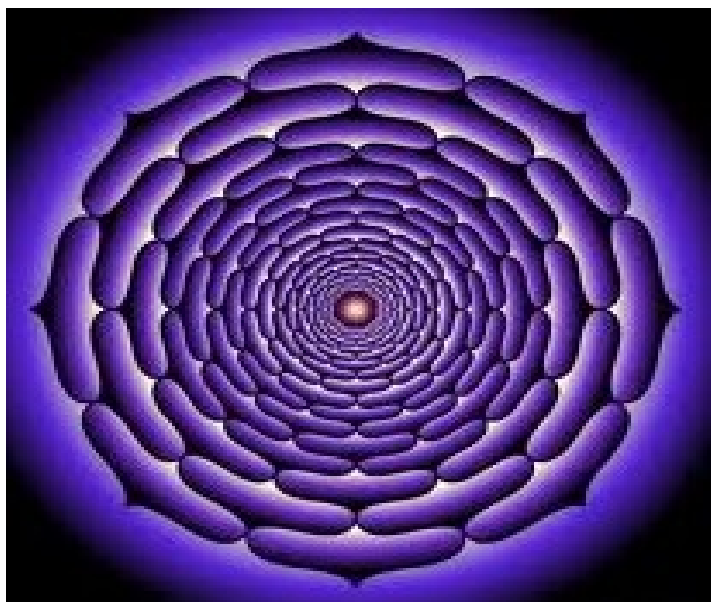


JOLANDA PIETROBELLI

**LA DOTTRINA DEI 7 CHAKRA**



*Cristina Pietrobelli*

Ebook

JOLANDA PIETROBELLI

**LA DOTTRINA DEI 7 CHAKRA**

A handwritten signature in grey ink that reads "Jolanda Pietrobelli". The signature is written in a cursive style with a diagonal slash through the word "Jolanda".

Ebook

Jolanda Pietrobelli  
**La dottrina dei 7 chakra**

© Copyright  
CristinAPietrobelli Edizioni

1997

Ebook  
2012

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza

Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito:  
[www.libriercristinapietrobelli.it](http://www.libriercristinapietrobelli.it)

Handwritten signature or initials, possibly "JW".

## ***Ringraziamenti***

*Ringrazio l'universo che mi ha regalato una penna, un foglio bianco e ...quanto desiderassi.*

## ***Dediche***

*A chi mi ama per quella che sono*

## **Nota dell' A.**

Per tutta la prima parte della mia vita, dal dopo biberon, ho parlato e scritto di arte.

Avevo necessità di una pausa di riflessione durata 10 anni, nel cui spazio mi sono dedicata alla spiritualità in parecchie sue forme. Ho scritto molto sull'argomento, ho spaziato dall'esoterismo al Reiki e ovviamente non poteva mancare l'esperienza con i chakra.

Poteva non venirme fuori un trattatino?

Tutto quello che so su questi vortici di energia, lo propongo.

Spero di essere stata chiara ed esauriente e per quando siano tanti i libri scritti sui chakra ( dei tanti ne ho letti molti), uno in più...può essere tollerato?

La Dottrina dei 7 chakra non l'ho inventata io, ne ho solo saccheggiato il titolo, la prima volta che l'ho avvicinata, mi ha incuriosita e poi molto interessata, tanto da farla entrare nella mia vita per studiarla.

La propongo nel mio stile ovviamente!



A. F. K.

## **Chakra**

I chakra sono punti in cui si convoglia l'energia e fanno da stazione di raccordo tra l'interno e l'esterno.

Sono prevalentemente disposti in nodi corrispondenti anatomicamente ad importanti centri nervosi e a ghiandole.

I chakra principali, i più noti, i più importanti sono *sette* ed il loro movimento non ha per tutti la stessa frequenza.

Paragonati alle note musicali, quelli posti nella parte inferiore del nostro corpo, hanno una vibrazione cupa e corrispondono ai toni più bassi della scala, quelli posti nella parte superiore corrispondono ai toni più alti.

