



IL SISTEMA DEI CHAKRA

**Corso di Formazione
Insegnanti di Yoga**

Eleonora Moroni

Tesi di fine corso

Il sistema dei CHAKRA

Secondo la teoria dello yoga, tutti noi siamo fatti di un corpo fisico, visibile, ed un corpo energetico, invisibile, che regola le nostre attività intellettuali e spirituali.

Questo corpo invisibile è fatto di “prana”, ovvero la nostra energia vitale.

Il prana fluisce nel nostro corpo attraverso degli speciali canali energetici chiamati “nadi”, questi canali energetici sono numerosissimi, (se ne contano più di 72.000) ma ne esistono tre di principali: **Sushumna, Ida e Pingala.**

Sushumna è la nadi principale; inizia il suo percorso alla base della spina dorsale e lo termina sulla sommità del capo. Anche le altre due nadi secondarie ma comunque importantissime **Ida e Pingala** partono dalla base della colonna vertebrale ma anziché procedere in linea retta, seguono un percorso a spirale, incrociandosi per sei volte prima di terminare nel sesto chakra: **Ajna**, chiamato anche terzo occhio. I chakra sono quindi dei vortici di energia. Lo scopo della pratica dello yoga è quello di risvegliare l'energia che risiede alla base della colonna vertebrale, dove è situato il primo chakra e di farla risalire lungo questo percorso energetico, attraversando ed illuminando tutti i sette chakra principali. Attraverso i quali l'energia vitale sottile scorre nel suo percorso nel nostro corpo eterico. Ognuno di essi è una struttura multifunzionale, che agisce contemporaneamente su tutti i corpi sottili, ma soprattutto sui prime tre, connessi con l'attività fisica, emozionale e mentale, vibrando con una frequenza diversa a seconda del piano con il quale interagisce. Presiedono tutte le più importanti attività fisiche e spirituali: **l'espressione, la creatività, i sentimenti, la sessualità.** Conoscere i chakra significa accedere a inaspettate informazioni su noi stessi e imparare a sentire la nostra energia vitale. Esiste un campo di energia sottile attorno ad ogni essere umano, percepito da chi ha sviluppato la visione interiore o spirituale, chiamata dagli esoteristi **Aura.** Essa è stata anche fotografata attraverso una tecnica che prende il nome dal suo inventore, la foto di **Kirlian.** La maggior parte dei colori dell'aura sono caratterizzati dai chakra. La parola chakra proviene dal Sanscrito che significa ruota. Fondamentalmente rappresentano le forze della **terra, dell'acqua, del fuoco, dell'aria, del suono, della luce e del pensiero.** Essi infatti “ruotano” incanalando energia. Un chakra quando è sano ruota in maniera armonica ed è flessibile. Coloro che fanno uso di tecniche di guarigioni basate sulle energie sottili, credono che il primo livello in cui la malattia si manifesta sia quello dei pensieri e delle emozioni. Un buon esempio può essere lo stress. La mente dice: **“sto facendo troppo. Sono sotto pressione”.** Questo messaggio si traduce nella sensazione emotiva di essere sovraccaricato e quindi si crea un blocco energetico e si sviluppa la malattia, quindi l'energia del chakra coinvolto è rigida e la sua rotazione è disarmonica o addirittura bloccata.

Lavorando con i chakra (**Laya yoga e L'Hatha yoga**) si può migliorare la salute fisica, emozionale, mentale e spirituale. Ciascun chakra è connesso con una serie di frequenze: un colore, una pietra, un suono, un mantra e per quanto riguarda il nostro essere, una ghiandola. Esistono diversi metodi per riequilibrare i vari chakra che vanno dalla cromoterapia alla musicoterapia, dalla cristalloterapia all'aromaterapia, dal mantra yoga al raia yoga o yoga della meditazione.

MULADHARA

CHAKRA 1

(o chakra della radice)

Il significato di Muladhara Chakra è il centro della radice o centro del supporto di base: volontà fisica di esistere.

E' situato alla **base della colonna vertebrale**, in corrispondenza del perineo, tra i genitali e l'ano.

Da lì si apre verso il basso, verso la terra alla quale è strettamente connesso.

La sua energia è l'energia vitale **che nutre tutti gli altri chakra**, ed è perciò detto anche "fonte".

Gli organi sessuali maschili sono posti in corrispondenza del primo chakra, per cui l'uomo sperimenta l'energia sessuale soprattutto a livello fisico. Gli organi sessuali interni femminili sono posti a livello del secondo chakra, per cui l'energia sessuale femminile viene sperimentata soprattutto a livello emozionale.

Il primo e il secondo chakra sono associati all'energia sessuale.

Il tipo della sua musica: è fortemente ritmica

la nota musicale: DO

La danza, la musica, le percussioni aprono e trasportano energia positiva al chakra radice.

Tutti noi abbiamo una pulsazione interiore che, se stimolata, ci aiuta ad aprirci alla vita. Il canto, la danza e i movimenti fisici sono ottimi esercizi di simulazione dell'energia vitale.

Quando il primo chakra funziona correttamente si ha **forza**, quindi **contatto** sicuro con la terra, vitalità sessuale, buona **salute** fisica, **stabilità** psicologica, **autostima**, fiducia, buon rapporto con il corpo connessione con le proprie origini e senso della famiglia. Il funzionamento armonico risveglia il desiderio di integrarsi pienamente nel mondo, la volontà di vivere, di intraprendere, di costruire, di sentire il senso di appartenenza a luoghi e persone.

Il risveglio del chakra radice contribuisce allo sviluppo della **resistenza** fisica, di una potente forza di carattere e di una stabilità psicologica che consentono di ampliare la capacità di **sopportazione** e di superare stress e paure a dispetto di tutti gli ostacoli.

La sua funzione principale è il contatto con la terra e la scoperta della **dimensione corporea**.

E' importante quindi la pratica di una disciplina come lo yoga, meditazione, sportiva o di una qualunque forma di esercizio fisico.

Usare il nostro corpo aiuta a comprendere che la dimensione fisica è la proiezione esteriore della dimensione spirituale.

L'espressione "dobbiamo arrivare alla radice del problema" che usiamo quando ci sono difficoltà, è vera anche a livello fisico, mentale e spirituale.

Il primo chakra è la **radice delle nostre manifestazioni e della nostra esistenza**; quando lo conosciamo comprendiamo che questo centro è la base per la nostra vita. E' la nostra **connessione** con la terra e con il mondo fisico; è la realtà che possiamo vedere, sentire, udire.

Quando non funziona correttamente si ha **debolezza**, e quindi **paura** di non poter sopravvivere e paure in generale, **mancanza** di radicamento, dubbi, scarsa energia, rigidità, insicurezza.

Quando non è attivato in modo armonico, molto spesso si determina un rigetto nei confronti dell'esistenza, poichè si percepisce il mondo come una limitazione che determina **insicurezza** e **vulnerabilità**.

Per controbilanciare si tende a costruire un sistema di valori rigido e intollerante, ad accumulare beni diventando possessivi e materialisti.

Si tende in oltre a sviluppare **ostilità** verso i cambiamenti e qualunque tipo di evoluzione, a non riconoscere le potenzialità del proprio corpo; questo si traduce in un comportamento pesante e maldestro e, in casi estremi, alla anoressia.

L'atteggiamento spesso può essere **triste**, chiuso, depresso, instabile e senza fiducia verso le proprie risorse, determinando la convinzione di essere esauriti, vinti e perdenti qualsiasi cosa si tenti di intraprendere.

Nel sistema endocrino, il chakra radice **corrisponde alle ghiandole surrenali**, che si trovano al disopra dei reni.

Queste ghiandole, anticamente chiamate "ghiandole del combattimento o della fuga", producono un certo numero di ormoni collegati alla combattività, ossia alla reazione fisiologica di fronte a una aggressione.

Il loro buon funzionamento, quindi, determina la nostra capacità a impegnarci nell'azione, a essere dinamici e vitali.

Nel caso di **iper funzionamento** delle surrenali, avremo la tendenza a sfruttare al massimo il nostro organismo, esponendoci inevitabilmente all'esaurimento.

Quando tendiamo a prodigarci eccessivamente, senza saper rispettare i nostri limiti, degeneriamo nella durezza verso noi stessi e verso gli altri.

Nel caso invece di **scarso funzionamento**, delle surrenali, siamo in preda a una debolezza cronica, a un senso di grande affaticabilità e a dolori muscolari.

Sul piano psicologico ciò comporta la difficoltà a sopportare la fatica di dover lavorare sotto pressione.

Se ciò avviene, la conseguenza sarà quella di una evitabile irritabilità e aggressività, che sono gli atteggiamenti tipici di un malfunzionamento del chakra radice.

