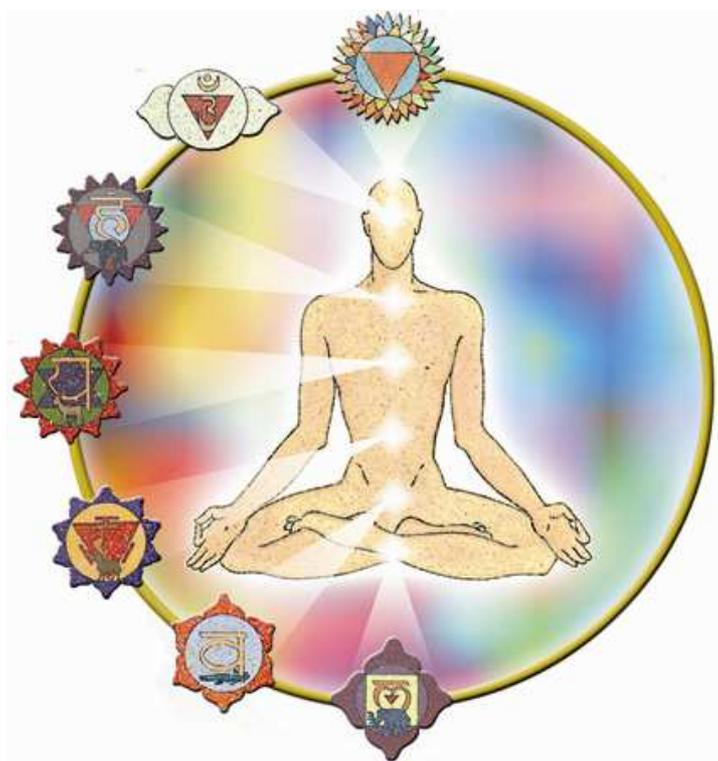


# *I 7 Chakra evolutivi e l'arte di armonizzare le vibrazioni vitali*

di  
Maurizio Morelli



FIORE D'ORIENTE

© Maurizio Morelli 2001

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

## Una buona idea e l'inizio di un'avventura

Ho accettato con gioia e con grande entusiasmo l'incarico di sperimentare questa utilissima linea di fitoprodotti destinata al riequilibrio dell'energia dei 7 Chakra evolutivi. I metaboliti secondari prodotti dalle piante sono la componente più profumata e sottile, quella che contiene in forma disponibile l'impronta eterica della pianta stessa.

Alla base di questa linea di fitoprodotti sta la scelta di materie prime di qualità e purezza massima, miscelate con metodo appropriato e secondo opportune combinazioni; queste caratteristiche documentate garantiscono un'azione positiva sulle energie "sottili" dei Chakra. Questo manuale ha lo scopo di fornire tutte le indicazioni necessarie a comprendere il sistema dei Chakra nel suo complesso, e le singole energie in specifico.

Il sistema dei Chakra forma un insieme complesso e interdipendente di energie sottili e non può essere compreso solo intellettualmente, richiede un approccio globale e quindi anche una visione globale. Prima di passare alle spiegazioni specifiche sulla natura dell'energia pranica e dei vari Chakra, è necessario che noi riflettiamo sulla necessità di nutrirci e curarci con alimenti e prodotti di origine prevalentemente vegetale (se possibile esclusivamente vegetale), evitando inoltre tutto ciò che è innaturale, invasivo e violento. Durante il periodo dell'allevamento e nell'atto della macellazione gli animali soffrono orribilmente, e questa sofferenza si mescola sottilmente alle loro carni e si va poi a unire all'aura di quelli che le mangiano.

Disturbi ormai collettivi come l'ansia, il panico, l'aggressività parossistica, i disturbi della sessualità e altri ancora sono collegati all'aumento di consumo di carne e al diffondersi di sistemi di allevamento crudeli e orribili, con animali privati di ogni libertà, torturati e forzati ad ingrassare e a produrre dal momento della nascita a quello della morte.

## Il mondo meraviglioso delle piante

Il potere taumaturgico del mondo vegetale è straordinario e il piacere e il benessere prodotto dal contatto intenso e profondo con questa dimensione, con il fascino dei boschi e dei giardini, con i colori e i profumi delle piante e dei fiori, è secondo solo alla mistica percezione dello spirito e dell'assoluto.

La vita umana e quella animale esistono solo in funzione e con il costante sostegno del mondo vegetale. Ad esso dobbiamo tutto, ossigeno, cibo, consolidamento del terreno, bellezza, colori, profumi, salute e vita.

Le potenze telluriche e quelle celesti sono sintetizzate e fuse in energia vitale dalla meravigliosa capacità trasformativa delle piante.

La fotosintesi clorofilliana è un miracolo d'amore e bellezza che abbraccia l'intero pianeta da centinaia di milioni di anni. È il più importante processo di riduzione biologica che si svolge sulla terra, rappresentato in cifre dalla produzione di oltre 200 miliardi di tonnellate di carboidrati ogni anno. La base alimentare per tutte le altre forme di vita, realizzata utilizzando luce e acqua.

Questa riduzione, resa possibile dalla clorofilla e da altri pigmenti, costituisce il punto di partenza per la formazione di numerose sostanze quali amido, cellulosa, grassi, proteine, vitamine e crea come sottoprodotto l'ossigeno, il più prezioso degli elementi vitali.



I benefici derivanti da un ritrovato contatto con la natura e il mondo vegetale, in ogni modo e forma possibile, sono immediati e di vasta portata ed è veramente importante, in una fase storica come quella attuale, riconsiderare il nostro rapporto con l'ambiente nel suo insieme.

## La coscienza collettiva si evolve

Il processo di graduale elevazione della coscienza collettiva dal terzo al quarto Chakra, attualmente in atto, rende inutile l'uccisione di animali a scopo alimentare, perché diventa più facile e salutare utilizzare l'energia fornitaci dal mondo vegetale.

Per effetto dello stesso processo evolutivo della coscienza collettiva stiamo diventando sempre meno tolleranti e spesso allergici a molte sostanze di origine chimica perché queste hanno, contrariamente alle sostanze naturali, condizioni vibrazionali non integrabili con quelle umane.

Una sempre maggiore sensibilità ci porterà a comprendere come il nostro benessere sia intimamente collegato al mondo vegetale, che racchiude in sé meravigliose potenzialità, armonia e bellezza. Le piante sono in grado di fornirci, e nel modo migliore, tutto quanto ci serve per vivere. Cibo, vestiario, medicine e la maggior parte degli oggetti necessari alla vita saranno presto di origine vegetale, raccolti e lavorati in armonia con i naturali cicli della terra e del cielo. Questo futuro è già cominciato e dipende in ogni momento anche dalle nostre scelte.

Maurizio Morelli



Maurizio Morelli pratica Yoga da oltre 40 anni ed è esperto di terapie naturali e spirituali. Ha pubblicato oltre 35 titoli tra libri, CD e DVD, quasi tutti con per RED edizioni. Attualmente si occupa della formazione insegnanti di Yoga per la Libera scuola di Hatha Yoga Hamsa.

Per ulteriori informazioni vedi:  
[www.mauriziomorellyoga.com](http://www.mauriziomorellyoga.com)



La scuola offre un metodo in grado di formare insegnanti esperti di Hatha Yoga: docenti preparati a trasmettere le conoscenze acquisite con professionalità ed entusiasmo e in grado di dimostrare quanto questa meravigliosa disciplina favorisca l'equilibrio e il benessere fisico e mentale.



HAMSA

## Libera Scuola di Haṭha Yoga

### FORMAZIONE INSEGNANTI

Scuola diretta da Maurizio Morelli e Mario Longhin  
Corso triennale con tre livelli di certificazione

**ISCRIZIONI SEMPRE APERTE**

Sede corsi: Milano-Padova  
Info: [www.mauriziomorellyoga.com](http://www.mauriziomorellyoga.com)  
Mail: [info@mauriziomorellyoga.com](mailto:info@mauriziomorellyoga.com)

# L'energia

*l'universo è energia in costante movimento e trasformazione*

## Energia potenziale e dinamica

L'energia potenziale è il serbatoio di ogni futuro possibile, il seme di ogni realtà a venire e sta all'energia dinamica come il centro sta alla circonferenza. È il nucleo di irradiazione che esiste in una dimensione atemporale, sempre uguale a se stessa.

L'energia dinamica è il divenire, che si manifesta nel tempo e nello spazio; pur essendo una e unica si manifesta con aspetti differenti, come radiazione, calore, elettricità, gravità. Le differenti modalità dell'energia non agiscono disordinatamente e senza coordinazione, ma secondo logiche e disegni compiuti, che presuppongono l'esistenza di un'intelligenza cosciente e capace di governare l'intero cosmo. È ugualmente corretto affermare che l'energia universale è compenetrata di intelligenza pura e quindi capace di adattarsi e creare differenziazioni secondo necessità. Osservando la realtà con sguardo sereno è facile rendersi conto di come la necessità primaria, tanto per ogni singola esistenza come per l'intero universo, è quella di mantenersi in un corretto equilibrio di forze pur nel continuo cambiamento.

Il cosmo nella sua totalità è un miracolo di equilibrio dinamico.

Il concetto di equilibrio dinamico è intrinseco alla vita stessa; acquisirlo anche con il supporto di un'attenta meditazione è indispensabile alla comprensione di qualsiasi fenomeno energetico.

È un concetto fondamentale nello studio e nella comprensione dei Chakra, che rappresentano un insieme completo e sinergico in costante equilibrio dinamico, tale che ogni variazione in uno dei 'loti' si riflette inevitabilmente su ogni altro.

## Il Prana, energia universale dotata di intelligenza

L'idea che all'origine della vita universale ci sia un'unica energia dotata d'intelligenza, emanazione diretta e aspetto dinamico del Principio Primo, ha sempre trovato numerosi conoscitori e sostenitori in ogni epoca e latitudine.

Nella cultura occidentale tale energia originaria viene identificata come 'soffio vitale', quel quid impercettibile ma onnipresente capace di ordinare, disporre opportunamente, mantenere l'equilibrio, dosare il cambiamento e infine insufflare la vita stessa. I Cinesi chiamano questa stessa energia Chi, i Giapponesi Ki, gli Indiani Prana. Il Prana è la sostanza primordiale, originaria, e le sue caratteristiche sono coscienza, intelligenza e inesauribile capacità di trasformazione. Noi siamo fatti di Prana che, nella sfera umana, si manifesta con sette caratteristiche e tonalità corrispondenti ai 7 Chakra evolutivi, proprio come la luce purissima del sole si scinde nei sette colori passando attraverso un prisma.

# I Chakra

I Chakra si manifestano come ‘spirali di energia’ e sono strutture energetiche estremamente sottili, non percepibili con i cinque sensi ma alla portata delle persone dotate di particolari sensibilità e poteri psichici. Da alcuni anni la visione della struttura vibrante dei Chakra è alla portata di tutti grazie all'impiego di sofisticate apparecchiature elettroniche. Relativamente facile è anche avere esperienza dei propri Chakra attraverso l'introspezione meditativa opportunamente diretta. È inoltre possibile conoscere e imparare a riconoscere la natura dei vari Chakra analizzando le manifestazioni e gli effetti a essi collegabili. Questo è precisamente lo scopo di questo piccolo manuale, dare a tutti la possibilità di comprendere la natura e lo stato di salute dei propri Chakra analizzando i fenomeni a essi collegabili. Inoltre vengono fornite alcune importanti indicazioni per armonizzarli. Chakra significa ruota, cerchio, nome quanto mai opportuno e che sottolinea la natura rotante e vorticante dell'energia che si manifesta in questi veri e propri centri della vita.

Il movimento dell'energia a spirale, cosicché la forma dei Chakra ricorda un imbuto o un cono o una tromba d'aria; ma da una posizione frontale essi sono visti proprio come ruote, o fiori, dotati di una ritmica pulsazione centrale.

L'aggettivo sottile è attribuito alla qualità delle energie che compongono la struttura di ogni Chakra e che vibrano con intensità crescente passando dal primo (dal basso) al settimo.

## I Chakra hanno corrispondenze fisiche

I Chakra sono punti di comunicazione tra il corpo e la mente ed è possibile indicarne, con un minimo di approssimazione, la localizzazione rispetto alla nostra struttura anatomica.

I 7 Chakra principali, di cui ci stiamo occupando, sono disposti lungo la colonna vertebrale sino alla fossetta del cranio, in stretta relazione con il sistema endocrino e nervoso. Attraverso di essi e per loro tramite il corpo e la mente sono in costante comunicazione e formano una unità complessa e armonica. Quando invece il sistema dei Chakra è parzialmente danneggiato o interrotto, le relazioni tra corpo e mente si fanno difficili e imprecise, non c'è più corrispondenza tra pensiero, azione ed emozione, tra volere, fare e desiderare. Corpo e mente sono allora sperimentate come due entità distinte, si prova un senso di estraneità verso se stessi, le proprie sensazioni, i propri gesti e pensieri. Come una pianta privata della luce il corpo si indebolisce e si ammala mentre il pensiero, persi i suoi riferimenti fisici, si consuma vorticando inutilmente negli infiniti spazi della mente.

