

I sette chakra esercitano l'influenza diretta sull'attività ghiandolare a seconda della zona in cui sono situati proteggono le ghiandole disfunzionali o malattie.

## **Il primo chakra**

agisce sulle ghiandole surrenali influenzando la produzione di cortisone propria dell'organismo nonché la produzione di adrenalina e di noradrenalina. Inoltre ha un effetto positivo sulla resistenza allo stress e la sensibilità allergica.

## **Secondo chakra - testicoli, ovaie**

Dal funzionamento delle ghiandole genitali dipende la produzione dei gameti e degli ormoni sessuali.

Attraverso il suo influsso su tali ghiandole, il secondo chakra Era agisce anche sullo stato d'animo e sui sentimenti.

## **Terzo chakra - pancreas**

Il chakra Manipura in stretta relazione con il pancreas, il quale produce gli enzimi della digestione, costruisce l'insulina e influenza la regolazione del ricambio dei carboidrati.

## **Quarto chakra – timo**

Il timo, influenzato dal chakra Anahata, svolge un ruolo importante nella difesa immunitaria. Il quarto chakra agisce direttamente sulla completa maturazione dei linfociti.

## **Quinto chakra (Vishuddha) -tiroide**

Agendo sulla tiroide e sulla paratiroide, il chakra favorisce il buon funzionamento del metabolismo e la regolazione del livello energetico, influenzando, inoltre, il sistema nervoso.

Il quinto chakra regola la quantità di calcio nel corpo umano, di fondamentale importanza per le ossa e per i denti.

## **Sesto chakra – ipofisi**

Il chakra agisce sul funzionamento dell'ipofisi, che regola l'intero sistema ghiandolare endocrino e

influenza il sistema immunitario, il sistema nervoso e la psiche.

## **Settimo chakra - ghiandola pineale.**

Viene stimolata la ghiandola pineale, la quale controlla la ricezione di luce e regola il ritmo di sonno veglia.

Disturbi al settimo chakra possono provocare insonnia e depressione.

La parola "chakra» deriva dal sanscrito e significa **ruota o vortice**.

I chakra sono centri energetici e di consapevolezza indicati anche come vortici energetici o **centri di forza**.

Le prime linee guida per l'attivazione emergono già nell Upanishad i testi sacri della religione vedica indiana 500 a. C.

I chakra non sono punti definibili in senso concreto o anatomico, si tratta al contrario di **turbini energetici propri dell'aura**.

## Le nadi

Le tradizioni esoteriche mostrano da sempre che l'essere umano non è composto unicamente da un corpo, ma anche e soprattutto da energia.

L'energia vitale detta prana nutre il corpo, l'anima e lo spirito.

Secondo la tradizione yoga, il prana scorre in sottili canali energetici, le nadi (dal sanscrito: nad = scorrere).

Lo stimolo dei flussi energetici nelle nadi è uno dei compiti fondamentali della pratica yoga.

## Le nadi

Secondo la tradizione sono 72.000 le nadi che producono una sottile rete energetica.

Tale rete a partire dal chakra dell'ombelico si irradia in tutto il corpo.

Nella pratica sono soprattutto rilevanti le tre nadi principali: ida, pingala e sushumna.

È necessario che questi tre canali di collegamento siano sempre aperti per consentire la trasmissione dell'energia attraverso i chakra.

## Prana., l'energia vitale universale

Il compito svolto dai chakra è quello di accumulare l'energia vitale all'Interno del corpo al fine di favorire lo sviluppo personale e la salute.

In questo contesto entra in gioco un concetto proprio della tradizione yoga, il prana ( QI ).

Con questo termine si intende la forza primordiale di tutte le manifestazioni della natura, ovvero l'energia vitale universale.

L'essere umano è costantemente circondato da prana ( QI )

## Prana l'energia vitale universale

il prana ( QI ) non anima soltanto il corpo, ma anche l'anima e lo spirito.

I suoi effetti siano facilmente riconoscibili in natura sotto forma di luce, calore, magnetismo ecc.

Nel corpo, il prana ( QI ) si manifesta come la forza che fa battere il cuore, che mantiene attiva la circolazione sanguigna e che rende possibile il funzionamento del metabolismo e il rinnovamento cellulare.



## Prana l'energia vitale universale

Attraverso lo sviluppo dei chakra l'energia corporea umana potrà essere caricata di prana ( QI ).

L'energia vitale universale si accumula in modo particolarmente agevole nel centro del **plesso solare** e da lì, con l'ausilio di una guida, è possibile indirizzarla in tutte le parti del corpo.

Sebbene attraverso il **sonno**, la **luce**, il **calore**, il **nutrimento** e il **respiro** il corpo si carica in modo naturale di prana ( QI ),

è possibile aumentare ulteriormente l'energia vitale in modo consapevole.

Unitamente ad esercizi di meditazione e di visualizzazione, risulta particolarmente efficace il pranayama con diverse tecniche respiratorie

# L'aura

Con il termine "aura" si intende l'emanazione di un individuo, in altre parole il campo elettromagnetico che circonda il corpo umano sotto forma di un finissimo velo.

Così come i sette chakra principali risplendono lungo la colonna vertebrale, l'aura risplende all'esterno di ognuno di noi.

L'aura, propria di tutti gli esseri viventi, viene spesso percepita come una luce bianca e si compone di molteplici strati energetici di diverso spessore (corpo eterico, campo astrale, campo mentale, campo causale).

La chiarezza e l'intensità mitica dell'aura, talvolta indicata come ottavo chakra, dipende dal livello di consapevolezza di colui che la emette.

## L'aura

L'aura protegge l'anima e il corpo dagli intrusi, consentendo contemporaneamente l'emanazione di energia guaritrice.

In questo modo il campo di emanazione dell'aura funge da membrana protettiva, che accoglie gli influssi positivi e allontana quelli negativi.

Ogni esercizio volto allo sviluppo dell'energia dei chakra è utile alla costruzione di un'aura forte.

Un'aura energeticamente carica funge da scudo protettivo e consente di emettere amore e gioia e al contempo rendersi insensibili a forze distruttive quali rabbia, odio, avidità ecc.

## Importanza nello sviluppo interiore

Attraverso un chakra Ajna ben sviluppato è possibile stabilire un contatto diretto e libero con il mondo della fantasia, delle immagini interiori e delle visioni.

Un chakra della fronte attivo risveglia la facoltà di crearsi delle immagini, di visualizzare le parole, di configurare obiettivi astratti e quindi sviluppare ad esempio una visione del corso futuro della propria vita.

Tuttavia gli organi affini grazie allo sviluppo del sesto chakra non servono unicamente a proiettare all'esterno la forza immaginativa.

Il terzo occhio influenza anche la costruzione graduale di una connessione intuitiva con l'anima e l'esperienza di una totalità celata, oltre il Bene e il Male.

In India e in Tibet veggenti e guaritori hanno raggiunto la conoscenza attraverso la meditazione su questi sottilissimi centri energetici.

questi centri energetici sono riconoscibili da chiunque possieda una particolare sensibilità , indipendentemente dalla cultura cui appartiene.

I chakra si irradiano in diverse aree del corpo e

a seconda della rispettiva posizione, influenzano

le **funzioni organiche**, la **circolazione**, **l'attività ormonale** nonché le **emozioni e i pensieri**,

trasformando così l'energia cosmica vitale (prana) che scorre incessantemente all'interno del corpo umano.

**Tale energia viene raccolta nei chakra e, in seguito, messa a disposizione per i processi del corpo, dell'anima e dello spirito.**

Per facilitare l'individuazione del loro significato esoterico,

i chakra sono tradizionalmente associati a

un colore,

un simbolo,

un mantra

un elemento

Questa presentazione vi aiuterà a comprendere i sette chakra maggiori

proponendosi come **introduzione a uno sviluppo armonico dei vostri centri di forza.**

# Muladhara

(sanskrito: mula e adhara) = **radice e sostegno**

Denominazioni frequenti: primo chakra, chakra radice, centro della base

**Zona corrispondente:** **coccige**, parte bassa del bacino tra perineo e ano

**Ghiandola corrispondente:** ghiandole **surrenali**

**Colore:** **rosso**

**Numero di petali:** quattro

**Animali simbolici:** elefante, toro, bue

**Elemento:** **terra**



# Muladhara

**Simbolo:** quadrato

**Vocale:** U

**Funzione sensoriale:** respiro

**Corrispondenza nella natura:** rosso del mattino e della sera, terra rossa, fuoco

**Pianeta:** Mercurio

**Temi centrali:** sopravvivenza, contatto con la terra, stabilità, fiducia, sicurezza materiale

**Parti del corpo:** intestino crasso, ossa, coccige, gambe, piedi





## Aspetti Interiori positivi:

sviluppo dell'energia vitale, voglia di vivere, forza vitale, autoconservazione, tenacia, ritmo, legame con la terra e la natura, fiducia, capacità di resistenza, capacità di imporsi.

## Aspetti interiori negativi:

egoismo, impulsività, inerzia, paure esistenziali



il chakra Muladhara costituisce il fondamento e la radice del sistema energetico dei chakra.

Attraverso il centro della base, l'energia viene raccolta dalla terra e dalla natura e in seguito trasformata.

Nell'induismo il primo chakra viene tradizionalmente rappresentato con quattro petali e un quadrato (simbolo della terra).

Secondo la dottrina dello yoga, l'energia Kundalini risiede nel chakra radice.

Se la base è stabile, l'energia vitale può ascendere attraverso gli altri chakra, accelerando così lo sviluppo della personalità.

Il colore rosso, in cui risplende il chakra Muladhara, simboleggia una forte energia vitale, forza e passione.

## Disturbi fisici:

malattie intestinali, stitichezza, emorroidi, disturbi al nervo sciatico, dolore alla schiena, vene varicose, disturbi alla vescica e ai reni, dolori alla prostata, malattie delle esse, anemia, oscillazioni della pressione sanguigna

## Disturbi psichici:

fobie, debolezza, depressione, carenza di fiducia, tendenza a dipendere troppo dagli altri.

## Tema centrale

Il chakra radice è associato a temi quali la sicurezza, la stabilità, la sopravvivenza e il radicamento.

Esso nutre il corpo, l'anima e lo spirito di energia vitale e assicura la sopravvivenza nonché l'autoconservazione e la conservazione della specie.

Un chakra Muladhara funzionante e in grado di vibrare liberamente consente all'essere umano di mantenere il contatto con la terra e di sviluppare la propria personalità in modo tale da garantire a se stesso la massima protezione dal mondo circostante.

L'abbondanza materiale, il successo in ambito lavorativo, una patria fissa e stabili rapporti familiari sono il risultato di un chakra radice carico di energia.

Il corrispondente animale simbolico, l'elefante, rappresenta infatti il benessere, la sicurezza, la ricchezza e la forza interiore.

Un eventuale blocco del chakra Muladhara compromette il rapporto sereno con la terra e la natura.

La progressiva tecnicizzazione dell'ambiente comporta un crescente distacco dell'essere umano dalle proprie origini naturali.

Carenza di energia e di stimoli, insicurezza e scarsa fiducia nell'esistenza sono le conseguenze di un centro della base indebolito.

Tuttavia anche la lotta per la sopravvivenza,

un eccessivo materialismo, avidità, egocentrismo e

imposizione aggressiva di interessi e fini egoistici

sono sintomi che rivelano seri disturbi alla base naturale.

Coloro che si impegneranno ad aprire il primo chakra riusciranno a godere di un miglior contatto con la terra dispensatrice di stabilità e di fiducia e calma, con una conseguente riconquista della base naturale.

### **Importanza per la salute**

Il chakra radice, situato nella zona del perineo, fornisce l'energia all'intestino crasso, alle ossa, alle gambe e ai piedi.

A livello corporeo, un chakra Muladhara sano si manifesta attraverso ossa e denti robusti, nonché attraverso un buon funzionamento dell'intestino crasso e una escrezione regolare.

Generalmente anche la **qualità del sangue** e il **nervo sciatico** ne sono influenzati.

Un consapevole sviluppo del primo chakra tramite esercizi specifici previene eventuali malattie intestinali, stitichezza e diarrea,

È altresì possibile prevenire o lenire i dolori renali e le malattie delle ossa come ad esempio l'osteoporosi

Un centro della base forte favorisce inoltre il processo di guarigione in tutti i casi sopracitati.



## Come attivare il chakra radice

### Test del chakra

Quanto più le seguenti asserzioni vi corrispondono, tanto più è importante stimolare l'energia vitale del primo chakra:

Ho paura del futuro.

Ho poca fiducia nella vita.