Le zone del corpo controllate dal chakra radice sono: schiena, colonna vertebrale, pelvi, reni, gambe, piedi, retto, intestino, ossa, denti, unghie, colon, prostata, formazione delle cellule, sistema immunitario e circolazione del sangue.

Le disfunzioni fisiche in caso di disarmonia sono: dolori lombari e agli arti inferiori, depressioni, disfunzioni dell'apparato immunitario, ipertensione, infiammazioni, osteoartrosi, calcoli renali, impotenza, vaginiti, obesità, emorroidi, stitichezza, anemia, problemi circolatori.

Lo yantra in Muladhara è il quadrato, simbolo dell'elemento terra, il fiore di loto che la raffigura è rosso vermiglio, al centro si nota un triangolo rosso, con il vertice puntato verso il basso e rappresenta la sede della dormiente kundalini raffigurata come un serpente arrotolato intorno al Linga. Il suo BijaMantra è il Lang. L'animale raffigurato è l'elefante che nella tradizione indù è considerato il simbolo dell'incarnazione, il vero distruttore di ogni ostacolo, oltre ad essere il più grande animale sulla terra. Le

sette proboscidi di cui è dotato vogliono ricordare che il primo chakra contiene già in se tutte le potenzialità associate ai sette chakra, e simboleggiano i sette desideri fondamentali che sono legati, al risveglio di un chakra:

sicurezza
procreazione
longevità
partecipazione
conoscenza
autorealizzazione
unione.

Nella cultura occidentale l'elefante è l'immagine che evoca solidità e stabilità, a cui colleghiamo la costanza e la perseveranza.

La Shakti è Dakini espressione di energia e saggezza femminile. La divinità è Brahma.

Il numero strettamente collegato al primo chakra è il numero quattro ed ai suoi poteri simbolici.

Terra, acqua, aria e fuoco sono i quattro elementi fondamentali che costituiscono la materia. Ad essi possono essere associate le relative qualità psicologiche.

La terra rappresenta la perseveranza, l'impegno e la costanza. Al negativo può però essere simbolo di testardaggine, lentezza di spirito, cupidigia, chiusura mentale.

L'acqua, che, nel suo aspetto positivo, è sinonimo di adattabilità flessibilità e movimento, al negativo rappresenta l'influenzabilità e la passività.

L'aria che è simbolo di prontezza intellettuale, condivisione e scambio, in contrapposto è indecisione e superficialità.

Il fuoco, sinonimo di ardore, integrità e passionalità, al negativo incarna il carattere violento pronto ad infiammarsi, l'impazienza e l'irritabilità.

Ritroviamo l'associazione con il numero quattro anche nella personalità umana, che è costituita da quattro corpi:

corpo fisico (associato alla terra), composto di materia chimica;

corpo energetico (associato all'acqua), responsabile delle funzioni biologiche e metaboliche dell'organismo;

corpo emozionale o astrale (associato all'aria) responsabile dell'attività emozionale;

corpo mentale (associato al fuoco), sede di ogni attività razionale e cognitiva che distingue l'uomo dall'animale.

Quattro sono le **direzioni** nella dimensione dello spazio: nord, sud, est, ovest.

Quattro sono i **momenti** della dimensione temporale: alba, zenit, tramonto, nadir.

Quattro sono le **stagioni** dell'anno: primavera, estate, autunno, inverno.

Quattro sono le **fasi** della vita: infanzia, adolescenza, maturità, vecchiaia.

Le tecniche meditative e fisiche:

camminata iniziatica, rilassamento profondo, attività manuali esercizi di respirazione, esercizio fisico, massaggio, osservazione, fare l'amore, ascolto e apprendimento. E' necessario lavorare su questo centro giornalmente. Far appello al nostro potere interiore di guarigione; esso deve essere nutrito di energia positiva e d'amore. Il chakra base è il centro che ci aiuta a raggiungere la salute, il radicamento e la vitalità.

La personalità

Verbo associato “io ho”.

Pensiero negativo ricorrente “passo la maggioranza del mio tempo a temere per la mia sopravvivenza”.

Affermazione positiva “sono pienamente consapevole del posto che occupo sulla terra e so che i miei bisogni primari saranno sempre soddisfatti.”

Le posture yoga indicate per il chakra sono:

- VRIKSHASANA** (posizione dell'albero)
- UTKASANA** (posizione potente o posizione della sedia)
- MALASANA** (posizione accucciata)
- BALASANA** (posizione del bambino)
- URDHVAMUKHA SHVANASANA** (posizione del cane a testa in su)
- VIRABHADRASANA** (posizione del guerriero)
- BANDHASANA** (posizione del ponte)

-E' consigliata la pratica della respirazione addominale, distesi, eretti e seduti, perché stimola e massaggia dall'interno tutta l'area dal pube al diaframma.

-Visualizzare il colore rosso, per alcuni minuti anche con l'aiuto di un riferimento esterno.

-Affinare le proprie capacità olfattive esercitandosi a riconoscere gli odori che ci circondano e cercando di collegarli alle sensazioni, emozioni, sentimenti che suscitano in noi.

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: granato, diaspro rosso, rubino, agata, corallo rosso, ematite, tormalina, onice, ossidiana e quarzo.

GLI AROMI

Gli aromi del chakra radice sono il cedro e chiodo di garofano.

SVADHISHTHANA

CHAKRA 2 (o chakra sacrale)

Il significato di svadhishtana chakra è il luogo dove abita l'io: sviluppo e maturazione dell'io, conoscere meglio se stessi attraverso le relazioni-cambiamento.

E' situato nella regione pubica, tra la quinta vertebra lombare e l'osso sacro, in corrispondenza delle **gonadi per l'uomo e dell'utero per la donna**.

E' il chakra che **controlla l'inconscio** e molti degli aspetti psichici della persona.

Regola i rapporti interpersonali (la simpatia, l'attrazione); conferisce magnetismo. Vi sono immagazzinate tutte le **esperienze del passato** che riguardano la propria vita interiore e le relazioni con gli altri.

Per questo motivo, quando si entra in contatto con questo chakra, possono emergere episodi dell'infanzia e stati d'animo ad essa connessi come, per esempio, indolenza frequente, senso di stanchezza, "voglia di far niente".

Il tipo della sua musica è: melodica, impressionistica, folclorica, con canzoni e danze dal ritmo stimolante appassionato, sensuale, aiutano a vivere in armonia, liberano la passione interiore e sbloccano la vera personalità. L'elemento associato al chakra sacrale è l'acqua. Durante l'ascolto di queste musiche si può visualizzare il mare ed entrare in contatto con tutto l'ambiente che esso evoca, lasciando nascere dentro di se le sensazioni fisiche legate alle onde, al vento, al gusto del sale...

Sensibilizzare l'ascolto sulle sensazioni agisce direttamente sulla coscienza. Il mare è la matrice da cui è nata la vita, e il rapporto con esso, da un punto di vista metafisico, è un ritorno alle origini del proprio mondo interiore, luogo di gioia, di benessere, di maturazione.

La nota musicale: è RE

Quando il secondo chakra funziona correttamente, si ha **forza**, e quindi creatività, vitalità, sensualità, autostima, spontaneità, ed equilibrio emotiva, intuizione, flessibilità, capacità di provare piacere e di prendersi cura di se e degli altri, vita affettiva armoniosa e buona assimilazione del cibo.

Il suo funzionamento armonico rende inutile la necessità di autocontrollarsi, e consente **un maggiore equilibrio** tra le due energie primarie opposte e complementari: yin (il femminile) e yang (il maschile). Ci fa sentire pienamente vivi, spontanei, pieni di energia pronti **ad affrontare cambiamenti** e liberi da sensi di colpa.

In questa armonia di tutto il nostro essere **le emozioni si stabilizzano**, rendendoci capaci di esprimere agli altri i nostri sentimenti più veri, senza paura e esagerazione.

Il risveglio di questo chakra ci consente di sperimentare il benessere profondo che si prova quando **amiamo e apprezziamo noi stessi e il nostro corpo**, e ci apriamo ad accogliere positivamente le impressioni provenienti dall'esterno. Si sviluppa, in questo modo, un **atteggiamento socievole e flessibile**, e l'impulso a conoscere e stabilire nuovi contatti inoltre è ritenuto responsabile **della formazione dell'io**: esso permette all'individuo di affermare, sviluppare e valorizzare tutte le dimensioni della sua personalità.

Quando non funziona correttamente, si ha **debolezza, paura**, di non essere accettati, senso di abbandono, repressioni delle proprie necessità, squilibrio dei sentimenti, mancanza di energie e di autostima, rabbia, risentimento, gelosia, staticità.