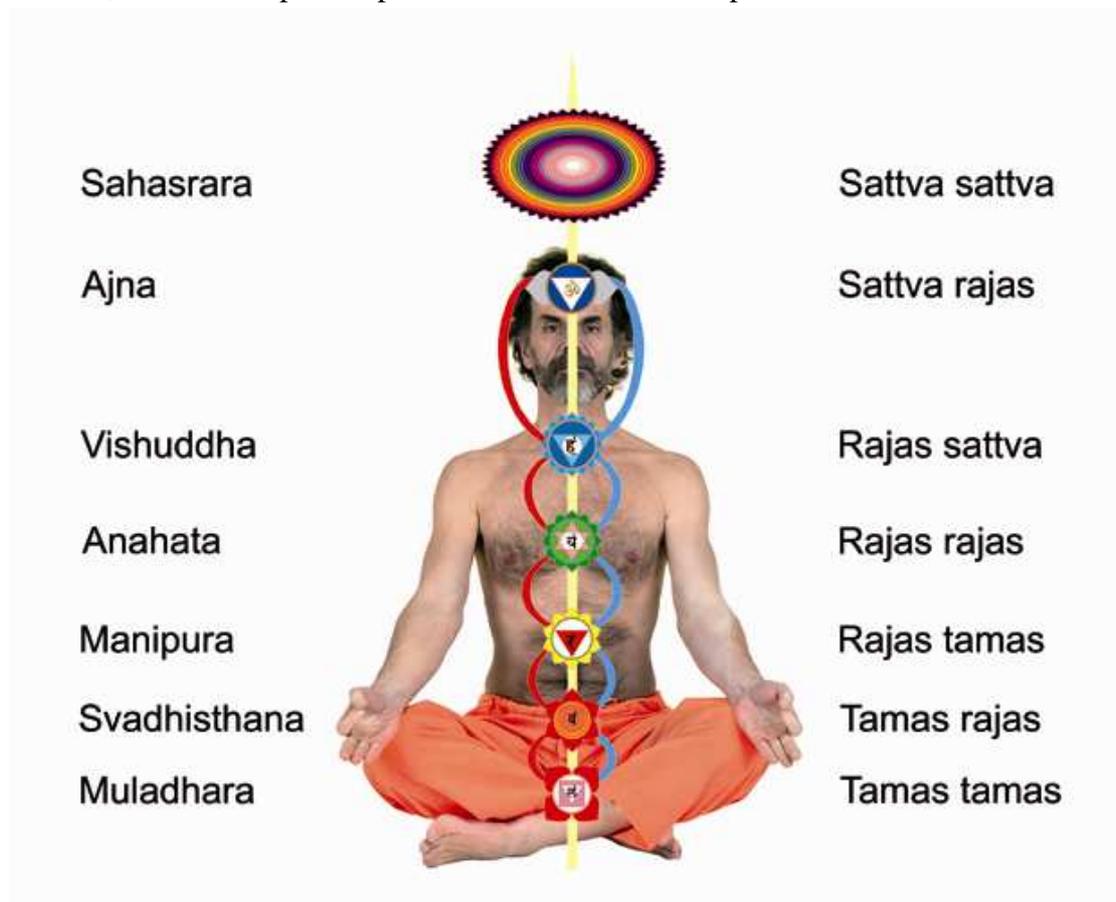
L'insieme dei 7 Chakra è un complesso sistema di relazione e integrazione tra differenti manifestazioni energetiche e livelli di coscienza. In tale sistema energia e coscienza sono da intendersi come aspetti complementari, come le due facce di una medaglia. Il compito dei 7 Chakra è quello di caratterizzare l'energia cosmica e dotarla di particolari funzioni perché ogni Chakra, come vedremo, contiene in sé la struttura eterica di numerose manifestazioni, atteggiamenti, modi di concepire la realtà e di affrontare gli impegni che la vita pone sul nostro cammino.

## I Chakra hanno condizioni differenti

Ogni Chakra può essere squilibrato, equilibrato o risvegliato.

Se un Chakra è squilibrato ci troviamo in una situazione di potenziale pericolo, possiamo facilmente ammalarci in funzione dell'energia specifica di quel centro vitale. Un Chakra equilibrato è invece un fattore di benessere, si avrà un flusso di energia forte e regolare con ottima salute degli organi corrispondenti. Un Chakra si dice invece risvegliato quando c'è completa coscienza delle sue energie. Anche il sistema dei sette Loto nel suo complesso può essere squilibrato, equilibrato o risvegliato. Inoltre ogni singolo Loto ha una naturale caratterizzazione rispetto alle tre qualità fondamentali dell'energia (Guna). Nella tradizione Indiana queste qualità sono conosciute come Sattva (leggerezza), Rajas (dinamicità), Tamas (pesantezza). Queste tre qualità fondamentali caratterizzano l'energia dei Chakra, come specificato più avanti.

Ognuno dei 7 lotti è come una lampadina colorata con uno dei 7 colori, quando l'energia arriva in quantità sufficiente si accendono e rivelano una particolare visione della realtà. Quando si entra in una stanza buia non si riesce a comprendere la natura degli oggetti che ci circondano, ma appena si accende la luce tutto diviene evidente e non c'è bisogno di riflettere, basta guardarsi attorno. Così quando un Chakra si risveglia, anche parzialmente, molte cose prima incomprensibili appaiono evidenti, tanto che ci pare impossibile non averle notate prima.



# I sette Chakra evolutivi e la qualità dell'energia

## Informazioni specifiche per ogni Chakra

**Nome:** il significato o i significati del nome del Chakra.

**Localizzazione e correlazioni:** a quali organi è riferibile l'energia del Chakra e a quali funzioni è correlato.

**Ego:** con quali elementi e qualità dell'energia si identifica l'Ego quando è focalizzato su quel particolare Chakra..

**Elemento:** gli elementi fisici sono cinque, terra, acqua, fuoco, aria, etere e hanno corrispondenza con i primi cinque Chakra partendo dal basso. Il 6° e il 7° Chakra sono perciò privi di questa specifica.

**Colore predominante:** il colore di riferimento del Chakra.

**Nutrimento:** cosa nutre l'energia di quel particolare Chakra.

**Funzioni e caratteristiche del Chakra:** questo è un punto estremamente importante, perché chiarisce le qualità e le modalità dell'energia del Chakra in oggetto.

**Caratteristiche dei soggetti focalizzati in ...:** essere focalizzati in un Chakra significa avere quel tipo di energia come riferimento per l'interpretazione della realtà. In questo punto vengono illustrate le caratterizzazioni del Chakra in oggetto rispetto ai Guna, le tre qualità fondamentali dell'universo.

**Disturbi psicofisici:** un elenco di disturbi che hanno relazione con squilibri energetici del Chakra in questione.

**Affermazioni di riequilibrio:** una o più frasi che, ripetute e meditate, possono aiutarci a riequilibrare e rendere più brillanti le energie del Chakra.

**Indicazioni riassuntive:** di queste indicazioni riassuntive particolare importanza hanno quelle riguardanti i simboli e i sogni.

# Muladhara Chakra



Significato del nome

**Centro radice**

## Localizzazione e correlazioni

È localizzato alla base della colonna vertebrale.

A livello fisico è correlato con: il corpo nel suo insieme; in particolare con le ghiandole surrenali, il sangue (elementi figurati), il sistema osteo- articolare, la membrana cellulare e lo strato più esterno della pelle, i denti e le unghie; il naso e la funzione olfattiva; il plesso coccigeo, il perineo, la parte inferiore e posteriore del bacino, i glutei e la parte posteriore degli arti inferiori; i piedi e in particolare il tallone; il retto.

## Ego

L'Ego s'identifica con il corpo fisico. Istinto animale della sopravvivenza.

## Elemento

Terra nel senso di materia solida. Caratteristica dominante dell'energia del Primo Chakra è la capacità di coesione, il rendere compatto, il creare solidità e consistenza.

## Colore

Predominante Rosso complementare Verde

Il rosso è il colore del sangue quando è saturo d'ossigeno, della passione irrefrenabile, dell'attrazione istintiva. È quindi il colore della vita fisica. Sostiene la volontà d'auto conservazione e sopravvivenza, il coraggio, l'istinto, il contatto con la terra.

Ha un effetto stimolante e aumenta la vitalità, la salute e l'energia fisica.

In negativo si associa a nervosismo, comportamenti violenti, irritabilità, frustrazione.

## Nutrimiento

Alimenti molto proteici, carne, uova, pesce, legumi.

## Funzione e caratteristiche del Chakra

È il primo Chakra partendo dal basso e questa posizione ne fa il sostegno di tutti gli altri. Ha la funzione di condensare e rendere solido. Muladhara significa radice, sostegno, base, fondamento, ancoraggio e per estensione la terra, solido punto d'appoggio per tutti noi.

Per mezzo dell'osservazione dei Chakra noi impariamo a riconoscere le forme della materia (solida, liquida, radiante, gassosa ed eterica) come differenti livelli di manifestazione dell'Energia Prima o Prana. L'energia che vibra in Muladhara è quella in grado di formare la materia solida. Il caglio entrando in contatto con il latte è capace di trasformarlo in formaggio; allo stesso modo la qualità del Centro Radice è la sua capacità di addensare e rendere compatta l'energia.

Questa qualità addensante funziona come una trappola limitante in grado di ridurre la possibilità di movimento dell'energia alla sola gravità, rappresenta cioè la caduta verso il basso, e al tempo stesso la possibilità di avere un punto solido cui ancorare il proprio agire.

Al settimo Chakra l'energia può muoversi in qualunque direzione, e perde progressivamente questa libertà mentre si riduce la velocità delle vibrazioni. Arrivati al Muladhara c'è la solidificazione; l'energia, privata di qualsiasi possibilità di movimento escluso quello verso il basso, verso la terra, assume un'apparenza di solidità. L'energia di questo Chakra realizza il corpo fisico e stimola le sue funzioni primarie cioè il nutrirsi, il difendersi, il procurarsi un rifugio e più in generale l'istinto di sopravvivenza.

Il Primo Chakra è il principale generatore del sistema energetico umano ed è connesso con tutte le cose solide che esistono sulla terra, in primo luogo il corpo e la soddisfazione dei bisogni essenziali.

Caratteristiche dei soggetti focalizzati in Muladhara Chakra

Sono persone molto forti e resistenti, dotate di un temperamento concreto, orientato alla semplice soddisfazione dei bisogni materiali. Hanno una mente lenta e limitata, ma efficace per tutto ciò che concerne il rapporto con oggetti materiali o la capacità di sopravvivere e il compito di procurarsi il necessario.

Solitamente scelgono lavori in cui sia necessaria molta forza muscolare, o relativi alla produzione d'oggetti solidi e resistenti, oppure lavori ripetitivi. Nei casi in cui il Chakra sia abbastanza equilibrato si rivelano anche persone molto costanti, con pochissima fantasia e un grande attaccamento alle tradizioni, alle abitudini familiari e al luogo di nascita.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattwico):** è lo stato illuminato del Chakra, in cui le capacità di concretezza che sono proprie di questo loto sono messe al servizio di un'idea e di uno scopo. Soggetti dotati di una pazienza quasi infinita. Si sviluppa anche una giusta attenzione per il proprio corpo e la sua salute.

**Chakra in stato dinamico (Rajasico):** è contrassegnato da una grande energia che è applicata nel lavoro e nella produzione di oggetti, nel costruire e nell'accumulare beni materiali. Istinto per la caccia e la lotta. Se squilibrato darà luogo ad eccessiva tendenza all'accumulo, fino all'avarizia, difficoltà nelle relazioni per attaccamento e meschinità, agire dispersivo e senza costrutto, impulsi fortemente distruttivi.

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasicco):** pesantezza è la qualità dell'energia che naturalmente domina questo Chakra. Se per sovrappiù si sviluppa un'ulteriore eccesso di Tamas si creerà uno stato d'inerzia, ottusità, pigrizia, sonnolenza, brutalità e incoscienza.

## Disturbi psicofisici originati in Muladhara

Artrosi, artrite, carenza d'energia, calcolosi, debolezza, difetti nel portamento, dolori alle ginocchia e alla schiena, emorroidi, male d'auto e di mare, magrezza eccessiva e obesità, prostatite, sciatica, stanchezza cronica, stitichezza, autarchia psicologica, difficoltà nell'apprendimento e nelle relazioni, egoismo, grettezza, incapacità di affrontare la realtà, insicurezza materiale, ipotensione, letargia, rifiuto del nuovo, stati d'ansia legati agli oggetti.

Affermazioni di riequilibrio

Le mie esigenze vengono soddisfatte in armonia con i ritmi della natura.

## Esercizi consigliati

Posizioni: Albero, Sospesa, Aquila, Elefante, Elefante + Accucciata, Luna crescente, Serpente, Airone facilitata.

È consigliata la pratica della respirazione addominale distesi, eretti e seduti, perché stimola e massaggia dall'interno tutta l'area dal pube al diaframma (salutare anche per il secondo e terzo Chakra)

Visualizzare il colore rosso, per alcuni minuti ogni giorno. Affinare le proprie capacità olfattive esercitandosi a riconoscere gli odori che ci circondano e cercando di collegarli alle sensazioni-emozioni che suscitano in noi.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	sicurezza
<b>Forza operante</b>	gravità
<b>Ghiandole endocrine</b>	surrenali
<b>Organo di percezione</b>	naso
<b>Sistema nervoso</b>	plesso coccigeo
<b>Qualità</b>	salute, forza, coscienza del corpo
<b>Senso predominante</b>	olfatto
<b>Stato mentale negativo</b>	paura ed avarizia paralizzanti
<b>Stato mentale positivo</b>	costanza, stabilità, pazienza

**Simboli** quadrato, la base della colonna, della montagna, della piramide, le fondamenta della casa, le radici dell'albero. Nel corpo umano ciò che è specificatamente a contatto con il suolo

**Sogni** sognare di essere derubati, di mangiare, di cadere, di non trovare le proprie cose o di trovarle rovinate, di vincere alla lotteria, di essere rinchiusi, sognare scarafaggi - vermi - serpenti, sognare di non riuscire a muoversi.

# Svadhithana Chakra



Significato del nome

**Centro del  
supporto del soffio vitale**

## Localizzazione e correlazioni

è localizzato nel plesso sacrale, sopra e dietro gli organi genitali.

A livello fisico è correlato con: gli organi genitali e le gonadi; la lingua e la funzione gustativa; i reni; l'intestino crasso; tutti i fluidi del corpo e quindi la linfa, il liquido interstiziale e il plasma; le ghiandole linfatiche; la quinta vertebra lombare; l'area sotto ombelicale; la parte anteriore delle gambe. Presiede alle funzioni connesse con la sessualità e la riproduzione, purificazione ed eliminazione dei liquidi corporei e all'assorbimento energetico.

## Ego

L'Ego si definisce identificandosi con l'altro che funziona da specchio. Movimento della coscienza verso l'esterno ... socializzazione.

## Elemento

Fluidi; caratteristica dominante la dinamica 'contrazione - espansione' o 'pulsazione'.

## Colore

Predominante Arancione complementare Blu

È il colore della comunicazione e porta con sé vibrazioni di gioia e saggezza. Sotto l'influsso di questo colore le emozioni e i sentimenti si fanno più intensi. Tra tutte le vibrazioni cromatiche è la più adatta nei momenti cupi perché aiuta la purificazione a tutti i livelli ed è capace di trasmettere serenità ed entusiasmo. Ha funzioni espellenti, nel senso che favorisce il passaggio di sudore, urina e feci ed è in grado di favorire la comunicazione sessuale e la procreazione, l'ottimismo, la tolleranza e le disposizioni all'ospitalità e alla vita familiare. Rinforza anche l'auto stima e l'accettazione di sé, l'auto motivazione e il coraggio.

In negativo si associa al fanatismo e ai comportamenti antisociali, ai complessi di superiorità e alle difficoltà nel prendere decisioni e nell'agire.

## Nutrimiento

Acqua, liquidi.

## Funzione e caratteristiche del Chakra

I sogni e i miti dell'umanità risiedono in questo Chakra e sono manifestazione della sua energia. La vita, che nelle acque si è formata e da cui è emersa, mantiene una memoria e una nostalgia che crea una forte pulsione verso l'indistinto e l'auto annullamento.

La polarizzazione e quindi il continuo susseguirsi di contrazione ed espansione è la caratteristica dominante dell'energia di questo Chakra, che è simboleggiato da una luna ascendente inserita in un cerchio a sottolineare il dominio sull'elemento acqua e la spinta alla crescita e all'espansione.