La varietà del ritmo e di intensità, dipendono dallo stato di coscienza dell'individuo umano, nell'ordine delle forze che scorrono lungo la colonna vertebrale e quelle che orizzontalmente vanno da destra a sinistra.

I chakra sono descritti come *ruote* o *fiori di loto*, con un numero di petali diverso l'uno dall'altro, per indicare la differente velocità di rotazione.

Ad ogni chakra corrisponde un colore, un suono e una qualità con cui è possibile influenzare l'organo preposto.

## **Le nadi e i chakra**

Ma facciamo un passo indietro:

Il nostro corpo è percorso da canali conosciuti come *nadi* all'interno di cui scorre l'energia.

Come i vasi sanguigni, alcuni sono più importanti, si incrociano in certi punti del nostro corpo, costituendo dei centri energetici conosciuti come *chakra*. Alcuni di essi corrispondono nel corpo



fisico alle ghiandole del sistema endocrino, che è la parte visibile di un sistema più vasto. Le nadi più importanti sono tre:

- Sushumna detta anche raggio cristico o shiva lingam, è verticale e corrisponde al midollo osseo. Collega i sette chakra. Al proprio interno scorre l'energia cosmica kundalini. Secondo la tradizione Indù, la Dea Kundalini, rappresentata come un serpente avvolto alla base della spina dorsale, risvegliandosi chakra, dopo chakra, dal basso verso l'alto, rende la persona illuminata.
- Ida e Pingala hanno un percorso ondulatorio.

Quasi sempre nelle loro raffigurazioni le nadi, terminano alla sommità del capo e alla base della spina dorsale, ma in realtà proseguono sia verso l'alto che verso il basso, rendendo l'essere umano, un' antenna tra cielo e terra.

Le tre nadi ricordano "il Caduceo" di Mercurio ed anche la catena del DNA.



Nelle rappresentazioni antiche del Caduceo, un bastone avvolge due serpenti rivolti verso l'altro.

L'energia scorre in Ida e Pingala, scende dal cielo, attraversa il chakra coronale, esce da un piede, entra nella terra per invertire il suo corso nell'altra nadi, entrando nell'altro piede attraversa il

corpo, uscendo nuovamente dal chakra coronale e prosegue verso il cielo, formando un circuito energetico.

Secondo il Tao, la vita si esprime attraverso due poli, uno attivo Yang, maschile e positivo, uno passivo Yin, femminile e negativo.

Quando l'uno raggiunge il massimo della propria espressione, nasce l'altro in una perenne pulsazione. Si crea così un circuito energetico con una *fase di andata yang* e una *fase di ritorno Yin*, due fasi complementari ma non opposte.

Il percorso ondulatorio di Ida e Pingala, discendente e ascendente, lunare e solare, chiarisce il rapporto tra femminile e maschile, negativo e positivo, appunto Yin e Yang.

Secondo la cultura Indù, esiste una nadi esterna, che partendo dal chakra del cuore forma un percorso a spirale che collega un chakra all'altro -<4° con 3°, 5° con 2°, 6° con il 1° e 7°>, che ha il compito di trasmettere le energie basse del 1° chakra verso livelli più elevati .

Oltre ai sette chakra principali, la tradizione Indù conta ventuno chakra medi e cento diciassette minori.

Nel palmo delle mani, sotto la pianta dei piedi, nell'iride dell'occhio, sono presenti le terminazioni delle nadi esistenti nell'organismo umano e ciò ha permesso lo sviluppo di tecniche quali l'agopuntura, la riflessologia, la digitopressione, l'iridologia.

I chakra sono punti di connessione attraverso cui l'energia fluisce da un veicolo <corpo> all'altro dell'uomo.

Appaiono al chiaroveggente come vortici di materia eterica, situati sulla superficie del doppio eterico, a circa sei millimetri dal contorno del corpo fisico.

