capire quali ci stanno allontanando dalla nostra

missione di vita e come fare per riconquistare il nostro potere e quella fiducia originaria che ci fa credere che possiamo realizzare la vita che vogliamo.

Quando in questo processo di purificazione e chiarezza, le energie stagnanti vengono rilasciate, i loro contenuti appaiono nuovamente nella nostra coscienza.

In questo modo possiamo sperimentare ancora le stesse sensazioni che hanno causato il blocco: le nostre ansie, la nostra rabbia e il nostro dolore. Le malattie corporee possono affiorare un'ultima volta prima di essere completamente ripulite. Durante questi processi è probabile che ci si senta irrequieti, eccitati e anche molto stanchi. Non appena le energie vengono identificate, torna in noi una gioia profonda, serenità e lucidità.

Spesso, inconsapevolmente, queste esperienze vengono interpretate come un passo indietro nella nostra evoluzione.

Infatti, i blocchi nel nostro sistema energetico si liberano solo nella misura in cui siamo disposti a guardare in faccia la parte indesiderata e repressa di noi stessi, la nostra OMBRA e riscattarla con la forza dell'amore.

Tuttavia, l'atteggiamento di accettazione incondizionato richiede molta onestà e coraggio. Il coraggio è la volontà di accettare ciò che si osserva e di dire sì a tutto senza escludere nulla.

La distensione è il rimedio contro la tensione, la contrazione e il blocco. Finché consapevolmente o inconsapevolmente rifiutiamo qualsiasi area di noi, finché ci giudichiamo e quindi condanniamo il nostro lato ombra, si manterrà una tensione che impedisce la completa dissoluzione dei blocchi.

Tutti abbiamo incontrato più di una volta persone che dicono di non riuscire a rilassarsi.

Queste hanno bisogno di continue distrazioni o attività, anche nel tempo libero o in vacanza e quando non fanno nulla, c'è sempre il dialogo interiore. Non appena raggiungono la pace esternamente sentono un'inquietudine interiore. In queste persone il meccanismo di autoguarigione si sta attivando e i blocchi iniziano a dissolversi.

Capita che molti non comprendono questo meccanismo, scappano e si allontanano continuamente dal lavoro di sviluppare consapevolezza, reprimendo così l'elaborazione e la purificazione delle energie bloccate.

A volte incontriamo persone che hanno cercato di forzare l'apertura dei chakra con una pratica troppo intensa, per esempio con alcuni esercizi di Kundalini yoga, finendo per essere inondate da contenuti inconsci del chakra corrispondente, senza aver sviluppato un livello di coscienza tale da poterli elaborare.

Non è raro inoltre che chi ha intrapreso un percorso spirituale, attivi solo i suoi chakra superiori e mantenga inconsciamente i blocchi dei chakra inferiori, perché non vuole identificarli, vivendo esperienze meravigliose dalle sfere dei suoi chakra superiori ma comunque continuando a sentire una profonda mancanza o un vuoto interiore.

La gioia incondizionata, la sensazione di completa vitalità e sicurezza arriva solo se tutti i chakra sono aperti in modo armonioso e le loro frequenze vibrano sul piano più alto possibile.

Se ci adattiamo alla visione del mondo prevalente e accettiamo come reale solo il piano esterno della realtà che può essere percepito attraverso i nostri sensi fisici e la nostra comprensione razionale, questo desiderio di comunione, di unificazione con la vita e potere personale, diventa un desiderio di possesso e potere sugli altri, vivendo secondo le regole della manipolazione e non della coscienza.

La conseguenza è quella di crearci aspettative non in linea con il nostro percorso di vita, incappando in una delusione dietro l'altra e

per paura di ulteriori delusioni reprimiamo le nostre energie con il conseguente blocco del sistema energetico.

Non appena impareremo ad amarci e accettarci completamente così come siamo, irradieremo queste vibrazioni all'esterno, creando il futuro che vogliamo, sentendo davvero l'amore e il riconoscimento degli altri, la cui perdita si poteva temere in precedenza. Inizieremo ad apprezzarci per come siamo nella nostra vera essenza, ammirandoci per l'autentico coraggio di essere noi stessi.

SCHEMA DEI 7 CHAKRA

PRIMO CHAKRA - MULADHARA CHAKRA DELLA RADICE



Il chakra radice o basale canalizza l'energia della terra in modo ascendente attraverso i piedi e le gambe, al fine di connetterci con le nostre radici, sentendoci completamente radicati in questa vita.

Colore: rosso fuoco

Elemento corrispondente: terra

Funzione sensoriale: olfatto

Principio fondamentale: esistere

Corrispondenze corporee: pelle, colonna vertebrale, ossa, denti e unghie, ano, retto, intestino crasso, prostata, sangue e struttura cellulare

Ghiandole corrispondenti: sistema endocrino che nelle donne corrisponde alle ovaie, che producono estrogeni e progesterone, negli uomini ai testicoli, che secernono testosterone.

Corrispondenze astrologiche: Ariete/Marte insieme rappresentano l'energia vitale originaria, la forza di affermarsi, l'aggressività.

Toro, che rappresenta la connessione con la Terra, la resistenza, il possesso materiale e il piacere sensoriale.

Scorpione insieme al pianeta guida Plutone rappresentano il legame con l'inconscio, la forza sessuale, la trasformazione e rinnovamento.

Capricorno/Saturno: per la loro struttura e resistenza.

Il chakra della radice ci collega al mondo fisico, dirige le energie cosmiche nel piano corporeo terrestre, mentre contemporaneamente l'energia della terra fluisce attraverso di esso nel sistema energetico immateriale.

Qui entriamo in contatto con lo spirito della madre terra (Pachamama), sperimentiamo la sua forza elementare, il suo amore e la sua pazienza.

I bisogni fondamentali della vita e della sopravvivenza, come l'agire in armonia con la terra e apprendere dalla sua natura perfetta, sono legati direttamente a questo chakra; con un primo chakra aperto, l'istinto di entrare in connessione con essa è fondamentale, sentendoci

coi piedi ben radicati e con la sicurezza di poter costruire la nostra vita, fornendoci l'energia necessaria per crearla come vogliamo.

Ci sentiamo sicuri nell'affermare noi stessi, la nostra esistenza, di meritare una sicurezza economica e con la volontà di portare avanti la specie attraverso la formazione di una famiglia.

Il chakra della radice costituisce la base più importante della vita e la fonte di energia vitale per i chakra superiori, perché da questo punto, possiamo accedere alla fonte inesauribile di energia Kundalini.

Funzionamento armonico

Quando il chakra della radice è aperto e funziona in modo armonioso, si sperimenta una forza vitale profonda personale, un'unione con la Terra e i suoi elementi, soddisfazione, stabilità, forza interiore e appagamento. Ci sentiamo immersi nel ciclo naturale della vita, nell'alternanza di riposo e attività, di morte e rinascita.

Le azioni sono guidate dal desiderio di partecipare in modo creativo alla formazione della vita sul nostro pianeta madre, in risonanza con la forza generativa della Terra e con la vita in natura, realizziamo i nostri obiettivi nel mondo senza scoraggiarci.

Un primo chakra aperto è caratterizzato da una imperturbabile fiducia originaria nella vita e un senso di gratitudine per tutto ciò che essa ci riserva.

Funzionamento disarmonico

Il pensiero e l'azione ruotano prevalentemente intorno al possesso materiale, alla sicurezza economica, alla ricerca dei piaceri sensoriali, ad esempio il buon cibo, le bevande alcoliche, il sesso e così via. Tutto ciò che vogliamo, vorremmo ottenerlo senza pensare alle conseguenze o all'aspetto etico e può risultare difficile sia dare che ricevere in modo disinteressato.

Sentiamo di doverci proteggere, difendere, senza poterci concedere completamente di lasciarci andare.

Non di rado, l'incapacità di lasciarsi andare e il desiderio di trattenersi si manifestano a livello fisico sotto forma di costipazione e sovrappeso.

Ci creiamo una sovrastruttura fatta di idee, opinioni e critiche che non riusciamo a liberare e se qualcuno ci mette in discussione ci arrabbiamo, reagendo anche con attacchi violenti di rabbia.

La rabbia, l'ira e la violenza sono semplicemente meccanismi di difesa che indicano una mancanza di fiducia originaria.

La terra non è più un luogo sicuro da cui apprendere ma qualcosa da sfruttare e dominare, solo per garantirsi la sopravvivenza.