Il pianeta terra e il corpo umano sono composti per circa tre quarti di acqua e il ciclo delle acque regola tutte le manifestazioni della vita. Così le funzioni dello Svadhisthana sono quelle di regolare questo ciclo e quindi la pulsazione vitale, la conoscenza istintiva, le relazioni primarie con gli altri, l'ambiente, il tempo e lo spazio e soprattutto la riproduzione.

Con il risvegliarsi di questo Chakra l'Ego emerge dall'indistinto oceano primordiale della vita, e per la prima volta si avverte l'imperioso bisogno di riconoscersi, di capire chi veramente si è, di definirsi. Questo compito faticoso e talvolta doloroso è costantemente accompagnato dal desiderio di annullamento e passa inevitabilmente attraverso il riconoscimento dell'altro che, a livello di questo Chakra, è tutto ciò che sta fuori di noi, non solo gli altri esseri umani ma la natura tutta.

L'energia di Svadhisthana è al tempo stesso separazione e desiderio di fusione, ricerca dell'altro per capire e completare se stessi e pulsione ad inglobarlo o ad esserne inglobati. Le manifestazioni più caratteristiche sono emozione, empatia, vitalità fisica e insopprimibile impulso al movimento ritmato, desiderio di fusione e di continuazione e quindi sessualità e riproduzione, bisogno di contatto fisico e di relazioni, espansione di sé attraverso la fantasia e la creatività.

## Caratteristiche dei soggetti focalizzati in Svadhisthana Chakra

Sono soggetti dotati di una grandissima vitalità, sempre in movimento, sempre a caccia di nuove emozioni, di luoghi da vedere, persone da conoscere, esperienze intense. Sono spesso o molto felici o molto infelici, perfettamente a loro agio in entrambe le dimensioni purché le emozioni siano forti. Amano la comunicazione diretta, si esprimono con una gestualità molto teatrale e possibilmente

attraverso il contatto fisico, sono istintivi e capaci di una grande empatia, amano ogni forma di movimento e il contatto con la natura, sono quasi sempre innamorati o sofferenti per amore, amano con sincerità e passione ma si sentono limitati dalle relazioni esclusive.

Le sfumature hanno poco spazio nella vita di questi soggetti che passano continuamente da un polo all'altro, piacere dolore, attrazione repulsione, soddisfazione insoddisfazione, vita morte e così di seguito.

A questo livello di energia l'altro da sé è assolutamente indispensabile per avere un punto di riferimento con il quale rapportarsi, proprio come il marinaio interpreta il profilo di una montagna o di un golfo per stabilire la propria posizione. Questo impulso ha sempre spinto gli esseri umani a riconoscersi non solo nei propri simili ma anche in specifici aspetti del mondo naturale (animale totem, identificazione con fenomeni naturali, manifestazioni della natura). Un'altra caratteristica interessante dei soggetti focalizzati in questo Chakra è una certa difficoltà a percepire i propri confini, distinguere ciò che è interno da ciò che è esterno, e il confondere le proprie emozioni con le sensazioni fisiologiche.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattvico):** quando Sattva illumina l'energia di questo centro si ha una grande vitalità, un'energia e un'allegria contagiose e si è in grado di generare nuove forme. La capacità di comprendere gli stati d'animo altrui è arricchita da uno spirito creativo e completamente privo di formalismi. L'amicizia e la fede non sono vuote parole ma sentimenti percepiti a livello cellulare. Si manifesta anche una grande capacità di rapportarsi con il mondo animale e vegetale.

**Chakra in stato dinamico (Rajasico):** l'energia Rajas aumenta gli aspetti di desiderio e volontà di possedere gli altri che sono propri dell'energia di Svadhisthana. Questo porta a manifestazioni quali ira, intensa passionalità, gelosia, frustrazione, incapacità a decidere e agire, blocchi emotivi o pulsioni irrefrenabili. In aspetto positivo anche una grande creatività, un grande bisogno ma anche una grande capacità di armonia e ritmo (di breve durata) e una buona capacità di adattamento.

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasico):** l'oscurante qualità Tamas porta a vivere l'energia del secondo Chakra in modo estremamente passivo e distruttivo. Il soggetto si troverà sempre coinvolto in disastrose storie sentimentali, sarà inconcludente, incapace di scegliere e prendere decisioni. Avrà una spiccata attitudine alla lamentela e a sentirsi una impotente vittima delle circostanze, con forti tendenze all'auto - annullamento.

## Disturbi psicofisici originati in Svadhisthana

Appetito scarso e disturbi dell'alimentazione, capelli (fragilità e caduta), cistite, cellulite, colite spastica, crampo, disfunzioni sessuali in genere, edema di origine linfatica e renale, emotività eccessiva e sbalzi di umore, ernia del disco, fibroma, flebite, isteria, lombaggine, disturbi del mestruo, odori (percezioni parossistiche), orchite, ovaie (cisti e infiammazioni), piangere sospirare e urinare spesso, testicoli doloranti, varicocele e vene varicose, difficoltà a relazionarsi con l'altro sesso, gelosia maniacale, creatività scarsa o nulla, blocco delle emozioni, emotività eccessiva, difficoltà di socializzazione, incapacità a scegliere, narcisismo, tossicomanie di ogni genere.

## Affermazione di riequilibrio

La mia vitalità e le mie emozioni scorrono liberamente, arrecando gioia e salute.

## Esercizi consigliati

Posizioni: Elefante con i piedi incrociati, Inchino, Gatto + variazione, Locusta, Ponte, Torsione laterale, Ostrica.

è consigliata la pratica della respirazione addominale (vedi primo Chkra).

Visualizzare il colore arancione per alcuni minuti ogni giorno.

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

Camminare e ballare.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	creatività, contatto, moltiplicazione
<b>Forza operante</b>	attrazione degli opposti
<b>Ghiandole endocrine</b>	gonadi
<b>Organo di percezione</b>	lingua
<b>Sistema nervoso</b>	plesso sacrale
<b>Qualità</b>	ritmo, armonia
<b>Senso predominante</b>	gusto
<b>Stato mentale negativo</b>	lussuria
<b>Stato mentale positivo</b>	temperanza
<b>Simboli</b>	luna ascendente, mezza luna, la luna, l'acqua e i mondi e le creature acquatiche, la vegetazione, la germinazione, lo scorrere e il nuotare, lo specchio, i cicli stagionali.
<b>Sogni</b>	acqua, sorgenti, liquidi, pioggia, pesci, serpenti, paludi, fango, mare, laghi, fiumi, stagni, pozzanghere, nuotare, galleggiare, gustare, fare l'amore, affogare, figure o visi che attraggono o creano repulsione, fiori che sbocciano o seccano.

# Manipura Chakra



Significato del nome

**Centro della città dei gioielli**  
**Centro della gemma rilucente**

## Localizzazione e correlazioni

è l'area ombelicale, tra la regione epigastrica e quella ipogastrica.

A livello fisico è correlato con: la funzione digestiva (in particolare stomaco, fegato, colecisti, intestino tenue, pancreas), plesso solare, diaframma (assieme al quarto Chakra), i muscoli volontari e la loro funzionalità, gli occhi.

## Ego

Forma, aspetto, immagine, ruolo. L'Ego si identifica con la stima di se stessi e la posizione sociale.

## Elemento

Il fuoco; caratteristica dominante è l'espansione e irradiazione.

## Colore

Predominante Giallo complementare Viola

È un colore gioioso e delicatamente stimolante, indicato nei momenti cupi e quando la mente è oscurata perché trasmette chiarezza di giudizio e stimola le facoltà logiche, l'ottimismo, le capacità organizzative, l'autocontrollo e la consapevolezza.

Genera energia e coordinamento nei muscoli. Problemi come indigestione, diabete, disturbi biliari ed epatici trovano giovamento dalle vibrazioni del giallo.

In negativo si associa a ostinazione, codardia, tendenza a criticare eccessivamente il prossimo, comportamenti conflittuali, egocentrismo.

## Nutrimento

Materiale molto energetico, in particolare i glucidi (detti anche zuccheri o carboidrati), grassi (anche primo Chakra), caffè, alcool, stimolanti in genere.

## Funzione e caratteristiche del Chakra

La caratteristica dominante di questo Chakra è la combustione (che genera energia), l'irradiazione e l'espansione; l'Ego si struttura come un'unità ben distinta dall'ambiente circostante e da questa posizione cerca di proiettare la propria luce, energia e potere sul mondo esterno. Ci si concepisce come un universo separato e indipendente, in concorrenza costante con altri per il controllo su ogni genere di beni e fonti di energia. A questo livello la consapevolezza che si ha di sé stessi nasce dal tipo di rapporto che si riesce ad instaurare con il mondo e con l'opinione che gli altri hanno di noi.

Il senso di essere separati dal resto del creato, di essere particelle staccate e individualizzate, è molto forte e porta con sé un senso di paura per la propria piccolezza quanto un prepotente desiderio di potere e di dominio che dia la sensazione di poter controllare e mitigare questo timore.

La funzione di irradiare energia è inseparabilmente legata alla necessità di produrla (metabolismo) che a sua volta richiede una costante e proficua relazione con l'esterno per procurarsi le materie prime necessarie e quant'altro serve. La crescente necessità di energia (per irradiare sempre di più ed eventualmente opporsi all'irradiazione altrui) porta alla creazione di strutture sociali molto complesse, ma inevitabilmente limitate e condizionate dall'idea centrale del bisogno.

Le elevate necessità energetiche di questo Chakra, la naturale tendenza a proiettare fuori di sé, sull'ambiente esterno, e lo sviluppo delle funzioni mentali inferiori, hanno favorito la crescita esponenziale delle scienze razionali e della tecnologia invasiva, che sono tipiche manifestazioni del Centro Manipura.

Nonostante alcune caratterizzazioni fortemente negative il terzo Chakra, quando è equilibrato e relazionato ad una legge (funzione) superiore, rappresenta il luogo del risveglio stabile; questo significa che, attraverso questo Chakra, la consapevolezza del proprio Ego si manifesta con precisione e in forma costante nel tempo. L'idea della propria mortalità e limitatezza si trasforma in desiderio di immortalità e illimitatezza (attraverso il tentativo di passare alla storia, di costruire qualcosa che resti, oppure proiettando sui propri figli).

## Caratteristiche dei soggetti focalizzati in Manipura Chakra

L'ampliamento delle necessità dell'individuo e del suo raggio d'azione richiedono l'impiego di facoltà assolutamente nuove e che sarebbero risultate superflue a livello dei due Chakra inferiori. Quando la coscienza si focalizza nel terzo Chakra entrano massicciamente in gioco energie mentali di carattere inferiore, in particolare la razionalità che consiste soprattutto nella capacità (e nel limite) di concepire la realtà come composta di unità singole e poi di definire, classificare e catalogare questa realtà frammentata e ricomporla in sistemi artificiali, così da potercisi rapportare in maniera vantaggiosa, cioè senza dover rinunciare alla propria Egoicità e all'impulso, proprio dell'energia di questo Chakra, di controllare e mantenere tutto sotto controllo. L'individuo fisso al terzo Chakra tende ad instaurare con la realtà (interna ed esterna) un rapporto strumentale basato sulla razionalità e sulla logicità, possiamo sicuramente definirlo un rapporto da archivista. Esiste solo ciò che può essere pensato in termini razionali, cioè ciò che può essere definito, pesato, misurato e collocato in un sistema di rapporti razionali. Tale atteggiamento crea enormi difficoltà a livello emotivo e sentimentale (Chakra secondo e quarto) per il semplice fatto che emozioni e sentimenti non si prestano ad essere pensati, ma invece vivono e si manifestano in dimensioni fluide, sconfinata e sempre cangianti.

I soggetti focalizzati su Manipura Chakra sono persone dinamiche, che vincolano l'opinione di sé ai successi che riescono ad ottenere. In questo senso sono estremamente limitati. Hanno un grande bisogno di competizione, di sfide, di auto affermazione, di vittoria, di successo e di conquista; aspirano ad occupare posizioni visibili e importanti, che diano ricchezza ma soprattutto prestigio e potere, tendono a sfruttare e sopraffare gli altri sia attraverso la violenza fisica come pure utilizzando in modo esteriorizzato e meccanico l'etica e la morale. Il comportamento dei soggetti fissi in questo Chakra è frequentemente ripetitivo, poco creativo, aggressivo e violento, narcisista, frustrato e frustrante, caratterizzato da un'attenzione ossessiva per la propria immagine, dal maniacale rispetto dei formalismi sociali e da un bisogno quasi infantile di riconoscimenti. Hanno difficoltà a esprimersi nei rapporti personali, amicali, familiari e amorosi mentre si trovano a proprio agio nelle relazioni gerarchizzate, dove il ruolo di ognuno è fisso e nettamente delineato e questo indipendentemente dalla posizione occupata.

Gli aspetti negativi sono bilanciati da una forte volontà alimentata dal desiderio di emergere e di essere visibili, da un grande coraggio e capacità strumentale di osare, capacità decisionale e determinazione unite a reali capacità pratiche. Amano sempre la tecnologia, attraverso la quale riescono a vivere il proprio meccanico desiderio di espansione e di dominio sulla natura, mentre si sentono persi nelle situazioni fluide, dove è necessario improvvisare, dove i ruoli non sono predefiniti, dove si richiede fantasia e creatività. Il proprio desiderio di proiettare luce e di illuminare il mondo intero, e la limitata possibilità di farlo, genera mondi popolati soprattutto di ombre, dove la coscienza si manifesta in forme distorte.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattvico):** quando questo Chakra è illuminato dalla luce della saggezza allora il soggetto in esso focalizzato apparirà come un leader, dotato non solo di grande carisma, autocontrollo, volontà e forza, ma anche di rispetto per tutto e per tutti. In questa felice

condizione gli altri e il mondo esterno sono un riferimento positivo, un maestro da rispettare e da cui si può costantemente imparare.

**Chakra in stato dinamico (Rajasico):** grande aggressività, iniziativa irruente che tiene conto solo dei propri desideri e interessi; auto stima che trova conferma e si rafforza per mezzo del dominio esercitato sugli altri. La paura di perdersi e di perdere la propria auto-stima porta il soggetto a voler esercitare un controllo su tutto e a criticare tutto, compresa la propria parte ombra. Efficientismo maniacale, costante tensione fisica, emotiva e mentale; autocontrollo parossistico; difficoltà nelle relazioni dirette mentre vengono preferite quelle mediate da ruoli. Desiderio di potere e di gloria, egocentrismo, senso di superiorità, rabbia, frustrazione, orgoglio.