Il funzionamento disarmonico può portare alla convinzione di essere **sgradevoli e di non avere niente da donare agli altri**. Anche la sessualità ne viene influenzata: si hanno caduta del desiderio, pensieri e comportamenti ossessivi e tendenza a subire profonde frustrazioni o a strumentalizzare l'altro. Può svilupparsi inoltre un **atteggiamento di auto sacrificio**: si desidera rinnegare se stessi, per immolarsi

agli altri. Può sopraggiungere **la paura del cambiamento**, che porta a resistere alla fluidità delle emozioni. Si diviene **deboli, incostanti, aggressivi**, e si considera l'altro come una minaccia dalla quale difendersi. In casi estremi può nascere la tendenza ad essere instabili e influenzabili, lasciandosi facilmente intimidire e sopraffare dagli altri, fino a sviluppare un carattere "stereotipato", che aderisce alle mode ed ai valori proposti dalla società.

Ad esso sono associati non solo la sessualità e il piacere, ma anche il nutrimento. Da qui deriva il desiderio di essere nutriti, toccati e di ricevere calore. La mancata soddisfazione di questo bisogno causa serie disarmonie nei rapporti con gli altri ma anche con il cibo: si può arrivare alla bulimia, se si cerca di riempire il vuoto interiore mangiando troppo, o all'opposto, alla anoressia, se il rifiuto di se porta a respingere il nutrimento. Gli aspetti caratteristici del chakra si acutizzano maggiormente tra i 7 e i 14 e tra 56 e i 63 anni.

Nel corpo, quindi nel sistema endocrino, il chakra sacrale corrisponde a **ghiandole e organi sessuali**: ovaie e testicoli. Questo chakra è connesso anche con la produzione di ormoni sessuali, il cui dosaggio determina la differenziazione dei sessi. Di conseguenza, un mal funzionamento del chakra sacrale può interferire sul processo di differenziazione, determinando caratteristiche effeminate nell'uomo, e virili nella donna, negli atteggiamenti sia fisici che psicologici. **Le zone del corpo controllate dal chakra sacrale** sono: organi riproduttivi, reni, vescica, stomaco, milza, fegato, pancreas e primo tratto dell'intestino. Regola inoltre la digestione, l'equilibrio dei fluidi (sangue, linfa, sperma e succhi gastrici), il sistema urinario.

Disfunzioni fisiche in caso di disarmonia: dolori articolari, lombalgia, sciatalgia, spasmi muscolari, intestino irritabile, dolori pelvici, disfunzioni della libido, disturbi renali, dell'apparato genito-urinario e del sistema circolatorio.

Lo yantra in Svadhisthana è raffigurato da un cerchio, che è il simbolo dell'acqua, sostenuto da uno spicchio di luna crescente che rappresenta il flusso della vita circondato da un fiore di loto a sei petali. Quindi è collegato al numero 6 che nella tradizione ebraico-cristiana incarna il principio della creazione: Dio ha creato il mondo in sei giorni. Anche secondo alcune antiche tradizioni orientali, l'universo venne creato in sei periodi: dapprima il cielo, poi l'acqua, la terra, il mondo vegetale, il mondo animale e infine l'uomo.

Il bija mantra è **VAM**. Per produrre correttamente il suono, le labbra devono essere arrotondate e l'aria deve essere spinta tra queste come se risuonasse da un tubo.

Il veicolo del bija mantra è il coccodrillo e rappresenta il vigore sessuale. Le energie di questo chakra sono associate a quelle del primo, il desiderio del cibo per il corpo e per la mente.

Verso il centro ci sono due personaggi principali a sinistra una figura maschile Vishnu e dall'altra parte l'immagine femminile la Shakti è rakhini.

Vishnu rappresenta la funzione di conservazione. Esso è la sorgente di più alto potere spirituale presente in ogni cellula e in ogni atomo del corpo umano. Nelle sue quattro braccia tiene quattro strumenti:

-**Gada**, la mazza che simboleggia il potere di controllo, è un arnese per rompere gli ostacoli. Quest'arma raffigurata nella sua mano destra, vuol dire che il controllo della terra e della sua ricchezza sono in suo potere.

-**Chakra**, è l'anello dorato di luce (della coscienza) sprigionato dall'indice della mano destra. In continuo movimento attorno al suo asse, simbolizza il dharma, la legge universale che sostiene tutta la realtà.

-**Padma**, il loto simbolo di purezza. Questo fiore cresce nel fango ma rimane luminoso e puro, totalmente in contaminato dall'ambiente nel quale è immerso.

-**Shanka**, la conchiglia che contiene il suono delle onde dell'oceano, nei riti il suo suono apre e annuncia

che il rito è appena iniziato, in procinto di una battaglia indica che sta per iniziare la guerra.

La Shakti è rakhini, la controparte femminile, anche questa con due teste e quattro braccia, che rappresenta la duplice energia del secondo chakra la dualità tra "io" e gli "altri".

Nelle sue quattro mani tiene:

- Una freccia**, scoccata dall'arco di **kama**, il dio dell'amore erotico, il quale suggerisce la concentrazione del desiderio sopra le cose.
- Un teschio**, che simbolizza libertà dalla paura della morte, amore e morte le due controparti di una stessa dimensione.
- Un tamburello** (damaru), che rappresenta il ritmo. E' il ritmo con il quale Shiva crea il mondo.
- L'ascia** (parasu), che simboleggia il taglio dei legami e degli errati condizionamenti. Con questa, rakhini rimuove gli ostacoli del secondo chakra che impediscono lo sviluppo della personalità.

Il colore del chakra sacrale è l'arancio. L'arancio è una mescolanza tra il rosso, collegato alla materia, e il giallo collegato alla spiritualità, e rappresenta la forza creatrice che nasce dalla connessione tra lo spirito e la materia. E' il simbolo della vitalità, della fecondità, della sessualità, dell'autostima. Nella tradizione orientale, è il colore indossato da chi intraprende il cammino spirituale per conoscere se stesso.

Tecniche meditative e fisiche:

dipingere, disegnare, scrivere aiutano ad esprimere le sensazioni interiori, consentendoci di superare le nostre inibizioni. Esprimendoci liberamente possiamo renderci conto dei nostri veri sentimenti e di non restare legati a schemi fissi o a pregiudizi che arrivano dall'esterno e non ci permettono di essere spontanei.

Personalità

Verbo associato "io sento"

Pensiero negativo ricorrente "ho provato di tutto per migliorare la mia vita, ma non ha funzionato nulla".

Affermazione positiva "in qualunque tipo di relazione, agisco rispettando i miei bisogni e quelli degli altri".

Le posture yoga indicate per il chakra sono:

- BHUJANGASANA** (posizione del cobra)
- SALABHASANA** (posizione della locusta)
- SARPASANA** (posizione del serpente)
- BHADRASANA** (posizione del ciabattino o gentile)
- HASTAPADABADDHASANA** (posizione dell'ostrica)

Visualizzare il colore arancione per qualche minuto ogni giorno.

Coltivare generosità e umiltà, che sono le qualità dell'acqua.

Camminare e ballare

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: corniola; pietra di luna; tormalina; quarzo bianco, rosa, citrino, e

rutilato; agata blu.

GLI AROMI

Gli aromi del chakra sacrale sono l'ylanc-jiang e il sandalo.

MANIPURA
CHAKRA 3
(o chakra dell'ombelico)

Il significato di Manipura è **gemma rilucente** il suo principio base: sviluppo dell'autostima e dell'io come piene espressioni e manifestazioni della propria identità e personalità. Il terzo chakra è situato nell'**area tra il plesso solare e la zona ombelicale**, corrispondente al punto di passaggio tra le vertebre dorsali e quelle lombari.

In presenza di ansia o preoccupazione, spesso si percepisce un senso di costrizione nell'area del plesso solare: si tratta proprio di questo chakra che lancia un segnale di allarme, è il centro dell'emozioni, del potere personale, dell'egocentrismo, delle passioni, del coraggio, della volontà, dello sviluppo psicologico, della forza, ma anche degli impulsi e della rabbia.

La nota musicale: MI

Il suo tipo di musica ha ritmi incalzanti che con la loro potenza e forza sono un invito all'affermazione e all'espressione della propria personalità, sinfonie focose che possono suscitare sensazioni tormentate, ma allo stesso tempo infondere sicurezza.

Quando il terzo chakra funziona correttamente, si ha **forza**, senso di responsabilità, capacità di agire, di prendere iniziative e di accettare le sfide, vitalità, fiducia, creatività, volontà, dignità, coraggio, integrità, giocosità.

Durante la pubertà si sviluppa la personalità che ha sede in questo chakra, ovvero l'**IO**: il suo funzionamento armonico si traduce inconsapevolezza del potere personale, autostima, sicurezza in se stessi.