Quando il chakra in questione è completamente chiuso, ci sentiamo deboli, scoraggiati, qualsiasi prova arrivi, ci sembra una montagna insormontabile da affrontare, facendoci sentire insicuri.

La resistenza fisica e mentale sono quasi sempre scarse, molte cose nella vita ci preoccupano e questa sensazione di insicurezza, è per noi la normalità.

Non essendo facile affrontare le sfide della vita e non sapendo come affermarci, si può arrivare a percepire la propria vita come un peso; non di rado la sensazione di voler sparire dalla terra è forte, sentendo la vita più come un perenne disagio che come una conquista.

Strumenti per riequilibrare il primo chakra

E' importante partire dagli aiuti che la natura ci offre: contemplare il sole di un'alba o un tramonto, respirare il profumo della terra mentre siamo seduti in un campo, accarezzare il nostro animale domestico.

La musica è un altro ottimo strumento per riequilibrare il chakra, ritmi ancestrali e tribali ascoltati o ballati anche pestando i piedi sul pavimento, richiamando le creature e gli elementi della terra a noi.

Yoga mantrico: i mantra sono sillabe meditative che riflettono alcuni aspetti del divino nella loro specifica forma di vibrazione. Nello yoga mantrico, i mantra vengono ripetuti ininterrottamente nella mente, recitati ad alta voce o cantati.

Così facendo, la vibrazione del mantra trasforma gradualmente il pensiero e il sentimento del praticante, che entra in risonanza con la potenza cosmica e divina, manifestata nel mantra.

Mantra : LAM

La cromoterapia è un altro mezzo che ci aiuta a far rifluire l'energia del chakra. In questo caso, si fa riferimento al rosso brillante, visualizzandolo vicino ai genitali come una sfera, indossando capi di questo colore o mangiando cibi prettamente di colore rosso.

Il rosso riscalda e anima, dona vitalità, dinamismo e coraggio.

Tra le pietre associate al chakra troviamo: l'agata, che porta serietà, resistenza ed equilibrio. Aiuta a dissolvere le emozioni negative e protegge l'io interiore. Risveglia l'apprezzamento per il proprio corpo e agisce in modo costruttivo sugli organi riproduttivi.

Ematite: che dona resistenza e forza, ha un effetto rinforzante ed edificante sul corpo e mobilita le forze occulte. Aiuta quindi negli stati di debolezza e favorisce la guarigione dopo una malattia. Favorisce inoltre la formazione sana del sangue e delle cellule.

Diaspro rosso: ci insegna a non essere opportunisti ma modesti, rafforza il sangue, porta vitalità e stabilità, resistenza e pazienza.

Granato: porta energia attiva, intensità di volontà, fiducia in se stessi e successo. Apre la vista all'occulto fino alla chiaroveggenza. Stimola la sessualità e aiuta a trasformarla in una forza trasformatrice e costruttiva.

Corallo rosso: da stabilità e flessibilità, in modo che si possa essere sicuri di sé e allo stesso tempo di fluire con la vita.

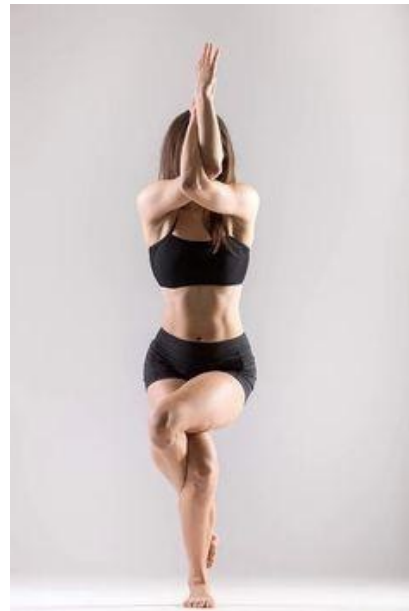
Gli oli essenziali aiutano attraverso il senso dell'olfatto a ristabilire un contatto con madre terra e utilizzati nel massaggio ci aiutano a ristabilire anche il contatto fisico con noi stessi e gli altri (uno dei bisogni fondamentali dell'uomo se non il più grande).

Cedro: l'aroma aspro dell'olio di cedro ci unisce alle forze terrene e alle essenze della natura.

Chiodi garofano: il profumo dei chiodi di garofano aiuta a sciogliere le energie stagnanti nel chakra radice. Promuove la disponibilità a rilasciare le strutture costrittive che derivano dal bisogno di confini e di sicurezza e ad aprirsi alle novità.

Lo yoga è una pratica per lo sviluppo della coscienza attraverso la purificazione e la stimolazione di tutto il corpo. Le posizioni o asana che vengono utilizzate, possono stimolare l'apertura e il riequilibrio di ogni chakra.

Le posizioni consigliate, se una persona lo pratica, sono tra tutte, quella del guerriero (1), del triangolo (2) e dell'aquila (3).



IL SECONDO CHAKRA - SVADHISTHANA CHAKRA SACRALE



Colore: arancione

Elemento corrispondente: acqua

Funzione sensoriale: gusto

Principio fondamentale: creatività ed entusiasmo

Corrispondenze corporee: cavità pelvica, organi riproduttivi, reni, vescica, sangue, linfa, succhi digestivi, sperma.

Ghiandole corrispondenti: ghiandole surrenali che si trovano sopra ciascun rene e sono responsabili della produzione di adrenalina, cortisolo e aldosterone. L'adrenalina attiva il corpo quando siamo stressati o spaventati, aumentando la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Il cortisolo reagisce contro l'infiammazione e influisce sulla digestione di carboidrati e proteine e l'aldosterone agisce sui reni, trattenendo acqua e sodio.

Corrispondenze astrologiche: Cancro associato alla Luna, apporta ricchezza di sentimenti, sensibilità e fertilità.

Bilancia con Venere: dedizione a se stessi, relazioni, sensorialità, sensibilità artistica.

Scorpione e Plutone: ambizione mistica e trasformazione della personalità attraverso il superamento del sé nell'unione sessuale.

Il secondo chakra è il centro delle emozioni originali non filtrate, delle energie sessuali e delle forze creative.

È assegnato all'elemento acqua, da cui è nata tutta la vita biologica e che in astrologia corrisponde al regno delle emozioni.

L'acqua feconda e porta continuamente nuova vita nella creazione e attraverso il chakra sacrale partecipiamo alle energie di fecondazione e di concepimento che permeano tutta la natura. Ognuno di noi sperimenta il processo creativo perenne che si manifesta sotto forma di sentimenti e azioni.

La sua sfera d'azione comprende nel maschio gli organi della procreazione, che portano in sé l'impulso alla creazione di una nuova vita. Nella donna questo impulso creativo, è quello di far nascere una nuova vita, nutrendola e proteggendola, dotandola di tutto ciò di cui ha bisogno per prosperare.

Ma l'elemento acqua purifica e depura anche, dissolve e spazza via tutto ciò che è rigido e si oppone al suo flusso vitale. Questo si manifesta all'interno, con l'attività disintossicante ed escretoria dei reni e della vescica.

A livello mentale, lo sperimentiamo attraverso la liberazione e il lasciar fluire dei nostri sentimenti, che ci rendono pronti a sperimentare la vita in modo nuovo e originale.

Le relazioni interpersonali, in particolare quelle con l'altro sesso, sono influenzate in modo decisivo dal funzionamento del secondo chakra.

Le molte varietà del gioco erotico appartengono al suo campo d'azione, così come l'abbandono dell'ego limitato e l'esperienza di una maggiore unità attraverso l'unione sessuale.

Funzionamento armonico

Il funzionamento armonioso di un secondo chakra aperto è dimostrato dal flusso naturale della vita e dei sentimenti. Ci sentiamo aperti e spontanei verso gli altri, soprattutto verso il sesso opposto. La nostra capacità di fare amicizia qui non si basa solo nell'instaurare rapporti superficiali ma più profondi e stretti.

L'unione sessuale con la persona amata ci dà la possibilità di entrare in contatto con le vibrazioni delle energie maschili e femminili dell'universo, per sperimentare un'unità superiore con tutta la natura e crescere verso una completezza interiore.

Funzionamento disarmonico

Una disfunzione del chakra sacrale ha spesso origine nella pubertà poiché le crescenti forze sessuali ci rendono insicuri e genitori ed educatori, sono raramente in grado di fornire una corretta gestione di queste energie.