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasico):** Sono soggetti emotivamente bloccati, spesso incapaci di agire perché intimoriti dalle proprie sensazioni e dalle pulsioni distruttive che sentono agitarsi alla soglia della coscienza; consumano quasi tutta la propria energia nel tentativo di mantenersi sempre freddi e controllati. Questa maniacale tendenza all'autocontrollo richiede molta energia ma non ne produce e così, dopo un certo tempo, il soggetto si sente svuotato e stanco. Difficoltà a scegliere, a prendere iniziative, a intraprendere azioni o progetti. Dubbio, mancanza di fiducia in se stessi; timore del giudizio altrui, scarsa intraprendenza, eccessivi scrupoli, incapacità a guardare gli altri negli occhi, remissività, passività, timidezza e senso di superiorità, paura del sociale. Difficoltà a digerire le situazioni sgradevoli. Difficoltà nel saper dire di no e di sì in modo chiaro e nel farsi valere.

## Disturbi psicofisici originati in Manipura

Ogni genere di disturbi legati alle funzioni digestive; dolori, disturbi o funzioni alterate di stomaco, fegato, cistifellea, pancreas, intestino tenue; disturbi del metabolismo, respirazione incerta, ridotta, bloccata, a scatti o frequentemente interrotta, disturbi della vista, complesso di inferiorità, comportamento paranoico e/o meccanico, megalomania, perfezionismo, fobie sociali, paura del pubblico, paura di essere criticati, ambizione sfrenata, aggressività compulsiva, volontà di dominio, forti meccanismi proiettivi.

## Affermazioni di riequilibrio

La volontà richiede coscienza

I miei desideri si realizzano naturalmente e completamente!

## Esercizi consigliati

Posizioni: Tigre, Piramide, Arco, Che libera dai venti, Canoa, Tirando l'alluce.

Respirazione addominale; supini respirare naturalmente lasciando l'espiazione completamente passiva e spontanea.

Visualizzare il colore giallo per alcuni minuti al giorno.

Esercizi di rilassamento specifici per gli occhi e lo sguardo.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	avere un ruolo importante
<b>Forza operante</b>	combustione
<b>Ghiandole endocrine</b>	pancreas (Langherans)
<b>Organo di percezione</b>	occhi
<b>Sistema nervoso</b>	plesso solare
<b>Qualità'</b>	coraggio morale, scienza ed abilità
<b>Senso predominante</b>	vista
<b>Stato mentale negativo</b>	avidità
<b>Stato mentale positivo</b>	tradizione e solarità

**Simboli** triangolo rovesciato, simbolo del fuoco di terra; fuoco, e in particolare il fuoco da campo; la colonna, la stele; la squadra e il compasso e in generale tutti gli strumenti atti a misurare; la lampada; la cintura; la moneta; il sale; il corno; l'ariete.

**Sogni** sono caratterizzati da note ricorrenti su ruolo e forma, ovvero sulla reale consistenza e natura dell'Ego, che a questo livello è frequentemente troppo esteriorizzato. Chi sono io veramente?, questa sembra essere la domanda a cui questo tipo di sogni si sforza di rispondere. Ad esempio può capitare di sognare di esercitare un lavoro diverso dal proprio, o di avere un ruolo diverso, o di compiere imprese meritorie e socialmente apprezzate o magari il contrario. In questo tipo di sogni generalmente c'è qualcosa che non scorre, una sensazione di inadeguatezza. Anche sognarsi con il viso e il corpo diverso dal proprio e totalmente sconosciuto, se non addirittura di sesso opposto, è tipico dell'energia del terzo Chakra, come pure sogni in cui si lega o si imprigiona qualcuno, o si è legati o imprigionati, o impossibilitati a muoversi come si vorrebbe.

Altri temi sono l'essere sottoposti a un esame, l'essere esposti all'attenzione di molte persone sentendosi imbarazzati e a disagio, l'essere vestiti di stracci o con eccessivo lusso, o avere vestiti impropri o insufficienti a coprirsi, il non avere abbastanza soldi per pagare un conto. Anche il sognare di ricevere multe o sanzioni, di essere ricercati dall'autorità, di essere convocati in tribunale o di ricevere un riconoscimento ufficiale rientra nelle manifestazioni caratteristiche del Chakra Manipura.

# Anahata Chakra



Significato del nome

**Centro del suono non causato**

## Localizzazione e correlazioni

Al centro del torace, all'altezza del cuore fisico

è correlato con la funzione cardiaca, quella respiratoria e quella immunitaria; il cuore; la gabbia toracica; la pelle e la percezione tattile; i polmoni e i bronchi; il sistema circolatorio; le spalle, le braccia, le mani (parte interna); il timo, le cellule bianche del sangue.

## Ego

L'Ego si manifesta come identificazione con l'oggetto d'amore e l'amore stesso, oppure il suo contrario. Lo sviluppo delle potenzialità del quarto Chakra ci mettono in relazione con spazi normalmente inconsci, rendendo possibile la trasformazione di reazioni automatiche in azioni creative.

## Elemento

Aria, stato gassoso.

## Colore

Predominante Verde complementare Rosso

Il verde è un colore riposante e calmante; comunica sensazioni di pace, serenità ed equilibrio. Rende le emozioni armoniche e favorisce la compassione, l'amore disinteressato, la generosità, l'accettazione e il perdono.

Previene gli squilibri del sistema nervoso autonomo, è indicato per problemi cardiaci e polmonari, è sfebbrante, disinfettante e decongestionante. È il colore della guarigione. Rispetto al corpo fisico è correlato con il cuore, il sistema circolatorio, la respirazione, le braccia e le mani.

In negativo si associa all'invidia, alla grettezza, all'avarizia.

## Nutrimiento

Verdure e foglie verdi.

## Funzioni e caratteristiche del Chakra

Anahta significa suono non causato e cioè un suono eterno, esistente al di fuori della dimensione spazio temporale. Il termine suono implica l'esistenza di una vibrazione ritmata, perché in caso contrario avremmo solo un rumore caotico. Questo suono spirituale, che dà il nome al Chakra, è quello che trasmette al cuore fisico l'impulso e il ritmo che dà origine e mantiene la vita, creando così un ponte tra spirituale e manifestazione.

Anahata è il luogo centrale del sistema dei Chakra, e la sua caratteristica dominante è il movimento e la capacità di entrare in contatto con tutto ciò che è altro da sé.

Al secondo Chakra il movimento è lo spostarsi da un punto all'altro, il fluire verso; qui è una forza unificante in senso più vasto e l'amore che esprime è una capacità di integrazione in grado di penetrare e modificare le strutture e le barriere dell'Ego. La stella a sei punte, formata da due triangoli compenetrati, simboleggia egregiamente le caratteristiche di questo centro sottile dove le energie provenienti dal quinto, sesto e settimo Chakra si integrano con quelle più spesse dei tre centri inferiori. I sei vertici della stella a sei punte, oltre a simboleggiare i tre Chakra inferiori e i tre superiori, rappresentano anche le sei direzioni dello spazio in cui l'energia di Anahata si muove (il sopra, il sotto e i quattro angoli del mondo). Il punto centrale della stella rappresenta il movimento verso l'interno, il Sé, che qui può essere realmente e completamente percepito.

A livello del Chakra Anahata l'amore fa da catalizzatore tra le energie più raffinate ed evanescenti dei centri superiori e quelle più concrete dei centri inferiori. A livello del quarto Chakra la volontà si manifesta come forza magica, capace di operare trasformazioni taumaturgiche, di compiere la guarigione, la realizzazione dei desideri e soprattutto la consapevolezza delle proprie origini spirituali.

Anziché proiettare fuori di sé, sull'ambiente esterno, manifestazione tipica del Manipura Chakra, a livello di Anahata si sviluppa un'attitudine interiorizzante, che tende ad agire entrando in sintonia (e stringendo alleanze) con le forze sottili e nascoste del mondo spirituale e di quello naturale.

A livello del terzo Chakra si agisce dall'esterno, senza conoscere realmente la vera natura, realtà e connessioni di ciò che si vuole trasformare ma avendone esclusivamente una rappresentazione razionale. Lo scienziato e il tecnico operano come manipolatori, non si mettono in gioco

direttamente ed entrano in contatto con la realtà solo attraverso formule e strumenti; nelle loro mani tutto diventa oggetto, frammento distaccato dalla globalità. Essi stessi considerano se stessi quali oggetti. Agiscono sulla natura senza conoscerla e senza esserne partecipi, e anziché integrarsi interferiscono, con effetti spesso distruttivi. Chi opera a livello del quarto Chakra, al contrario, conferisce una personalità anche agli oggetti inanimati, anche alle pietre. Opera attraverso la magia, utilizzando l'energia del cuore come catalizzatore, la volontà come veicolo per le energie materiali e la fede per quelle spirituali. Si è così in grado di influenzare la realtà e modificarla, ma agendo come parte di essa, dall'interno. Tale modo di procedere garantisce il mantenimento dell'armonia generale, senza per questo limitare in alcun modo il cambiamento e l'avvento del nuovo. L'energia del Chakra cardiaco è in grado di ricreare l'unità (guarire) a tutti i livelli, perché chi agisce, ciò su cui si agisce e l'azione stessa, l'atto che trasforma, non sono più fattori distinti bensì sono, e sono vissuti, come un'unità.

## Caratteristiche dei soggetti focalizzati su Anahata Chakra

L'amore, come l'aria, è una energia unificante, capace di creare un contatto tra tutto ciò che esiste. Così i soggetti focalizzati a livello del quarto Chakra sono caratterizzati da una grande capacità di comunicazione diretta, sono individui che parlano e sentono con il cuore, capaci di trasmettere con semplicità e sincerità i propri sentimenti.

Dotati di grande creatività sono estremamente sensibili alla bellezza, alla giustizia, all'armonia, al rispetto per gli altri, ai sentimenti e ai più sottili moti dell'animo, fattori questi che li rendono talvolta ipersensibili. In situazioni disarmoniche si rivelano spesso soggetti deboli, con difficoltà nelle reazioni e nell'elaborazione delle offese. Una parola detta di malanimo può completamente paralizzarli proprio come un suono di una certa intensità si dice possa uccidere (o paralizzare) un'antilope, l'animale simbolo di questo Chakra.

La difficoltà nell'accettare e nell'elaborare tutto ciò che risulta offensivo, brutto, sporco, cattivo e malvagio rappresenta il principale problema a livello del Chakra del cuore, con effetti spesso nefasti perché la conseguenza più comune di una tale incapacità è la chiusura, il rifiuto, la negazione, il non contatto quando non addirittura l'odio o l'avversione.

L'energia totalizzante di questo Chakra crea difficoltà anche a livello dei rapporti a due, specie nelle relazioni sentimentali. Il soggetto Anahata investe tutto se stesso nel rapporto senza tenere conto delle scarse possibilità di essere corrisposto con uguale intensità e sensibilità, e questo crea alla distanza frustrazione; inoltre soggetti con equilibri energetici diversi trovano esagerata e talvolta fastidiosa l'eccessiva sensibilità, raffinatezza e attenzione del tipo Anahata.

I soggetti centrati nel Chakra del cuore danno il meglio di loro stessi quando abbandonano gli angusti cortili dei rapporti limitanti e identificano se stessi con idee, progetti e obiettivi di vasto respiro, di interesse collettivo e votati al bene, regalando così alla propria energia e creatività spazi più aperti e ventilati in cui esprimersi.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattvico):** in stato sattvico le persone centrate al quarto Chakra sono autenticamente generose, aperte al mondo e propense al buono, al bello e al vero. Sono

individui sempre gioiosi, capaci di perdonare senza contropartita, sensibili e altruisti, dotati di magia ed esatto "senso del tempo". Talvolta ipersensibili, devono sorvegliare la tendenza all'inconsistenza.

**Chakra in stato dinamico (Rajasico):** tempesta e quiete si alternano senza soluzione di continuità e senza grande vantaggio o cambiamenti sostanziali; manifestazioni di intensa passionalità, innamoramento e delusione, ansietà, esitazione e frequentemente rimorsi; momenti di gioia alternati a preoccupazioni e delusione; speranze tenute destinate dalla fede, talvolta panico. Sempre grande intensità. Spesso capacità di entusiasmo trascinate (talvolta incostante).

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasico):** in buon aspetto significa capacità di dare una forma e una sostanza ai propri sentimenti, una certa concretezza che sostiene l'amore e i sentimenti (che hanno bisogno di tranquillità, al contrario delle passioni). In tutti gli altri casi significa chiusura interiore e rigidità, estrema innaturalità, difficoltà nel contatto naturale con i propri simili, perversione dei sentimenti, difficoltà nel toccare e farsi toccare, paura di essere rifiutati, meschinità.

## Disturbi psicofisici originati in Anahata

Allergie, ansia, asma, debolezza del sistema immunitario, disturbi da auto-immunità, dispnea, disturbi circolatori, disturbi della pelle, ictus, infarto, ischemia, egoismo emotivo, indifferenza, freddezza, rifiuto, masochismo, senso di estraneità, mancanza di empatia, incapacità a gestire le relazioni affettive, forti spinte auto - distruttive.

## Affermazioni di riequilibrio

Io amo

I miei sentimenti si manifestano e si espandono senza incontrare ostacoli, accrescendo il bene e il bello in me e nel mondo.

## Esercizi consigliati

Posizioni: Allungata verso il cielo, Triangolo laterale (1 e 2), Bilanciere, Sbarra laterale, Serpente, Fulmine con il gesto del cigno, Montagna, Grande sigillo.

Respirazione toracica e poi respirazione Ujjayi, per alcuni minuti ogni giorno.

Visualizzare il verde per alcuni minuti al giorno; in alternativa visualizzare il rosa, la cui vibrazione fa da ponte tra il quarto e il secondo Chakra.

Intonare il Mantra Om, per alcuni minuti al giorno.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	essere partecipi
<b>Forza operante</b>	movimento, creatività magica
<b>Ghiandole endocrine</b>	timo
<b>Organo di percezione</b>	pelle
<b>Sistema nervoso</b>	plesso cardiaco
<b>Qualità</b>	dignità, equanimità
<b>Senso predominante</b>	tatto
<b>Stato mentale negativo</b>	invidia, senso di colpa, avversione
<b>Stato mentale positivo</b>	amore, compassione

**Simboli** la stella a sei punte; aria, nuvole, fumo, uccelli colorati, orizzonte, spazi aperti, fiamme immobili, luoghi sacri specie se circolari, grotte sacre, uccelli dalle grandi ali e colorati

**Sogni** sognare di volare, anche di correre con grande leggerezza, sognarsi in cima ad una collina, montagna o luogo sopraelevato, sognare l'amore o l'amato(a), sognarsi in un luogo chiuso e profondo ma molto sereno e limpido, sognare colori molto vividi, sogni profetici che riguardano parenti, amici, conoscenti o se stessi, come incontrare di sognare una persona e poi incontrarla veramente

# Vishuddha Chakra



Significato del nome

**Centro  
completamente puro**

## Localizzazione e correlazioni

È localizzato nella gola, nel plesso faringeo.