Le dimensioni dei chakra variano dai cinque ai quindici centimetri di diametro, a seconda del loro grado di sviluppo. Variabile è anche la loro luminosità: debole nei centri meno

sviluppati, sempre più vivace e brillante in quelli maggiormente vivificati dall'energia pranica.

Per avere una immagine di questi centri di forza, possiamo immaginare la spina dorsale come uno stelo da cui dipartono altri steli minori che si dirigono verso la superficie del corpo eterico e si espandono formando strutture simili a fiori, che adagiano la loro corolla sulla superficie stessa del doppio eterico.

I chakra principali sono sette, questi centri che abbiamo paragonato a fiori o ruote, sono in perpetua rotazione e nel *mozzo* o *apertura* situata al centro di ognuno di essi, fluisce costantemente l'energia pranica. Questa forza penetra nel chakra disponendosi perpendicolarmente ad esso e parte ad angolo retto lungo la sua superficie, suddividendosi in raggi o correnti, come se il centro del vortice fosse appunto il mozzo di una ruota e le correnti dell'energia pranica, i suoi raggi suddividono i chakra in onde o petali.

Da qui l'idea di rappresentare i centri come fiori.

Il numero dei raggi in cui il prana viene suddiviso, varia a seconda del chakra in cui esso fluisce:

- Nel 1° chakra il centro si suddivide in quattro raggi o correnti
- Nel 2° il chakra splenico o della milza, in sei
- Nel chakra ombelicale in dieci
- Nel chakra cardiaco in dodici
- Nel chakra della laringe in sedici
- Nel frontale in novantasei parti
- Nel coronario in novecento settantadue raggi

Dai chakra dipende anche lo sviluppo spirituale dell'essere umano, che è in diretto rapporto al loro sviluppo.

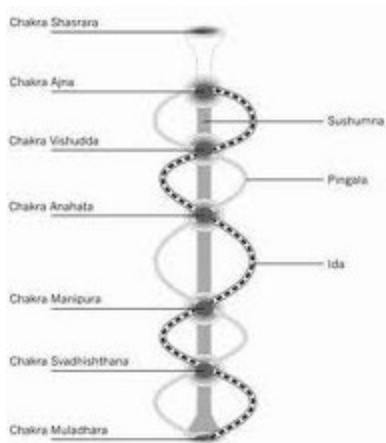
Nell'essere umano *normale*, non tutti i chakra svolgono un'attività completa, solitamente il più attivo è quello della

milza, mentre gli altri ruotano molto lentamente, tanto da svolgere solo la funzione necessaria al mantenimento in vita del corpo. Ciò impedisce al corpo eterico di utilizzare tipi di prana più sottili, dai quali potrebbe trarre maggiore vitalità.

Lo sviluppo dei chakra ed il loro perfetto funzionamento producono infatti, lo sviluppo di qualità particolari, connesse più con i piani superiori che non con il piano fisico.

L'*Ajna Chakra*, situato davanti al terzo occhio, permette di osservare il mondo nella sua essenza o di altri dai quali dipendono poteri come la chiaroveggenza, la telepatia verticale, nonché lo sviluppo di qualità e sentimenti molto particolari come la neutralità o l'amore altruistico.

L'essere umano è essenzialmente un trasformatore di energia, la cui funzione è di trasformare energia grezza in energia sottile. Più riesce a compiere questa alchimia nei mondi superiori, più gli sarà facile raggiungere le energie da cui dipende lo sviluppo spirituale.



Le nadi

## I 7 segmenti del corpo umano e i chakra

Il corpo umano è diviso in sette segmenti o apparati, ognuno dei quali contiene un gruppo di organi raggruppati insieme, per una certa affinità funzionale.

Ogni segmento è separato dal segmento adiacente, da una membrana fibromuscolare che permette una separazione ermetica, organica e funzionale.

L'intero corpo è l'insieme di diversi apparati avvolti da una membrana <la pelle> che mantiene un'azione contrattiva, espansiva.