Sono spesso privo di forza e di energia e ho tendenza all'esaurimento.

Mi muovo piuttosto di rado e ho facilmente freddo a mani e/o piedi.

Mi preoccupo spesso della mia situazione finanziaria.

Soffro regolarmente di problemi intestinali, costipazione o diarrea.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Muladhara

Praticate sport regolarmente e fate in modo di muovervi a sufficienza.

Acquisite consapevolezza dei piedi e delle gambe.

Fate delle passeggiate e delle camminate e applicate getti d'acqua fredda alle cosce.

Cercate il legame con la terra.

Restate il più spesso possibile immersi nella natura e lavorate quanto più possibile in giardino.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Muladhara

Concedetevi ogni giorno un breve massaggio nelle zone riflessologiche dei piedi.

Indossate capi d'abbigliamento di colore rosso o utilizzate tessuti rossi nella vostra abitazione.

Mettete rose rosse sul tavolo.

La vocale "U" stimola il primo chakra Sedete con la schiena eretta, inspirate attraverso il naso e fate risuonare, espirando, una "'U".

Eseguite l'esercizio per circa cinque minuti.

Ascoltate musica afro.

# Piccoli grandi rimedi naturali

## Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali)

5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach:

Clematis, Sweet Chestnut, Rock Rose.

Potreste anche provare a unire due o anche tutti e tre i fiori di Bach, per verificare se nel vostro caso la loro combinazione favorisce la stimolazione del chakra radice.

# Piccoli grandi rimedi naturali

## Oli essenziali

**Chiodi di garofano, rosmarino e cipresso** stimolano il primo chakra.

Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3-4 gocce in un diffusore di essenze,

unite 3 gocce a un cucchiaino di lozione per il corpo o versate qualche goccia, mescolata a un po' di latte, nell'acqua per il bagno.

Un tale bagno con oli essenziali ha influssi oltremodo benefici se effettuato direttamente prima del programma di esercizi.

# Piccoli grandi rimedi naturali

## Pietre preziose

Scegliete in modo intuitivo una tra le seguenti pietre preziose: **rubino, ematite, corallo rosso, sarda, spinello, diaspro rosso, granato, occhio di gatto (occhio di tigre rosso).**

Rigiratela tra le mani per ricevere un piacevole massaggio, lasciando confluire l'energia della pietra dalle mani al primo chakra, oppure tenete la pietra a contatto con la pelle sotto forma di anello o collana.

Con la pietra da voi scelta potrete anche preparare la stanza degli esercizi:

a tale scopo lasciatela per tutta la notte al centro della stanza.

## Linee guida per gli esercizi

Eseguite gli esercizi del programma del chakra possibilmente al mattino prima di colazione e comunque mai la sera tardi.

Svolgete in un giorno al massimo un programma.

Prima degli esercizi, non mangiate per almeno due ore.

Prima di dedicarsi ai chakra superiori dovrete esercitarvi per alcune settimane con i chakra inferiori,

È importante che vi fidiate sempre della vostra intuizione, poiché soltanto voi sapete ciò che a voi fa bene.

## Programma di esercizi per il chakra radice

1. Rilassate il corpo, scuotete braccia e gambe, sedete sul pavimento con la schiena eretta e quindi effettuate per alcuni minuti la respirazione alternata
2. Assumete la posizione del quadrupede ed eseguite per sette volte l'esercizio "groppa del cavallo/schiena arcuata del gatto"
3. Posizione della cornacchia: aprite le gambe per una larghezza pari a quella delle spalle, le dita dei piedi leggermente rivolte all'infuori.

Nella posizione della cornacchia cercate soprattutto di tenere le piante dei piedi completamente aderenti a terra.





Sedete a gambe incrociate con la schiena dritta.

Poggiate il dorso delle mani sulle ginocchia e formate un cerchio con pollice e indice di ciascuna mano;

tenere le altre dita distese e rilassate.

Inspirate profondamente attraverso il naso e ogni volta che espirate fate risuonare il mantra "lam".

Poi inspirate nuovamente attraverso il naso.

Ripetete il tutto per sette volte e, durante l'esercizio, concentratevi sul primo chakra

Questo mudra e la sillaba «lam» favoriscono la concentrazione per il chakra della radice.



## Armonizzazione meditativa del chakra radice:

sdraiatevi in posizione supina e chiudete gli occhi.

Percepите come la terra vi sorregge.

Posate le mani sul basso ventre, ovvero nella regione inguinale, con i pollici all'altezza del pube e le altre dita rivolte verso il basso.

Inspirando, visualizzate l'energia vitale da voi assorbita.

Espirando profondamente, fate scorrere l'energia nel chakra radice.

Durante l'esercizio, immaginate che un caldo flusso luminoso di colore rosso fluisca dalle vostre mani al basso ventre.

Create nella vostra mente l'immagine della tenue luce che scorre in tutto il basso ventre.

Durante la visualizzazione, inspirate ed espirate per almeno sette volte, infine poggiate le mani al suolo.

Percepite l'effetto della meditazione ancora per qualche minuto.

Se eseguirete questo esercizio regolarmente, il primo segno dell'armonizzazione del chakra Muladhara che riscontrerete sarà

un significativo aumento della vostra energia vitale, e questo vi faciliterà la strada ancora da percorrere.

## Programma di esercizi per il chakra radice

Da questa posizione accovacciatevi lentamente e con cautela mantenendo sempre diritta la colonna vertebrale.

Portate sulle ginocchia la parte superiore delle braccia tenendole rilassate, cercando sempre di far aderire le piante dei piedi completamente a terra.

Non forzate il vostro limite di estensione All'inizio è sufficiente che le natiche si trovino all'altezza delle ginocchia.

Inspirate ed espirate in questa posizione per sette volte.

Portate leggermente verso l'alto lo sfintere ogni volta che inspirate, rilassatelo ogni volta che espirate.

Poi tornate lentamente in posizione eretta.

Questo mudra e la sillaba «lam» favoriscono la concentrazione per il chakra della radice.



## Affermazioni

Ripetete più volte al giorno una delle frasi seguenti (soprattutto prima di addormentarvi).

Sussurate l'affermazione lentamente e con voce rilassata per almeno dieci volte:

- Ascolto con crescente attenzione i bisogni del mio corpo.
- Percepisco il mio corpo in totale consapevolezza in ogni momento: stando in piedi, seduto e sdraiato.
- Ho fiducia nella forza della natura mi lascio sorreggere dalla terra.

# Chakra Svadhithana 2



## Chakra Svadhishthana 2



**Significato del nome:** Svadhishthana = dolcezza

**Denominazioni frequenti:** secondo chakra, chakra sacrale, centro del sesso

**Zona corrispondente:** zona dell'osso sacro, parte superiore degli organi genitali

**Ghiandola corrispondente:** ghiandole genitali, ovaie, testicoli

**Colore:** arancio

**Mantra:** VAM

**Numero di petali:** sei

**Animali simbolici:** pesce, esseri viventi marini, coccodrillo

**Elemento:** acqua

**Vocale:** O chiusa

**Funzione sensoriale:** gusto

**Corrispondenza nella natura:** luce lunare, acqua corrente

**Pianeta:** Venere



**Temi centrali:** sessualità, riproduzione, creatività, autoconsapevolezza

**Parti del corpo:** ghiandole genitali, organi genitali e del basso ventre, osso sacro, zona del bacino, utero, reni, vescica, circolazione sanguigna, liquidi corporei

**Aspetti interiori positivi:** consapevolezza del proprio corpo, vitalità, creatività, energia guaritrice, facoltà riproduttiva, passionalità, gioia di vivere, energia femminile

**Aspetti interiori negativi:** dipendenza dal piacere, istintività, aggressività, ossessività, furia distruttiva, sensi di colpa, ansia della perdita, gelosia

**Disturbi fisici:** disturbi mestruali, malattie alla prostata, impotenza, disturbi ai reni o alla vescica, infezioni alle vie urinarie, malattie del sangue e della linfa

**Disturbi mentali:** debolezza, crisi creative, svogliatezza sessuale, depressione, dipendenza



## chakra Svadhisthana 2



è il centro energetico della sessualità e della gioia di vivere.

In sanscrito Svadhishthana" significa dolcezza, un termine legato al concetto di felicità corporale e sensuale.

Il secondo chakra è rappresentato dall'elemento acqua, simbolo di mobilità e flessibilità, che rimanda al concetto di «flusso della vita".

Inoltre in rapporto alle abluzioni rituali, come ad esempio il battesimo, richiama i concetti di purificazione e religiosità.

Così come l'acqua, anche il simbolo base del chakra sacrale, la falce di luna, rappresenta l'elemento femminile e stabilisce il contatto con il subconscio.

Il chakra Svadhishthana dai sei petali risplende di arancio, il colore dell'impulso attivo che favorisce la creatività e la voglia di vivere.

## Tema centrale



In qualità di centro dell'energia femminile, il secondo chakra consente la riproduzione, la nascita e la nuova creazione.

Tra i temi correlati sono presenti: la sessualità, la creatività, l'energia vitale creativa e la sensualità.

Il chakra Svadhishthana è tematicamente in relazione alla polarità degli aspetti maschile/femminile, sole/luna e così via.

La pratica del secondo chakra svolge un ruolo importante nelle tradizioni esoteriche.

Nello yoga tantrico la sessualità ordinaria e istintiva viene trasformata grazie a pratiche sessuali controllate e svolte consapevolmente, al fine di raggiungere la riunificazione cosmica dei due poli, altrimenti celata dall'attrazione sessuale.

## Importanza nello sviluppo interiore



Nel chakra Svadhishthana si sviluppa l'energia vitale.

La voglia di vivere, la sensualità e l'energia creativa sono segni di questo "desiderio di apertura".

Un chakra sacrale stabile favorisce un rapporto sano con la propria sensualità: passioni ed emozioni non sono represses, bensì liberate.

Il corpo è accettato consapevolmente e amato nonostante i difetti e le debolezze.

Anche il rapporto erotico con il partner sarà appagante e ricco di passione.

Se l'energia vitale scorre in modo bilanciato nel secondo chakra, l'individuo potrà sviluppare appieno il proprio potenziale creativo. Sicurezza di sé, vitalità, voglia di vivere e fascino sono sintomi di un chakra sacrale arrivato.

## Importanza nello sviluppo interiore



Il malfunzionamento del chakra Svadhishthana si manifesta quando ad esso affluisce un'energia sessuale eccessiva o insufficiente,

mentre il suo buon funzionamento previene le pulsioni negative, i desideri insoddisfatti con conseguente pericolo di dipendenza, la gelosia, le paure e una sessualità non appagante.

Il significato della sessualità nello sviluppo interiore non è da sottovalutare: molti problemi interiori hanno un'origine sessuale.

In India gli eruditi conoscono ormai da millenni l'importanza di un chakra Svadhishthana equilibrato.

Anche il medico fondatore della psicanalisi, Sigmund Freud, riconobbe l'importanza della sessualità per la psiche.

## Importanza per la salute

Il chakra Svadhisthana regola il funzionamento dei testicoli, della prostata e delle ovaie, inoltre influenza i liquidi corporei, ovvero sangue, linfa, sperma, urina ecc.

Un centro sessuale forte previene le malattie agli organi riproduttori, nonché i disturbi mestruali, l'impotenza, i dolori ai reni e alla vescica così come i disturbi all'anca e alla schiena.

Il chakra Svadhisthana è quindi d'importanza fondamentale per la salute sotto ogni punto di vista,

È il chakra che fornisce l'energia, elemento basilare per un ottimale funzionamento di tutti i processi corporei.

Un chakra sacrale equilibrato conferisce voglia di vivere, condizione indispensabile non soltanto per il benessere interiore, ma anche per tutti i processi vitali e una salute organica stabile.

## Come attivare il chakra sacrale



### **Test del chakra**

Quanto più le seguenti asserzioni vi corrispondono, tanto più intensamente dovrete occuparvi dell'energia nel secondo chakra:

Ho problemi sessuali o mi sento insoddisfatto.

Ho poca vitalità e gioia di vivere.

Mi riesce difficile essere creativo; mi sento spesso bloccato.

## Come attivare il chakra sacrale



### **Test del chakra**

Mi piacerebbe vivere con maggior piacere e passione.

Reagisco con molta gelosia se il mio partner flirta con altri.

Soffro spesso di dolori e contrazioni nella parte bassa della schiena.

Sono soggetto a disturbi al basso ventre, come malattie alla vescica, ai reni, alla prostata o problemi mestruali.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra



Entrate in collegamento con l'elemento acqua.

Andate a nuotare regolarmente e fate in tutta tranquillità dei piacevoli bagni caldi.