A livello fisico è correlato con: la base del collo, la gola, la tiroide e le paratiroidi, la faringe, la laringe e la trachea, le corde vocali, il tronco bronchiale, l'apice dei polmoni, le orecchie, la lingua, la bocca, la mimica facciale fino agli occhi, le spalle e la parte superiore delle braccia e delle mani. Secondo la tradizione dello Hatha Yoga il Chakra Vishuddha è in relazione diretta con i sedici punti vitali del corpo (Adhara) che sono: i pollici, le caviglie, le ginocchia, le cosce, il perineo, i genitali, l'ombelico, il cuore, il collo, la gola, il palato, il naso, il punto mediano tra le sopracciglia, la fronte, la testa e il Brahmarandhra, sulla sommità del capo.

## Ego

L'Ego si manifesta come identificazione con la propria immagine morale.

## Elemento

Etere, spazio e vibrazione.

## Colore

Predominante Blu - Azzurro complementare Arancione

È il colore del cielo. Induce al riposo, al sonno e all'abbandono. La sincerità, il dialogo, l'espressione dei propri sentimenti e della propria creatività, la lealtà, l'onestà, la gentilezza e la tolleranza sono collegati a questo colore. Ha azione antinfiammatoria e calmante, moderatamente anestetizzante, rinfrescante e sfebbrante.

In negativo si associa alla depressione, al sentirsi vuoti o svuotati, all'autocommiserazione, alla paura, alla freddezza e all'indifferenza.

## Nutrimiento

Frutta, fiori, miele.

## Funzioni e caratteristiche del Chakra

Vishuddha Chakra è correlato con l'elemento etere, substrato di tutti gli altri elementi. Il termine sanscrito Akasha, tradotto con etere, indica il più sottile dei cinque elementi che costituiscono l'universo manifesto. Etere può essere sostituito dal termine vuoto vibrante. Alla concezione spaziale di vuoto corrisponde quella temporale di immobilità e quella percettiva di silenzio, cosicché tali termini finiscono per equivalersi; vuoto mentale, immobilità e silenzio rappresentano lo stesso stato di assenza di pensiero discorsivo o immaginativo. Il vuoto è l'aspetto dominante della creazione, ed è ciò che mette in relazione, l'uno con l'altro, i vari oggetti (ovvero ciò che esiste) ed è pure il luogo della rappresentazione in forma eterica di tali oggetti. Con forma eterica si intende la matrice, la formula vibratoria.

Tutto ciò che è nasce prima di tutto come simbolo nel vuoto.

Essendo tali le caratteristiche dell'elemento etere le funzioni del Chakra Vishuddha non potranno che essere destinate alla comunicazione, connessione e movimento nello spazio, capacità di creare relazione e di unire a distanza. Il quinto Chakra si manifesta quindi come energia di comunicazione in grado di agire attraverso l'espressione simbolica (parola, segno, formula, musica) che è una forza unificante capace di superare le barriere del tempo e dello spazio.

Vishuddha Chakra è il punto di collegamento tra i centri mentali e quelli legati agli elementi; è il punto in cui le varie parti vitali del corpo si tengono in contatto tra di loro ed è anche momento di unione tra energie interne ed esterne. È il loto della gola che controlla le braccia, la mimica facciale, l'udito e la parola e quindi nel complesso la possibilità di realizzare e poter esprimere un contatto creativo con il mondo esterno.

La comunicazione è un complesso di relazioni armoniche tra entità distinte, dove lo spazio tra esse (il vuoto) è il termine primo, mentre i successivi sono costituiti da ciò che passa tra l'uno e l'altro (freddo, caldo, suono, silenzio, colore, forma).

Riportata agli esseri umani la comunicazione è quell'insieme strutturato di forme simboliche che ci permette di esprimere, cioè definire e rendere manifeste a noi stessi ed agli altri, le nostre emozioni, esperienze, esigenze, sensazioni, sentimenti, pensieri. Questo processo, che richiede una notevole capacità di astrazione, rende possibile l'integrazione tra differenti parti e percezioni e la sintesi di sempre nuovi, più chiari ed evoluti stati di coscienza.

Per essere efficace la comunicazione deve essere assolutamente precisa; una reazione fisica, chimica o biologica avverrà solo in presenza di determinate caratteristiche e non altrimenti, e ogni errore o messaggio improprio comporterà un'interruzione della stessa o una risposta inadeguata.

La medesima cosa avviene nella comunicazione tra esseri umani, o tra aspetti altri dello stesso individuo, dove a precisione sostituiamo il termine sincerità e verità, nel senso che la sincerità è ciò che rende la comunicazione efficace, che rende possibile l'integrazione e la sintesi tra differenti soggetti e funzioni. È anche utile ricordare che comunicare è un processo a due o più sensi, mai a senso unico. Affinché questo sia possibile il concetto di sincerità deve essere particolarmente coltivato, includendo all'idea di purezza, verità e completezza anche lo sforzo di rendersi comprensibili.

L'immagine della rete, della ragnatela, riflette alla perfezione l'idea del comunicare e i pericoli che possono sorgere quando la essa non è precisa, sincera, efficace e veritiera. Perché in questo caso la stessa rete, anziché strumento e canale di comunicazione multi - direzionale si può trasformare in una trappola capace di immobilizzare l'individuo, che finisce per invischiarsi e perdersi nel suo stesso falsato modo di comunicare.

Vishuddha collega ed esalta le qualità dei quattro Chakra sottostanti: l'equilibrio statico di Muladhara si trasforma qui in equilibrio dinamico; la creatività spontanea e diretta dello Svadhisthana diventa capacità di astrazione, sintesi e simbolizzazione, la facoltà cristallizzante di Manipura si moltiplica dando vita a numerose personalità secondarie complete e capaci di confrontarsi l'una con l'altra e successivamente di reintegrarsi attraverso l'amore e l'energia di accettazione che è tipica di Anahata.

## Caratteristiche dei soggetti focalizzati in Vishuddha Chakra

Esprimere e comunicare è la vocazione dei soggetti centrati in Vishuddha Chakra. Ritroviamo qui molti temi propri del secondo Chakra, la gioia di esprimersi, di relazionarsi, di entrare in contatto tanto con gli altri che con parti altre di sé, ma in modo e forme più complesse, raffinate, astratte e mediate da codici simbolici anche molto elaborati. I soggetti Vishuddha amano l'arte, la matematica, le danze rituali, le conversazioni colte e ovviamente la musica.

Se da un lato Vishuddha è il canale attraverso cui è possibile esprimersi compiutamente e creare attraverso il gesto espressivo altre realtà, dall'altro è anche il più raffinato veicolo di inganno ed autoinganno di cui disponiamo. Troviamo soggetti capaci di sviluppare grande chiarezza e coerenza tra il proprio essere e sentire interiore e la sua espressione, ma anche e forse più spesso ne incontriamo taluni che fanno dell'inganno, proprio e altrui, uno stile costante di vita, usando la propria abilità nel manipolare i simboli per creare verità fittizie da utilizzare a propria giustificazione e vantaggio.

La proprietà moltiplicante di questo Chakra favorisce lo sviluppo e la successiva cristallizzazione di molti diversi aspetti dell'Ego, cosicché i soggetti Vishuddha potranno spesso apparire ed essere come dotati di molte facce, capaci di cambiare radicalmente atteggiamento nel volgere di pochi secondi (ottimi attori). La sincerità, intesa come corrispondenza precisa tra intenzione e messaggio, è l'unica vera garanzia dalle degenerazioni del quinto Chakra.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattvico):** quando Vishuddha Chakra è illuminato allora il soggetto si esprime con chiarezza e sincerità e le sue parole diventano verità e sono in grado di influenzare potentemente la realtà in senso positivo. Sono presenti anche ben delineate capacità di silenzio e di ascolto. Altre caratteristiche sono una creatività sofisticata, doti comunicative, facoltà di interpretare i sogni e i simboli. In negativo astrazione dalla quotidianità, talvolta difficoltà nella gestione del corpo, inconcludenza.

**Chakra in stato dinamico (Rajasisico):** grande capacità espressiva, ma anche eccessivo egocentrismo e poca disponibilità ad ascoltare. Il soggetto parla troppo, talvolta è prolisso e poco efficace, ma anche quando è geniale lo è a senso unico. Ha difficoltà ad ascoltare e cerca soprattutto di imporsi. Altre caratteristiche sono ira frequente e di breve durata, mutevolezza eccessiva dell'umore e della mimica facciale, ipercriticismo, contrazioni del collo, del mento e della gola, difficoltà nello stare fermi, voce alterata, crisi di sconforto e di rabbia.

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasico):** sincerità non mediata e spesso inopportuna, parlare concreto ma indelicato; talvolta scarsa capacità di sintesi, materialismo e rozzezza, difficoltà nel comprendere il valore dell'insegnamento e della comunicazione, difficoltà ad esprimere i propri sentimenti, idee, emozioni. Quando è presente un forte squilibrio tamasico potranno evidenziarsi: turpiloquio, ripetitività, mancanza di chiarezza e di consapevolezza, idee vaghe, non sentirsi compresi, rigidità della mimica facciale, senso di soffocamento, gola e voce contratta, lunghe pause nel dialogo, lo scrollare frequentemente il capo, difficoltà nel tenere la testa diritta.

## Disturbi psicofisici originati in Vishuddha

Afonia, acufeni e altri disturbi dell'udito, asma, balbuzie, disturbi della deglutizione, della bocca, delle orecchie e della tiroide, mal di gola, blocco della mascella, nodo in gola, otite, raffreddore, raucedine, sensazione di soffocamento, tonsillite, torcicollo, tosse, tracheite, depressione, imbarazzo, inibizione emozionale, indecisione, logorrea, mancanza di autocontrollo e di sincerità, menzogna, mutismo, rigidità, timidezza, vanterie

## Affermazioni di riequilibrio

Io comunico, io mi esprimo.

Esprimo con sicurezza e precisione le mie necessità, emozioni, desideri, sentimenti, senza creare attriti ma migliorando le relazioni tra me e gli altri.

## Esercizi consigliati

Posizioni: Precaria, Elefante con movimenti del collo, Di tutte le membra sollevate, Aratro, Distensione anteriore, Testa-ginocchio ruotata.

Praticare la respirazione clavicolare e la respirazione Ujjayi per alcuni minuti al giorno.

Visualizzare l'azzurro per alcuni minuti al giorno.

Coltivare e praticare sempre sincerità e verità.

Scrivere i propri pensieri, leggere a voce alta, cantare, suonare e ascoltare musica, recitare mantra e preghiere. Molto utile anche lo studio dei simboli.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	conoscenza
<b>Forza operante</b>	vibrazione simpatica
<b>Ghiandole endocrine</b>	tiroide
<b>Organo di percezione</b>	orecchie
<b>Sistema nervoso</b>	plesso faringeo
<b>Qualità</b>	comunicazione e preghiera
<b>Senso predominante</b>	udito
<b>Stato mentale negativo</b>	maldicenza, offesa
<b>Stato mentale positivo</b>	benedizione, carità
<b>Simboli</b>	cerchio vuoto, la preghiera, il Mantra, la voce interiore, l'onda di vibrazione, la volta, l'indovina(o), l'oracolo, il mistico
<b>Sogni</b>	sogni e visioni che riguardano il passato della razza umana, o di una parte di essa, oppure il presente o il futuro. Sogni simbolici profetici e rivelatori

# Ajna Chakra



Significato del nome

**Centro del comando**

## Localizzazione e correlazioni

è localizzato esattamente al centro della testa (sella turcica). A livello fisico è correlato con: il sistema nervoso centrale e periferico, ipofisi o ghiandola pituitaria, anteriormente con il centro della fronte, l'occhio sinistro, la radice del naso, posteriormente con il midollo allungato e il ponte.

## Ego

Si manifesta come identificazione con le funzioni della mente. La coscienza si esprime come comprensione, intuizione, facoltà extrasensoriali, creatività psichica e l'Ego si manifesta identificandosi con tali capacità.

## Colore

Predominante Indaco complementare Giallo-Arancione

Ci mette in comunicazione con aspetti molto profondi della mente ed è un colore che favorisce la meditazione e il contatto con l'energia cosmica, la concentrazione, l'immaginazione, l'intuito, la calma, l'equilibrio e la sintesi. Ha un'azione anestetica e calmante. Giova agli occhi, alle orecchie e al naso, ai disordini nervosi e mentali.

In negativo si associa alla vanità, all'orgoglio, alla presunzione, alla falsità, al fantasticare senza costruito.

## Nutrimiento

Prana sottile contenuto nella luce solare. Viene assorbito attraverso gli occhi, la pelle e le mucose, la percezione olfattiva e il respiro, la visualizzazione mentale e attraverso il palato durante la masticazione dei cibi.

## Funzione e caratteristiche del Chakra Ajna

Ajna significa comando e anche potere illuminato; entrambe queste definizioni sono necessarie per comprendere la natura dell'energia di questo Chakra in cui sono contenute, in forma sottile, le energie dei 5 sottostanti.

Comando significa, coerentemente con il senso comune del termine, che questo Chakra dirige e governa quelli inferiori, che gli sono soggetti come sudditi ad un re; potere illuminato specifica e sottolinea le qualità luminose delle energie di questo loto, precisa che il governo e il comando serve a dirigere armonicamente le attività dei Chakra sottostanti e a purificarne e sublimarne le energie.

Ajna è il centro della mente, che possiamo visualizzare come un oceano senza fine, la cui acqua è ciò che noi chiamiamo pensiero. Paragonando la mente ad un oceano infinito e il pensiero all'acqua, il pensato e le altre attività mentali sono paragonabili alle onde ed alle correnti, che sono sempre in continuo movimento e determinano delle momentanee modificazioni, sia in superficie che in profondità. Il pensiero si manifesta come pensato e attraverso le altre facoltà della mente, cioè tutto quello che in essa si muove. Tra le attività di Ajna Chakra vale la pena di evidenziare la comprensione (diventare consapevoli attraverso la conoscenza diretta o grazie ad un processo logico e/o analogico), l'intuizione (conoscere direttamente, attraverso il canale del settimo Chakra), la discriminazione (riconoscere le diversità e operare scelte secondo coscienza e volontà), l'astrazione (operare mentalmente attraverso simboli, in assenza di riferimenti sensoriali), la memoria (conservare traccia precisa di avvenimenti passati), facoltà extrasensoriali (accesso a dimensioni spazio temporali non consuete).

Ajna Chakra è rappresentato simbolicamente da un cerchio ai cui lati si aprono, come ali, due petali. Il cerchio ci trasmette al primo sguardo il senso di totalità, ciclicità e ricettività che sono caratteristiche peculiari della mente, mentre i due petali simboleggiano la polarità con cui il pensiero si manifesta a questo livello. Infatti in Ajna l'energia mentale si sviluppa come capacità di relazione tra interno ed esterno, tra il Sé e il mondo manifesto. Attraverso i sensi la mente acquisisce esperienza degli oggetti esterni e li fa propri, ne acquisisce la forma che tramuta in immagini di luce. La luce è infatti la sostanza del pensiero. Quando la luce è in noi, quando siamo sereni e illuminati allora il nostro pensiero e la nostra visione della realtà sono precisi e chiari, e i dubbi, le paure e le ombre si dissolvono spontaneamente e noi siamo in grado di operare scelte giuste e responsabili.