La forza del terzo chakra ci dà la possibilità di riappropriarsi del nostro **diritto di agire**. Ciò significa divenire coscienti di poter affrontare ogni situazione passando da un ruolo passivo ad un ruolo da protagonista.

L'alleanza tra volontà e azione ci permette di superare anche le sfide più difficili: esse possono apparirci infatti come eccitanti confronti e opportunità per imparare anziché occasioni di fatica.

I rapporti interpersonali ne traggono beneficio: ciò che prima veniva vissuto come uno scontro o un litigio in cui far prevalere a tutti i costi la propria opinione, ora viene percepito come un buon motivo per spiegare il proprio punto di vista in modo obbiettivo.

Il funzionamento armonico favorisce lo sviluppo del senso di lealtà, di onore e di dovere; riesce ad attrarre ciò che si desidera, e permette di occupare senza forzature una **posizione di guida**, grazie al carisma naturale; induce ad affrontare la vita con gioia, a sentirsi in armonia con il mondo e a compiere azioni significative senza sforzo.

Il raggiungimento del potere diventa dunque un'occasione di crescita interiore: non nasce da un desiderio consapevole di controllo ma da un contatto equilibrato con le proprie emozioni.

Quando non funziona correttamente, si ha debolezza, e quindi mancanza di autostima, vergogna, tendenza ad atteggiarsi a vittima, indecisione, rabbia, invidia, possessività, sfiducia, senso di impotenza, paura di perdere il controllo, di essere rifiutati, ipersensibilità alle critiche, senso di inadeguatezza e di colpa, incapacità di agire con calma e riflessività.

La disarmonia del terzo chakra porta a sentirsi in competizione, a paragonarsi continuamente agli altri e a preoccuparsi eccessivamente di ciò che essi pensino di noi. Questa disarmonia dovuta all'incapacità di entrare in contatto con la nostra essenza più vera, ci spinge ad assumere comportamenti estremi e antitesi tra di loro.

La scarsa autostima ci impedisce di esprimerci liberamente: questo indebolisce la nostra identità, ci rinchiude nella paura, ci spinge a fuggire di fronte alle sfide e a considerare ogni situazione come un ostacolo insormontabile. Svalutandoci, permettiamo agli altri di influenzarci, di spingerci ad azioni che

non vorremmo compiere, e che una volta condotte a termine provocano risentimento. La reazione avversa è l'iperattività, accompagnata da un atteggiamento egocentrico e accentratore. La mancanza di fiducia in se stessi può anche portare ad un atteggiamento di vittima oppure, al contrario, eccessivamente autoritario.

Vivere negli estremi caratteriali **di vittima o tiranno** è uno degli aspetti tipici del disequilibrio di questo chakra come i comportamenti reattivi, che possono portare a rinunciare a integrarsi nella società, a scegliere l'emarginazione o la violenza e perfino rifiutare l'esistenza stessa.

Tutti questi atteggiamenti sono comunque causa di costante inquietudine e tensione, nonché di **confusione e fatica nell'affrontare la vita**, nel rapporto con se stessi e con gli altri.

Nel sistema endocrino il chakra dell'ombelico corrisponde a **ghiandole surrenali e pancreas**. Il pancreas, **che si trova alla sinistra dello stomaco, è la ghiandola adibita alla secrezione del succo pancreatico, i cui enzimi** permettono la buona digestione dei grassi e degli amidi. Il pancreas produce anche insulina, l'ormone che consente di immagazzinare le risorse energetiche nell'organismo: essa, infatti favorisce l'assimilazione del glucosio, principale fonte di energia, da parte di tutte le cellule.

Attraverso un buon apporto energetico, **il corpo è in grado di esprimersi pienamente al meglio**. Quindi, possiamo dire che la funzione del pancreas influisce anche sull'espressione e sulla manifestazione della propria identità e personalità.

Le zone del corpo controllate dal chakra dell'ombelico sono: fegato, pancreas, stomaco, sistema digestivo, milza, cistifellea, reni, sistema nervoso autonomo.

Le disfunzioni fisiche in caso di disarmonia sono: ulcera gastrica e duodenale, difficoltà digestive, disturbi a colon ed esofago, ernia iatale, celiachia e altre allergie alimentari, tumori intestinali, diabete, pancreatite, calcoli biliari, epatite, cirrosi, anoressia e bulimia, squilibri surrenali, artriti, disturbi alla schiena, stanchezza cronica e dipendenza da sostanze stimolanti.

Lo yantra in manipura è raffigurato da un triangolo capovolto, inscritto in un cerchio circondato da un fiore di loto a dieci petali di colore blu, esso è il simbolo dell'elemento fuoco. L'elemento è il fuoco, inteso sia come calore che come luce ed è collegato al sole, l'astro che governa questo chakra. Il triangolo orientato verso il basso simboleggia il contatto con la materia. Il numero 10, a cui è collegato, rappresenta la possibilità di **espressione dello spirito " incarnato" nella materia**. Va ricordato che nella tradizione ebraico-cristiana dieci sono i comandamenti dello spirito che si incarnano nella materia umana e guidano il comportamento dell'uomo.

Il bija mantra è **RAM**. L'animale raffigurato è l'ariete che è conosciuto per la forza fisica ed il coraggio nel combattimento. La divinità è **RUDRA** (il nome vedico di Shiva) e governa la direzione del sud (quella della morte) essendo il signore della distruzione. Rudra è di colore rosso come la rabbia, ma appare bianchiccio in quanto cosperso delle ceneri del crematorio. E' seduto su una pelle di tigre che rappresenta **manas**. In una mano tiene il tridente e nell'altra il damaru. Non mostra mudra che scacciano la paura, ma meditare su di lui disperde la paura e soggioga la rabbia. Ha il collo adornato di serpenti e a volte indossa il rudraksha mala (rosario fatto con i semi di rudraksha).

La Shakti è Lakini Devi ed è conosciuta come **Bhadra Kali**, la forma compassionevole di **Kali**. Ella ha tre volti, indicando che lo scopo della visione del terzo chakra comprende tre piani: fisico, astrale e celeste. Il suo colore è rosso arancio è bella come la luna, adorna di gioielli, dagli occhi brillanti dipinti con il kajal. Possiede quattro braccia. In una tiene il fuoco della purificazione, in un'altra esprime **Abhaya mudra**, nella terza tiene il vajra (lampo) dal quale emana continuamente energia, e nella quarta tiene una freccia che simbolizza l'impeto dell'energia nel movimento verso l'alto che viene scoccata dal desiderio della libertà, dell'indipendenza, dell'autorità.

Il comportamento di una persona tipica di manipura, che è governato dal sole, ha un ruolo

importante il potere intellettuale, ambizione e orgoglio occupano un posto prevalente nella coscienza.

Il terzo chakra si caratterizza nell'età compresa tra i 18 mesi e i 3 anni, fase in cui il bambino è alla ricerca dell'autonomia e comincia a sviluppare una propria volontà, anche giovani tra 14 e 21 anni sono governati da esso in quanto sono interessati all'apparenza esterna e alla moda del tempo.

L'ego è il principale problema di questo chakra.

Il colore del chakra dell'ombelico è il giallo che rappresenta la completezza, la maturità, la pienezza: in natura, per esempio, il grano e tutti i cereali maturi sono di colore giallo-oro. Il giallo rappresenta anche la capacità di irradiare, di elargire generosamente e indistintamente, qualità che ritroviamo nello splendore della luce del sole. Tra gli alimenti quelli di colore giallo come il burro, il miele, l'olio, il grano possiedono un alto valore energetico, e dunque sono in grado di fornire all'organismo la forza necessaria per esprimersi al meglio.

Tecniche meditative e fisiche:

Aiutano la buona armonizzazione del chakra dell'ombelico l'ascolto di musica rilassante, le passeggiate e il nuoto.

La personalità

Verbo associato "io posso"

Pensiero negativo ricorrente "per me è difficile esprimere quello che sento".

Affermazione positiva "mi merito di vivere la vita pienamente, senza paure né sensi di colpa, ascoltando la mia voce interiore".

Le posture yoga indicate per il terzo chakra sono:

- DHANURASANA (posizione dell'arco)
- ARDHA NAVASANA (posizione della mezza barca)
- PARSVA UTTANASANA (posizione distesa su un fianco)

Respirazione addominale, distesi, eretti e seduti, perché stimola e massaggia dall'interno tutta l'area dal pube al diaframma. In posizione supina respirare naturalmente lasciando l'espiazione completamente spontanea e passiva.

Visualizzare il colore giallo per alcuni minuti al giorno.

Rilassamento degli occhi e dello sguardo.

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: occhio di tigre; ambra; topazio; quarzo citrino e bianco; fluorite;

argonite; aragonite; malachite.