Indossate capi d'abbigliamento arancioni o abbellite il vostro appartamento con tessuti e colori arancioni.

Bevete a sufficienza: dovrete assumere almeno due litri di liquidi al giorno, sotto forma di acqua e tè alle erbe.

La vocale "O" stimola il secondo chakra.



## Consigli generali per l'attivazione del chakra

Sedere con la schiena eretta e ispirate attraverso il naso facendo risuonare, espirando, una "O" chiusa.

Eseguite l'esercizio per circa cinque minuti al giorno.



Andate a ballare.

Soprattutto i balli di coppia come il rango e la salsa stimolano l'energia nel chakra sacrale, ma anche la danza del ventre.

Ascoltate musica orientale o la "fluida" musica di Bach e Vivaldi.

Passeggiate al chiaro di luna o meditate, in vacanza, accompagnati dal rumore del mare.

## Piccoli grandi rimedi naturali



### Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali) 5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach: **Oak, Olive, Pine.**

### Oli essenziali

**Legno di sandalo, mirra, arancia amara e pepe** attivano il secondo chakra.

Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3-4 gocce in un diffusore di essenze o

versate qualche goccia, nell'acqua per il bagno.

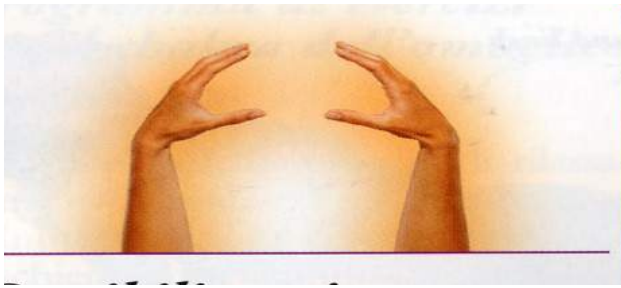


## Pietre preziose

Scegliete in modo intuitivo una tra le seguenti pietre preziose:

**occhio di tigre, topazio, tormalina rossa, giada, giacinto, opale, corallo, avventurina-pietra del sole.**

Potrete sentire la sua forza guaritrice rigirandola tra le mani per ricevere un piacevole massaggio, poggiandola regolarmente sulla pancia al di sotto dell'ombelico o indossandola come anello o collana.



## Sensibilizzazione del chakra delle mani

Durante alcuni esercizi le mani sono poggiate sui chakra.

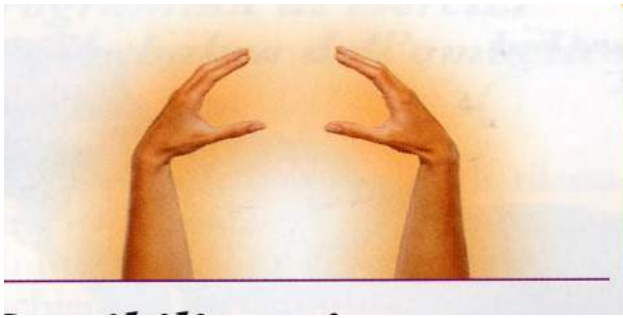
Per risvegliare la forza guaritrice dei chakra delle mani, dovrete prima sensibilizzare le vostre mani.

A tale scopo sfregate rapidamente i palmi in circolo poi, molto lentamente, allontanatele di qualche centimetro. Avvertite l'emanazione di calore?

Immaginate di avere tra le mani una piccola palla di luce.

Aumentate la distanza tra le mani cercando di ingrandire sempre più la palla di luce.

Per terminare l'esercizio, scuotete rapidamente le mani.



## Sensibilizzazione del chakra delle mani

Programma di esercizi per il chakra sacrale

Rilasatevi, scuotete le braccia e gambe, sedete sul pavimento con la schiena eretta e quindi effettuate per alcuni minuti la respirazione alternata

Assumete la posizione del quadrupede e alternate per sette volte i movimenti "groppe del cavallo/schiena arcuata del gatto"

# Armonizzazione meditativa del chakra sacrale



## Affermazioni

Ripetete più volte al giorno una delle frasi seguenti (soprattutto prima di addormentarvi).

Sussurate l'affermazione lentamente e con voce rilassata per almeno dieci volte:

Mi congiungo con la mia energia creatrice.

Accetto con amore il mio corpo e la mia sessualità

La vita è un dono divino di cui posso e voglio godere.

# Chakra Manipura



# Chakra Manipura

**Significato del nome:** Manipura = gioiello luminoso

**Denominazioni frequenti:** terzo chakra, chakra dell'ombelico, centro del plesso solare

**Zona corrispondente:** zona superiore dell'ombelico, zona dello stomaco tra la prima vertebra lombare e la dodicesima vertebra toracica

**Ghiandola corrispondente:** pancreas

**Colore:** giallo, giallo oro

**Numero di petali:** dieci

**Animali simbolici:** ariete (o montone)





# Chakra Manipura

**Elemento:** fuoco

**Simbolo:** triangolo

**Vocale:** O aperta

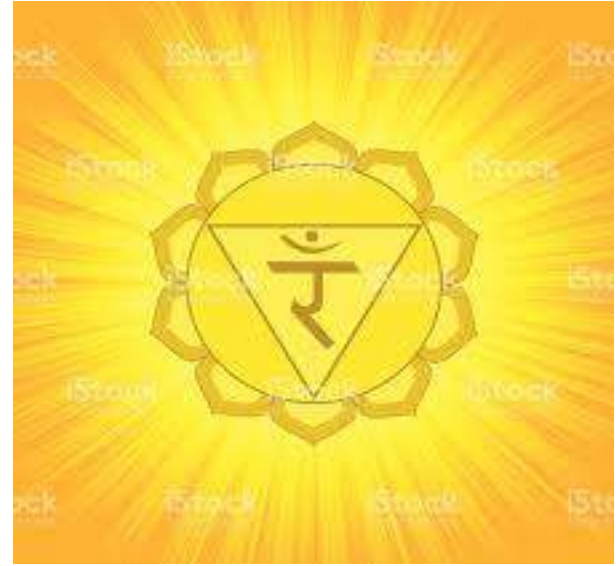
**Funzione sensoriale:** vista

**Corrispondenza nella natura:** luce del sole, campi di grano gialli, fuoco aperto

**Pianeta:** Marte

## Temi centrali

sentimenti, forza di volontà, potere, autocontrollo, personalità, ripartizione dell'energia vitale nel corpo



**Parti del corpo:** pancreas, stomaco, cistifellea, fegato, milza, intestino tenue, cavità addominale, sistema nervoso vegetativo

**Aspetti Interiori positivi:**  
coscienza di sé, emotività, compassione, empatia, sensibilità, desiderio, capacità d'imporsi, spontaneità

**Aspetti interiori negativi:**  
insensibilità, sentimentalismo, autocommiserazione, gelosia, sete di potere, irriverenza, aggressività

**Disturbi fisici:**  
malattie del legato, disturbi allo stomaco, alla milza e alla cistifellea, disturbi della digestione, lombalgia, malattie nervose, diabete, sovrappeso, artrite

**Disturbi psichici:**  
irritazione, ira, paura, disturbi del sonno, incubi, insicurezza, timore delle autorità, carenza di autostima, disturbi alimentari

**In sanscrito, il terzo chakra, detto Manipura, significa "il gioiello lucente» oppure "coperto di pietre preziose".**

Conformemente alla dottrina dello yoga, il chakra Manipura è un indispensabile accumulatore di energia da cui l'energia vitale prana (si veda riquadro) viene ripartita in tutto il corpo.

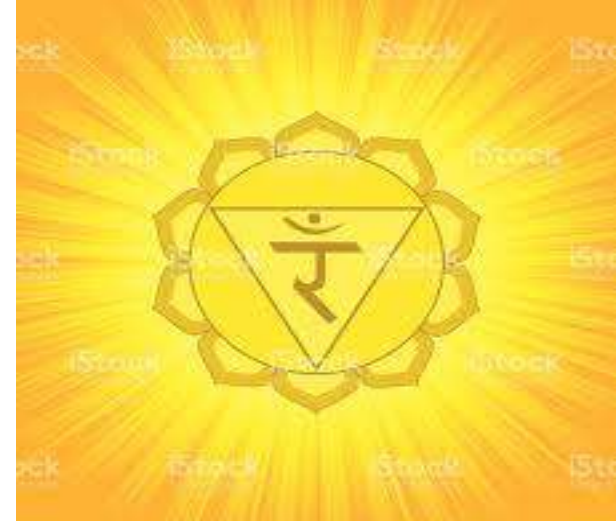
Il chakra dai dieci petali risplende di colore giallo ed è associato all'elemento fuoco,

il quale simboleggia l'energia vitale di questo centro,

l'animale simbolico relativo al terzo chakra è il montone, spesso rappresentato anche come destriero del dio del fuoco (Agni).

Il chakra Manipura è inoltre l'origine delle 72.000 nadi, sottilissimi fili energetici che si irradiano dall'ombelico in tutto il corpo

## Tema centrale del chakra dell'ombelico



rappresenta aspetti quali volontà, sentimenti, potere e identità.

In questo senso svolge un ruolo centrale nello sviluppo della personalità e nella maturazione di un Io sano, capace di alternarsi nel mondo.

Il chakra Manipura rappresenta in un certo senso la forza motrice dei pensieri, dei sentimenti e dei desideri della persona.

in relazione con la capacità di conoscere se stessi e di prendere coscienza dei propri interessi personali.

## Tema centrale del chakra dell'ombelico



L'energia del chakra dell'ombelico si palesa nell'entusiasmo per l'attività, nella libera realizzazione delle proprie indicazioni e del proprio talento, nel movimento, nell'emozione e nella vitalità, nel desiderio, in nuove esperienze.

Tuttavia il chakra legato all'elemento fuoco non è soltanto correlato al tema "energia e vitalità", ma esprime anche qualità come la compassione e il calore umano.

Infine il terzo chakra esercita un notevole influsso sulla trasformazione del cibo e dell'ossigeno in energia vitale.

## Importanza dello sviluppo interiore



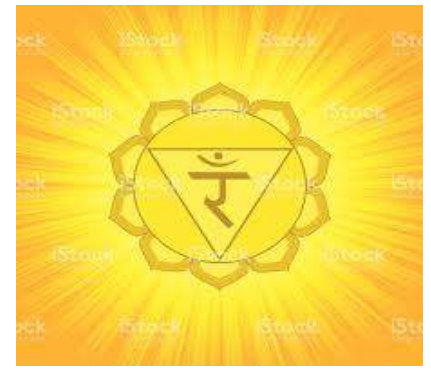
Un chakra Manipura sviluppato in modo sano consente la costruzione di un Io forte, indispensabile per vivere con consapevolezza di sé e perseguire tenacemente i propri obiettivi.

Coloro che possiedono un forte chakra dell'ombelico emanano autoconsapevolezza ed energia;

possiedono dunque la tenacia e la pazienza necessarie al superamento di fasi difficili della vita ma,

nonostante la consapevolezza del proprio potere e della propria forza nutrono profondi sentimenti di sensibilità e compassione verso gli altri e non si fanno strada nella vita a scapito del prossimo.

## Importanza dello sviluppo interiore



Eccessi di energia nel chakra Manipura possono sortire effetti negativi sul carattere,

sfociando in sete di potere, gelosia, ambizione eccessiva, invidia, aggressività e rabbia distruttiva.

Una carenza di energia comporta invece insicurezza, mancanza di orientamento nella vita, autocommiserazione e sentimentalismo.

Un lavoro concentrato sul chakra dell'ombelico consentirà di prendere in mano la propria vita in modo attivo,

anziché "lasciarsi vivere" dalle circostanze e dal prossimo.

## Importanza dello sviluppo interiore



In questo modo un chakra Manipura equilibrato è alla base del successo nella vita,

a prescindere dalla definizione che ciascun individuo attribuisce a tale concetto.

Coloro il cui chakra dell'ombelico è sviluppato in modo armonioso, raggiungeranno i propri fini attraverso la forza loro fornita dal proprio centro

e saranno in grado di superare tutti gli ostacoli che incontreranno grazie alla fiducia in se stessi.



## Importanza per la salute

Il chakra Manipura regola i processi digestivi e agisce sul funzionamento del basso ventre, dello stomaco, del legato e della milza.

Sono da ricondursi a disturbi del chakra dell'ombelico anche l'ulcera gastrica, la gastrite, il bruciore e la pesantezza di stomaco così come le relative manifestazioni psicologiche:

la sensazione "di non riuscire a digerire qualcosa", oppure situazioni che "non si riescono a mandar giù".