## Caratteristiche dei soggetti focalizzati in Ajna Chakra

I soggetti centrati positivamente in Ajna manifestano capacità di apprendimento, di memoria, di logica, di sintesi, di progettazione ed altro assolutamente straordinarie. Rispetto ai comuni mortali possono essere considerati dei geni, e spesso anche degli innovatori perché le potenzialità creative di questo Chakra sono elevate. La grande concentrazione di energia nella zona della testa e l'eccessivo incremento delle vibrazioni dei Centri sottostanti comporta frequentemente disturbi psicofisici e turbe della sfera emotiva e sentimentale.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattvico):** capacità di comprensione, di sintesi, di progettazione, di visione. Padronanza e autocontrollo, forte spinta all'auto realizzazione. Facoltà extrasensoriali espresse con naturalezza, serena e veritiera visione della realtà, apertura ed elasticità mentale. Contatto cosciente con il proprio Sé superiore. In soggetti poco equilibrati mancanza di concretezza, vano fantasticare, perdersi tra le nuvole, idealismo sterile.

**Chakra in stato dinamico (Rajasico):** concentrazione discontinua, genialità egocentrica, intelligenza strumentale, confusione nell'applicarsi, intellettualismo, agitazione, ragionamenti distorti, incapacità o eccesso di astrazione.

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasico):** iper-razionalismo, scientismo, meccanicismo, freddezza intellettuale, presunzione, materialismo, spocchia intellettuale.

## Disturbi psicofisici originati in Ajna

Emicrania, difficoltà di attenzione, tensione oculare, acufeni, vista sfuocata, labirintite, esaurimento nervoso, pesantezza alla testa, disturbi della vista, sinusite, tremori, nevrosi, incubi, patologie psichiche in generale, confusione, vuoto.

Affermazioni di riequilibrio

Io vedo.

Io seguo il mio intuito, che mi mostrerà sempre la via migliore da seguire.

## Esercizi consigliati

Posizioni: Treppiede, Di tutte le membra sollevate, Pesce, Torsione del busto, Sigillo dello Yoga.

Praticare la respirazione completa per alcuni minuti al giorno, che permette di integrare le energie di tutti i Chakra. Anche la respirazione completa a narici alternate (Nadhi Shuddhi).

Visualizzare il colore indaco per alcuni minuti al giorno.

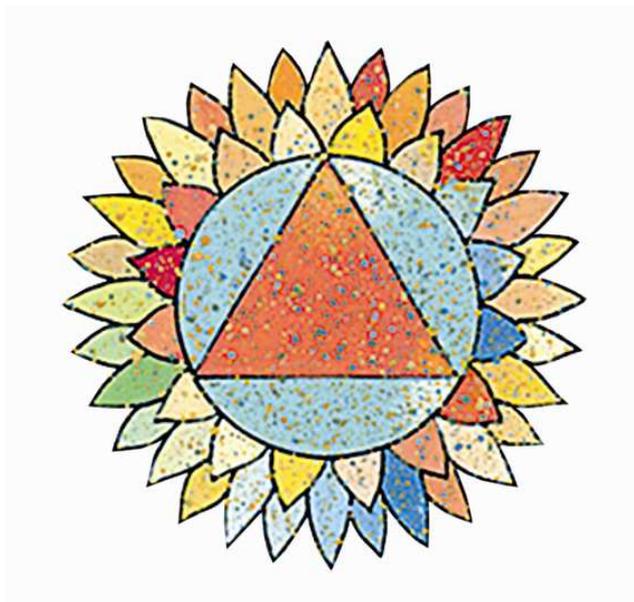
Praticare la concentrazione su un punto, o un concetto o idea o qualità divina. Almeno un minuto al giorno di silenzio mentale.

Registrare le coincidenze ed esercitare le facoltà intuitive.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	autorealizzazione
<b>Forza operante</b>	pensiero
<b>Ghiandole endocrine</b>	ipofisi o pituitaria
<b>Sistema nervoso</b>	cervello e midollo allungato
<b>Qualità</b>	capacità di realizzazione spirituale
<b>Senso predominante</b>	sesto senso o senso interno
<b>Stato mentale negativo</b>	presunzione
<b>Stato mentale positivo</b>	speranza
<b>Simboli</b> tridente, testa, santuario	triangolo, ali, bilancia, colori, corna, folgore, luce, occhio,
<b>Sogni</b> impossibili, contatti con esseri di dimensioni angeliche	sogni geometrici, sognare ambienti apparentemente

# Sahasrara Chakra



Significato del nome

**Centro dei mille petali**

Conosciuto anche come  
Brahmastana Chakra (sede di Brahma) o  
Nirvana Chakra (centro dell'estinzione)

## Localizzazione e correlazioni

La fontanella, in cima al cranio. è correlato con la ghiandola pineale, la corteccia cerebrale, la sommità della testa, l'occhio destro, il sistema nervoso centrale.

## Ego

L'Ego si manifesta come stato intuitivo, e successivamente con la completa integrazione con il Sé eterno.

## Colore

Predominante Viola complementare Giallo

Riassume le proprietà degli altri colori. Rappresenta la spiritualità e, per il suo effetto rilassante trova impiego nel trattamento dell'irrequietezza, dell'agitazione e dell'ipertensione, dell'insonnia e dei disturbi agli occhi. è utile in presenza di infiammazione delle meningi cerebrali e nell'epilessia. Agisce sulla mente in modo misterioso e profondo stimolando il contatto con il divino e gli stati di coscienza super mentali.

In negativo si associa all'ossessione, al senso del martirio, all'ingiustizia, all'intolleranza e alla restrizione mentale.

## Nutrimiento

Energia divina, Prana universale.

### Funzioni e caratteristiche del Chakra Sahasrara

Questo Chakra è il canale che mantiene la vita umana, per sua natura limitata nel tempo e nello spazio, in costante contatto con l'eterno, l'assoluto, l'astratto.

Il nome del Chakra, Sahasrara, significa loto dai mille petali a simboleggiare che tutte le potenzialità e possibilità, tutte le benedizioni e le potenze presenti negli altri Chakra, sono qui attive e infinitamente moltiplicate.

Per uno sviluppo armonioso dell'essere il settimo Chakra deve mantenere relazione e proporzione con il primo, ed è necessario curare l'allineamento cielo - terra sia nella posizione eretta che in quella seduta. L'energia assorbita e mediata dal settimo Chakra mette l'Ego a contatto con i più sottili livelli vibratorii, una dimensione dove tempo, spazio e manifestazione non hanno più senso alcuno. Tale flusso energetico è caratteristico del sonno profondo senza sogni, e del Samadhi. Un eccesso di tale energia, in soggetti con un settimo Chakra troppo aperto e non equilibrato con gli altri, soprattutto non bilanciato da un Muladhara forte e ben strutturato e da un Anahata armoniosamente sviluppato, può portare a gravi scompensi fisici e a manifestazioni mentali caratterizzate da confusione, mancanza di contatto con la realtà, terrore, senso di vuoto, dissociazione. Attraverso questo canale l'Ego entra in contatto con la Coscienza cosmica, ma per potere trarre giovamento da tale contatto deve trasformarsi, rilasciare la propria volontà e sviluppare la qualità ricettiva dell'abbandono.

### Caratteristiche dei soggetti focalizzati in Sahasrara

Quando l'energia di riferimento dell'individuo è quella del settimo Chakra c'è inevitabilmente un superamento delle modalità quotidiane di esistenza, dalle più grossolane alle più raffinate ed elevate, e un progressivo e sempre più totale abbandono all'intuizione ed alla voce interiore.

I soggetti Sahasrara manifestano un marcato distacco dalle problematiche della vita sociale e familiare, nessuna o scarsa capacità di progettazione per mancanza di senso del tempo, dello spazio e delle necessità, nessun interesse per la sessualità e le relazioni sentimentali. Naturali doti parapsicologiche, capacità di conoscenza intuitiva, spinta alla trascendenza e forte senso religioso. Caratteristico del settimo Chakra è anche il senso della fine - del non più esserci (talvolta esteso al mondo intero). In mancanza di una situazione di equilibrio e di una elevata presenza a sé e senso delle proporzioni il soggetto Sahasrara potrà apparire estremamente fragile, in balia di alterne condizioni di depressione ed euforia, paura ed esaltazione, scetticismo e romanticismo. Potrà anche manifestare virtù o disturbi propri degli altri Chakra.

**Chakra in stato di leggerezza (Sattvico):** stato di santità; completo distacco dalla materialità; ampi poteri paranormali (Siddhi); contatto con il Divino; completo superamento della paura del

dolore e della morte. Se manca il contatto con il Chakra del cuore anche completa indifferenza per gli altri.

**Chakra in stato dinamico ( Rajasico):** stati alternati di intuizione e ispirazione e perdita di tali capacità; stati alternati di fede e scetticismo; dedizione totale e frequentemente degenerata a un ideale; tendenza al fanatismo; possibili stati di confusione mentale; sforzo di tenersi a terra. Difficoltà a distinguere tra sogno e realtà.

**Chakra in stato di pesantezza (Tamasic):** in soggetti equilibrati e maturi capacità di onorare ogni aspetto della vita, pur con una predilezione spiccata per le situazioni e le questioni riguardanti lo spirituale e la religione. Ma anche difficoltà a soddisfare le proprie aspirazione spirituali per pigrizia. In soggetti squilibrati condizione maniacale ed inversione strumentale del senso dell'assoluto.

## Disturbi psicofisici originati in Sahasrara Chakra

Disturbi della ghiandola pineale, emicrania, ipertensione arteriosa, confusione, depressione, difficoltà di concentrazione, dissociazione dal corpo, disturbi mentali, disturbi dell'equilibrio ed equilibrio scarso, fobie, insonnia, instabilità, ipocondria, memoria scarsa, ossessioni religiose, psicosi, senso di vuoto, timore della malattia e della morte, tremori, vertigini.

## Affermazioni di riequilibrio

Io sono eternità.

Sono guidato da una forza superiore e benefica.

Sia fatta la Tua volontà.

## Esercizi consigliati

Perfezionare al massimo grado di perfezione nell'allineamento e nel rilassamento una posizione seduta scegliendo tra posizione Semplice o Comoda, Perfetta, Mezzo loto, Loto, Fulmine.

Tutte le posizioni rovesciate agiscono sul settimo Chakra, in particolare la posizione Sulla testa.

Tutte le posizioni che garantiscono un perfetto allineamento cielo-terra della colonna vertebrale favoriscono l'integrazione delle energie del primo e del settimo Chakra con tutti gli altri, ad esempio la posizione dell'Albero.

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

Perfezionata almeno una posizione seduta coltivare l'immobilità totale e il silenzio mentale.

Sviluppare la capacità di concentrazione su un punto.

Quotidianamente dedicarsi alla meditazione aprendo la propria mente alla Coscienza Cosmica.

## Indicazioni riassuntive

<b>Desiderio</b>	unione e integrazione con Dio
<b>Forza operante</b>	coscienza e grazia divina
<b>Ghiandole endocrine</b>	epifisi o pineale
<b>Sistema nervoso</b>	corteccia cerebrale
<b>Qualità</b>	distacco spirituale
<b>Senso predominante</b>	purezza spirituale
<b>Stato mentale negativo</b>	accidia, passività inconcludente
<b>Stato mentale positivo</b>	fede
<b>Simboli</b> l'aquila, lo zenit.	il punto, il fiore di Loto, il vortice, la cima, la sfera, la corona,
<b>Sogni</b>	nessuno

# Relazioni e interdipendenza tra i 7 Chakra evolutivi

Facendo parte di un insieme che possiamo semplificando paragonare a un sistema di vasi comunicanti, ogni Chakra è in relazione diretta e indiretta con tutti gli altri.

La relazione prioritaria è tra quei Chakra che risultano contrassegnati con la stessa cifra invertendo l'ordine di numerazione, come illustrato nell'immagine sottostante:



Muladhara con Sahasrara  
Svadhithana con Ajna  
Manipura con Vishuddha

Anahata, il Loto del cuore, è da considerarsi elemento centrale nel sistema dei Chakra, il luogo dove le energie più concrete dei primi tre Chakra dal basso si integrano con quelle più rarefatte e sottili dei primi tre Chakra dall'alto.

Inoltre ogni Loto ha relazioni speciali e importanti con il sottostante ed il sovrastante. Ad esempio un'eccessiva e squilibrata sollecitazione del terzo Chakra può richiamare eccessiva energia dal secondo e rendere difficile il flusso energetico verso il quarto.

Anche utile l'osservazione raggruppando i Chakra in dispari e pari, uno, tre, cinque e sette da un lato e due, quattro, sei dall'altro; si noterà che ogni disturbo in un Chakra avrà frequentemente come eco una nota di eccesso in uno o più Loti dello stesso gruppo mentre nel gruppo opposto si manifesterà come carenza.

# The Chakra Rebalancing System

Il sistema dei Chakra è quella struttura che trasforma e trasporta l'energia che noi utilizziamo quotidianamente per vivere, amare, pensare, lavorare, giocare, studiare, meditare. Ogni Chakra è collegato direttamente a particolari aree cerebrali e ad alcuni organi del corpo. Il sistema dei Chakra nel suo insieme è di vitale importanza per il nostro benessere. Quando è equilibrato tutto funziona a meraviglia, ma se uno o più Chakra perdono la loro armonia, allora la condizione psichica e le funzioni fisiologiche iniziano a presentare disturbi di vario genere, fino a degenerare in complesse patologie. Per ottenere un giusto riequilibrio è fondamentale conoscere quali livelli energetici siano compromessi, inibiti, o sottoposti a carico eccessivo.

Da molti anni Fiore D'Oriente ha indirizzato l'attenzione e le risorse verso questa "disciplina Olistica" millenaria, realizzando una linea di prodotti e servizi denominata "The Chakra Rebalancing System" ovvero: "Come riequilibrare il nostro Sistema Energetico".