Il funzionamento carente del chakra sacrale deriva nella maggior parte dei casi dalla propria infanzia.

Avviene sovente che i nostri genitori avessero dovuto a loro volta reprimere la propria sensualità e sessualità, non essendo così in grado di darci gli stimoli sensoriali adeguati, come tatto, carezze e tenerezza, con la conseguenza di sentirci sempre più inibiti davanti a questi impulsi.

Spesso nella prima infanzia, c'è anche una mancanza di vicinanza al corpo, poiché viene visto scandaloso vedere dei bambini che esplorano le loro parti fisiche ed erogene seppur totalmente naturale, portandoli a una negazione e a un rifiuto della sessualità.

Ne consegue che in pubertà, cerchiamo di bloccare completamente le energie sessuali che lottano per uscire, dandoci il senso che la nostra vita sembri triste e indegna di essere vissuta.

L'espressione disinibita perde il suo potenziale creativo e le energie si manifestano in modo inappropriato, spesso sotto forma di fantasie sessuali o di istinti repressi, le cosiddette nevrosi.

Un'altra possibile ripercussione è l'uso della sessualità come evasione, sviando dal potenziale creativo, che può emanarsi in infinite forme e non solo quelle sessuali.

Si può semplicemente vivere in un continuo desiderio di relazione sessuale insoddisfacente, senza rendersi conto che la causa del suo mancato appagamento risiede in noi stessi.

Strumenti per riequilibrare il secondo chakra

La luce della luna e la sua contemplazione, in particolare quando è piena, stimola i nostri sentimenti e ci rende ricettivi al dialogo con la nostra anima, che vuole sempre parlare con noi ed essere ascoltata, soprattutto attraverso visioni e sogni.

La calma contemplazione di un corso d'acqua naturale e trasparente, un bagno in queste acque o qualche piccolo sorso da una fonte d'acqua fresca, aiutano a purificare l'anima e a liberarla da blocchi e ristagni emotivi, in modo che la vita possa fluire più liberamente dentro di noi.

Per l'attivazione del secondo chakra è adatto qualsiasi tipo di musica che risvegli la spensieratezza e la gioia di vivere.

Anche i ritmi fluidi e le danze popolari e di coppia fanno parte di questa terapia, ad ogni modo qualsiasi tipo di musica che possa riconnetterci con il mondo emozionale.

Per calmare e armonizzare il chakra, si può ascoltare il canto degli uccelli, il mormorio dell'acqua che scorre in natura, come quando piove.

Mantra: VAM

Il colore arancione chiaro attiva il secondo chakra trasmettendo un'energia vivificante e rinnovatrice che libera da schemi emotivi intorpiditi, promuovendo il senso di autostima e risvegliando la gioia

del piacere sensoriale. Tra le pietre utilizzate in cristalloterapia troviamo: Corniola, che unisce alla bellezza e alla forza creativa della terra. Favorisce la concentrazione, restituisce il senso di meraviglia per i miracoli della creazione, dà un senso di fluidità nella vita e attiva la capacità di espressione creativa.

Pietra di luna: ci apre alla ricchezza interiore di sentimenti. Ci unisce all'essenzialità, rendendoci sensibili, ricettivi e sognatori. Assorbe la paura per le emozioni e ha un effetto armonizzante sull'equilibrio emotivo.

A livello corporeo favorisce la purificazione delle vie linfatiche bloccate e nelle donne è responsabile dell'equilibrio ormonale.

Ylang-ylang: questo olio raffinato è uno dei più noti afrodisiaci. Ha un effetto rilassante e allo stesso tempo apre a sensazioni sensoriali più sottili.

Il suo profumo dolce trasmette una sensazione di sicurezza, permettendoci di abbandonarci al nostro sentire e dissolvendo le emozioni stagnanti.

Sandalo: l'olio di sandalo è stato spesso usato in Oriente per potenziare le energie sessuali e per elevare l'unione con il partner amato a un'esperienza spirituale attraverso il corpo. Stimola inoltre la fantasia e risveglia la gioia dell'azione creativa.

Le posizioni di yoga consigliate sono: triangolo ruotato (1), angolo laterale esteso (2), re danzatore (3).



TERZO CHAKRA - MANIPURA CHAKRA DEL PLESSO SOLARE



Manipura chakra, o chakra del plesso solare, chiamato anche centro ombelicale poiché si trova circa due dita sopra l'ombelico, è noto anche come chakra della milza, chakra dello stomaco e chakra del fegato.

Colore: giallo

Elemento corrispondente: fuoco

Funzione sensoriale: vista

Principio fondamentale: autostima e potere personale

Corrispondenze corporee: parte lombare, addominale, sistema digestivo, stomaco, fegato, milza, cistifellea; sistema nervoso vegetativo.

Ghiandola corrispondente: Pancreas

Il pancreas svolge un ruolo decisivo nell'elaborazione e nella digestione degli alimenti. Produce l'ormone insulina, importante per l'equilibrio glicemico e il metabolismo dei carboidrati.

Corrispondenze astrologiche: Leone/Sole: calore, forza, pienezza, ambizione ad essere riconosciuti, al potere e alla posizione sociale.

Sagittario/Giove: affermazione delle esperienze di vita, crescita e ambizione, saggezza, interezza.

Vergine/Mercurio: analisi, adattamento, azioni altruistiche o disinteressate.

Marte: Energia, attività, prontezza d'azione, affermazione della propria personalità.

Il chakra del plesso solare rappresenta il nostro sole, il nostro centro di energie. Qui assorbiamo l'energia di questa stella che, tra le altre funzioni ha quella di nutrire il nostro corpo eterico e il corpo fisico con vitalità e sostenerli.

Nel terzo chakra entriamo in relazione attiva con le cose del mondo e con le altre persone.

È l'area da cui l'energia emotiva fluisce verso l'esterno.

Le nostre relazioni interpersonali, le simpatie e le antipatie, la capacità di stabilire legami affettivi duraturi, sono in gran parte governati dal terzo chakra.

In generale per chiunque, il terzo chakra è la sede della personalità. È il luogo in cui l'uomo trova identificazione sociale e cerca di confermarsi attraverso la forza personale, la volontà di esibirsi e l'aspirazione al potere, o adattandosi alle norme sociali.

Una funzione importante del terzo chakra è quella di purificare gli istinti e i desideri dei chakra inferiori, dirigere e utilizzare consapevolmente la loro energia creativa e manifestare nel mondo materiale la pienezza spirituale dei chakra inferiori.

Gli impulsi vitali, i desideri e i sentimenti dei chakra inferiori vengono qui decifrati, "digeriti" e trasformati in un'energia superiore prima di dare forma consapevole alla nostra vita.

Organo fondamentale il fegato, insieme al sistema digestivo, esso ha la funzione di analizzare il cibo ingerito, separare ciò di cui non necessitiamo, trasformando ciò di cui abbiamo bisogno in provviste utili per gli altri organi del nostro corpo.

L'accettazione e l'integrazione consapevole di sentimenti, desideri e delle nostre esperienze di vita, portano all'apertura del terzo chakra, accrescendo la luce in noi, illuminando la nostra vita e il nostro mondo sempre di più.

Il nostro stato d'animo generale dipende fortemente dalla quantità di luce che lasciamo entrare in noi e dall'assenza di stress, che si concentra sempre in questo punto.

Ci sentiamo illuminati, gioiosi e interiormente soddisfatti quando il terzo chakra è aperto; al contrario, il nostro umore è squilibrato e cupo quando è bloccato o alterato.

La quantità di luce dentro di noi determina anche la chiarezza del nostro proposito di vita e ciò che vogliamo.

Con il chakra del plesso solare percepiamo anche direttamente le vibrazioni delle altre persone e reagiamo di conseguenza alle loro qualità e quando ci troviamo di fronte a vibrazioni negative, ci sentiamo in pericolo, sentendo questo chakra contrarsi. E' fondamentale riconoscere quando ci sentiamo così e agire subito per liberare questa tensione.

Funzionamento armonico

Quando il terzo chakra è aperto e funziona in modo armonioso, trasmette una sensazione di pace, di armonia interiore con se stessi e con la vita.

Ci accettiamo per ciò che siamo, sentendoci in grado di riflesso ad accettare i sentimenti e le peculiarità degli altri.