GLI AROMI

Gli aromi del chakra dell'ombelico sono il rosmarino, la lavanda, il bergamotto.

ANAHATA
CHAKRA 4
(o chakra del cuore)

Il significato di Anahata chakra è: intatto, “non colpito”, i principi base sono devozione, compassione e spiritualità. E' situato nella **regione cardiaca**: anteriormente al **centro del torace**, posteriormente, **tra la quarta e la quinta vertebra dorsale**, poco a sinistra della colonna vertebrale. E' il centro dell'amore, **collega corpo e mente allo spirito**.

E' il ponte tra i tre chakra inferiori (**MORADARHA, SVADHISHTANA, MANIPURA**) e i tre superiori (**VISHUDDHA, AJNA, SAHASRARA**): quindi, costituisce il punto di equilibrio tra il mondo materiale e quello spirituale, tra il proprio sviluppo personale e l'apertura al rapporto con l'altro.

La nota musicale: FA

I tipi di musica: classica, sacra e new age.

Quando il quarto chakra funziona correttamente, si ha **forza** e quindi amore senza riserve, capacità di perdonare, gentilezza, calore, generosità, gratitudine, grazia, purezza, devozione, fiducia, equilibrio tra dare e ricevere, senso dell'amicizia.

Il chakra del cuore è collegato alle emozioni. Se per esempio qualcuno si comporta male nei nostri confronti, la nostra mente “rielabora” queste azioni e manda un'informazione negativa al quarto chakra, da cui fuoriesce sotto forma di rabbia, risentimento o paura; tutto il mondo ci sembra ostile. Se invece riceviamo da altri un **messaggio positivo**, l'informazione che la mente recepisce viene rimandata sotto forma di amore, gioia, gratitudine, che traspaiono dai nostri atteggiamenti; **il mondo intero ci sorride**. Perchè questo chakra funzioni in modo armonico è importante **comprendere e accettare sia l'ombra sia la luce**, cioè la dualità che risiede in noi. L'amore per essere sincero, richiede una trasparenza totale e apertura verso l'altro, ma contemporaneamente anche l'affermazione della propria identità, che significa **essere totalmente se stessi**.

L'amore può essere definito l'aspetto creativo della vita, quindi un corretto funzionamento implica una apertura verso la creatività. Un altro aspetto dell'amore si manifesta nel forte desiderio di rendersi utile agli altri. Quando il quarto chakra non funziona correttamente, si ha debolezza, e quindi odio, rabbia, invidia, gelosia, tendenza a drammatizzare, a comportamenti isterici o asociali, indecisione, autocommiserazione, timore dell'intimità e dell'abbandono, di lasciarsi andare, di non ricevere amore. Il funzionamento disarmonico, spesso riconducibile a esperienze traumatiche vissute durante l'infanzia, può portare a una mancanza di autostima e a una difficoltà nell'instaurare rapporti con gli altri, con tendenza all'isolamento.

Questo crea una chiusura del chakra stesso che impedisce il passaggio dell'energia dalla parte alta del corpo a quella bassa, e quindi una “frattura” tra il corpo e la mente. La mancanza di armonia porta all'incapacità di staccarsi da se stessi e dalle proprie preoccupazioni, il che può rendere il carattere triste, insicuro, e agevolare la tendenza a rinchiudersi nel proprio guscio.

Le malattie cardiache, relative alla zona del corpo che corrisponde al quarto chakra, richiedono oltre a una **guarigione fisica**, una guarigione anche a livello **psicologico**.

Le situazioni dolorose toccano sensibilmente la nostra sfera emotiva e l'accumularsi del dolore soffocato pesano notevolmente su questo chakra opprimendo il cuore e la respirazione con tutti i disturbi che ne possono derivare. Questo **centro d'amore** nel nostro sistema energetico è perciò il punto da sbloccare per arrivare alla guarigione.

Nel sistema endocrino, il chakra del cuore corrisponde alla ghiandola del **timo**. Il timo è collegato allo sviluppo delle funzioni immunologiche dell'organismo. Molti disturbi che affliggono il sistema immunitario hanno un'origine psicosomatica, e sono strettamente associati a un'incapacità di aprirsi agli altri. Chi infatti trattiene le proprie emozioni e i propri sentimenti, oppure ha subito una grave

perdita affettiva è più soggetto a un indebolimento delle proprie difese immunitarie.

Le zone del corpo controllate dal chakra del cuore sono: cuore, sistema circolatorio, polmoni, braccia e mani, pelle.

Le disfunzioni fisiche in caso di disarmonia sono: disturbi cardiaci, asma, allergie, disturbi del sistema immunitario, problemi respiratori, tumori ai polmoni e al seno, problemi alle spalle e alla parte alta della schiena, ipertensione, insonnia.

Lo yantra in Anahata è raffigurato da due triangoli intrecciati che formano una stella a sei punte, inclusi in un fiore di loto a dodici petali, quindi è collegato al numero dodici. I due triangoli che si intersecano simboleggiano l'elemento aria, e quindi l'espansione in tutte le direzioni, nonché la congiunzione del maschile e del femminile.

Il bija mantra è **YAM**, e per produrre correttamente il suono bisogna mantenere la lingua all'interno della bocca, senza toccare il palato. Il veicolo del bija mantra è **L'ANTILOPE**. Nelle tradizioni orientali, l'antilope è collegata all'elemento aria per la sua prontezza di reazione e la sua velocità simboleggia, quindi la sua facilità di scambio e di comunicazione. I suoi salti gioiosi e i suoi occhi innocenti rappresentano egregiamente le caratteristiche del chakra del cuore.

La divinità è **ISHANA RUDRA SHIVA**. Signore del nord est, è totalmente distaccato dal mondo. Pacifico e benefico, rappresenta la natura di una persona del quarto chakra, costantemente sereno. Indossa una pelle di tigre, bluastro di colore. Nelle mani tiene il tridente e il damaro. I serpenti arrotolati attorno al corpo rappresentano i desideri che egli ha domato. La **SHAKTI** è kakini, di colore rosa, occhi scintillanti, è vestita con un sari blu. Come aria penetra in tutti i posti del corpo e lo sostiene con l'energia delle frequenze emotive della devozione. Nelle quattro mani tiene gli strumenti per realizzare l'equilibrio:

- La spada**, che recide gli ostacoli al libero flusso dell'energia verso l'alto.
- Lo scudo**, che protegge l'aspirante dai condizionamenti del mondo esterno.
- Il teschio**, che indica distacco dalla falsa identità con il corpo fisico.
- Il tridente**, che simboleggia l'equilibrio delle tre forze dell'universo: creazione, preservazione, distruzione.

Possiede quattro volti, i quali simbolizzano i quattro aspetti del se individuale: **fisico, razionale, sensuale, emotivo**.

E' la dea della poesia e della musica devozionale, e dell'arte visionaria.

La kundalini shakti è situata in alto, sotto il Bana lingam. E' seduta in **padmasana**, all'interno di un triangolo con il vertice diretto verso l'alto. Viene descritta luminosa come dieci milioni di soli e fredda come dieci milioni di lune. Vestita con un sari bianco, è serena e perfettamente centrata in se. Appare come una giovane fanciulla luminosa, divina, incantevole. Incarna **Anahata nada**, il suono cosmico che è presente d'ovunque. Questo suono è il **pranava OM**, il suono dell'origine e la sorgente di tutta la creazione. Per questa ragione il suono OM precede ogni mantra vedico. Il nome "**ANAHATA**" significa "**non colpito**".

I colori del chakra sono il verde e il rosa. Il colore rosa aumenta la capacità di guarigione, fornendo nutrimento e cura sotto forma di un'energia gentile. Il colore verde aiuta a rafforzare il proprio senso d'identità. E' anche fonte di una potente energia di guarigione che aiuta a rilassarci e guarire dandoci un senso di comprensione spirituale.

Il quarto chakra si caratterizza nell'età compresa tra i tre e sei anni, fase in cui il bambino ha bisogno di modelli per imparare e manifestare amore e affetto dai quali iniziare a sviluppare la propria rete di rapporti, è l'età in cui l'amicizia e il gioco di gruppo hanno una grande importanza per la formazione della sua personalità.

Se in questa fase il bambino si sente respinto, o nel contesto familiare l'amore è un sentimento

poco presente, mette in discussione il suo diritto di amare, e in seguito tenderà a chiudere il suo cuore.

Da ventuno a ventotto si diventa consapevoli del proprio ruolo, delle azioni e del traguardo della propria vita.

Tecniche meditative e fisiche:

Aiutano la buona armonizzazione del chakra del cuore, la visualizzazione di una sfera dorata che si espande dall'area del cuore, oppure stare a contatto con fiori e piante, che irradiano energia verde.