**The Chakra Rebalancing System (C.R.S.)**, è un metodo completamente naturale che favorisce il riequilibrio del sistema energetico in modo semplice, completo ed autonomo. Il nostro obiettivo è dare a tutti la possibilità di eseguire una precisa autodiagnosi per stabilire il trattamento conseguente. Elementi fondamentali del CRS sono, oltre a questo libro:

**Cd 'Chakra test'**

**Dvd 'Facili esercizi di Yoga per i Chakra'**

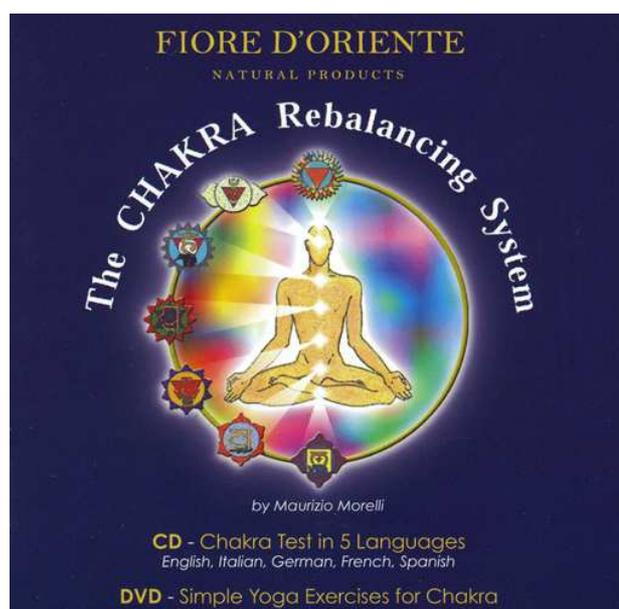
**'Chakraoil' e 'Acque Chakra'**

**'Incensi' per i Chakra**

**'Saponi per i Chakra'**

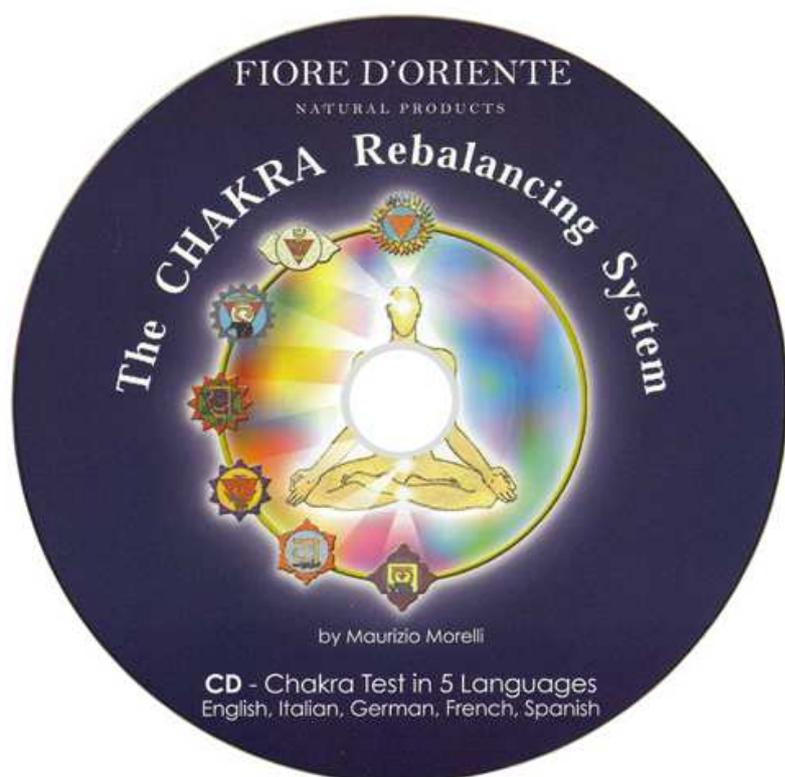
**'Chakraoil per il massaggio del corpo'**

Il Cd contenente il 'Chakra test' e il Dvd 'Facili esercizi di Yoga per i Chakra' sono distribuiti assieme, in un'unica confezione.



# Chakra Test

Il Chakra test è una procedura informatizzata utilizzabile su qualsiasi personal computer e rappresenta il centro e il punto nodale dell'intero sistema di riequilibrio. Ci permette di ottenere una precisa diagnosi circa la natura, le caratteristiche e l'intensità degli squilibri; è molto preciso ed evidenzia circuiti energetici profondi e consolidati favorendo l'impostazione di progetti terapeutici di lungo respiro.



Misurare l'energia dei Chakra è relativamente facile, si può fare con un pendolino, bacchette e, se si è abbastanza sensibili, anche con le sole mani. Con questi sistemi si è in grado di valutare la condizione dei Chakra momento per momento, ma non le tendenze ritornanti dell'energia, che poi è come dire le mappe dei differenti Chakra. Per poter accedere a questi livelli di energia, che sono molto più sottili, è necessaria la mediazione con il simbolo, e tra tutti quello che per eccellenza è il simbolo umano, la parola parlata, pronunciata ad alta voce, che è anche la più peculiare espressione dell'anima.

Il Chakra Test ci da la possibilità di superare questo limite e ostacolo, con o senza l'aiuto di un terapeuta; nell'insieme è formato da trentaquattro sequenze di sette domande, a cui si risponde esprimendo una graduatoria che va da uno a sette. Il Chakra test si fonda su due principi universali di enorme importanza:

**La legge universale della vibrazione simpatica**  
**Il potere evocativo della parola pronunciata**

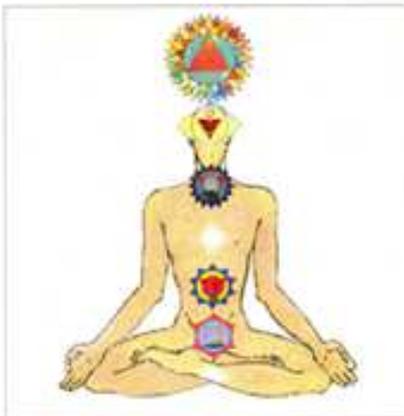
È predisposto in cinque lingue (italiano, inglese, tedesco, francese e spagnolo) e fornisce una mappa dei sette Chakra evolutivi, precisa in quantità e qualità. Evidenzia i due Centri energetici più squilibrati e suggerisce le modalità di intervento più idonee. È uno strumento prezioso per i terapeuti e per tutti coloro che desiderano un approccio sicuro, rigoroso e preciso alla medicina energetica e vibrazionale.

## Chakra test: esecuzione e interpretazione dei risultati

Caricando il programma nel PC vi verrà chiesto di scegliere la lingua tra le cinque disponibili. Poi basta premere ripetutamente invio e il programma si auto installa; sul vostro desktop appariranno due icone, una denominata 'Chakra test' e la seconda 'Chakra elabora'; la prima è per l'esecuzione del Chakra test, la seconda è il programma per l'elaborazione dei dati e contiene un archivio dove questi vengono salvati e resi disponibili nel tempo, così da potere confrontare le variazioni nel tempo. Al termine di esecuzione ed elaborazione apparirà sullo schermo il risultato espresso in forma grafica:



### CHAKRA TEST



Data: 10/01/2009

Nome: Giovanna

Età: 35 Sesso: f

Professione:

Chakra da Equilibrare: **Anahata e Muladhara**

Miscela suggerita: Verde e Rosso

Qui avete già tutto quello che serve, i riferimenti personali, la data di elaborazione, i nomi dei due Chakra da riequilibrare che corrisponde ad aree bianche sull'immagine laterale, il colore delle miscele da utilizzare per il riequilibrio. Se però desiderate maggiori dettagli vi basterà cliccare su 'Risultato numerico' e vedrete apparire un quadro simile a questo:

Il test esprime in valore numerico le energie dei 7 Chakra evolutivi, con specificate a lato le percentuali delle tre caratterizzazioni principali: (F)avorevole, (E)quilibrante, (L)imitante più la colonna (C)olore.

CHAKRA	TOTALE	FAVOREVOLE	EQUILIBRANTE	LIMITANTE	COLORE
Sahasrara	125	39	45	35	6
Ajna	138	38	48	45	7
Vishuddha	126	42	37	45	2
Anahata	139	52	<b>35</b>	48	4
Manipura	135	47	44	39	5
Swadhisthana	<b>154</b>	54	47	52	1
Muladhara	135	36	<b>52</b>	44	3

Questo quadrante dà la possibilità di un'interpretazione più raffinata ed è stato predisposto soprattutto per i terapeuti, che hanno necessità del maggior numero di dettagli possibile. L'interpretazione è comunque estremamente semplice.

Focalizzate la vostra attenzione esclusivamente sui numeri in rosso, ignorando completamente gli altri che non sono rilevanti. Facciamo un esempio di interpretazione partendo dal quadrante sovrastante.

Cosa sappiamo? Dal 'Risultato grafico' sappiamo che la signora che ha eseguito il test si chiama Giovanna e ha 35 anni e che i suoi Chakra maggiormente squilibrati sono Anahata e Muladhara. Dallo schema numerico osserviamo anche che è presente un leggero squilibrio in Svadhisthana, che 'fa massa' con Muladhara per la relazione che ogni loto ha con quello che sta sopra o sotto, ed è in relazione con Anahata per la naturale risonanza tra loti pari o dispari, in questo caso sono il 2 e il 4. Possiamo inoltre osservare che in entrambi i loti maggiormente squilibrati i numeri in rosso sono in corrispondenza della colonna 'Equilibrate', in difetto per Anahata e in eccesso per Muladhara. Questo ci suggerisce l'idea di energia che non scorre, una situazione ancora non completamente chiara o che la coinvolge in modo ancora marginale e inconscio.

### Quale interpretazione dare a quanto sino qui esaminato?

Possiamo ipotizzare con un notevole margine di precisione che Giovanna, da qualche tempo, ha dei sospetti sulla fedeltà o affidabilità del marito o compagno, e che questo le causa delle preoccupazioni sia sentimentali che di ordine pratico, oltre che un leggero squilibrio al Chakra Svadhisthana, collegato a sessualità e relazioni primarie. Dando però uno sguardo d'insieme al quadro numerico, che risulta notevolmente equilibrato, possiamo renderci conto che si tratta di preoccupazioni di poco conto, che lei stessa non prende ancora sul serio.

Se fosse stato presente uno squilibrio anche a livello del Chakra Ajna, collegato alla mente, avrebbe significato una preoccupazione ormai divenuta pensiero persistente e ritornante e quindi una situazione decisamente più grave; uno squilibrio al Chakra Vishudda avrebbe suggerito invece un qualche tipo di negazione, da parte dell'interessata, ad accettare un fatto magari per tutti evidente e anche in questo caso la situazione avrebbe dovuto essere considerata come maggiormente preoccupante.

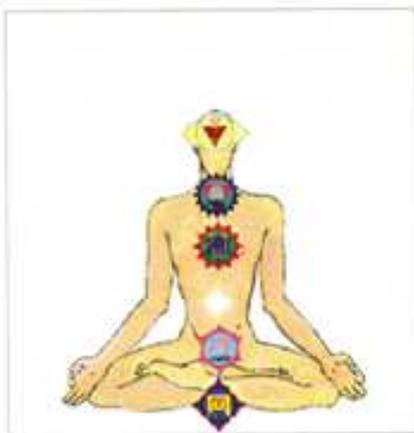
## Proviamo ora ad esaminare un altro Chakra Test

Il test è stato eseguito da Ludovico, che ha 47 anni.

A test completato apparirà sullo schermo il quadrante grafico dove sono scritti i nomi dei due Chakra da riequilibrare, in questo caso Manipura e Sahasrara. Nella figura a lato vediamo che al posto del disegno di questi due Chakra c'è un vuoto e abbiamo anche l'indicazione degli oli da usare per il riequilibrio, viola-bianco e giallo.



### CHAKRA TEST



Data: 23/05/2008

Nome: Ludovico

Età: 47 Sesso: m

Professione:

Chakra da Equilibrare: **Sahasrara e Manipura**

Miscela suggerita: Viola-Bianco e Giallo

Quindi tutte le informazioni necessarie, ma se vogliamo approfondire andiamo a vedere il quadrante numerico.

Il test esprime in valore numerico le energie dei 7 Chakra evolutivi, con specificate a lato le percentuali delle tre caratterizzazioni principali: (F)avorevole, (E)quilibrante, (L)imitante più la colonna (C)olore.

CHAKRA	TOTALE	FAVOREVOLE	EQUILIBRANTE	LIMITANTE	COLORE
Sahasrara	<b>178</b>	54	54	63	<b>7</b>
Ajna	<b>112</b>	<b>43</b>	29	34	6
Vishuddha	142	39	41	<b>57</b>	5
Anahata	138	49	56	<b>30</b>	3
Manipura	<b>106</b>	27	<b>41</b>	34	4
Swadhisthana	144	53	44	46	1
Muladhara	132	43	43	44	2

Il quadrante si presenta decisamente più complicato del precedente ma possiamo semplificare il processo interpretativo iniziando a eliminare tutti i numeri scritti in nero, che non sono per noi significativi, e focalizzare la nostra attenzione solo su quelli in rosso. Osserviamo che il 'Totale energie' al Sahasrara è molto alto e che questo Chakra presenta anche il valore 7 (il massimo) nella colonna 'Colore', che indica il rapporto con il mondo esterno rispetto a quello specifico Chakra. Se la colonna colore fosse normale dovremmo limitarci a constatare un forte sovraccarico del settimo Chakra, con il probabilissimo manifestarsi di sintomi quali insonnia, forti mal di testa, pressione alta. L'alto valore della colonna 'Colore' ci suggerisce invece che il problema è più complesso e richiede un'indagine approfondita.

Il secondo Chakra maggiormente squilibrato è Manipura, con un'energia totale molto bassa e un valore rosso nella colonna 'Equilibrante'. Questo ci suggerisce che Ludovico ha una scarsa autostima, difficoltà a essere completamente cosciente delle proprie potenzialità confermata dal sovraccarico della colonna 'Equilibrante' che suggerisce un ristagno energetico.

Dall'analisi dei valori del Chakra settimo e terzo, e dopo esserci letti i capitoli corrispondenti, possiamo ipotizzare che Ludovico sia un uomo con grandi sogni e aspirazione, ma un carattere non sufficientemente stabile e determinato per cercare veramente di realizzarli. Fantastica molto e spesso si illude che gli altri capiscano ciò che lui si limita a pensare e che le cose si sistemano in un futuro pieno di gloria e soddisfazioni. Ma ora che si avvicina ai cinquanta anni questo modo di affrontare la realtà mostra grosse crepe, e lui si trova ad un bivio: buttarsi a capofitto nel suo mondo fantastico perdendo per intero il contatto con la realtà oppure fare i conti con se stesso e cercare di

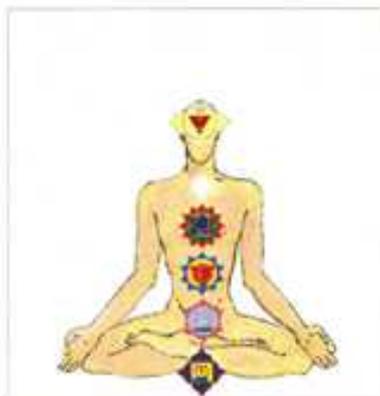
cambiare direzione e modo di agire. Per avere conferme e suggerimenti analizziamo i valori in rosso presenti nei Chakra sesto, quinto e quarto. Nel sesto Chakra troviamo un 'Totale' molto basso, con una sovraesposizione nella colonna 'Favorevole'. Ludovico è stanco e mentalmente esausto ma usa le sue ridotte facoltà per convincersi che tutto va bene. Questo sembra confermando dall'alto valore della colonna 'Limitante' nel quinto Chakra, deve sforzarsi per interrompere il messaggio che la sua parte più sana e interiore cerca costantemente di trasmettergli, confermata dal basso valore alla colonna 'Limitante' del quarto Chakra che suggerisce la capacità di Ludovico nel mantenere il travestimento anche nelle situazioni affettive.