Questa caratteristica di espansione e contrazione è la manifestazione fisica dell'energia primordiale cosmica, contenuta a diversi livelli della nostra esistenza.

Ognuno di questi segmenti è in rapporto con un centro energetico o chakra, che è legato ad una ghiandola endocrina e funziona in modo che l'energia assorbita dal chakra, alimenti la ghiandola endocrina ed il corrispondente segmento.

Appurato che ogni chakra è legato ad una ghiandola endocrina, nella quale l'assorbimento di energia è alto e crea un'entrata in forma rotatoria, a vortice, la velocità della rotazione è crescente dal basso verso l'alto.

Il senso della rotazione è importante perché permette all'energia di entrare correttamente e i chakra adiacenti hanno una direzione rotatoria inversa l'una rispetto all'altra, ma non solo, il senso di rotazione di un chakra è inverso per i due sessi.

Es. se il secondo centro <chakra sessuale> gira in senso orario nel maschio, girerà in senso antiorario nella femmina.

Quando si incontrano frontalmente maschio e femmina, i loro chakra gireranno nello stesso senso. Se girassero in senso inverso, ciò determinerebbe una sensazione di sgradevolezza.

La velocità di rotazione viene espressa dalla forma frontale del chakra. L'energia assorbita dai centri ha una frequenza d'onda crescente dal basso verso l'alto e si trova in sintonia con i colori dell'arco iris in maniera che:



- il 1° centro fornisce energia in sintonia col colore rosso
- il 2° in sintonia con il colore arancio
- il 3° con il colore giallo
- il 4° con il colore verde
- il 5° con il colore blu
- il 6° con il colore indaco
- il 7° con il colore viola.

## La Dottrina dei 7 Chakra

La dottrina dei sette chakra è una delle più antiche sviluppate sulla conoscenza e comprensione del nostro organismo e del suo funzionamento.

Pur affondando le proprie radici in un passato molto remoto, è dimostrato che esisteva in cultura diversa tra loro.



Le più antiche testimonianze risalgono al 3000. a. C. e si collocano nell'area geografica corrispondente attualmente all'India, Nepal e Tibet.

In Europa, la testimonianza più antica risale alla dinastia dei Merovingi di Franconia (V - VI secolo d. C.)

I re Merovingi, come i lama tibetani dell'epoca, si facevano praticare *un foro spirituale* nella calotta cranica, in corrispondenza del chakra della corona.



Poussin

Conoscere i chakra e poter lavorare su di essi, è utile ad ogni persona, senza peraltro dover cambiare radicalmente le proprie abitudini di vita. Con lo studio dei medesimi e praticandone la semplice dottrina, si impara a vivere consapevolmente la propria totalità e a concepire noi stessi come inscindibile unità composta di *corpo spirito anima*.

Si impara che la nostra condizione fisica, mentale e psicologica dipende dall'attività di energie sottili che scorrono nel nostro corpo sono loro ad unire il nostro corpo al nostro spirito, alla nostra anima.



Ogni chakra ha una propria sfera di influenza che si estende in egual misura sulla nostra struttura fisica e sulla nostra condizione mentale e psicologica.

Il fatto che la *Dottrina dei chakra*, si sia sviluppata in culture molto diverse tra loro, come dimostrano tradizioni, immagini e reperti di civiltà scomparse, evidenzia una caratteristica fondamentale dei medesimi: ognuno di noi può individuare i propri chakra.

### Ascoltando la tradizione orientale



*Il Vedanta.* Vale la pena in questa sede fornire notizie essenziali su quel complesso sistema filosofico-religioso che è l'Induismo, all'interno del quale è elaborato.

L'Induismo le cui origini risalgono al secondo millennio avanti Cristo, è una *via di conoscenza*, che l'individuo percorre per migliorare se stesso. La sua dottrina è il Vedanta che si ispira ai Veda, antichi testi sacri che accolgono tutta la scienza sacra e tradizionale Indù.