Le nostre azioni entrano spontaneamente in armonia con le leggi naturali che vigono nell'intero universo e nell'uomo stesso.

Un buon funzionamento di manipura, contribuisce ad attrarre ricchezza e pienezza, sia interiore che esteriore.

I nostri desideri si realizzano spontaneamente, perché siamo così strettamente connessi con la luce, da attrarre ciò che desideriamo senza il bisogno di manifestare.

Funzionamento disarmonico

Quando il terzo chakra ha un forte accento unilaterale e disfunzionale, vorremmo influenzare tutto secondo il nostro sentire, controllare il nostro mondo interno ed esterno, esercitare potere e conquistare. Il motore però di questo atteggiamento verso la vita è dato da un senso di inquietudine e insoddisfazione interiori.

Probabilmente sempre in infanzia e giovinezza abbiamo avuto pochi riconoscimenti o per averli abbiamo dovuto lottare o sacrificare parti di noi.

Questo non ha sviluppato in noi un vero senso di AUTOSTIMA (carburante principale del potere personale) e ora cerchiamo nelle cose esterne, quella conferma e quel senso di sicurezza.

A questo scopo sviluppiamo un enorme impulso all'attività, con cui cerchiamo di coprire il corrosivo senso di inadeguatezza.

Ci manca la serenità interiore e abbiamo difficoltà a sentirci liberi e a rilassarci, poiché crediamo di essere prevalentemente destinati a ottenere riconoscimenti esterni e ricchezza. Questo può renderci persone di successo ma che non si conoscono, perché non sappiamo ascoltarci. La conseguenza è sempre quella di non capire come indirizzare le emozioni che tendono a manifestarsi come uragani quando zittite troppo a lungo.

E' importante riconoscere che la conquista di cose puramente materiali è effimera e che non colmerà mai le ferite del passato "non digerite", le insicurezze dell'ego e la scelta di percorsi di vita non affini

al nostro vero sé. Con un terzo chakra malfunzionante o chiuso, ci sentiamo spesso sconfitti e scoraggiati, vediamo ovunque ostacoli alla realizzazione dei nostri desideri (qui la libertà di sviluppare la nostra personalità è stata probabilmente fortemente ostacolata).

Bloccando il nostro libero sviluppo personale, si è bloccata di conseguenza l'energia ardente del chakra del plesso solare e tolte la forza e spontaneità di seguire i nostri desideri e metterli in azione.

La nostra vita ha iniziato ad essere una vita di puro adattamento al contesto. Nelle situazioni difficili sentiamo una sensazione di languore allo stomaco o si diventa così nervosi che il nostro modo di agire risulta volubile e senza senso, ritraendoci davanti a nuove sfide perché non ci sentiamo all'altezza.

Strumenti per riequilibrare il terzo chakra

Esporsi alla luce del sole, camminare in un campo di grano maturo o di girasoli, immaginare una luce dorata che irradia questo centro verso l'esterno, sono tutte azioni che aiutano il nostro terzo chakra a risplendere.

Il giallo chiaro e solare attiva e intensifica il funzionamento del terzo chakra, accelera l'attività del sistema nervoso e il pensiero, favorendo anche le relazioni col mondo esterno.

Questo colore inoltre, contrasta la sensazione di stanchezza interiore, dona allegria e serenità. Quando ci si trova in uno stato passivo o sognante, il giallo chiaro ci aiuterà a impegnarci attivamente nella vita

e favorirà la digestione fisica e quella emozionale.

Occhio di tigre: stimola la forza di volontà e il suo manifestarla in concreto. Depura la coscienza dai falsi desideri.

Apporta beneficio al pancreas, al fegato, alla milza, organi preposti a trasformare e scindere. Ottima per le persone che riescono con difficoltà a focalizzarsi sugli obiettivi o incapaci di agire.

Ambra: L'ambra porta calore e fiducia.

Stimola l'intuito e mostra come realizzarsi nella vita, dandoci una mano nelle varie imprese che intraprendiamo.

A livello corporeo, depura e purifica l'organismo, ha un effetto riequilibrante sul sistema digestivo, purifica e rafforza il fegato.

Topazio: Il topazio giallo oro ci riempie abbondantemente con l'energia fluente e la luce calda del sole. Porta maggiore consapevolezza, risveglio e chiarezza, gioia e vivacità. Inoltre, elimina la sensazione sgradevole di brutti pensieri: un aiuto per ansia e depressione.

Quarzo citrino: Il citrino trasmette benessere, calore e vivacità, sicurezza e fiducia. Aiuta a elaborare le esperienze e a integrarle nella propria storia personale, nonché ad applicare le percezioni intuitive nella vita quotidiana e sostiene nella realizzazione dei propri obiettivi. A livello fisico, favorisce l'eliminazione delle tossine e aiuta nei disturbi digestivi e in quelli legati al diabete. Inoltre, attiva il sangue e stimola l'attività nervosa.

Lavanda: il profumo della lavanda ha un effetto sedativo e calmante

sul terzo chakra iperattivo. Le sue vibrazioni dolci e calde aiutano a sciogliere ed elaborare le emozioni stagnanti.

Rosmarino: l'essenza di rosmarino, aromatica e ruvida, è particolarmente indicata in caso di ipofunzione del chakra del plesso solare. Ha un effetto tonificante e stimolante, aiuta a superare la pigrizia e favorisce la prontezza all'azione.

Bergamotto: Il suo profumo fresco e limonoso, rafforza le nostre energie vitali, aumentando la fiducia in noi stessi.

Le posizioni di yoga consigliate sono: la mucca (1), signore dei pesci (2) cammello (3).



QUARTO CHAKRA - ANAHATA CHAKRA DEL CUORE



Il quarto chakra si trova all'altezza del cuore, al centro del petto. Esso contrariamente a quanto si possa pensare, non allude all'innamoramento o all'amore sentimentale, se non all'amore per il creato. Si riferisce per esempio al piacere che ci provoca percepire la pioggia sulla pelle o quando ci facciamo incantare dal profumo di un fiore.

Colore: Verde, anche rosa e oro

Elemento corrispondente: Aria

Funzione sensoriale: Tatto

Principio fondamentale: Amore incondizionato e compassione

Corrispondenze corporee: Cuore, parte superiore della schiena con gabbia toracica e cavità toracica, zona polmonare inferiore, sangue e sistema circolatorio.

Ghiandola corrispondente: Timo. Il timo regola l'ormone della crescita e controlla il sistema linfatico, stimola e rafforza il sistema immunitario.

Correlazioni astrologiche: Leone/Sole: calore sentimentale, cordialità, generosità.

Bilancia/Venere: Contatto, amore, aspirazione all'armonia, condivisione, generosità.

Saturno: superamento dell'ego individuale, essenziale per l'amore disinteressato.

Il quarto chakra costituisce il punto centrale del sistema dei chakra, unendo i tre centri fisico-emotivi inferiori con i tre centri psichici-spirituali superiori. Il suo simbolo è l'esagono, che rappresenta in modo molto intuitivo il modo in cui le energie dei tre chakra superiori e dei tre chakra inferiori si compenetrano.

Al quarto chakra sono assegnati l'elemento aria e il senso del tatto. Questo a simboleggiare la mobilità del cuore, il movimento verso qualcosa, il toccare, il contatto con le cose.

Qui troviamo la capacità di enfatizzare e "sentire con il cuore", di equilibrare gli stati d'animo e di entrare in risonanza con le vibrazioni.

Attraverso questo centro percepiamo anche la bellezza della natura e l'armonia della musica, dell'arte grafica e della poesia; immagini, parole e suoni si trasformano in sensazioni.

La missione del chakra del cuore è l'unione attraverso l'amore, il desiderio di contatto intimo, di unità e di armonia si manifestano attraverso di esso.

Quando ci connettiamo a questo chakra non possiamo non percepire l'amore incondizionato che permea tutte le cose.

Il cammino del cuore verso questa meta passa attraverso il "sì" pieno di amore e comprensione di noi stessi, come premessa per il "sì" agli altri e alla vita.

Se attraverso il terzo chakra abbiamo accettato che tutte le esperienze di vita, i desideri e le emozioni hanno un significato più profondo, troveremo nel quarto chakra un'accettazione amorevole emanata dalla consapevolezza che tutte le manifestazioni della vita trovano origine dal desiderio dell'amore di Dio.