Un terzo chakra stabile garantisce una buona e rapida digestione del cibo nonché un'ottima elaborazione delle impressioni ricevute, favorisce un sonno regolare e profondo e nervi saldi.

Il consumo a lungo termine di sostanze eccitanti quali caffeina o alcool potrebbero compromettere il regolare funzionamento del chakra Manipura.

## Come attivare il chakra dell'ombelico

### Test del chakra

Quanto più potete confermare le seguenti asserzioni, tanto più intensamente dovrete dedicarvi al rafforzamento del terzo chakra:

Perdo spesso il controllo delle mie emozioni.

Mi riesce difficile imporrmi; solitamente le critiche mi infastidiscono molto.

Tendo ad avere angosce, incubi e/o disturbi del sonno

La mia pancia spesso rigida e contratta.

Spesso affaticamento e stress si ripercuotono negativamente sul mio stomaco.

Soffro regolarmente di problemi intestinali o di dolori di stomaco.

Ho problemi di peso e soffro di disturbi alimentari.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Manipura

Apritevi all'energia del sole.

Fate bagni di sole (seppur dosati) e ricaricatevi col calore del sole.

Aggiungete il colore giallo alla vostra vita.

Indossate capi d'abbigliamento di questo colore, scegliete tappezzeria giallo chiaro o mettete fiori gialli sul tavolo.

Meditate sull'elemento fuoco.

A tale scopo sedetevi davanti al camino o intorno a un fuoco di campo, oppure accendete qualche candele in casa.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Manipura

La vocale "O" stimola il terzo chakra. Stando seduti, ispirate attraverso il naso facendo risuonare una "O" aperta quando espirate.

Eseguite l'esercizio per circa cinque minuti.

Godetevi sufficienti quantità di calore. Tenetevi caldi soprattutto in inverno, fate la sauna e praticate sport.

La musica che coinvolge i sentimenti rafforza il terzo chakra.

Scegliete brani di Chopin, Schubert e Brahms, o ascoltate musica soul o moderna, in base alle vostre preferenze.

Imparate a esprimere le vostre emozioni: prendete lezioni di teatro o seguite un seminario sul linguaggio del corpo.

## Piccoli grandi rimedi naturali

### Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali) 5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach: Hornbeam, Impatiens, Scleranthus.

Di tanto in tanto potrete provare una combinazione di due fiori di Bach o di tutti e tre,

ma prima di tutto sperimentatene uno solo.



## Oli essenziali



**Lavanda, mirra, camomilla, anice e limone** stimolano il terzo chakra.

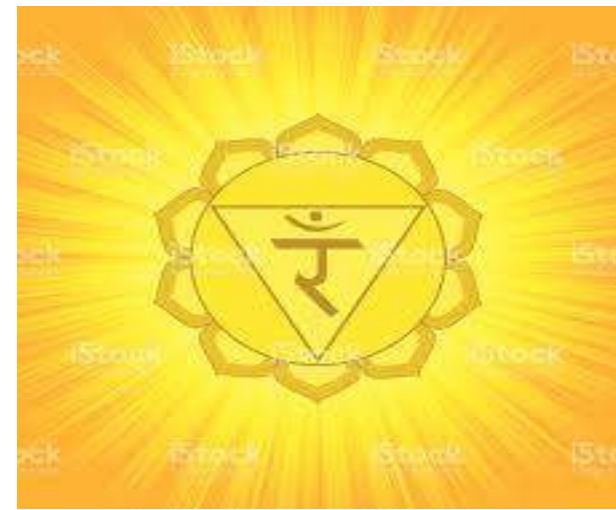
Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3-4 gocce in un diffusore di essenze o versate qualche goccia, mescolate a un po' di latte, nell'acqua per il bagno.

Le gocce di oli essenziali nel diffusore giovano anche all'armonizzazione dell'atmosfera nella stanza per gli esercizi.

Fate però attenzione a non far pervadere la stanza dal profumo in quantità eccessive

che impedirebbe lo svolgimento degli esercizi di respirazione.

## Pietre preziose



Scegliete in modo intuitivo una tra le seguenti pietre preziose:

**citrino, diaspro giallo, calcite gialla, ambra, serpentino giallo, occhio di tigre,**

Se sceglierete la vostra pietra subito dopo aver eseguito il programma di esercizi,

percepirete con molta chiarezza qual è la pietra adatta a voi.

## Affermazioni



Ripetete più volte al giorno una delle frasi seguenti (soprattutto prima di addormentarvi).

Sussurate l'affermazione lentamente e con voce rilassata per almeno dieci volte:

Prendo le mie decisioni con forza e consapevolezza.

Utilizzo il mio potere personale per aiutare gli altri.

Ho fiducia nelle mie sensazioni e apprezzo la pienezza della vita.



## 4 Chakra Anahata

**Significato del nome:** Anahata = non colpito, non danneggiato

**Denominazioni frequenti:** quarto chakra, chakra del cuore, centro del petto

**Zona corrispondente:** colonna delle vertebre toraciche sopra il cuore al centro del petto

**Ghiandola corrispondente:** ghiandola dei timo

**Colore:** verde, grigio fumo

**Numero di petali:** dodici

**Animali simbolici:** antilope, colombo, uccelli

**Elemento:** aria

**Vocale:** A

# Chakra Anahata 4

**Funzione sensoriale:** tatto

**Corrispondenza nella natura:** bosco, natura incontaminata, prati e campi

**Pianeta:** Giove

**Temi centrali:** amore, umanità, compassione, affetto, sicurezza

**Parti del corpo:** cuore, polmoni, circolazione, sangue, pelle, mani, braccia, parte superiore della schiena, gabbia toracica, bronchi

### Aspetti Interiori positivi:

amore per il prossimo, calore umano, senso del gruppo, autostima, forza espressiva artistica, tolleranza, apertura, equilibrato senso della delimitazione

### Aspetti Interiori negativi:

amor proprio, altezzosità, freddezza, durezza, amarezza

### Disturbi fisici:

disturbi cardiaci, dolori al petto, pressione alta, pressione bassa, malattie polmonari, disturbi respiratori, raffreddori, dolori alla schiena nella zona delle vertebre toraciche, dolori alle spalle

### Disturbi psichici:

freddezza di sentimenti, solitudine, isolamento, asocialità, ostilità, senso della delimitazione troppo debole

Il cuore è da sempre il simbolo dell'amore.

Il chakra del cuore, detto in sanscrito Anahata-Chakra, costituisce il centro dell'essere umano e collega i tre chakra inferiori, relativi all'istinto, con i tre chakra superiori, relativi alla coscienza superiore.

Il chakra dai dodici petali rappresenta l'amore universale e svolge un ruolo fondamentale sia nel Bhakti Yoga, in riferimento alla via verso la dedizione e l'umiltà, sia nella dottrina cristiana attraverso il concetto di amore per il prossimo.

Relativamente ai sensi, il chakra Anahata è associato al tatto attraverso cui sono possibili il contatto e la cura.

L'immagine di Vayu, il dio dei venti, che cavalca l'antilope, uno degli animali simbolo del quarto chakra, è collegata all'elemento aria e alla respirazione.

Nella stella di Davide, simbolo del chakra del cuore, il triangolo rivolto verso l'alto si fonde con il triangolo rivolto verso il basso.

Il primo rappresenta Shiva, il dio maschile, ovvero la consapevolezza di sé,

il secondo rappresenta Shakti, la progenitrice divina, ovvero l'energia.

## Tema centrale

Ciascuna forma di amore consente il superamento dei propri confini.

Eppure l'amore, sentimento proprio dei bambini, è di matrice egoistica in quanto favorisce la costruzione della sicurezza personale all'interno del mondo circostante.

Per contrastare tale tendenza si sviluppa l'amore che non fa differenza tra simpatie o antipatie personali,

sostenuto da una straordinaria forza e apertura, che può unicamente scaturire da una stabile attività del chakra del cuore.

## Importanza dello sviluppo interiore

Quando l'energia fluisce liberamente e con forza attraverso il chakra del cuore, l'individuo è in grado di comunicare «da cuore a cuore».

Ciò significa andare incontro al prossimo in modo disinvolto e senza artificialità.

Apertura e tolleranza rispetto ad altre idee e culture sono ovvie conseguenze di un sano rapporto con l'altro.

## Importanza dello sviluppo interiore

Un chakra Anahata stabile facilita la consapevolezza della propria responsabilità verso gli altri, come ad esempio nei confronti del partner, dei figli, dei parenti e degli amici.

Uno sviluppo del quarto chakra attraverso i relativi esercizi e modi di comportamento

costituisce il fondamento principale per stabilire un contatto con il prossimo ricco di affetto e fiducia, nonché per accettare e amare se stessi.



## Importanza dello sviluppo interiore

Perché se non amiamo e non accettiamo noi stessi, come possiamo riuscirci con gli altri?

Disturbi nella zona di azione del chakra del cuore si manifestano sotto forma di eccessivo egoismo, isolamento e una disparità tra il "dare" e il "prendere".

Tuttavia anche uno scarso senso della delimitazione e l'annullamento del sé in funzione degli altri sono chiari sintomi di un chakra Anahata debole.

Se il chakra in questione viene sviluppato armoniosamente, ne deriva una vicinanza emotiva all'altro,

elemento fondamentale per una convivenza serena e uno scambio reciproco, senza per questo ignorare i confini di ciascun individuo.

## Importanza per la salute

Il quarto chakra regola l'attività cardiaca, polmonare e respiratoria.

Una circolazione stabile, un cuore robusto, un battito cardiaco regolare e una respirazione profonda e libera sono segnali inequivocabili di una buona attività del centro del petto.

Poiché questo chakra influisce sulla ghiandola dei timo e sulle difese immunitarie, in caso di scarso funzionamento è possibile riscontrare un calo di energia che si manifesta ad esempio in allergie, asma, predisposizione alle infezioni e malattie cancerogene.

## Importanza per la salute

In modo ancora più evidente, i disturbi soprattutto sotto forma di problemi cardiaci, con una sensazione di stretta al petto accompagnata da difficoltà respiratorie.

L'importanza del chakra del cuore a livello interiore si riflette a livello corporeo, non soltanto nel cuore e nella respirazione, ma anche sulla pelle, che costituisce il confine del corpo con il mondo esterno.

## Test del chakra

Mi sento solo.

Mi riesce difficile allacciare contatti con le altre persone.

Amo molto profondamente una, ai massimo due persone.

Ho difficoltà a relazionarmi con il partner e/o ho alle spalle una recente separazione.

Sono pienamente inserito nella società, perché ho paura del rifiuto e della solitudine,

Vorrei poter donare più amore a me stesso e agli altri.

Dopo aver incontrato gli amici mi sento spesso esausto.

Soffro di disturbi cardiaci e/o circolatori Sono regolarmente tormentato da difficoltà respiratorie, attacchi d'asma o raffreddori.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Anahata

Apritevi alla bellezza della natura. Immergetevi soprattutto in paesaggi verdi, come boschi Trattatevi bene.

Fate regolarmente dei massaggi o seguite una cura ayurvedica.

Indossate capi d'abbigliamento verdi e arredare la casa con tessuti e oggetti di questo colore.

Inoltre collocate molte piante in vari angoli della casa.

Curate le vostre relazioni con il partner, la famiglia e gli amici, rendetele solide e affettuose.

Abbiate però anche verso i vostri animali domestici, le vostre piante ecc. un atteggiamento spontaneamente affettuoso.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Anahata

Ascoltate musica "solare", gioiosa, come ad esempio quella di Mozart, Haydn o Bacia.

La vocale "A" stimola il primo chakra.

Sedetevi con la schiena eretta, inspirate attraverso il naso e fate risuonare, mentre espirate, una lunga e sonora "A'.

Eseguite Apprendete la grande arte del contatto.

Seguite corsi di massaggio o shiatzu o dedicatevi al Reiki o alla cura del prana.

## Piccoli grandi rimedi naturali

### Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali) 5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach:

Red Chesnut, Chicory o Willow.

Di tanto in tanto potrete combinare più fiori di Bach, una volta constatato che in tal modo ottenete l'effetto desiderato.

Tuttavia per cominciare provatene uno solo.

# Piccoli grandi rimedi naturali

## Oli essenziali

**Rosa, gelsomino, vaniglia e dragoncello** stimolano il quarto chakra. Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3,4 gocce in un diffusore di essenze o versate circa otto gocce, nell'acqua per il bagno.

## Pietre preziose

Scegliete in modo intuitivo una tra le seguenti pietre preziose: smeraldo, crisopazio, tormalina verde, quarzo rosa, malachite, spinello verde, giada, prasio.