La buona sintonia con questo centro si ottiene anche attraverso la musica, specialmente il suono delle percussioni, la danza, lo yoga e altre tecniche corporee espressive. Il suono delle percussioni, richiama quello del battito cardiaco e ci aiuta a regolarizzare il ritmo interiore, a renderci forti e più intimamente legati a noi stessi e alla vita

La personalità

Verbo associato "io amo"

Pensiero negativo ricorrente "vorrei che la mia vita fosse più soddisfacente".

Affermazione positiva "amo incondizionatamente me stesso e gli altri, sia nel dare che nel ricevere".

Le posture yoga indicate per il chakra sono:

- TRIKIONASANA (posizione del triangolo frontale)
- PARSVATRIKONASANA (posizione del triangolo laterale)
- MERUDANDAVAKRASANA (posizione del bilanciere)
- USHTRASANA (posizione del cammello)

PRATICARE LA RESPIRAZIONE TORACICA PER ALCUNI MINUTI AL GIORNO

-INTONARE IL MANTRA OM, PER ALCUNI MINUTI OGNI GIORNO

-VISUALIZZARE IL VERDE (anche il rosa, la cui vibrazione fa da ponte tra il quarto chakra e il secondo).

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: smeraldo; quarzo rosa; tormalina rosa e verde; giada; malachite; calcite rosa e verde.

GLI AROMI

L'aroma del chakra del cuore è l'essenza di rosa.

VISHUDDHA
CHAKRA 5
(o chakra della gola)

Il significato di **Vishuddha chakra**: puro. Principi base: comunicazione, espressione di se, responsabilità nei confronti di se stessi e degli altri.

E' situato nella zona della **gola**, tra la fossetta giugulare e la laringe, **all'altezza della quinta vertebra cervicale**.

La gola unisce la testa (il pensiero) con il petto (il sentimento). E' questo, il principale significato del chakra della gola: l'armoniosa unione di pensiero e sentimento. Il tipo **della sua musica**: danze sacre e meditative.

La nota musicale: SOL

Quando il quinto chakra funziona correttamente, si ha forza, e quindi sincerità, volontà, ispirazione, creatività, intelligenza, capacità di comprensione, di comunicazione e di ascolto.

Il funzionamento armonico favorisce il raggiungimento di una profonda pace con se stessi. Ci si sente forti, indipendentemente dalle circostanze, un tipo di forza che non ha a che fare con il potere, ma nasce dalla sicurezza di se. Si acquisisce capacità di comunicazione facilmente, sia a parole che in forma scritta, anche le proprie emozioni qualunque esse siano.

Il chakra della gola controlla la voce, con la quale possiamo esprimere sincerità, oppure mentire. Quando è in armonia la comunicazione emana vibrazioni d'amore e di positività. E' importante riconoscere questo centro energetico come uno degli strumenti più significativi per arrivare alla guarigione a livello emotivo e spirituale.

Quando il chakra è armonico ci apre alla fiducia verso l'altro, da indurci a lasciar cadere tutte le maschere con cui solitamente ci proteggiamo, per avere rapporti sinceri e autentici, e dona acquisizione di saggezza.

Quando non funziona correttamente, si ha debolezza, e quindi si rischia di vivere nella menzogna. La creatività si blocca, si trattengono le parole e possono subentrare incapacità di esprimersi, frustrazione, cambiamenti repentini di umore con facilità al pianto.

Il blocco di questo centro si verifica in genere nell'infanzia, nell'età compresa tra i sei e i dieci anni. E' una fase in cui spesso gli adulti negato al bambino la libertà di espressione che si manifesta con l'energia vitale e il modo di comportarsi chiassoso, tipico dei bambini, quindi si impedisce alla loro creatività di avere libero sfogo, e questo si concretizza nella perdita di fiducia e nell'incapacità di comunicare le proprie sensazioni più vere e più intime. Può sorgere la paura di essere oggetto di critiche e di ostilità con un senso di profonda insicurezza, che spinge a chiudersi nel silenzio. Al contrario, proprio per il fatto che il chakra della gola è uno dei punti del corpo dove più facilmente si immagazzina stress, si può avere tendenza a scaricarlo parlando in continuazione, o addirittura gridando: in entrambi i casi si verifica una grande difficoltà ad ascoltare gli altri.

La disarmonia crea separazione tra intenzione e azione: si fa ciò che non si vorrebbe, e non si fa ciò che si vorrebbe. Non riuscendo a concretizzare le proprie aspirazioni, si tende a vivere separati dalla realtà, ci si lascia facilmente plagiare, e si costruisce un mondo illusorio.

Nel sistema endocrino, il chakra della gola corrisponde alla ghiandola della tiroide. La tiroide è connessa al quinto chakra oltre che per la sua posizione anche per la funzione degli ormoni che secreta (cioè stimolare il metabolismo cellulare), strettamente collegata alle facoltà di questo centro: comunicazione, creatività e sviluppo dell'espressione. Se c'è un rallentamento dell'attività della tiroide (ipotiroidismo), avviene un rallentamento di tutto il sistema che si manifesta con aumento di peso, costipazione, abbassamento dell'udito, difficoltà di comunicazione, e generalmente a trattenere anche le parole. Il detto: "avere un nodo in gola" esprime questa situazione.

Al contrario quando c'è un funzionamento eccessivo della ghiandola (ipertiroidismo), tutto

funziona troppo, e troppo in fretta. Dal punto di vista fisico si manifesta perdita di peso che denota la difficoltà ad essere ricettivi nei confronti del mondo circostante.

Le zone del corpo controllate dal chakra della gola sono: sistema respiratorio, corde vocali, laringe, bocca, gola, tiroide e paratiroide, esofago, orecchie, e vertebre del collo.

Le disfunzioni fisiche in caso di disarmonia sono: laringiti, tonsilliti, bronchiti, asma, enfisema, ulcere della bocca, disturbi a denti e gengive, ronzii e infezioni auricolari, scoliosi, tensione a spalle e collo, disfunzioni della tiroide, disturbi del linguaggio, problemi di peso.

Lo **yantra in vishuddha** è raffigurato da un cerchio bianco all'interno. Il cerchio rappresenta la regione del vuoto. E' come una luna piena. Il crescente argentato è il simbolo lunare, puro suono cosmico. E' circondato da un loto di sedici petali del colore della lavanda.

L'elemento è akasha il quale, è generato dal principio del suono.

Il bija mantra è **HAM**. Per produrre correttamente il suono si deve formare un ovale con le labbra spingendo l'aria fuori dalla gola e quando è prodotto nel modo giusto vibra nel cervello e provoca una maggiore scorrevolezza del fluido cerebro-spinale favorendo una voce dolce e melodiosa.

Il veicolo è l'elefante dalle enormi orecchie. In india l'elefante è considerato l'incarnazione della saggezza, è un animale paziente e la grande dimensione delle sue orecchie rappresenta la capacità di ascoltare "la voce interiore".

La divinità è **PANCHAMUKHI SHIVA** e la **Shakti** di Vishuddha è Shakini simbolo della purezza.

Il colore del chakra della gola è l'azzurro. E' anche il colore del cielo sereno, che ci aiuta ad entrare in contatto con il senso di apertura e di libertà insita in ognuno di noi. Rappresenta la saggezza, la guarigione e l'espressività personale, la capacità di mettersi all'ascolto dell'ambiente circostante e di essere recettivi.

E' associato al regno spirituale in particolare, al regno degli angeli.

Le tecniche meditative e fisiche aiutano l'armonizzazione del chakra della gola il canto, scrivere, dipingere, danzare, suonare, ascoltare musica o poesie ma anche semplicemente mettere attenzione al ritmo di ogni azione della giornata come cucinare, camminare, ballare, può rendere il chakra più armonioso.

La personalità

Verbo associato "io parlo"

Pensiero negativo ricorrente "mi preoccupo eccessivamente per le persone che amo"

Affermazione positiva "voglio esprimere il mio vero io ed essere partecipe alla creazione di me stesso".

Le posture yoga indicate per il chakra sono:

- **SARVANGASANA** (posizione della candela)
- **MATSIASANA** (posizione del pesce)
- **SUPTASUPTA VAJRASANA** (fulmine rovesciato o diamante dormiente)
- **SIMHASANA** (posizione del leone)
- **PRATICARE** la respirazione clavicolare per alcuni minuti al giorno.

-VISUALIZZARE l'azzurro per alcuni minuti al giorno

-COLTIVARE SINCERITA' E VERITA'.

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: lapislazzuli; turchese; acqua marina; calcedonio; crisocolla; opale blu; agata dal pizzo blu; amazzonite; azzurrite; celestite; tormalina blu; topazio blu.

GLI AROMI

Gli aromi del chakra della gola sono la salvia e l'eucalipto.