Sarà già capitato alla maggioranza di noi di aver sperimentato che un intenso sentimento di tristezza, rabbia o disperazione sia stato neutralizzato con atti consapevoli di attenzione amorevole, imparziale e lucida ad esso.

Quando soffriamo di fronte alla malattia, possiamo vedere che, attraverso la dedizione amorevole all'organo o alla parte del corpo malata, possiamo accelerare notevolmente la guarigione.

In questo modo, attraverso il quarto chakra possiamo sperimentare il potere di trasformazione e guarigione, sia per noi stessi che per gli altri. Il chakra del cuore è un centro, la cui forza si irradia con particolare intensità verso l'esterno. Questo chakra, se aperto, avrà un effetto spontaneo di guarigione e trasformazione anche sulle altre persone.

Il chakra del cuore si irradia nei colori verde e rosa, e talvolta anche in oro. Il verde è il colore della guarigione ma anche dell'armonia e dell'empatia.

Quando un veggente dell'aura percepisce nel chakra del cuore di una persona un colore verde chiaro e luminoso, è per lui indice di una capacità di guarigione molto forte.

L'aura dorata, o con iridescenza rosa, indica una persona che vive nell'amore puro e completamente devota al divino.

Il chakra del cuore viene spesso definito la porta dell'anima, perché non è solo la sede dei nostri sentimenti d'amore più profondi e vividi ma anche della nostra essenza più pura.

Svolge inoltre un ruolo decisivo nell'affinamento della percezione, che va di pari passo con l'apertura del terzo occhio, ciò significa che, parallelamente allo sviluppo del quarto chakra, si sviluppano le facoltà superiori del terzo occhio (coscienza), diventando un canale dell'amore divino.

La condivisione dei nostri sentimenti e la disponibilità ad aiutare, attraverso questo chakra, sono per noi una cosa ovvia e ci sentiamo liberi da conflitti interiori e turbamenti, dubbi e incertezze.

Amiamo perché ci sentiamo amore, per la gioia di dare, senza aspettative.

Veniamo al mondo e sperimentiamo fin da subito una sensazione di scomodità che nella vita poi si accumula alle esperienze negative, allontanandoci da questa fonte di amore incondizionato divina.

La verità è che l'amore di Dio e la gioia infinita che è in Lui possono essere sperimentati consapevolmente e pienamente solo attraverso questa sensazione di separazione preliminare. Senza scoraggiarci, concentrandoci su questo chakra, ritroviamo la forza dell'amore divino che non se n'è mai andata da dentro di noi.

Funzionamento armonico

In Anahata si crea la nostra "identità sociale" che potremmo identificare meglio come la "persona" deputata a vivere tra le persone e quindi ad interagire con gli altri.

In questo chakra troviamo la nostra auto accettazione e l'accettazione degli altri e quindi il diritto fondamentale di amare e di essere amati. Quando il chakra è in equilibrio la sua armonia energetica ci donerà amore universale, amore per noi stessi, apertura ed amore verso gli altri, relazioni sane ed equilibrate.

Con un quarto chakra "equilibrato" si manifesta la nostra identità sociale e quindi la nostra capacità, come persona, di empatia, altruismo, calore umano, compassione, perdono... Le nostre relazioni sociali saranno piacevoli, sincere, distese e ci avvicineremo agli altri con comprensione, con predisposizione all'ascolto e senza pregiudizi.

Funzionamento disarmonico

Siamo sempre pronti a dare ma con riserva, poiché inconsapevolmente o con coscienza ci aspettiamo di ricevere riconoscimenti e conferme in cambio di tutto il nostro "amore" e rimaniamo delusi quando i nostri sforzi non vengono sufficientemente ricompensati.

Oppure ci sentiamo potenti e forti nel dare agli altri ma non siamo in grado di ricevere, di aprirci e concederci.

La tenerezza e la gentilezza ci lasciano perplessi e sentiamo di non aver bisogno dell'amore degli altri, senza essere consapevoli che ci stiamo difendendo dalla possibilità di venire delusi.

Il cattivo funzionamento del quarto chakra rende facilmente vulnerabili e dipendenti dall'amore e dall'approvazione degli altri, creando anche sentimenti di gelosia, ossessione e possessione.

Quando si viene rifiutati, ci si sente profondamente colpiti ritirandosi nel proprio guscio e sentendosi tristi e depressi.

La voglia di dare amore resta ma, per paura di un nuovo rifiuto, non riusciamo a trovare il modo giusto nel concedercelo e questo ci fa sentire ancora di più il senso di inadeguatezza.

I rapporti con le persone restano superficiali proprio per questa paura ad aprirsi.

Quando il chakra del cuore è completamente chiuso, l'atteggiamento è di aridità e disinteresse, che possono arrivare persino alla "freddezza", con la

conseguenza che, per sentire qualcosa, abbiamo bisogno di una forte stimolazione esterna.

Quasi tutte le persone depresse hanno un chakra del cuore bloccato.

Strumenti per riequilibrare il quarto chakra

Qualsiasi passeggiata silenziosa nella natura verde e incontaminata armonizza tutto il nostro essere, annusare un fiore trasmette un messaggio d'amore e di gioia innocente e fa sbocciare le stesse qualità nel nostro cuore.

I fiori rossi sono particolarmente adatti ad attivare e guarire delicatamente le energie del chakra.

Un cielo colorato di rosa con delicate formazioni nuvolose eleva e allegria il cuore.

Musica in crescendo, possibilmente senza testo che possa farci ritrovare fiducia ed emozionarci e danze sacre o meditative (biodanza in gruppo), che nei loro movimenti manifestano l'armonia e la gioia della creazione.

Mantra: YAM

Quarzo rosa: la luce delicata e rosata di questo quarzo, favorisce la dolcezza, la tenerezza e l'amore. Avvolge l'anima in una vibrazione amorevole in cui le ferite del cuore causate da durezza, brutalità o disattenzione possono essere guarite.

Il quarzo rosa insegna ad accettare e ad amare se stessi, apre il cuore alla manifestazione dell'amore e della dolcezza che è in noi, nelle altre persone e nel creato.

Kunzite: nella kunzite si uniscono il rosa delicato dell'amore superiore e il viola del chakra della corona, che favorisce l'unificazione con il divino.

La kunzite apre il chakra del cuore all'amore divino. Aiuta a far crescere l'altruismo e l'intuizione.

Smeraldo: rappresenta l'amore dell'universo, poiché intensifica questa vibrazione, dona pace e armonia e mette in sintonia con le forze della natura. Inoltre, ci sfida ad essere all'altezza della sua luce radiante, mostrandoci i nostri lati ombra. Rigenere, ringiovanisce, rinfresca e lenisce.

Giada: la morbida luce verde della giada porta pace, armonia, saggezza di cuore, rettitudine e modestia. La giada rilassa e distende il nostro cuore, fa scoprire e sperimentare la bellezza di tutto il creato, favorendone così l'orgoglio e l'amore. La giada aiuta a gestire l'irrequietezza e l'inquietudine, favorendo sonni tranquilli e sogni piacevoli.

Essenza di rosa: nessun altro profumo ha un così forte effetto armonizzante su tutto il nostro essere come questa preziosa essenza. Le sue vibrazioni delicate e amorevoli leniscono e curano le ferite del cuore.

Posizioni di yoga consigliate sono: cobra (1), flessione in avanti (2), pesce (3).



QUINTO CHAKRA - VISHUDDHA CHAKRA DELLA GOLA



Rappresenta un luogo dove possiamo verbalizzare o cantare il nostro amore: per il nostro compagno, il nostro mondo o divinità interiore. Questo chakra continuerà a ricevere l'appoggio del divino finché pronunceremo e canteremo parole dolci e amorevoli.

Colore: azzurro

Elemento corrispondente: etere

Funzione sensoriale: udito

Principio fondamentale: comunicazione

Corrispondenze corporee: zona del collo, cervicale, mento, orecchie, apparato vocale, apparato respiratorio, bronchi, zona polmonare superiore, esofago, braccia.

Ghiandola corrispondente: tiroide.

La tiroide svolge un ruolo importante nella crescita dello scheletro e degli organi interni, è responsabile dell'equilibrio tra crescita fisica e mentale e regola il metabolismo, cioè il modo e la velocità con cui convertiamo il cibo in energia e il modo in cui si consuma. Regola

inoltre il metabolismo dello iodio e l'equilibrio del calcio nel sangue e nei tessuti.