Rigiratela tra le mani per ricevere un piacevole massaggio, poggiatela regolarmente al centro del petto o indossatela come anello o catena perché vi possa trasmettere la sua energia.



# **Chakra Vishuddha 5**

# Chakra Vishuddha

**Significato del nome:** Vishuddhi = purificare

**Denominazioni frequenti:** quinto chakra, chakra della gola, centro della laringe  
Zona corrispondente: colonna delle vertebre cervicali, zona della laringe  
Ghiandola corrispondente: tiroide, paratiroide

**Colore:** azzurro (chiaro)

**Numero di petali:** sedici

**Animali simbolici:** elefante bianco

**Elemento ;** terra

# Chakra Vishuddha

**Simbolo:** cerchio

**Vocale:** E

**Funzione sensoriale:** udito

**Corrispondenza nella natura:** cielo blu senza nuvole, acqua di mare

**Pianeta:** Saturno

**Temi centrali:**

comunicazione, coscienza della parola, ispirazione, energia mentale, indipendenza, verità

**Parti del corpo:** collo, gola, mascella, laringe, esofago, trachea, respirazione, voce, vertebre cervicali, nuca, spalle, udito

## Aspetti interiori positivi:

capacità di comunicare liberamente, autocoscienza armoniosa, molteplicità di interessi, capacità di concentrazione e apprendimento, pensiero razionale, capacità di discernimento, sicurezza nel parlare e nel tono di voce, musicalità, individualità ben sviluppata

## Aspetti interiori negativi:

sete di gloria, intolleranza, fuga dalla realtà, accentuazione eccessiva dell'intelletto, brama di potere

## Disturbi fisici:

mal di gola, tonsillite, malattie ai denti e gengiviti, disturbi nella zona cervicale, dolori alla nuca e alle spalle, problemi alla tiroide, disturbi vocali, problemi di udito

## Disturbi psichici:

timidezza, inibizione, confusione, paura dell'isolamento, incapacità di esprimersi, paura delle proprie idee, disturbi del linguaggio, balbuzie

Il chakra Vishuddha dai sedici petali costituisce il centro dei suoni e delle parole all'interno del corpo umano.

Dal punto di vista esperienziale, i toni svolgono un ruolo importante per lo sviluppo della personalità.

Una delle maggiori tecniche impiegate nella pratica dello yoga è la ripetizione cantata dei mantra, o suoni primordiali della meditazione, che consentono il risveglio e l'accrescimento dell'autoconsapevolezza attraverso le vibrazioni prodotte.

**L'elemento corrispondente** al chakra Vishuddha è l'etere,

**il simbolo** dell'ampiezza, dello spazio (in sanscrito: Akasha) e della purezza.

Il cerchio che sta a simboleggiare il chakra della gola rappresenta il luogo del vuoto e del silenzio assoluti che occorre attraversare per poter raggiungere la conoscenza.

**L'animale** simbolico del quinto chakra è l'elefante bianco, il destriero del dio principale della religione vedica, Indra ("Il Forte").

## Tema centrale

In qualità di centro della parola e della comunicazione il chakra Vishuddha favorisce lo sviluppo della consapevolezza individuale della parola.

Quando il chakra della gola si esprime liberamente è possibile esprimersi senza difficoltà e fidarsi con gli altri.

Il quinto chakra collega il centro del cuore con i chakra della testa fungendo da legame tra sentimenti e pensieri.

In qualità di elemento regolatore di tali ambiti, il chakra Vishuddha contrasta, ad esempio, un'eccessiva accentuazione dell'intelletto, ostacolo decisivo per il superamento della dualità.

Lavorando sullo sviluppo del proprio chakra Vishuddha si otterrà un aumento della percezione interna ed esterna nonché la capacità di esternare genuinamente il proprio mondo interno.



## Importanza nello sviluppo interiore

La voce umana esprime le informazioni che rendono possibile la comunicazione verbale.

Oratori, autori, poeti, ma anche quando si esprimono attraverso i mass-media si servono del potere della parola.

Il presupposto indispensabile dunque un centro della laringe forte, che facilita la comunicazione e le relazioni basate sulla voce.

Anche la capacità di apprendimento e concentrazione così come l'apertura verso le opinioni altrui sono da ricondursi al chakra Vishuddha.

Il quinto chakra agisce inoltre sul timbro di voce che rispecchia sempre i sentimenti e lo stato di consapevolezza.

Un chakra della gola armonioso consente di immergersi nelle profondità del mondo dei suoni, composto dalle parole e dalla musica.

## Importanza nello sviluppo interiore

Il chakra Vishuddha agisce anche sui pensieri, in quanto composti prevalentemente da "parole pensate" che, in qualità di creazioni di suono, esercitano una notevole azione sulla voce e sulla gioia di vivere.

Un'accentuazione eccessiva del quinto chakra si manifesta in dominanza, giochi di potere e manipolazione del prossimo.

Al contrario una sua carenza energetica implica timidezza, inibizioni e paura del conflitto.

Poiché non si ha il coraggio di sostenere le proprie opinioni può risultare compromessa anche l'autenticità della propria identità.

Altrettanto cruciale è il ruolo svolto dal chakra della gola nella realizzazione della verità.

L'aspirazione verso tale chakra e la forza di dare espressione alla verità sono segnali di una personalità autenticamente liberata.

## Importanza per la salute

Una voce armonica e piena, una respirazione libera e una muscolatura rilassata nella zona della nuca, della mascella e delle spalle sono chiari segnali di un chakra Vishuddha libero.

Disturbi del flusso energetico nell'area del centro della laringe sono spesso udibili: raucedine, innalzamento, abbassamento o addirittura esaurimento della voce.

Anche una laringe rauca, dolori alla faringe, tonsillite e difficoltà di deglutizione (il cosiddetto nodo in gola) indicano un indebolimento del chakra della gola.

Unitamente ai disturbi relativi alla gola, anche una disfunzione della tiroide, la formazione del gozzo, così come dolori alle orecchie, le malattie gengivali e non ultimi i disturbi del linguaggio sono indicatori delle cattive condizioni del centro della laringe.

## Test del chakra

Sono piuttosto timido e mi sento spesso insicuro.

Mi riesce difficile esprimere a parole i miei pensieri e sentimenti e dire la mia opinione.

Sebbene io sia dotato dal punto di vista artistico, sono spesso in crisi creativa.

Spesso scelgo le parole sbagliate e solo in seguito noto di aver ferito per questo altre persone.

Tendo a manipolare gli altri o a sfinirli a furia di parlare.

Soffro regolarmente di dolori alla gola, al collo o alle spalle, o ho problemi alla tiroide.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Vishuddha

Guardate più spesso il cielo azzurro e durante le vacanze trascorrete quanto più tempo possibile sulle rive di un lago o di un mare.

Portate più celeste nella vostra vita.

Indossate vestiti e gioielli di questo colore, scegliete tappezzeria, tende o tappeti blu, o dipingete di azzurro le pareti di una stanza della vostra casa.

Curate le vostre capacità espressive.

Imparate nuove lingue o seguite un corso di retorica.

Anche le lezioni di canto o gli esercizi di educazione della voce attivano il quinto chakra.

Tenere un diario.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Vishuddha

Mettete sulla carta ciò che vivete, che cosa vi dà gioia, vi opprime o vi mette le ali ai piedi.

In tal modo svilupperete le vostre capacità espressive in forma scritta e questo vi sarà d'aiuto anche nel parlare.

Ascoltate regolarmente la musica in cui la voce è il punto centrale: ad esempio cantate, corali o brani a cappella.

Sedetevi con la schiena eretta, ispirate attraverso il naso e fate risuonare una "E" mentre espirate.

Eseguite l'esercizio per circa cinque minuti.

Imparate ad esprimere la vostra opinione su altre persone.

Tuttavia fatelo sempre in modo amichevole e cercate di attenervi alla verità.

# Piccoli grandi rimedi naturali

## Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali) 5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach:

Mimulus, Agrimony Cerato.

## Oli essenziali

Eucalipto, menta piperita, canfora e zenzero stimolano il quinto chakra.

Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3-4 gocce in un diffusore di essenze oppure aggiungetele alla vostra lozione per il corpo.

Per i bagni aromatici versatene otto gocce, nell'acqua per il bagno.

# Piccoli grandi rimedi naturali

## Pietre preziose

Le seguenti pietre Preziose stimolano il quinto chakra:

acquamarina, topazio, calcedonio, tormalina blu, turchese, azzurrite

Potrete rigirarne una tra le mani per ricevere un piacevole massaggio, indossarla come collana o posate una piccola pietra sull'incavo del collo, per ricevere la sua energia.



## Armonizzazione meditativa del chakra Vishuddha:

### Affermazioni

Ripetete più volte al giorno una delle frasi seguenti (soprattutto prima di addormentarvi).

Sussurrate l'affermazione lentamente e con voce rilassata per almeno dieci volte:

Gioisco della mia creatività e delle mie possibilità espressive.

Mi apro al potere della parola.

Affermo la verità e lascio che le mie parole provengano dal cuore.

## Chakra Ajna

**Significato del nome:** Ajna = sapere, percepire

**Denominazioni frequenti:** sesto chakra, chakra della fronte, terzo occhio

**Zona corrispondente:** tra le sopracciglia, in mezzo alla fronte sopra la radice del naso

**Ghiandola corrispondente:** ipofisi

**Colore:** blu scuro, indaco

**Numero di petali:** due

**Simbolo:** cerchio con due "ali"

**Vocale:** I

# Chakra Ajna

**Funzione sensoriale:** sesto senso, percezione extrasensoriale

**Corrispondenza nella natura:** cielo notturno, stelle

**Pianeta:** Urana

**Temi centrali:** intuizione, saggezza, percezione diretta, fantasia

**Parti del corpo:** cervelletto, viso, occhi, orecchie, naso, seno paranasale, sistema ormonale, sistema nervoso

**Aspetti Interiori positivi:** comunione interiore, autocoscienza, energia creativa, intuizione, illuminazione, energia guaritrice, immaginazione, apertura verso nuove idee, controllo dei propri pensieri

### **Aspetti interiori negativi:**

egoismo, autoesaltazione, ambizione di potere, mancanza di responsabilità

**Disturbi fisici:** mal di testa, malattie al cervello, dolori agli occhi, debolezza della vista, debolezza dell'udito, infiammazione dei seno paranasale, malattie del sistema nervoso

**Disturbi psichici:** difficoltà di apprendimento e concentrazione, disattenzione, paura, sensazione di inutilità, superstizione, confusione interiore

In qualità di centro spirituale, il chakra Ajna favorisce l'attenzione e la consapevolezza.

Nel sesto chakra confluiscono le nadi principali ida e pingala la cui riunificazione simboleggia il superamento della dualità raggiungibile attraverso la meditazione.

## Aspetti interiori negativi

Quando si raccoglie l'energia vitale nel chakra Ajna e si superano le ostruzioni, è realmente possibile conseguire una conoscenza superiore.

I due petali del chakra della fronte rappresentano rispettivamente le sillabe germoglio "ham" e "ksham", i suoni primordiali emessi da Shiva (consapevolezza cosmica) e da Shakti (vitalità) con i quali si delinea un'ulteriore unificazione.

Una figura importante per il sesto chakra è Shakti Hakini, un dio androgino che rappresenta la componente maschile e femminile.

Anche il cerchio (simbolo dell'origine de l'Essere) e i due petali alati (rappresentanti la dualità) simboleggiano il superamento della polarità.

## Tema centrale

Il chakra Ajna stabilisce il collegamento con il mondo spirituale, favorisce la conoscenza intuitiva e pone l'accento sulla realtà manifestatasi in seguito al superamento della percezione dualistica del mondo e alla pacificazione dei pensieri.

All'interno di questa realtà superiore si sviluppano facoltà telepatiche e si sono spesso riscontrati fenomeni quali le premonizioni o la comprensione intuitiva degli altri.

Un ulteriore tema riguardante il chakra Ajna è la conoscenza di sé.

Le esperienze con il "terzo occhio" vengono spesso descritte come esperienze di luce, attimi in cui gli occhi si aprono davvero, per la prima volta.

## Importanza nello sviluppo interiore

Più il chakra Ajna viene riempito di energia, più semplice sarà riconoscere gli inganni e le illusioni in quanto tali.

Occorre lasciarsi alle spalle le deviazioni e le manifestazioni fuggevoli e terrene, fino a quando non si riuscirà finalmente a vedere in modo chiaro i pensieri e a conquistare la calma.

Una definizione tradizionale dello yoga (Patanjali) afferma: «Yoga è portare alla calma i movimenti della sostanza del pensiero».