AJNA
CHAKRA 6
(o chakra della fronte)

Il significato di ajna: conoscere, percepire, dirigere, il suo principio base: conoscenza di se, attuazione delle idee.

Il sesto chakra è situato nella zona **dell'ipofisi**, al centro della fronte, tra le sopracciglia, infatti è chiamato anche **terzo occhio**. E' il centro della percezione psichica intuitiva, in cui il controllo della mente si trasforma in consapevolezza, trascendendo il concetto di se come essere separato per raggiungere una visione olistica.

La nota musicale: LA.

Il suo tipo di musica: classica, orientaleggiante, new age. Sinfonie intrise di felicità pura come quella che si prova davanti a una bellezza assoluta, che può suscitare stati d'animo di gioia, che ci rende consapevoli dell'unione profonda di tutti gli esseri viventi.

Quando il sesto chakra funziona correttamente, si ha forza, intuizione, saggezza, intelligenza, comprensione, maggior capacità di introspezione, di attuazione delle idee, equilibrio, senso della responsabilità, creatività e un livello di percezione molto acuto. Esso è il centro delle capacità psichiche e delle intuizioni più elevate, in quanto attraverso di esso entriamo in contatto con il nostro se superiore. Quando è ben armonizzato, si diventa maestri di se stessi; si superano la paura della morte e l'attaccamento ai beni materiali, addirittura si possono sperimentare esperienze extra sensoriali, come telepatia, viaggi astrali e sensazioni di aver vissuto altre vite in passato.

Il funzionamento armonico agevola una buona coordinazione e buoni riflessi, ci fa sentire in pace e in equilibrio. Questo avviene grazie al senso di responsabilità unito ad una capacità di stupirsi di fronte al mistero della vita. Oltre a ciò si gode di un sonno profondo e tranquillo, con una predisposizione a quei sogni che consentono la previsione di eventi futuri. Si è consapevoli del legame che unisce tutti gli esseri viventi, un senso di profonda comunione che ci aiuta a percepire subito in modo semplice e chiaro, le necessità di coloro che ci circondano. L'attitudine al perdono è fondamentale per la sua armonia, non significa dimenticare o negare l'offesa, ma piuttosto rinunciare a qualunque tipo di compensazione.

Quando non funziona correttamente, si ha debolezza, e quindi tendenza eccessiva all'analisi razionale, al giudizio, cecità spirituale, confusione, convinzioni limitanti, paura della verità.

Questo chakra può essere definito il "pannello di controllo" di mente, corpo e spirito. Ogni stimolo viene valutato prima che l'azione o la reazione prendano forma.

La sua disarmonia ci rende razionali e ci fa vivere nella preoccupazione del futuro facendoci diventare eccessivamente critici e analitici e si continua a giudicare gli altri, ci focalizziamo solo in situazioni negative e usiamo l'immaginazione per ingigantire il dramma. Il sonno è spesso disturbato e il nostro mondo onirico può popolarsi di incubi.

Nel sistema endocrino, il chakra della fronte, corrisponde all'**ipofisi (o ghiandola pituitaria)**.

La ghiandola pituitaria, è considerata una ghiandola guida, agisce sul coordinamento di tutta l'attività endocrina; il suo nome indiano, Ajna, significa "dirigere" è come un maestro d'orchestra.

Le zone del corpo controllate dal chakra della fronte: sistema nervoso centrale e cervello, orecchie, naso, occhi.

Le disfunzioni fisiche in caso di disarmonia sono: emicrania, difficoltà di attenzione e concentrazione, tensione oculare, vista sfocata, acufeni, labirintite, esaurimento nervoso, sinusite, tremori, incubi, patologie psichiche in generale, allucinazioni.

Lo yantra nel chakra della fronte è rappresentato da un cerchio con due petali luminescenti al cui interno c'è un triangolo rovesciato (che rappresenta la **yoni o** organo femminile), in esso, un **lingam** (organo maschile), incorporato nella sillaba **OM**.

I due petali luminosi rappresentano i lobi della ghiandola pineale che è connessa a questo centro.

Il numero due sta a significare la saggezza divina che si manifesta e illumina ogni cosa attraverso l'unione piena d'amore dei due principi, quello maschile e quello femminile.

Il bija mantra è **L'AUM** (A = **sole**, U = **luna**, M= **fuoco**).

Il veicolo è **Nada** rappresentato da una luna crescente.

La divinità è **ARDHANARISHVARA** anche chiamato **Shiva-Shakti**, metà femminile e metà maschile, metà sole e metà luna; la dualità in questo livello di coscienza è superata, esiste una sola identità che ha il pieno controllo di ogni elemento dentro di se, il che equivale alla liberazione dalle rinascite.

Il colore del chakra della fronte è un viola (blu intenso e brillante) il colore della notte. Per il suo stretto legame con la notte, il viola blu può essere considerato il colore che aiuta a raggiungere uno stato di profonda pace interiore, allontanando l'eccessivo controllo su se stessi, ha una vibrazione energetica che apre all'intuizione e all'immaginazione infatti stimola il cervello, favorendo l'apprendimento e la conoscenza.

Il chakra della fronte si acutizza maggiormente tra i 35 e i 41 anni di età.

Tecniche meditative e fisiche:

Aiutano la buona armonizzazione del chakra della fronte la meditazione, l'ascolto di musica rilassante, l'uso del pensiero in modo creativo ed esercizi fisici come lo yoga, le passeggiate e il nuoto.

Una tecnica di meditazione particolarmente adatta potrebbe essere:

-a occhi chiusi portare l'attenzione nell'area del terzo occhio (lo "sguardo interiore" va posato verso l'alto e al centro della fronte);

-accompagnare ogni inspirazione e ogni espirazione con la visualizzazione di una luce dorata che entra ed esce da quest'area.

LA PERSONALITA'

Verbo associato "io vedo"

Pensiero negativo ricorrente "non vedo ordine nel caos in cui vivo"

Affermazione positiva "assumo la totale responsabilità dei miei pensieri, delle mie parole e delle mie azioni".

Le posture yoga indicate per il chakra sono:

-**TRIPADASANA** (posizione del treppiede)

-**KAPHALASANA** (posizione sul cranio)

-**SIRSASANA** (posizione sulla testa)

-**PADMASANA** (posizione del loto)

-**VAJRASANA** (posizione del fulmine)

Praticare la respirazione completa per alcuni minuti al giorno (addominale, toracica e clavicolare). La respirazione completa permette di integrare le energie di tutti i chakra.

Visualizzare il colore indaco. Praticare la concentrazione su un punto o un oggetto o un'idea.

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: ametista; lapislazzulo; fluorite; azzurrite; zaffiro.

GLI AROMI

Gli aromi del chakra della fronte sono la menta e il gelsomino.

SAHASRARA
CHAKRA 7
(o chakra della corona)

Il significato di **sahasrara** è chakra **dai mille petali**, il suo principio base: accogliere la vita universale,

sviluppare la consapevolezza.

Il settimo chakra è situato alla sommità del capo, sulla fontanella, pochi millimetri al di sopra della testa, è legato alla corteccia celebrale. Qui siamo in un regno che è meno fisico; è il chakra che permette la connessione con il potere divino, attraverso la quale avviene l'apertura alla realizzazione del **SE** e l'unione con l'universo, ed qui che l'energia vibra nella sua forma più elevata. Infatti, da sempre, questa energia viene rappresentata, nelle raffigurazioni dei santi, come un aureola d'orata che circonda loro il capo. Anche la particolare tonsura dei monaci ha la stessa simbologia.

La nota musicale: SI

Il suo tipo di musica ha suoni della natura "se non si sa ridere, se non si sa danzare, se non si sa cantare, la nostra vita diventerà una terra desolata". La nostra vita dovrebbe diventare un giardino dove cantano gli uccelli, i fiori sbocciano, gli alberi danzano nel vento e il sole splende gioioso. Possiamo trasformare questa nostra vita terrena in un'esistenza divina. La nostra stessa vita può diventare espressione del divino, perché non esiste alcun dio all'infuori della vita e non esiste alcuna preghiera all'infuori dell'amore.

Quando il settimo chakra funziona correttamente, si ha forza, e quindi senso di unione, di connessione con l'universo, conoscenza e saggezza superiori, capacità di vivere nel presente, intelligenza, pace e benessere.

Così come il primo chakra quando è armonico permette un buon "radicamento" nel mondo materiale, il settimo, ben armonizzato, costituisce la nostra connessione con il mondo spirituale.