Questi scritti riconoscono un unico principio creatore, spirito onnipotente e onnipresente *Brahma* diretto ispiratore e rivelatore dei Veda.

Essi forniscono con il loro insegnamento, il mezzo per superare l'ignoranza e realizzare *la conoscenza divina*.

I Veda distinguono tre piani fondamentali di esistenza che sono uno il riflesso dell'altro:

- 1° Piano divino, principio del tutto
- 2° Mondo intermedio delle energie e degli archetipi
- 3° Mondo manifesto della materia

Ogni piano o mondo è interagente con gli altri due, difatti, da *Brahma* principio supremo, nasce un impulso creatore che trasforma un'energia potenziale in materia.

Qual è il fine supremo dell'uomo?

E' il ricongiungersi al suo principio Brahma, liberandosi dai vincoli della materia.

Per intraprendere l'attività spirituale, la dottrina Indù, offre diverse vie di realizzazione, come lo Yoga fondata sullo studio dei chakra ed altri centri vitali dell'essere umano.

I chakra, come già detto, si collegano al corpo umano attraverso la colonna vertebrale detta *meru - danda* (asse del corpo umano), che richiama per analogia il *meru* o asse del mondo.

### **Shaktj Kundalini e mantra**

Shaktj è forza, energia cosmica, Kundalini è la stessa forza presente nell'essere umano, in qualità di forza vitale. Sappiano che la rappresentazione di Kundalini è un serpente arrotolato tre volte e mezzo su se stesso, all'estremità inferiore della spina dorsale. In questo luogo porta ancora in sé le forze polari, ma contemporaneamente anche la tendenza alla loro fusione (unità). L'immagine del serpente arrotolato su se stesso, significa che questa energia è in fase statica, di riposo.

Quando Kundalini viene risvegliata, sale verso l'alto, la sua ascesa lungo la colonna vertebrale, simboleggia la graduale liberazione dello spirito dalla materia e può essere risvegliata con tecniche Yoga e partendo dal 1° chakra si srotola (verticalmente), attraversando tutti i chakra. Essa raccoglie inoltre l'energia propulsiva, propria di ogni chakra, per raggiungere la sua destinazione, il 7° chakra e dare così l'illuminazione.



Esaminiamo il viaggio Kundalini, per vedere in particolare cosa avviene:

L'energia vitale risvegliata, penetra il 7° chakra e nella sua corsa verso l'alto, buca gli altri chakra, che al suo passaggio si schiudono incrementandola.

Quando Kundalini raggiunge il 6° chakra che rappresenta il primo centro di contatto col piano divino, riceviamo l'insegnamento del *Maestro Superiore*, stimolato da Brahma.

Il 6° chakra consente l'apertura del *terzo occhio*, conosciuto anche come vista spirituale. Dopo questo chakra, Kundalini incontra due centri vitali secondari, prima della tappa finale, la *dimora della beatitudine*, dove viene spezzato ogni legame con i piani inferiori.

La natura di Kundalini è descritta dagli Indù come un insieme di luce e suono.

La dottrina Indù spiega come il *suono spirituale* si manifesti e prenda forma attraverso le lettere e i suoni fisici, spiega che ogni elemento o categoria dell'universo ha un proprio suono archetipico chiamato *Bija* (germe).

Le lettere sanscrite *ham, yam, ram, vam, lam* sono suoni archetipi dei cinque elementi *etere, aria, fuoco, terra, acqua*, tali suoni sono eterni e possono essere recitati come mantra.

I mantra sono suoni archetipici, la cui pronuncia e ripetizione favorisce sia la meditazione che la concentrazione.

*OM* è il mantra più importante ed è la sintesi di tutti gli altri, lo spirito della sacra sillaba *OM* è contenuto nel 6° chakra.

Ogni chakra è rappresentato graficamente come un loto dai diversi petali, al centro di cui si trova lo yantra del buta corrispondente (con questo nome sono indicati gli elementi archetipici etere, aria, fuoco, acqua, terra), nel quale è situato il "bija - mantra" (suono- seme).