Se si riuscirà a raggiungere questa calma dei pensieri con l'aiuto di un chakra Ajna irrorato di energia, la dualità si dissolverà: i contrari, come maschile e femminile, sole e luna, emisfero sinistro e destro del cervello si concilieranno, intelletto e intuizione troveranno un equilibrio.

Ne conseguirà la consapevolezza della pace.

## Importanza per la salute

Influenzando tutte le funzioni endocrine, il chakra della fronte risulta fondamentale per la conservazione della salute in generale.

I disturbi causati dal chakra Ajna si manifestano soprattutto a livello emotivo e psicologico sotto forma di paura, sentimento di insensatezza e inutilità o problemi di concentrazione.

Tuttavia anche manifestazioni di tipo fisico quali mal di testa, emicranie e malattie degli organi di senso potrebbero nascondere un indebolimento di questo chakra.

Un chakra Ajna profondamente indebolito può causare gravi malattie mentali (con i relativi danni fisici), e

può altresì essere la causa di profonde depressioni, mentre un'iperattività di questo chakra potrebbe causare manifestazioni maniacali e schizofrenia.



## Come attivare il chakra della fronte

### Test del chakra

Se molte delle seguenti asserzioni vi riguardano, dovrete fare qualcosa per l'energia vitale del sesto chakra: Ho difficoltà ad accedere alla mia intuizione.

Mi riesce difficile puntare ai miei scopi.

Spesso mi manca una direzione nella vita.

Avverto un senso di inutilità e/o scontento tormentato da paure e stati depressivi.

Mi riesce difficile concentrarmi e rivolgere i miei pensieri al lavoro.

Mi piacerebbe accedere maggiormente alla mia fantasia.

Soffro spesso di mal di testa e/o i problemi di vista e di udito.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Ajna

Fate regolarmente delle passeggiate notturne.

Guardate il cielo stellato e percepite la calma, la pace e la forza della notte.

Ravvivate la vostra fantasia.

Soprattutto tramite la lettura di romanzi complessi e di favole viene stimolato il sesto chakra.

Indossate capi d'abbigliamento indaco o blu scuro e/o utilizzate questi colori per arredare la vostra casa.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Ajna

Interessatevi agli insegnamenti della saggezza orientale e occidentale.

Annotate su un diario i vostri sogni.

Al risveglio scrivete in breve tutto ciò che riuscite a ricordarvi.

In questo modo i sogni si faranno più intensi e si rafforzeranno la fantasia e l'intuizione.

La vocale 'T' stimola il sesto chakra.

Stando seduti, inspirate attraverso il naso e fate risuonare una "T" mentre espirate.

Eseguite l'esercizio ogni giorno per circa cinque minuti.

## Piccoli grandi rimedi naturali

### Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali) 5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach: **Crab Apple, Walnut, Vine.**

I fiori di Bach per il chakra Ajna non vanno mescolati, bensì sempre assunti singolarmente. In questo caso è bene non sperimentare combinazioni.

### Oli essenziali

**Violetta, citronella e cajeput** stimolano il sesto chakra.

Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3-4 gocce in un diffusore di essenze, mescolatele alla vostra lozione per il corpo o versatene qualche goccia, nell'acqua per il bagno.

Un'altra possibilità interessante di utilizzare uno di questi oli essenziali per la stimolazione del chakra Ajna consiste nel **versare sull'indice qualche goccia dell'olio e poi toccare il centro della fronte col dito**, per permettere all'olio di sprigionare il suo effetto nelle immediate vicinanze del chakra della fronte.

## Piccoli grandi rimedi naturali

### Pietre preziose

Le seguenti pietre preziose rafforzano il sesto chakra:

zaffiro blu, opale, tormalina blu, sodalite, lapislazzulo.

Potrete rigirarne una tra le mani per ricevere un piacevole massaggio, indossarla come collana o poggiare sulla fronte una piccola pietra, per ricevere la sua energia.

In particolare dovrete adottare la tecnica citate per ultima prima di iniziare il programma di esercizi per il chakra della fronte.

In ogni caso dovrete utilizzare una sola pietra, e nella scelta vi guiderà sicuramente la vostra intuizione.

## Posizioni da seduti

Per molti esercizi qui descritti è importante assumere una corretta posizione da seduti, con la schiena eretta e restando rilassati.

La più semplice la posizione con le gambe incrociate, adatta anche per chi ha problemi alle ginocchia.

Sedendo su un cuscino vi riuscirà più facile tenere la schiena eretta e rilassare le spalle.

Anche nella "mezza posizione yoga da seduti" bene sedere su un cuscino.

Mettete il piede sinistro più vicino possibile alle natiche e il piede destro sul polpaccio sinistro.

Poggiate le mani, rilassate, sulle ginocchia.

## Programma di esercizi per il chakra della fronte

Rilassate il corpo, scuotete le braccia e le gambe, sedetevi a terra con la schiena eretta, poi cominciate con qualche minuto di respirazione alternata

Assumete la posizione del quadrupede e ripetete per sette volte l'esercizio "groppa del cavallo/schiena arcuata del gatto"

Posizione fetale: partendo da seduti sui talloni, fate scendere lentamente il busto in avanti, finché la fronte tocca il pavimento.

Le braccia sono distese accanto al corpo con i palmi rivolti verso l'alto. Respirate profondamente un certo numero di volte, concentrandovi sulla vostra fronte durante l'esercizio.

Poi risollevate lentamente il busto, vertebra dopo vertebra, fino a tornare con la schiena eretta, ponete le mani sulla parte posteriore del collo per sorreggere delicatamente la testa, aprite gli occhi e guardate in alto per qualche secondo.

Ripetete l'esercizio per altre tre volte.

## Programma di esercizi per il chakra della fronte

Da seduti assumete la seguente posizione:

le dita medie, distese, sono rivolte in avanti e si toccano, così come le punte dei piedi, che però sono rivolte verso il petto;

le altre dita saranno piegate e faranno combaciare rispettivamente le seconde falangi.

Inspirate profondamente e pronunciate ripetutamente, espirando, il mantra "ksbam"

Ripetete l'esercizio sette volte in tutto.



## Armonizzazione meditativa del chakra Ajna:

sdraiatevi in posizione supina, chiudete gli occhi e rilassatevi.

Poi posate il palmo della mano sinistra al centro della fronte e la mano destra sopra la sinistra.

La posizione della mano dovrebbe seguire la linea naturale degli avambracci, quindi le mani saranno l'una sopra l'altra in diagonale.

Tenete le mani delicatamente poggiate sulla fronte in questa posizione per qualche minuto. Quindi immaginate di ricevere, inspirando, il flusso vitale dotato di energia guaritrice, e di farlo confluire nella fronte espirando.

Nella vostra immagine mentale date a questa energia un intenso colore blu scuro, perché i raggi benefici di questo colore possano scorrere dalle vostre mani alla fronte e successivamente in tutto il corpo.

Eseguite l'esercizio di visualizzazione per almeno sette cicli di respirazione.

Quindi posate di nuovo le mani sul pavimento e percepite l'effetto dell'esercizio ancora per qualche minuto.

## Affermazioni

Ripetete più volte al giorno una delle frasi seguenti (soprattutto prima di addormentarvi).

Sussurate l'affermazione lentamente e con voce rilassata per almeno dieci volte:

Mi apro alla mia luce interiore.

So che le risposte a tutte le domande si trovano nel profondo del mio essere.

Prendo contatto con la mia intuizione e la mia fantasia.

# Chakra Sahasrara

**Significato del nome:** Sahasrara = mille volte tanto, mille

**Denominazioni frequenti:** settimo chakra, chakra della corona, centro della sommità del capo  
**Zona corrispondente:** calotta cranica, sommità del capo

**Ghiandola corrispondente:** ghiandola pineale

**Colore:** bianco, violetto, oro

**Numero di petali:** mille

**Animali simbolici:** serpente (Kundalini)

**Simbolo:** loto

**Funzione sensoriale:** consapevolezza cosmica oltre i sensi

**Corrispondenza nella natura:** cima di montagna

**Pianeta:** Nettuno

**Temi centrali:** spiritualità, esperienza dei mondi spirituali, riunificazione cosmica, autorealizzazione, illuminazione

**Parti del corpo:** mesencefalo, occhi, organismo in generale

## Aspetti interiori positivi:

comunione con l'universo, forza spirituale, propensione allo spirituale, religiosità, fede, sapere universale, introspezione

Aspetti interiori negativi: propensione alla magia nera, superstizione, avanzato dissolvimento dell'io, disinteresse per l'esistenza terrena, vita ritirata

## Disturbi fisici:

mal di testa, malattie croniche, debolezza del sistema immunitario, malattie nervose, disturbi respiratori, paralisi, malattie cancerogene, sclerosi multipla, malattie a rischio mortale, malattie mentali

## Disturbi psichici:

carenza di gioia di vivere, fuga dalla realtà, cupezza, esaurimento mentale, depressione, indecisione, confusione

## Aspetti interiori positivi:

Uno dei simboli del chakra Sahasrara è il loto dai mille petali.

Il numero mille simboleggia la completezza e la perfezione e rimanda al significato del chakra della corona come meta della nidi principale sushumna.

In esso si innalza la forza del serpente Kundalini, che simboleggia il risveglio delle potenzialità umane.

Il fiore di loto, che cresce dal buio e dalla melma per poi divenire un fiore puro, rappresenta lo sviluppo della consapevolezza umana dalle qualità animali relative ai chakra inferiori verso la radiosa luce dell'anima.

Nel chakra Sahastara risiede Shiva, la consapevolezza pura.

Lo scopo dello yoga è scoprire Shiva e ricongiungerlo a Shakti, la forza che sale dai chakra inferiori verso l'alto.

In questo modo si compie il definitivo distacco dal cado della rinascita.

## Tema centrale

Il chakra Sahasrara è associato alla spiritualità all'illuminazione.

I temi ad esso relativi ruotano intorno ai più alti stati di coscienza raggiungibili dall'essere umano.

Un settimo chakra aperto genera un sentimento di pace profonda e immensa armonia, in quanto la condizione di dualità è stata superata.

Esso conduce all'esperienza della felicità e stabilisce il contatto con la realtà oltre il pensiero energia del chakra Sahasrara consente la trasformazione della persona in "Mahatma", la "grande anima".

## **I chakra dei piedi e delle mani**

I sette chakra di cui abbiamo parlato sono i chakra principali.

Nella tradizione Yoga si parla di circa 88.000 chakra secondari sparsi in tutto il corpo.

Per quanto riguarda la pratica, i chakra del piedi e delle mani sono particolarmente importanti.

I chakra dei piedi, di colore rosso scuro e situati al centro della pianta del piede, sono in collegamento con il chakra radice e stabiliscono il contatto con la terra.

Per questo motivo trasmettere una sensazione di radicamento alla terra, presupposto fondamentale per lo sviluppo spirituale, indossando le scarpe, la carica propria dei chakra dei piedi risulta limitata.

I massaggi alla zona riflessiva del piede, il camminare a piedi nudi, i pediluvi di Kneipp e la cura generale dei piedi favoriscono l'attivazione dei relativi chakra.

## I chakra delle mani

Nella superficie interna delle mani si trovano I chakra verdazzurro/turchesi relativi alle mani collegati con i chakra del cuore, della laringe e della fronte.

I chakra delle mani possiedono un influsso percepito dalle persone sensibili e utilizzato dai guaritori.

Se l'energia di questi chakra si indebolisce si potrebbero riscontrare disturbi nell'equilibrio tra il "dare" e il "prendere" fino alla manifestazione di fobie del contatto.

Attraverso le attività artistiche in cui le mani sono l'elemento cruciale, come ad esempio suonare, modellare, praticare il tai chi o eseguire determinate danze ed esercizi particolari, i chakra della mano saranno debitamente attivati



## Importanza nello sviluppo interiore

Spesso la letteratura specializzata mette in guardia a proposito del risveglio del chakra superiore.

Effettivamente, un'attivazione del chakra della corona privo della stabile base dei chakra inferiori potrebbe risultare pericolosa, sebbene nella pratica non sia possibile concepire lo sviluppo dell'uno in assenza degli altri.

Generalmente lo sviluppo dei sette chakra conduce ad uno straordinario stato di felicità:

una pace profonda, la sensazione di comunione con l'universo, una calma ineluttabile e soddisfazione sono gli effetti provocati a livello mentale da un chakra della corona attivo.

Coloro che hanno raggiunto questo massimo stadio di consapevolezza saranno essi stessi una fonte di forza e ispirazione per il prossimo

## Importanza nello sviluppo interiore

Tuttavia esiste anche un aspetto negativo relativo a una esagerata concentrazione sul settimo chakra: uno sviluppo unilaterale della personalità con conseguente fuga in un drastico isolamento;

l'individuo si ritira e diventa progressivamente ostile al mondo.