E' attraverso questo centro che la **forza vitale proveniente dall'universo viene incanalata verso i sei chakra sottostanti**; allo stesso tempo, l'apertura del settimo chakra avviene quando gli altri sei sono attivati e funzionano in armonia: proprio come un seme che dopo aver messo radici nella terra, cresce e germoglia verso l'alto, grazie all'aiuto di tutti gli elementi della natura (acqua, fuoco, aria, suono e luce), per protendersi verso la sorgente divina. Secondo molte correnti di pensiero, l'anima, al momento della nascita, entra attraverso il chakra della corona, e da qui esce al momento della morte.

La sua collocazione appena al di sopra del corpo fisico fa di questo centro un trampolino verso una forma di coscienza superiore. Il pensiero tantrico sostiene che questo è **l'unico chakra che non esiste alla nostra nascita, ma viene creato progressivamente** dall'attivazione e dal funzionamento degli altri sei centri e dal lavoro spirituale su se stessi.

Quando è in armonia, comprendiamo che siamo in relazione con l'intero universo, non siamo separati dagli altri esseri umani e da altre forme di vita, e riconosciamo la nostra unicità e il nostro posto come **"parti di un tutto"**.

Quando il settimo chakra non funziona correttamente, si ha **debolezza**, e quindi senso di alienazione, carenza di propositi, disperazione, isolamento, intellettualizzazione esasperata, confusione, noia, avventatezza, incapacità di apprendere e di capire.

Mentre il primo chakra, essendo connesso con la terra, rappresenta la relazione con la madre, e quindi con la figura che provvede a nutrire e a fornire protezione, il settimo chakra è connesso con il padre, cioè con la figura che fornisce le direttive.

La relazione con il proprio padre biologico può influenzare la relazione con l'autorità e con il divino: se infatti si prova un senso di separazione dal padre o non ci si sente amati da lui, si crea di conseguenza un senso di isolamento e di mancanza di direzione. Ciò si manifesta nella difficoltà a provvedere a se stessi e nell'attitudine ad appoggiarsi agli altri e a confrontarsi costantemente con loro.

La disarmonia del settimo chakra inoltre, porta a vivere un senso di frustrazione, di disperazione, e a provare sentimenti distruttivi.

Lo sviluppo armonico di questo chakra si blocca quando vengono imposti dogmi rigidi, quando si

subiscono violenze spirituali, o quando viene negata la possibilità di sperimentare la propria naturale inclinazione spirituale.

D'altra parte uno squilibrio di questo centro si può manifestare anche sotto forma di atteggiamenti di superiorità mentale, con un'eccessiva insistenza nel voler aver ragione a tutti i costi e un continuo tentativo di dominare gli altri, soprattutto a livello intellettuale.

Il funzionamento non appropriato di questo chakra causa anche la diminuzione del controllo sulla propria vita e sulla capacità di interagire con il mondo.

Questo può manifestarsi sotto forma di malattie in cui si ha una diminuzione del movimento, come la paraplegia, e in disturbi quali sordità o cecità.

Nel sistema endocrino, il settimo chakra corrisponde all'**epifisi** (o ghiandola pineale). L'epifisi, posta all'interno del cranio, è la ghiandola che produce la melatonina, altrimenti detta "ormone del buio"; questo ormone, infatti oltre ad altre funzioni vitali, regola anche i bioritmi del sonno. La melatonina viene elaborata nel periodo notturno, nel momento in cui emergono la conoscenza intuitiva e le nostre facoltà più sottili. Inoltre, questa sostanza rafforza il sistema immunitario e accresce il livello di sopportazione alla fatica e al dolore. Sfruttando questo principio, attraverso tecniche di focalizzazione e di respirazione nel settimo chakra, si possono affrontare, senza riportare conseguenze, prove fisiche dolorose (per esempio, camminare sui carboni ardenti, flagellarsi, sdraiarsi sui chiodi). Viceversa, quando ci si ammala e si soffre molto per un dolore che si fa fatica a sopportare, significa che il flusso dell'energia non scorre verso questo centro.

Le zone del corpo controllate dal chakra della corona: parte del midollo spinale, cervello (parte superiore), sistema nervoso centrale, cervelletto, parte dei nervi.

Le disfunzioni fisiche in caso di disarmonia: disturbi dell'apparato muscolare, del sistema scheletrico e della pelle, disturbi del sistema nervoso, sensibilità eccessiva alla luce e ai suoni, depressione e mania depressiva, morbo di parkinson, schizofrenia, fobie, psicosi, confusione mentale, epilessia, demenza senile, emicrania, difficoltà di apprendimento.

Lo yantra in sahasrara è raffigurato da una sfera di color bianco brillante come la luna piena. Sopra c'è un ombrello di mille petali nei variegati colori dell'arcobaleno. La sfera rappresenta la perfezione, l'infinita consapevolezza e i petali aperti del loto, sono simili ad antenne protese verso dimensioni superiori, simboleggiano il risveglio spirituale.

Il numero mille a cui è collegato è composto dalla cifra uno seguita per tre volte dalla cifra zero, l'uno rappresenta l'unità, l'unione con il divino, l'essere radicato, l'essere presente nell'espressione della propria forza. Lo zero rappresenta il passaggio attraverso tutte le fasi dell'evoluzione dell'essere per giungere infine al compimento cioè "dove il cerchio si chiude". Il fatto che nel numero mille lo zero è presente tre volte sta a significare l'espansione delle sue qualità all'infinito. Inoltre il numero tre significa "portare questa realizzazione alla condivisione con gli altri", e "riconoscere la trinità corpo-mente-spirito". E' necessario comunque che il loto dai mille petali mantenga sempre le sue radici ben salde nella terra per poter sviluppare una completa fioritura.

La divinità è il **Guru** all'interno. La shakti è Chaitanya o Paramatma.

Il colore del chakra della corona è il bianco o color indaco, un blu tendente al turchese. E' il colore universale che include la presenza bilanciata di tutti gli altri colori, proprio come il settimo chakra che collocato sulla cima della testa, raccoglie le qualità di tutti gli altri chakra. Il bianco racchiude in se il potere di vibrazioni benefiche è infatti, il colore della pulizia, dell'ordine, della chiarezza, della conoscenza e della comprensione.

Tecniche meditative e fisiche:

Il chakra della corona è una sorta di “trasmettitore” verso l’intero universo. Se si inviano pensieri, ideali o sogni tramite questo chakra, si verrà ascoltati, e molte preghiere verranno esaudite. Ma per fare ciò è necessario imparare a servirsi correttamente di questo centro. Possiamo per esempio entrare in contatto con il settimo chakra attraverso l’utilizzo del reiki, per canalizzare attraverso le mani l’energia vitale e mandarla come energia di guarigione, a noi stessi, alle altre persone, al pianeta terra.

Una tecnica molto semplice, ma di grande efficacia è l’utilizzo della visualizzazione di una luce bianca che entra dalla sommità del capo e con il suo passaggio attraverso il corpo purifica tutto il nostro essere.

LA PERSONALITA’

Verbo associato “io conosco”.

Pensiero negativo ricorrente “mi sento solo e assillato da pensieri negativi”.

Affermazione positiva “sono pienamente consapevole e aperto ai voleri della mia mente superiore”.

Le posture yoga indicate per il chakra sono:

-tutte le posizioni rovesciate agiscono sul settimo chakra, in particolare **SIRSASANA** (la posizione sulla testa);

-**PADMASANA** (la posizione del loto);

-**SARVANGASANA** (la posizione della candela);

-**VIPARITA KARANI** (la posizione invertita).

Tutte le posizioni che garantiscono un perfetto allineamento (cielo-terra) della colonna vertebrale favoriscono l’integrazione dell’energie del primo e settimo chakra con tutti gli altri.

-Praticare il rilassamento profondo in posizione supina, per almeno venti minuti. Se possibile tutti i giorni, ma almeno una volta la settimana.

-In posizione seduta, se possibile in **VAJRASANA** (posizione del diamante o posizione del tuono) o **PADMASANA** (posizione del loto), praticare l’immobilità fisica e il silenzio mentale.

LE PIETRE

Le pietre che armonizzano sono: diamante; cristallo di rocca; ametista.

GLI AROMI

L’aroma del chakra della corona è il loto. Il loto è “la pietra filosofale” di tutti i fiori, ed è il simbolo dell’illuminazione.

Nome file: tesi_Eleonora.docx
Directory: /Users/test/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Modello: /Users/test/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User
Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Titolo:
Oggetto:
Autore: Libero Gentili
Parole chiave:
Commenti:
Data creazione: 20/01/20 17:26:00
Numero revisione: 2
Data ultimo salvataggio:20/01/20 17:26:00
Autore ultimo salvataggio: Libero Gentili
Tempo totale modifica 0 minuti
Data ultima stampa: 20/01/20 17:26:00
Come da ultima stampa completa
Numero pagine: 35
Numero parole: 9.983
Numero caratteri: 58.802 (circa)