Secondo gli Indù, ad esso è preposta una divinità, accompagnata dalla Shakti o energia vitale, che gli è propria.

Le rappresentazioni simboliche dei chakras, sono formule che sintetizzano la relazione tra i piani di esistenza, dove essi fanno da mediatori, in quanto centri di energia vitale che è individualizzata apparentemente al piano intermedio sottile : tra piano divino, definito del suono creatore e il piano della manifestazione materiale, definito del corpo fisico.

## **Conoscere la materia: conosciamo i chakra**

Noi abbiamo un corpo,abbiamo emozioni, pensieri, idee e siamo interessati ai misteri della terra e del cielo, da ciò che racchiude lo spirito, da ciò che dà la materia.

Noi siamo *esseri* complessi come il mondo che ci contiene e i chakra nel loro sistema, affrontano le nostre complessità.

I chakra, riferiti a spirali di energia, create dentro di noi dall'interpenetrazione della consapevolezza e dell'involucro fisico che ci contiene, sono centri di attività per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale. Si è detto che i chakra principali sono 7, che sono disposti in senso verticale, dalla base della spina dorsale alla sommità della testa, più o meno al centro del corpo e rappresentano le forze elementari della terra, dell'acqua, del fuoco, dell'aria, del suono, della luce e del pensiero.

Dal punto di vista psicologico, corrispondono alle aree più importanti della nostra esistenza (dal basso verso l'alto):

- sesso
- potere
- amore
- comunicazione
- immaginazione
- spiritualità.

## ***I chakra principali e funzioni psicologiche ad essi associate***

### \*Centri mentali

### Funzioni psicologiche

7 Centro sommità del capo	Integrazione personalità/ vita aspetti dell'umanità
6/a Centro della fronte	Capacità visiva comprensione concetti mentali
6/b Centro mentale esecutivo	Capacità pratica delle idee

### \*Centri della volontà

5/b Centro della nuca	Senso io / società / lavoro
4/b Centro fra le scapole	Volontà dell'io, capacità di imporsi al mondo esterno
3/b Centro diaframma	Desiderio guarigione/salute
2/b Centro sacrale	Quantità energia sessuale
1 Centro coccigeo	Quantità energia fisica/vita

\*Centri emotivi

5/a Centro della gola

Capacità recepire e assimilare  
Sentimenti amore vita

4/a Centro del cuore

3/a Centro del plesso solare

Capacità di provare piacere  
espansività saggezza spirit.le  
consapevolezza qualità/vita

2/a Centro pubico

Qualità amore individui altro  
sesso, scambio fisico, piacere  
mentale e spirituale

## Ubicazione dei 7 chakra e dei 21 secondari

I sette chakra principali, hanno la loro ubicazione rispetto al corpo fisico, in corrispondenza dei principali centri nervosi ed in quella determinata regione del corpo stesso.

Secondo gli esperti di radionica, essi si formano nei punti in cui le linee stabili di luce, si intersecano ventuno volte.

Si è parlato di chakra minori, ventuno secondari si trovano nei punti in cui i flussi energetici si incrociano quattordici volte.

Sono così distribuiti:

- 1 davanti a ciascun orecchio
- 1 sopra a ciascun seno
- 1 all'incontro delle clavicole
- 1 su ciascuna mano
- 1 sotto ciascun piede
- 1 dietro ciascun occhio
- 1 in corrispondenza di ciascuna delle due gonadi per il maschio, ovaie per la femmina
- 1 in prossimità del fegato
- 1 connesso con lo stomaco
- 2 connessi con la milza
- 1 dietro ciascun ginocchio
- 1 presso la ghiandola del timo
- 1 nella regione del plesso solare

Questi chakra hanno un diametro di 7/8 centimetri e si trovano a 2 cm. dal corpo fisico.

I chakra principali posti sul davanti del corpo, hanno una loro controparte sul dietro, sono considerati l'aspetto anteriore e posteriore di un unico chakra.