Corrispondenze astrologiche: Gemelli/Mercurio, comunicazione, scambio di conoscenze ed esperienze.

Marte: auto-manifestazione attiva Toro/

Venere: senso dello spazio e della forma

Acquario/Urano: ispirazione divina, trasmissione di saggezza e conoscenza superiore, indipendenza.

Nel chakra della gola si trova il centro della capacità umana di espressione, comunicazione e ispirazione.

Anche il quinto chakra costituisce un importante collegamento tra i chakra inferiori e i centri della testa, facendo da ponte tra i nostri pensieri e i nostri sentimenti, tra i nostri impulsi e le nostre reazioni ad essi e contemporaneamente trasmette i contenuti di tutti i chakra al mondo esterno.

Attraverso questo chakra manifestiamo tutto ciò che vive in noi, le nostre risate e i nostri pianti, i nostri sentimenti d'amore, di gioia o di angoscia, di rabbia, le nostre intenzioni e i nostri desideri, così come le nostre idee, le nostre intuizioni e la nostra percezione del mondo interiore.

L'elemento assegnato al chakra della gola è l'etere. Nella dottrina dello yoga è considerato l'elemento fondamentale da cui si formano per compattazione gli elementi dei chakra inferiori: terra, acqua, fuoco, aria. Ma l'etere è anche il vettore del suono, della parola parlata e

della parola del creatore; è in breve, il trasmettitore di informazioni su tutti i piani.

Così, la comunicazione della nostra vita interiore all'esterno, avviene prevalentemente attraverso la parola ma anche attraverso i nostri gesti e la mimica, qualsiasi altra manifestazione creativa, come la musica, l'arte grafica e performativa, la danza, ecc.

La creatività che abbiamo trovato nel secondo chakra si unisce nel quinto con le energie degli altri chakra.

Il potere formativo dell'etere le dà una certa forma, che trasmettiamo al mondo esterno.

Tuttavia, possiamo esprimere solo ciò che troviamo in noi stessi, così, attraverso il quinto chakra riceviamo per prima cosa la facoltà di autoriflessione. Il prerequisito per poter riflettere è una certa distanza interiore e man mano che sviluppiamo il quinto chakra, diventiamo sempre più consapevoli della nostra vera essenza.

I nostri pensieri non sono più ostaggi dei nostri sentimenti e delle nostre sensazioni fisiche, per cui è possibile una conoscenza oggettiva, diventando un osservatore terzo di noi stessi.

Il quinto chakra è associato alla funzione sensoriale dell'udito. Qui apriamo l'orecchio, ascoltiamo con attenzione le voci nascoste o invisibili dell'universo e percepiamo anche la nostra voce interiore, entriamo in contatto con lo spirito insito in noi e ne riceviamo l'ispirazione, sviluppando il nostro istinto.

Diventiamo anche consapevoli della nostra vera missione nella vita, del nostro Dharma.

Dalla nostra indipendenza interiore e dalla libera manifestazione di tutto il nostro essere, nasce in noi una gioia profonda e la sensazione di interezza e integrità.

Funzionamento armonico

Con un chakra della gola completamente aperto esprimiamo i nostri sentimenti, pensieri e forze in modo chiaro e senza paura. Siamo sinceri e onesti con noi stessi e gli altri, esprimendoci in modo creativo e chiaro, tacendo quando è opportuno e ascoltando gli altri quando lo necessitano, con la comprensione di un cuore puro.

Trasmettiamo le nostre intenzioni nel modo più efficace per realizzare ciò che desideriamo. La vostra voce è piena e soave. Di fronte alle difficoltà e alle resistenze rimaniamo fedeli a noi stessi e sappiamo anche dire di no quando lo riteniamo opportuno.

Non ci lasciamo convincere o influenzare dalle opinioni altrui e manteniamo invece la nostra indipendenza, libertà e autodeterminazione.

Possiamo entrare in comunicazione con esseri di altri regni esistenziali, relazionandoci con sensibilità ai nostri simili senza temere il loro giudizio. Tutti i mezzi di espressione creativa che utilizziamo hanno la capacità di trasmettere saggezza e verità.

Funzionamento disarmonico

Quando le energie del chakra della gola sono bloccate, la comprensione tra la "testa" e il "corpo" è disturbata.

Questo può manifestarsi in due modi: abbiamo difficoltà a capire i nostri sentimenti, spesso esprimendo le emozioni accumulate con azioni irrazionali; oppure ci sentiamo troppo attaccati alla nostra intellettualità o razionalità, giudicando ogni emozioni senza lasciarle fluire.

I sensi di colpa e le ansie inconse, ci impediscono di vederci e di mostrarci così come siamo e di esprimere liberamente i nostri pensieri, sentimenti e bisogni più profondi, cercando invece di nasconderli con parole e gesti, dietro i quali omettiamo il vostro vero io.

Il linguaggio utilizzato è rozzo e grossolano, o freddo e distaccato. Può anche capitare di balbettare. La voce è relativamente alta e le parole non hanno un contenuto profondo. Non ci permettiamo di apparire deboli ma sempre forti ad ogni costo, sentendoci costantemente sotto pressione.

Un funzionamento disarmonico del quinto chakra si riscontra nelle persone che usano la parola e la capacità di esprimersi per manipolare i propri simili, o che cercano, con una loquacità ininterrotta, di attirare l'attenzione su di sé.

Esiste anche la possibilità che si possieda una profonda conoscenza interiore, ma che per paura del giudizio altrui o per l'angoscia dell'isolamento, si fatichi a condividere la propria vera immagine.

In questo caso ci si ritira completamente, ci sentiamo timidi, restiamo silenziosi e appartati, oppure ci confiniamo in discorsi effimeri.

Quando dobbiamo esprimere i nostri pensieri e sentimenti più intimi, ci viene facilmente un groppo in gola e la voce sembra forzata.

Siamo insicuri di fronte agli altri, temendo il giudizio che potrebbero avere di noi. Facciamo le cose influenzati dalle opinioni altrui, il che ci porta a sentirci sempre confusi su ciò che vogliamo davvero per noi stessi.

Quando nel corso della vita il quinto chakra non si è sviluppato, compare una certa rigidità di visioni, stiamo letteralmente vivendo dentro una gabbia energetica di paura.

Strumenti per riequilibrare il quinto chakra

L'azzurro chiaro e trasparente di un cielo limpido evoca una risonanza nel chakra della gola, la cosa migliore da fare è sdraiarsi e rilassarsi all'aria aperta, lasciando andare il nostro essere interiore all'infinita distesa della volta celeste.

Noteremo come il nostro spirito si apre, alleggerendosi di ogni peso e come qualsiasi rigidità nel chakra e nella sua sfera radiante si dissolve gradualmente. Saremo interiormente pronti a ricevere i "messaggi celesti".

La musica e i canti ricchi di toni più elevati, così come le danze sacre e meditative accompagnate da canti, avranno un effetto enormemente vivificante sul chakra del collo.

Mantra: HAM

Acquamarina: il colore blu luminoso dell'acquamarina è come il mare in cui si riflette un cielo limpido.

Favorisce la comunicazione con l'io più profondo e porta luce e trasparenza negli angoli nascosti dell'anima.

Le sue vibrazioni conferiscono purezza, libertà e apertura, portandoci alla chiarezza visionaria e alla comprensione intuitiva e aiutandoci a esprimere questa conoscenza in modo autentico e creativo.

Turchese: il suo colore combina il blu del cielo e il verde della terra, unisce gli alti ideali dello spirito con la forza originale del nostro pianeta. Aiuta a esprimere idee e conoscenze intellettuali e a integrarle nella vita terrena.

Inoltre, attira le energie positive e protegge il corpo e l'anima da quelle negative.

Calcedonio: il calcedonio bianco e blu ha un effetto positivo sulla tiroide. Ha un'influenza sedativa e riequilibrante dell'umore, riduce l'irritabilità e l'ipersensibilità. Grazie alla sua influenza sedativa, apre l'accesso all'ispirazione interiore e favorisce l'auto-manifestazione attraverso il linguaggio e la scrittura.

Salvia: il profumo fresco e aspro scioglie le contrazioni del chakra, in modo che le nostre parole vengano espresse in modo armonioso e vigoroso e possano trasmettere efficacemente l'intenzione della nostra anima.

Camomilla: è un eccellente calmante per i mal di testa causati da un eccesso di lavoro e stress da iper analisi.