## Ancora un ultimo esempio

Il terzo Chakra test che andiamo ad analizzare è quello di Maria, che ha 53 anni. Le indicazioni del quadrante grafico indicano uno squilibrio al Chakra Sahasrara e Vishuddha e noi vediamo che lo spazio destinato a questi due Chakra nella figura risulta bianco. Inoltre viene suggerito di impiegare Chakroil o Acque Chakra Viola-bianco o Azzurro.



### CHAKRA TEST



Data: 06/06/2008

Nome: Maria

Età: 53 Sesso: f

Professione:

Chakra da Equilibrare: **Sahasrara e Vishuddha**

Miscela suggerita: Viola-Bianco e Azzurro

Anche in questo caso clicchiamo sul pulsante 'Valore numerico'.

Il test esprime in valore numerico le energie dei 7 Chakra evolutivi, con specificate a lato le percentuali delle tre caratterizzazioni principali: (F)avorevole, (E)quilibrante, (L)imitante più la colonna (C)olore.

CHAKRA	TOTALE	FAVOREVOLE	EQUILIBRANTE	LIMITANTE	COLORE
Sahasrara	<b>124</b>	39	33	<b>50</b>	<b>2</b>
Ajna	126	39	36	46	5
Vishuddha	<b>156</b>	<b>60</b>	46	44	<b>6</b>
Anahata	<b>117</b>	44	34	38	<b>1</b>
Manipura	133	42	<b>48</b>	36	7
Swadhisthana	<b>153</b>	<b>41</b>	52	57	3
Muladhara	143	43	<b>59</b>	37	4

A livello del Sahasrara Chakra troviamo un basso valore nella colonna 'Totale', uno altrettanto basso in quella colore e una forte sovraesposizione nella 'Limitante'. Comparando questi valori con quelli di Vishuddha, valore colonna 'Totale' alto, valore 'Colore' alto e sovraesposizione nella 'Favorevole' possiamo ragionevolmente dedurre che Maria ha da tempo interrotto ogni contatto con la sua anima, puntando tutte le sue carte nel quotidiano e sulla vita nel mondo. Il sostanziale equilibrio verificabile nel Chakra Ajna, collegato alle funzioni mentali, e che fra l'altro è l'unico completamente equilibrato, ci dice che riesce a gestire molto bene questa scissione e che è assolutamente convinta di essere nel giusto. Pur non avendola mai vista possiamo ipotizzare che Maria sia abile nel rendersi simpatica, molto comunicativa, capace di dire sempre la cosa giusta, curata nel vestire; probabilmente occupa con merito una posizione di una certa importanza e sicuramente è molto abile nelle pubbliche relazioni.

Questo livello di spiegazione può essere sufficiente ma, se vogliamo saperne di più, dobbiamo analizzare le altre righe che presentano valori rossi.

Vediamo che a livello del Chakra Anahata, correlato a cuore e sentimenti, sia il valore 'Totale' che quello 'Colore' sono bassi, per contro troviamo un alto valore 'Totale' in Svadhisthana mentre la colonna 'Favorevole' dello stesso Chakra risulta leggermente sotto dimensionata. Da questi dati, correlandoli ai precedenti, possiamo dedurre che, nelle relazioni sia amicali che sentimentali, Maria ha sempre un occhio di riguardo circa le convenienze e i vantaggi che può ottenere mentre da poca importanza ai sentimenti, suoi o degli altri, e sia poco sensibile anche all'empatia o all'attrazione.

Esaminando le righe relative ai Chakra primo e terzo vediamo in entrambi una sovraesposizione della colonna 'Equilibrante' che può suggerire un trauma in età puberale o più probabilmente un

conflitto con la figura paterna, tutt'ora latente e non risolto, e che lei gestisce con una frattura della personalità, investendo ogni energia per ottenere successo e approvazione e negandosi qualsiasi 'cedimento sentimentale o spirituale'.

Se non cambia in fretta e non risolve questa frattura la sua vecchiaia sarà triste e piena di rimpianti.

## Dvd 'Facili esercizi di Yoga per i Chakra'

Assieme al Cd 'Chakra test', nella stessa confezione, troverete anche il Dvd 'Facili esercizi di Yoga per i Chakra', predisposto in italiano e inglese.

Contiene otto lezioni: nella prima viene mostrata la corretta esecuzione del più famoso tra gli esercizi dinamici dello Hatha Yoga, 'Surya Namaskara', il Saluto al sole, da praticarsi ogni volta all'inizio della seduta di pratica. In ognuna delle altre sette una sequenza di esercizi di Hatha Yoga mirati al riequilibrio specifico di un Chakra.

La pratica dello Hatha Yoga è molto efficace e salutare e assolutamente consigliabile a chi aspiri a mantenere il livello energetico dei Chakra in armonia ed equilibrio.

Armonia ed equilibrio nei Chakra significa corpo sano e mente serena, limpida e tranquilla, e la possibilità di avere accesso allo stato meditativo e a livelli di coscienza superiore. Per questo non dobbiamo lesinare energie e risulta assai conveniente impegnarsi con serietà.



I fattori che determinano gli squilibri sono molti e variegati, talvolta causati da cattive abitudini, traumi, difficoltà che abbiamo dovuto affrontare, ambiente in cui viviamo e situazioni che talvolta non possiamo cambiare. Talvolta le radici di questi squilibri affondano addirittura nella nostra infanzia o sono ancora più lontani e hanno a che fare con il nostro Karma.

In considerazione di ciò un buon programma deve prevedere un intervento mirato e variegato ed è per questo che abbiamo messo a punto 'The Chakra Rebalancing System', che prevede un intervento da più fronti, di cui la pratica dello Hatha Yoga, così come proposta in questo Dvd, rappresenta un anello importante così come importante è una lettura meditata di questo libretto e l'uso dei diversi prodotti, a seconda di necessità.

Mi sembra utile aggiungere che le sequenze proposte nelle diverse lezioni sono relativamente facili e brevi e sono alla portata della maggior parte delle persone, con la necessaria cautela e prudenza e sempre dopo consiglio medico.

## 'Chakraoil' e 'Acque Chakra'

L'esperienza pratica e una lunga sperimentazione hanno dimostrato l'insostituibile importanza degli oli essenziali nel processo di riequilibrio dei Chakra. L'universo delle 'vibrazioni olfattive pure' ha un potere immenso e misterioso, di cui noi, individui civilizzati del XXII secolo, abbiamo quasi completamente perso le tracce, asfissati come siamo da puzze e miasmi di ogni genere. Puzze e miasmi da cui generalmente ci difendiamo con falsi aromi generati chimicamente, ovvero odori rozzi e aggressivi le cui vibrazioni sono incompatibili con l'aura umana, su cui hanno un effetto deleterio e corrosivo. Le vibrazioni olfattive pure sono solo quelle che hanno origine diretta dal mondo naturale, in particolare dal mondo minerale e vegetale, anche se alcuni odori di origine animale sono benefici e anche gradevoli purché la loro concentrazione non sia eccessiva. Per quanto riguarda le vibrazioni olfattive di origine minerale possiamo pensare all'odore del mare, dell'acqua, dello zolfo, della silice, della ruggine, dell'ozono e via dicendo.

Ma sicuramente la stragrande maggioranza di vibrazioni olfattive pure proviene dal mondo vegetale. Legno, foglie, erbe e fiori, ogni manifestazione del mondo vegetale porta con sé un odore caratteristico che si ripropone, ogni volta e in ogni luogo, con sfumature infinitamente modulate. La sintesi clorofilliana è l'espressione più vera e completa, su questo pianeta, della capacità creativa che si sviluppa dall'unione della terra e del cielo, e le sostanze aromatiche prodotte dalla flora sono l'espressione più raffinata di questa creatività, *pura luce allo stato fluido*.

Un'energia molto sottile, ma anche stabile e relativamente facile da combinare. Lavorare con queste sostanze è meraviglioso. Hanno alcune qualità salienti che possiamo così sintetizzare:

1. Restano sempre indefinite e quindi misteriose e femminili.
2. Attivano energie emozionali molto profonde e potenti, evitando barriere razionali.
3. Permettono di evocare recessi di memoria di cui avevamo perso ogni traccia, con una vividezza talvolta impressionante.
4. Pur essendo sostanze estremamente complesse, sono anche facilmente combinabili e partendo da molte, è possibile ricreare nuove unità, ognuna con un suo messaggio specifico.
5. Sono sostanze vive, capaci di entrare facilmente in rapporto di vibrazione simpatica con tutto ciò che è vivo.
6. Essendo la loro natura fortemente luminosa, hanno un altissimo grado di compatibilità con le vibrazioni dei Chakra e la trama dell'aura.
7. Il loro aroma, escluse rare eccezioni, risulta universalmente gradevole, e questo le rende ben accette.
8. La vibrazione olfattiva rimane attiva per molte ore, anche quando non è più percepibile con il naso, e fornisce al Chakra squilibrato un riferimento vibrazionale sicuro e recepitibile. Elemento estremamente interessante e positivo, non c'è azione invasiva, è semplicemente un riferimento continuamente riproposto sino a quando la struttura sottile, che ha momentaneamente perso quel ritmo, ma pure lo riconosce come suo, non riesce a recuperarlo. Non esiste terapia più olistica e meno invasiva.

Gli oli essenziali sono quindi ottimi per il riequilibrio energetico, ognuno di essi ha una sua precisa lunghezza d'onda, collocabile all'interno del campo di frequenza di uno dei Chakra e, combinati in miscele idonee, offrono la possibilità di ricreare per intero la struttura vibratoria di ogni loto, con tutti i vantaggi esposti precedentemente.

**Gli Oli dei Chakra, Chakroil**, sono preparati seguendo scrupolosamente gli antichi insegnamenti della medicina olistica naturale, sono composti da una miscela di oli essenziali di primissima scelta " Oroil " diluiti in Olio di Jojoba. La preparazione molto complessa e laboriosa fa dei Chakroil uno strumento vibrazionale di altissimo livello.

Si applicano con un leggero massaggio circolare sull'area fisica di riferimento, illustrata sulla confezione, oppure sugli avambracci. Hanno anche la valenza e funzione di profumo protettivo.





**Le Acque dei Chakra** sono realizzate con le stesse miscele vibrazionali dei Chakroil con la differenza che sono veicolate con alcool, che le rende molte eteriche e potenti.

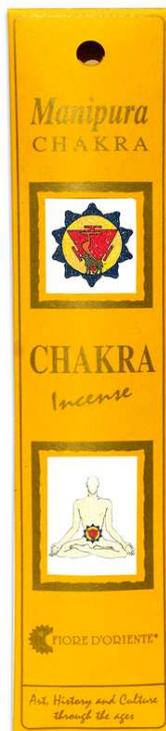
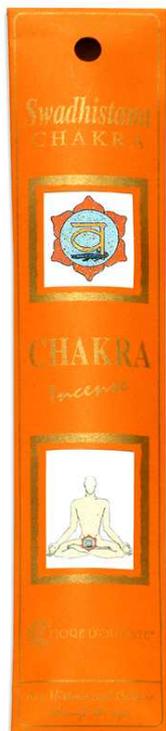
Le acque si spruzzano sull'avambracci e/o sui polsi più volte al giorno. Associate ai Chakroil, coprono una vasta gamma di frequenze vibrazionali.



## ‘Incensi’ per i Chakra

È importante stare qualche ora al giorno in un ambiente che abbia una vibrazione controllata. Utilizzando sul corpo e negli ambienti la stessa miscela si riducono le dissonanze e si crea una sinergia vincente favorendo l'instaurarsi di assonanze con il mondo circostante. Per soddisfare questa esigenza abbiamo creato gli incensi per i Chakra che hanno anche una funzione purificante da energie negative per ambienti e oggetti e la capacità di creare vibrazioni favorevoli di pace e serenità. L'utilizzo costante di queste fragranze aiuta ad armonizzare il sistema energetico.

Gli incensi dei Chakra sono stati studiati appositamente per la terapia energetica e ognuno di essi copre un preciso campo vibrazionale, in relazione a uno dei sette Chakra evolutivi. Interamente lavorati a mano, privi di sostanze nocive per la salute, di sintesi e chimiche. Lunghezza dello stick cm 28 , durata della combustione 65 / 80 minuti, Peso 1,6 - 1,8 gr. Sono sicuramente i migliori incensi reperibili sul mercato.





## ‘Saponi per i Chakra’

Utilizzare per l’igiene personale dei prodotti interamente naturali è sempre positivo. Avere al tempo stesso la possibilità di immergersi in una nuvola di aromi riequilibranti e specifici alle proprie esigenze rappresenta un vantaggio in più ed anche questa è una possibilità offerta dal metodo di riequilibrio dei Chakra (The Chakra Rebalancing System) messo in opera in collaborazione con Fiore D’oriente.

I saponi dei Chakra sono prodotti artigianalmente seguendo l'accurato e coscienzioso procedimento delle antiche tradizioni. Durante la saponificazione (a freddo) si produce una ricca quantità di glicerina, che rende il prodotto cremoso ed emolliente. I principi attivi dei decotti di erbe officinali, degli oli macerati, dell'Olio d'oliva 30%, dell'olio di Palma e di cocco, rendono questi saponi ricchi di proprietà emollienti ed idratanti. Il sostanzioso contenuto di oli essenziali "Oroil" 2%, conferisce ai saponi proprietà riequilibranti, differenziate per ogni singolo Chakra.





## ‘Chakraoil per il massaggio completo del corpo’

Gli oli per il massaggio completo del corpo sono un ulteriore prodotto per il riequilibrio dei Chakra, un prodotto di alta qualità pensato per i centri benessere e i terapeuti professionali ma utile per tutti quelli che, assieme al trattamento di riequilibrio dei Chakra, vogliono approfittare dell’occasione per mantenere la propria pelle sana e levigata.

Gli Olio da Massaggio Corpo sono composti esattamente come i Chakraoil, con percentuali di miscela attiva adeguate alla superficie della pelle trattata. Ottimi per il massaggio completo del corpo e per il trattamento della pelle dopo la doccia.





Espositore completo  
per  
Chakra Oil, Acque Chakra ed Incensi