Questo problema è raramente riscontrabile in India, mentre in Occidente lo sviluppo spirituale, che dovrebbe rappresentare la maturazione completa dell'individuo, viene spesso affrontato in modo unilaterale.

Di conseguenza risulta compromessa la via verso l'apertura della personalità nella sua interezza.

Dall'altra parte la cautela non deve essere esagerata: già il primo stadio dello sviluppo spirituale è particolarmente importante per istituire uno stabile ed intenso contatto con la spiritualità.

## Importanza per la salute

Il settimo chakra agisce sull'intero organismo.

Se il flusso energetico in questo chakra è troppo debole, ne possono derivare malattie croniche, problemi di tipo nervoso e malattie mortali .

I disturbi più frequente tra quelli causati da un indebolimento del chakra Sahasrara sono ad esempio mal di testa, disturbi della concentrazione, stati di confusione, smemoratezza, disturbi del sonno e irritazioni depressive.

In particolare queste ultime sono riscontrabili proprio nelle persone dotate di chakra inferiori ben sviluppati e che si trovano a un passo dalla manifestazione della propria completezza spirituale.

Nella maggioranza dei casi, tuttavia, i problemi di salute legati al chakra Sahasrara suggeriscono uno scarso sviluppo degli altri chakra.

# Come attivare il chakra della corona

## Test del chakra

Quanto più le seguenti asserzioni vi riguardano, tanto più è importante che stimoliate l'energia vitale del settimo chakra:

Ho poca voglia di vivere ed energia; mi sento spesso mentalmente esausto.

Soffro di stati depressivi; mi riesce difficile prendere decisioni.

Vorrei intensificare il mio legame con l'universo ed essere spiritualmente più ricettivo.

Soffro di mal di testa, malattie croniche, debolezza del sistema immunitario o cancro.

Penso che la morte sia la fine di tutto.

Mi riesce difficile rilassarmi e meditare.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Sahasrara

Fate regolarmente delle camminate per i monti e, una volta in cima, ammirate in tutta tranquillità la valle davanti ai vostri occhi.

Cercate la tranquillità.

Per sviluppare il settimo chakra potete dedicarvi alle meditazioni yoga, zazen o alle meditazioni cristiane, oppure potete scegliere altre strade, purché conducano alla pace interiore.

Occupatevi con maggiore cura del vostro sviluppo spirituale.

Nella ricerca dei maestri adatti, fidatevi della vostra intuizione per distinguere il vero dal falso.

Indossate capi d'abbigliamento bianchi.

## Consigli generali per l'attivazione del chakra Sahasrara

Arredate la vostra casa utilizzando il più possibile il bianco o il violetto chiaro, ad esempio per le lenzuola e le tovaglie, gli asciugamani, le tendine, i tappeti, le stoviglie, le piastrelle, il colore delle pareti ecc.

Mettete sul tavolo di casa un vaso di fiori bianchi e violetti.

Potrete stimolare il settimo chakra pronunciando a lungo la lettera "M".

A tale scopo mettetevi seduti con la schiena eretta e fate risuonare a ogni respiro una lunga "Mmm".

## Rilassamento profondo

Per concludere ogni programma del chakra eseguite un rilassamento profondo.

A tale scopo sdraiatevi supini, con le gambe leggermente divaricate e le braccia distese accanto al corpo, le palme delle mani rivolte all'insù.

Chiudete gli occhi e immaginate di camminare.

Percepitate i piedi, le gambe, le natiche, le mani, le braccia, la schiena e il viso, e allentate ogni tensione.

Lasciatevi sovreregere consapevolmente dalla terra e sentite il peso del vostro corpo.

Per terminare l'esercizio distendete a fondo tutti i muscoli.

## Piccoli grandi rimedi naturali

### Fiori di Bach

Assumete tre volte al giorno (prima dei pasti principali) 5 gocce di uno dei seguenti fiori di Bach:

**Wild Rose, White Chestnut, Clematis.**

### Oli essenziali

**Incenso, geranio e legno di rosa** stimolano il settimo chakra.

Scegliete un olio tra questi tre e fatene evaporare 3-4 gocce in un diffusore di essenze o versatene qualche goccia, mescolata a un po' di latte, nell'acqua per il bagno.



## Piccoli grandi rimedi naturali

### Pietre preziose

Le seguenti pietre preziose rafforzano il settimo chakra:

diamante, ametista, cristallo di rocca, ossidiana arcobaleno, spinello, tormalina chiara, azzurrite e oro.

Potrete rigirarne una tra le mani per ricevere un piacevole massaggio, portarla incastonata in un anello o come collana, a contatto con la pelle.

# Programma di esercizi per il chakra della corona

Rilassatevi, scuotete le braccia e le gambe, sedetevi a terra con la schiena eretta e preparatevi all'esercizio effettuando per qualche minuto la respirazione alternata

Assumete la posizione del quadrupede e ripetete per sette volte l'esercizio "groppe del cavallo/schiena arcuata del gatto".

Posizione della montagna:

partendo da seduti a gambe incrociate, chiudete gli occhi e tendete le braccia verso l'alto, con i palmi che si toccano al di sopra della testa.

Anche le dita sono rivolte verso l'alto e la colonna vertebrale dovrebbe risultare leggermente tesa.

Respirate profondamente alcune volte da questa posizione, poi rilassatevi nuovamente.

Cercate, però, col tempo, di mantenere la posizione per qualche minuto.

# Programma di esercizi per il chakra della corona

Sedetevi con la schiena eretta

Contrapponete gli anulari distesi e incrociate le altre dita, con il pollice destro sopra il pollice sinistro.

Tenete le mani all'altezza dello stomaco e chiudete gli occhi.

Inspirate profondamente attraverso il naso e fate risuonare, espirando, un lungo "ooooom".

Ripetete l'esercizio sette volte in tutto, concentrandovi sul chakra della corona.

## Armonizzazione meditativa del chakra Sahasrara:

sdraiatevi in posizione supina, con gli occhi chiusi e i muscoli rilassati.

Il palmo della mano sinistra tocca la sommità del capo; la mano destra è poggiata sopra la sinistra.

Inspirate ed espirate completamente rilassati.

Respirate sempre più profondamente e immaginate di ricevere, inspirando, l'energia cosmica, che invierete, ogni volta che espirate, al punto centrale della sommità del capo.

## Armonizzazione meditativa del chakra Sahasrara:

Ripetete l'esercizio per sette cicli di respirazione,

visualizzando l'energia vitale come una luce splendente color violetto chiaro o cristallino, che dai palmi delle mani passa alla testa.

Fate risplendere gradatamente in tutto il corpo questa luce dotata di forza guaritrice.

Quindi posate lentamente le mani sul pavimento e percepite l'effetto dell'esercizio ancora per qualche minuto, prima di riaprire gli occhi.

## Armonizzazione meditativa del chakra Sahasrara:

### Affermazioni

Ripetete più volte al giorno una delle frasi seguenti (soprattutto prima di addormentarvi).

Sussurate l'affermazione lentamente e con voce rilassata per almeno dieci volte:

Sono consapevole.

Mi apro all'esperienza del puro essere.

Mi congiungo con la luce e la pace divina.

## Groppa del cavallo e schiena arcuata del gatto

Questo esercizio mantiene la schiena. Poi espirate e passate alla posizione flessibile e stimola tutti i chakra.

Inginocchiatevi della schiena arcuata del gatto: inarcate a quattro zampe;

le braccia e la schiena e abbassate contemporanea cosce restano diritte e la colonna vertebrale la testa verso il petto.

Quando inspirate risulta parallela al suolo.

## Groppa del cavallo e schiena arcuata del gatto

Inspirando espirate tornate alla posizione della groppa abbassate leggermente la schiena, alza del cavallo in cui la schiena è in orizzontale appena la testa e portate le natiche, alternativamente.

Eseguite verso l'alto (posizione della groppa del cavallo ) il movimento lentamente e con grande concentrazione, facendo scorrere liberamente il respiro.



## Programma di esercizi per chakra della gola

Prima di tutto rilassate il corpo, scuotete le braccia e le gambe, sedetevi a terra con la schiena eretta, poi

eseguite per qualche minuto la respirazione alternata.

Assumete la posizione del quadrupede e ripetete per sette volte l'esercizio "groppa del cavallo/schiena arcuata del gatto"

## Programma di esercizi per chakra della gola

### Posizione della preghiera:

stando seduti a gambe incrociate, chiudete gli occhi e unite i palmi delle mani con le dita distese, come per pregare.

Le mani si trovano davanti al petto.

Inspirate profondamente. Quando espirate abbassate la testa fino a toccare con il mento la parte superiore dello sterno.

Trattenete il respiro per alcuni secondi esercitando col mento una leggera pressione sull'incavo del collo.

Poi smettete di premere, alzate la testa e inspirate nuovamente.

Ripetete tre volte l'esercizio.

Stando seduti con la schiena eretta, unite i pollici rivolti verso l'alto;

intrecciate le altre dita, ponendo l'indice destro per primo.

Le mani si trovano all'altezza dello stomaco.

Ora l'esercizio di respirazione può cominciare.

Inspirate profondamente attraverso il naso e pronunciate ripetutamente, espirando, il mantra «**ham**».

Ripetete l'esercizio sette volte in tutto, concentrandovi intensamente sul chakra della gola.

## Armonizzazione meditativa del chakra Vishuddha:

sdraiatevi in posizione supina, con gli occhi chiusi e le palme poggiate sul collo, delicatamente e senza esercitare alcuna pressione.

I polsi si toccano e sono posati sulla clavicola, le dita sono rivolte verso l'alto, in diagonale. Rilassatevi e respirate man mano sempre più profondamente.

A questo punto potrete già sentire chiaramente di ricevere prana quando ispirate; espirando, fate irradiare completamente questa energia vitale dalle mani alla gola. In questa fase dell'esercizio immaginate il flusso di energia come un raggio celeste dotato di forza guaritrice, che penetra dapprima nella zona della gola e successivamente in tutto il corpo.

Soffermatevi col pensiero su questa immagine per almeno sette cicli di respirazione. Quindi posate le mani sul pavimento e percepite l'effetto dell'esercizio ancora per qualche minuto, restando sdraiati e rilassati.

Ajna Chakra - Chakra della fronte. Si trova tra le sopracciglia ed è il centro dell'intuizione e della saggezza.

Anahata Chakra - Chakra del cuore. È localizzato al centro del petto ed è la sede dell'amore e dei sentimenti che ci legano al prossimo.

Asana - Postura del corpo, posizione yoga. Le asana servono, tra le altre cose, a sviluppare i chakra.

Aura - "Irradiazione"; campo sensoriale elettromagnetico presente nell'uomo. Visibile per gli iniziati, è tuttavia di solito invisibile.

Chakra - Letteralmente "ruota" o "vortice". Sottilissimi centri energetici nel corpo umano, utili per ricevere e immagazzinare l'energia vitale (prana)

Ida - Uno dei tre canali energetici principali (nadi) nel corpo umano. Ida è il simbolo dell'energia femminile e lunare e procede verticalmente dal basso ventre alla narice sinistra.

Kundalini - Forza del serpente, forza a spirale, forza originaria (dal sanscrito Kunda = pozza o bacino di raccolta). La Kundalini riposa nel chakra radice fino al momento in cui viene risvegliata tramite specifici esercizi, per poi salire fino al chakra della corona attraverso il canale centrale (sushumna) e stabilire il legame con la consapevolezza cosmica.

Manipura-Chakra - Centro del plesso solare al di sopra dell'ombelico. Rappresenta i sentimenti e la forza di volontà.

Mantra - Parole o sillabe dotate di forza mistica. Pronunciate ad alta voce o soltanto pensate, servono a raggiungere la concentrazione dello spirito.

Muladhara-Chakra - Il chakra radice localizzato alla base del bacino è il centro della sensazione di comunione con la terra e dell'energia vitale.

Nadi - Sottilissimi canali energetici.

Secondo gli scritti yoga il corpo umano ne contiene 72.000.

Prana - Respiro, energia vitale, soffio della vita.

Prana è l'energia assorbita prevalentemente attraverso il respiro.

Pranayama - Letteralmente controllo del respiro. Esercizi di respirazione yoga che comprendono anche visualizzazioni per indirizzare prana consapevolmente.

Samadhi - Stato di profonda meditazione, in cui si annulla la dualità fra soggetto e oggetto.