Posizioni: leone (1), flessione in avanti da seduti (2), arco (3).



SESTO CHAKRA - AJNA CHAKRA TERZO OCCHIO



Il sesto chakra si trova un dito sopra la base del naso, al centro della fronte. Esso ci permette di vedere aldilà della mente, entrando nel regno della conoscenza e della saggezza.

Colore: Indaco

Funzione sensoriale: tutti i sensi, anche sotto forma di percezione extrasensoriale.

Principio fondamentale: Conoscenza del sé.

Corrispondenze corporee: Viso, occhi, orecchie, naso, cervelletto, sistema nervoso centrale.

Ghiandola corrispondente: Ghiandola pituitaria (ipofisi).

L'ipofisi viene talvolta definita anche "ghiandola madre", poiché, attraverso la sua attività secretoria interna, controlla il funzionamento di tutte le altre ghiandole. Come un direttore d'orchestra, stabilisce una congiunzione armoniosa tra le altre ghiandole.

Corrispondenze astrologiche: Mercurio che apporta conoscenza intellettuale e pensiero razionale.

Sagittario/Giove: Pensiero olistico, conoscenza delle relazioni interiori.

Acquario/Urano: pensiero divinamente ispirato, intuizione superiore, conoscenza improvvisa.

Pesci/Nettuno: capacità immaginativa, intuizione, accesso (attraverso l'abbandono) alle verità interiori.

Nel sesto chakra si trova la percezione cosciente del sé. È la sede della forza psichica superiore, della capacità intellettuale di discernimento, della capacità di ricordare e di volere; a livello fisico è il centro di controllo supremo del sistema nervoso centrale.

Il suo vero colore è l'indaco chiaro ma si possono individuare anche sfumature gialle e viola. Questi colori indicano le sue diverse modalità di funzionamento sui vari piani di coscienza.

Il pensiero razionale o intellettuale può dare origine a una radiazione gialla. Un blu scuro trasparente indica l'intuizione e i processi di conoscenza integrale.

La percezione extrasensoriale si manifesta con una tonalità viola.

Qualsiasi realizzazione nella nostra vita presuppone pensieri e idee che possono essere alimentati da schemi emotivi inconsci ma anche dalla conoscenza della realtà.

Attraverso il terzo occhio siamo collegati al processo di manifestazione attraverso il potere del pensiero.

Tutta la conoscenza che si manifesta nella creazione esiste in forma pura e immanifesta, proprio come un seme dormiente contiene già tutte le informazioni che daranno vita alla pianta. La fisica quantistica chiama questo sistema di cose: campo unificato.

Il processo di creazione inizia quando l'essere latente stesso diventa consapevole della propria esistenza (non si ha osservazione senza osservatore). Nasce allora una prima relazione soggetto-oggetto e con essa la prima dualità.

Così il processo di manifestazione si consuma in noi e attraverso di noi. Poiché il terzo occhio è la sede di tutti i processi della coscienza, qui otteniamo la facoltà di manifestare fino alla materializzazione e alla smaterializzazione della materia.

Possiamo creare nuove realtà sul piano psichico e dissolvere quelle vecchie. Tuttavia, in generale, questo processo non avviene automaticamente e senza un'azione cosciente.

La maggior parte dei pensieri che determinano la nostra vita sono controllati dai nostri schemi emotivi non liberati e programmati dai nostri e altrui giudizi e pregiudizi.

In questo modo, spesso non è il nostro spirito a dominare ma i nostri pensieri carichi di emozioni, dominandoci.

Con lo sviluppo della coscienza e la crescente apertura del terzo occhio possiamo sempre dirigere consapevolmente questo processo. Il nostro potere immaginativo genera quindi l'energia per realizzare un'idea o un desiderio.

Funzionamento armonico

Nella nostra epoca sono pochissime le persone il cui terzo occhio è completamente aperto, poiché il suo sviluppo è sempre accompagnato da un stato di coscienza avanzato, il che significa che, da quando veniamo al mondo, non avremmo mai dovuto vivere secondo le leggi sociali e culturali.

E' possibile però tornare a quello stato esercitandosi e potremo osservare che i nostri pensieri e le nostre idee inizieranno a realizzarsi spontaneamente.

Più il nostro terzo occhio si sviluppa, più il nostro pensiero si baserà su una conoscenza diretta e interiore della realtà.

Sempre più persone stanno cominciando a sviluppare facoltà parziali del sesto chakra, come la chiaroveggenza o la chiaroveggenza tattile su alcuni piani esistenziali; altre ricevono temporaneamente intuizioni da altre dimensioni della realtà: per esempio durante la meditazione o il sonno.

Prima di tutto dobbiamo percepire il mondo in un'ottica nuova, in cui i

limiti della nostra comprensione razionale vengono ampiamente superati.

La nostra percezione extrasensoriale è così raffinata con il chakra aperto, che saremo in grado di vedere qual è l'opera dietro la superficie delle apparenze esterne e saremo in grado di controllare queste energie sottili in modo consapevole, dando vita al nostro potere personale, con rispetto alle leggi naturali.

Funzionamento disarmonico

La ripercussione più frequente del funzionamento disarmonico in questo caso è la pesantezza di testa, generata dal vivere esclusivamente attraverso l'intelletto e la ragione.

Cercando di regolare tutto attraverso la comprensione, si dà validità solo alle verità che il nostro pensiero razionale ci trasmette. Le nostre capacità intellettuali sono forse molto forti e possediamo il dono dell'analisi oculata, ma ci manca la visione olistica e la capacità di integrarci in una relazione cosmica più ampia.

Diamo validità solo a ciò che è afferrabile con la comprensione verificabile dai metodi scientifici. Si rifiuta la conoscenza spirituale in quanto non scientifica e non realistica.

Anche il tentativo di influenzare le persone o le cose con il potere del pensiero, per dimostrare il proprio potere o per soddisfare bisogni personali, rientra a pieno titolo nell'ambito di un funzionamento disarmonico del terzo occhio.

In questo caso possiamo riscontrare che anche il chakra del plesso solare risulta disarmonico e con anche il chakra del cuore e della corona poco sviluppati.

Quando il flusso di energie nel sesto chakra è piuttosto ostruito, l'unica realtà è il mondo esterno visibile.

La nostra vita sarà determinata da desideri materiali, bisogni corporei e da uno stato emozionale confuso.

Le dispute intellettuali ci sembrano stressanti e inutili. Rifiutiamo le verità spirituali, poiché per noi sono basate su immaginazioni o sogni ad occhi aperti che non hanno alcun riferimento pratico.

Il nostro pensiero è orientato principalmente alle opinioni prevalenti. In situazioni che richiedono molto da parte nostra, perdiamo facilmente la testa e possiamo anche avere problemi di memoria.

I disturbi della vista, che spesso si accompagnano a un'ipofunzione del sesto chakra, sono un campanello d'allarme per guardarsi dentro e conoscere anche gli aspetti che si trovano al di là della superficie visibile.

Strumenti per riequilibrare il sesto chakra

La meditazione, sia ad occhi chiusi che osservando a una candela accesa. Guardare un albero cercando di visualizzare la sua aura o con un amico inviandogli energia di luce guaritrice.

Nella musica ci possono aiutare tutti i suoni che calmano e aprono lo spirito evocando immagini e sensazioni di spaziosità cosmica.

Mantra: OM

L'indaco aiuta il sesto chakra. Dà allo spirito tranquillità interiore, chiarezza e profondità. Inoltre, potenzia e guarisce i sensi e li apre a livelli di percezione più sottili.

Lapislazzuli: nel suo colore blu intenso, le inclusioni di pirite dorata sono incastonate come stelle nel cielo notturno. Trasmette all'anima un'esperienza di sicurezza nel cosmo e la apre alla vita infinita dell'universo e trasmette una profonda gioia per i miracoli della vita e dell'universo.

Sodalite: la sodalite di colore blu scuro chiarisce la mente e la abilita a pensieri profondi. Porta serenità e rafforza i nervi. La sodalite aiuta anche a dissolvere i vecchi schemi di pensiero.

Menta piperita: Il profumo rinfrescante della menta piperita scioglie i blocchi nell'area del terzo occhio e aiuta a dissolvere vecchie strutture mentali restrittive. Dona al nostro spirito chiarezza e vivacità e favorisce la concentrazione.

Gelsomino: attraverso il profumo delicato di questo fiore, il nostro spirito si apre a immagini e visioni che portano in sé messaggi di verità più profonde. Le sue vibrazioni affinano la percezione e uniscono le energie del terzo occhio con quelle del chakra del cuore.

Le posizioni di yoga: cane a testa in giù (1), aratro (2).



SETTIMO CHAKRA - SAHASRARA CHAKRA DELLA CORONA



Il settimo chakra è situato nel punto supremo, sopra la testa e al centro.

Colore: viola, anche bianco e oro.

Principio fondamentale: coscienza universale

Corrispondenza corporea: Cervello.

Ghiandola corrispondente: Ghiandola pineale (epifisi).

Correlazioni astrologiche: Capricorno/Saturno, intuizione, concentrazione su ciò che è essenziale, penetrazione della materia con la luce divina.

Pesci/Nettuno: dissoluzione dei confini, abbandono, unificazione.

Il chakra della corona è la sede della suprema perfezione dell'uomo. In alcuni scritti tramandati dalla tradizione questo chakra è raffigurato come se si librasse sopra la testa dell'uomo.

Brilla di tutti i colori dell'arcobaleno ma il colore predominante è il viola.

Il chakra della corona è il punto di partenza per la manifestazione di tutte le energie degli altri chakra, da questo punto ci uniamo alla fonte divina.

È il luogo in cui ci sentiamo a casa: da qui partiamo per il nostro viaggio nella vita e qui torniamo al termine della nostra evoluzione.

Qui viviamo e sperimentiamo la nostra scintilla divina, il nostro campo energetico personale è fuso con il campo energetico universale.

Tutto ciò che afferriamo, prima intellettualmente e poi intuitivamente, è ora pienamente compreso.

La conoscenza che otteniamo attraverso il chakra della corona va oltre quella che ci dà il terzo occhio, perché non siamo più separati dall'oggetto della percezione.

Mentre nell'attivazione dei sei centri energetici inferiori potevamo influire in modo concreto, qui possiamo solo aprirci ed essere ricettivi.

Quando il chakra della corona è completamente risvegliato, la sua missione di ricevere le energie cosmiche è completata, ora è lui stesso a emettere energie.

Funzionamento armonico

Nel settimo chakra non ci sono blocchi in senso proprio. Può solo essere più o meno sviluppato.

Più il chakra della corona si aprirà, più spesso sperimentiamo momenti in cui la separazione tra il nostro io interiore e la vita esteriore non esisterà.

La nostra coscienza è completamente calma e rilassata e in quella calma troveremo la nostra vera essenza di unità con il creato. Man mano che il chakra della corona si sviluppa, questi momenti si verificano con maggiore frequenza e vengono vissuti con sempre maggiore chiarezza, fino a diventare una realtà permanente.

Ora sappiamo che questa è la nostra vera essenza, l'unica realtà. Il nostro "io" individuale è diventato "l'io universale": nella nostra azione realizziamo l'intenzione del creatore e la luce che irradiamo, apre i cuori di tutti gli esseri sensibili alla presenza divina.

Se ora vogliamo conoscere qualcosa, non dobbiamo far altro che rivolgere la nostra attenzione ad essa, perché tutto esiste in noi nell'essere divino con cui siamo diventati una cosa sola.

Siamo consapevoli che anche la materia non è altro che una forma mentale della coscienza divina e come tale non esiste in senso proprio. Tutto ciò che abbiamo considerato reale diventa un'illusione.

Viviamo il vuoto assoluto: ma questo vuoto è identico alla pienezza assoluta, perché è la vita nella sua pura essenza. E questa essenza divina della vita è pura beatitudine.

Negli anni in cui, a causa dei cicli vitali, c'è un'apertura speciale per le energie del chakra della corona, riceviamo l'opportunità di acquisire, nell'ambito della nostra precedente evoluzione, una profondità di conoscenza e una completezza che fino a quel momento non ci sembravano possibili.

Le meditazioni e i sentimenti di abbandono a Dio possono, più che in qualsiasi altro momento, farci intuire la nostra origine divina e farci vivere questa esperienza di unità.

In questo contesto, è interessante il fatto che le fontanelle di un bambino rimangano aperte dai primi 9 ai 24 mesi di vita. Nella prima

epoca della loro esistenza terrena, i bambini continuano a vivere nella coscienza di un'unità indivisa.

Funzionamento disarmonico

Come abbiamo visto, l'apertura e l'armonizzazione dei chakra finora descritti possono trasmetterci una grande pienezza di conoscenze, esperienze e capacità.

Ma senza l'apertura completa del chakra della corona si avrà sempre un senso di separazione dalla pienezza dell'essere e quindi non si sarà totalmente liberi dall'angoscia.

A causa di questa angoscia, nei chakra persisteranno dei blocchi, senza così poter utilizzare tutte le loro potenzialità e le singole energie non potranno vibrare in perfetta consonanza con l'intenzione del creatore, e quindi non ci sarà piena armonia tra loro, sortendo così sentimenti di insicurezza e disorientamento.

Anche l'ansia per la morte può apparire più chiaramente nella nostra coscienza. Potremmo cercare di sopprimere questi sentimenti corrosivi rifugiandoci in una serie di attività o assumendo nuove responsabilità, per dimostrare di essere indispensabili ma dobbiamo stare attenti perché capita in questo caso, che in molti possano contrarre una malattia che li costringe al riposo.

Se non siamo ricettivi ai messaggi che ci arrivano, è probabile che in futuro si rimanga bloccati nelle esternazioni e nelle limitazioni del proprio "io" personale.

Strumenti per riequilibrare il settimo chakra

La vastità e l'immensità, la vicinanza al cielo e il distacco dagli eventi della vita personale che si possono sperimentare sulla cima solitaria di una montagna, e' l'esperienza più adatta per l'apertura del chakra della corona.

Il suono per il chakra della corona è il silenzio.

Nel silenzio tutto il nostro essere è estremamente vigile e ricettivo alla musica del divino che risuona attraverso la creazione e rappresenta la forza dell'amore e dell'armonia in tutte le sue manifestazioni.

Mantra: AUM

Il viola e il bianco agiscono aprendo e ampliando il chakra della corona, portandoci all'esperienza dell'unità cosmica.

Il colore bianco contiene l'intero spettro con tutte le sfumature cromatiche. Integra i diversi piani di vita in una totalità gerarchicamente superiore e apre l'anima alla luce della conoscenza e della guarigione divina.

Ametista: dona una tranquillità piena di vita, in cui si dissolvono ansie e disarmonie, trasmette fiducia e abbandono alle forze dell'universo.

Indirizza lo spirito verso l'infinito e favorisce la meditazione e l'ispirazione.

Cristallo di rocca: il cristallo di rocca guida l'uomo all'integrità. Porta

chiarezza e luce allo spirito e all'anima e favorisce la conoscenza spirituale. Aiuta l'anima a unirsi all'anima universale. Inoltre, scioglie i ristagni e i blocchi, fornisce protezione e dona nuova energia.

Olibano/franchincenso: l'incenso, ottenuto dalla resina dell'olibano, viene utilizzato nelle cerimonie religiose e il suo aroma ha un effetto sublimante sullo spirito e sull'anima, purificando l'atmosfera dell'ambiente circostante. Permette di lasciarsi alle spalle la giornata, aiuta a ritrovare la fede e innalza l'anima su un piano in cui può diventare ricettacolo di luce divina.

Loto: in Oriente il fiore di loto è simbolo di bellezza e perfezione spirituale. Nonostante affondi le sue radici nel fango, si innalza sull'acqua con il suo fiore meraviglioso. Allo stesso modo, un uomo completo che vive nel mondo, pur sapendo di vivere in una realtà non sempre edificante, resta comunque frutto della splendida essenza divina.

Posizioni yoga: verticale (1), corvo (2), candela (3).



Imparare a conoscerci partendo dal fatto che il corpo è il nostro principale alleato e che in esso sono contenuti messaggi importanti per la nostra sopravvivenza ed evoluzione spirituale, è il primo passo verso la LIBERTA'.

Grazie alla quantità di informazioni che circolano nel mondo in questo momento e alla loro facile accessibilità, il mio consiglio non è solo di informarsi ma di dirigersi verso l'esperienza diretta. Poiché tutta la conoscenza dell'universo, come ci insegnano i chakra, è già dentro di noi.

Bisogna solo sperimentarla sulla nostra pelle.