Dissolvimento dell'Io nella sovraconsapevolezza cosmica.

Sahasrara-Chakra - Centro della sommità;

si trova nella zona della volta cranica e al di sopra di essa.

il chakra della spiritualità e dell'illuminazione.

Shakti - La compagna divina di Shiva simboleggiante la forza vitale e il principio creatore femminile che tutto penetra.

Shiva - "Il Benevolo", con Visnù e Brahma una delle tre divinità principali dell'induismo.

Venerato da molti indù come il dio supremo, incarna gli aspetti della creazione e della distruzione e rappresenta la consapevolezza cosmica.

Sushumna - Canale centrale, canale principale del corpo umano, chiamato anche "sentiero del Brahma", che collega tra loro i sette chakra.

Nel sushumna sale la Kundalini una volta risvegliata.

Upanishad - Mettersi a sedere nei pressi" (ovvero ai piedi di un grande maestro).

Scritti mistici del brahmanismo.

Le prime tra le opere appartenenti ai Veda furono scritte già intorno al 500 a.C..

Le Upanishad comprendono circa 150 scritti il cui tema è l'Essere del "bramino", l'anima del mondo.

Svadhithana-Chakra - Chakra della zona sacrale, localizzato nell'area degli organi genitali e centro della sessualità, della riproduzione e della vitalità.

Vishuddha-Chakra - Il chakra della gola situato nella zona della laringe è il centro della comunicazione e dell'ispirazione.

Yoga - Imbrigliare, bardare, giogo (inteso come imbrigliare l'anima a Dio).

I diversi tipi di yoga mirano a superare i confini del corpo e dello spirito, per liberarsi dagli inganni dei sensi e dagli errori dei pensieri raggiungendo uno stato di contemplazione.

Nell'unione con l'oggetto della conoscenza sta runica vera via verso la conoscenza.

## Esercizio del coccodrillo:

sdraiatevi in posizione supina e piegate le gambe tenendole chiuse.

Le braccia sono distese in orizzontale, i palmi rivolti verso l'alto.

Voltate la testa lentamente verso sinistra e contemporaneamente le gambe verso destra, fino a raggiungere la massima estensione.

Girate nuovamente la testa e le gambe verso il centro e voltatele poi nelle direzioni opposte: la testa a destra, le ginocchia a sinistra.

Ripetete sette volte questo movimento lento e scorrevole da entrambe le parti, restando sempre sciolti e rilassati



*Questo mudra e la sillaba "vam" (४)  
favoriscono lo sviluppo del chakra sacrale.  
Le mani restano rilassate.*



## Esercizio del coccodrillo:

Durante l'esercizio fate scorrere il respiro il più liberamente possibile.

Sedetevi con la schiena eretta e posate il dorso della mano destra sul dorso della mano sinistra.

Le punte dei pollici si toccano.

Mettete le mani al di sotto dell'ombelico, i palmi rivolti verso l'alto.

Chiudete gli occhi, inspirate profondamente attraverso il naso e pronunciate ripetutamente, espirando, il mantra "vana".

Poi inspirate nuovamente attraverso il naso; ripetete il tutto per sette volte e durante l'esercizio concentratevi sul secondo chakra.



*Questo mudra e la sillaba "vam" (4) favoriscono lo sviluppo del chakra sacrale. Le mani restano rilassate.*

## Armonizzazione meditativa del chakra sacrale



sdraiatevi in posizione supina con gli occhi chiusi e rilassate tutti i muscoli del corpo.

Percepite l'alternanza del respiro mentre inspirate ed espirate.

Posate le mani al di sotto dell'ombelico al centro della pancia e avvertite come si alza e si abbassa con il respiro.

Inspirando, concentratevi nell'assimilare prana e nel far confluire questa energia nel chakra sacrale quando espirate.

 Non è possibile visualizzare questa immagine.

## Armonizzazione meditativa del chakra sacrale

A ogni respiro immaginate che un raggio arancione di energia scorra dalle vostre mani al basso ventre.

Visualizzate una piccola palla di energia fatta di luce arancione che si ingrandisce progressivamente e che si diffonde gradualmente in tutto il corpo.

Soffermatevi col pensiero su questa immagine per almeno sette cicli di respirazione;

poi posate di nuovo le mani sul pavimento e restate sdraiati e rilassati ancora per qualche minuto, per percepire l'effetto dell'esercizio.

## Respirazione completa yoga

In molti esercizi è importante respirare profondamente, per assorbire quanto più prana possibile.

Per questo motivo consigliabile utilizzare la respirazione completa dello yoga, che unisce la respirazione di pancia, fianchi a cassa toracica.

Per esercitare questo tipo di respirazione, ponete una mano Sul ventre, l'altra Sul petto. Espirate a fondo.

Mentre inspirate, fate espandere dapprima la pancia fino a "riempirla"; poi respirate coi fianchi e infine verso l'alto col petto\_ In questo modo si crea un movimento respiratorio che procede a oRda. Espirando svuotate dapprima la pancia, poi stringete la cassa toracica e infine abbassate anche il petto

## Programma di esercizi per il chakra dell'ombelico

Fate qualche esercizio di rilassamento, scuotete braccia e gambe.

Infine sedete sul pavimento con la schiena eretta e quindi effettuate per alcuni minuti la respirazione alternata

Assumete la posizione del quadrupede, ripetete sette volte l'esercizio "groppa del cavallo/schiena arcuata del gatto"



## Programma di esercizi per il chakra dell'ombelico

### **Posizione obliqua:**

sedete con le gambe chiuse e allungate in avanti, diritte e poggiate al suolo.

Mettete i palmi delle mani al suolo accanto alle natiche, con le dita rivolte all'indietro.

Inspirando portate il bacino verso l'alto;

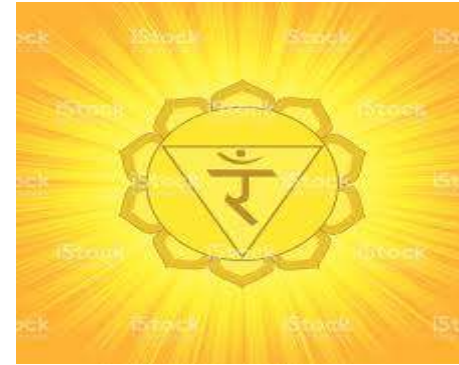
così facendo tutto il busto dovrebbe formare una linea col resto del corpo.

Riabbassate il bacino quando espirate e ripetete l'esercizio per tre volte.

## Programma di esercizi per il chakra dell'ombelico

Da seduti, congiungete le mani davanti al petto.

Il pollice destro va posto sopra il pollice sinistro, ed entrambi vanno posizionati tra i palmi, mentre le altre dita (rivolte verso l'alto) cingono i pollici, sui quali si può anche esercitare una leggera pressione.



Chiudete gli occhi, inspirate profondamente attraverso il naso e pronunciate ripetutamente, espirando, il mantra "ram".

Ripetete l'esercizio per sette volte concentrandovi sul chakra dell'ombelico.

## Armonizzazione meditativa del chakra dell'ombelico:

sdraiatevi in posizione supina, chiudete gli occhi, lasciatevi alle spalle tutte le preoccupazioni del quotidiano e osservate il vostro corpo, i vostri sentimenti e pensieri.

Posate quindi le mani al di sopra dell'ombelico sul ventre e sullo stomaco.

Fate scorrere il respiro quando inspirate ed espirate.

Infine immaginate di ricevere, quando inspirate, l'energia vitale del cosmo, che farete confluire dalle mani al centro del plesso solare.

Immaginate l'energia come un fascio di luce gialla e calda che pervade progressivamente tutta la zona del ventre e infine tutto il corpo.

 Non è possibile visualizzare questa immagine.




Soffermatevi col pensiero su questa immagine per almeno sette cicli di respirazione concentrandovi sulla percezione della forza guaritrice del caldo raggio di energia.

Quindi posate di nuovo le mani sul pavimento e continuate a percepire l'effetto dell'esercizio per qualche minuto.

Il primo segno di una graduale armonizzazione del chakra dell'ombelico sarà un crescente potenziamento della vostra forza di volontà e della vostra energia vitale.



Non è possibile visualizzare questa immagine.

 Non è possibile visualizzare questa immagine.

## La respirazione alternata

Iniziate ogni programma del chakra con la respirazione alternata, poichè questa tecnica purifica le nadi e stimola tutti i chakra.

Da seduti, cominciate l'esercizio piegando verso l'interno il dito indice e il dito medio della mano destra e inspirando profondamente.

Chiudete poi la narice destra premendo col pollice sulla pinna nasale e espirate profondamente attraverso la narice sinistra e poi ispirate di nuovo.

Ora togliete il pollice dal punto di contatto col naso premendo l'altra narice con l'anulare e il mignolo e espirate e ispirate alternativamente da destra.

Ripetete più volte questo ciclo di esercizi: espirare a sinistra, inspirare a sinistra, espirare a destra, inspirare a destra.

La respirazione dovrebbe essere rilassata, profonda e idealmente silenziosa.

## Programma di esercizi per il chakra del cuore

Rilassate la muscolatura, scuotere le braccia e le gambe, sedetevi a terra con la schiena eretta, poi cominciate con qualche minuto di respirazione alternata.

Partendo dalla posizione del quadrupede, eseguite in tutto sette volte l'esercizio "groppe del cavallo/schiena arcuata del gatto"

### Posizione del cobra:

sdraiatevi in posizione prona, con la fronte a contatto col suolo, le braccia lungo il corpo.

Poi incrociate le mani all'altezza delle natiche dietro la schiena.

Inspirando sollevate leggermente la testa e lo sterno e portate le spalle un po' all'indietro, in modo da far distendere lo sterno.

## Programma di esercizi per il chakra del cuore

Da questa posizione respirate profondamente due volte, poi allentate la tensione.

Ripetete l'esercizio per tre volte.

La posizione delle dita per l'esercizio respiratorio finalizzato al rafforzamento del quarto chakra è diversa per gli uomini e per le donne.

Le donne congiungono pollice e anulare della mano sinistra e pollice e medio della mano destra, gli uomini viceversa.

Il dorso delle mani è posto sulle ginocchia in modo rilassato.

Chiudete gli occhi, inspirate profondamente attraverso il naso e pronunciate ripetutamente, espirando, il mentra "yam".

Ripetete l'esercizio sette volte in tutto, concentrandovi sul chakra del cuore.

## Armonizzazione meditativa del chakra Anahata:

sdraiatevi in posizione supina e chiudete gli occhi.

Posate il palmo della mano sinistra al centro del petto, le punte delle dita rivolte verso destra, e la mano destra sopra la sinistra.

Respirate sempre più profondamente; immaginate di ricevere, inspirando, l'energia vitale del cosmo e di farla scorrere, espirando, nel centro del petto.

Immaginate l'energia come un raggio verde, che confluisce dalle mani al chakra del cuore.

## Armonizzazione meditativa del chakra Anahata:

Percepiteme gradualmente che una palla verde di energia dotata di forza guaritrice irradia la zona del petto e infine tutto il corpo, e

soffermatevi col pensiero su questa immagine per almeno sette cicli di respirazione.

Quindi posate di nuovo le mani sul pavimento e restate sdraiati e rilassati ancora qualche minuto, per continuare a percepire l'effetto dell'esercizio.

## Armonizzazione meditativa del chakra Anahata:

Nel corso del tempo constaterete l'effetto positivo di questo esercizio sulla vostra capacità di relazionarvi col prossimo.

Un chakra Anahata armonizzato si manifesta nella crescente disponibilità ad avvicinarsi ad altre persone e a relazionarsi con loro all'insegna della tolleranza.

## Kundalini, sushumna, ida e pingala

Nella lingua degli Indiani così ricca di immagini, l'energia vitale cosmica viene descritta come un serpente arrotolato che dorme adagiato sul fondo della colonna vertebrale -- Kundallni, o Shakti Kundallni.

Attraverso la pratica dello voga e soprattutto attraverso lo Yoga Kundalini incentrato sui chakra, la forza del serpente viene risvegliate e guidata verso l'alto attraverso ogni singolo chakra.

In questa ascesa di energia i tre canali di collegamento tra i chakra, ovvero le nadi principali sushumna, ida e pingala, svolgono un ruolo particolare.



## Kundalini, sushumna, ida e pingala

Pingala è la corrente energetica positiva, associata all'energia solare e all'elemento maschile;

essa parte dalla base della colonna vertebrale e termina nella narice destra.

Ida rappresenta invece la corrente di energia negativa, associata alla luna e all'elemento femminile il cui punto di partenza è situato in fondo alla colonna vertebrale, e termina viceversa nella narice sinistra.