Gli aspetti anteriori si collegano ai sentimenti dell'individuo, quelli posteriore alla sua volontà, i tre del capo all'attività della mente.

Ciascuno dei sette chakra è composto di sette strati, ognuno dei quali corrisponde ad uno strato del campo aurico.

## **L'Aura**

L'aura è la manifestazione dell'energia universale connessa con la vita dell'essere umano. Si può descrivere come un campo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico.

In sostanza è la combinazione di tutti i corpi sottili che raggiungono sfumature, mediante gli stati emozionali.

La nostra aura o campo di energie, ci circonda estendendosi sopra e oltre noi, per parecchi centimetri e a volte anche metri.

L'anima ha la sua aura, il suo campo di energie. Per molti questa energia è lo spirito, la luce che circonda l'aura.

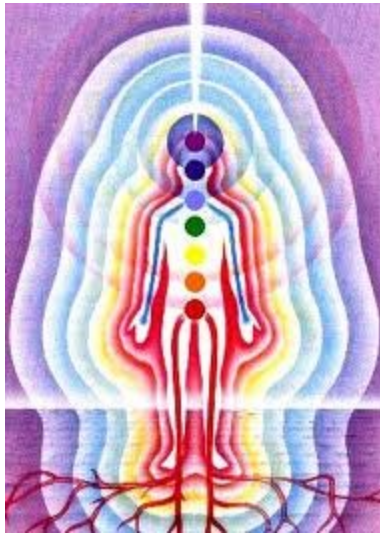
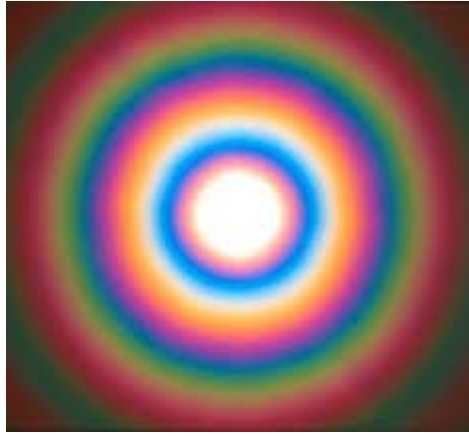
L'aura è il risultato della funzione di tutte le emozioni dell'essere nella sua totalità.

Lo stato dell'aura, la sua purezza, la sua luminosità, dipendono dal modo in cui l'essere umano vive.

L'aura è piena di colori, quando il nostro umore si modifica, di conseguenza si modifica l'aura, certi colori prendono forza, altri si indeboliscono e la nostra aura rispecchia chi siamo noi.

La luce riflessa attraverso un prisma, si scompone nei colori dell'iride: rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco e viola.

L'aura li comprende tutti con le loro infinite sfumature e lei è in relazione con i sette chakra che costituiscono i principali centri energetici dell'essere umano.

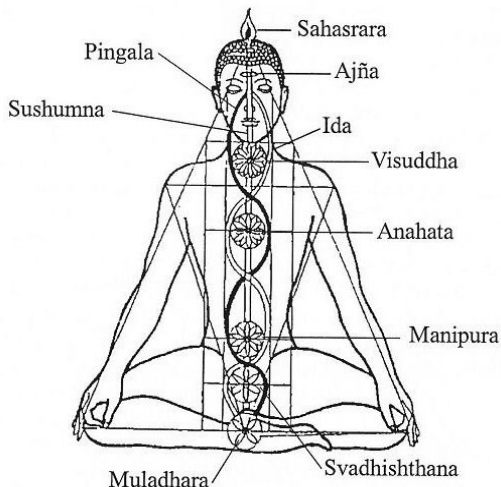


## I 7 chakra

- 1 base
- 2 sacrale
- 3 plesso solare
- 4 cuore
- 5 gola
- 6 fronte
- 7 sommità del capo

MULADHARA  
SVADHISTHANA  
MANIPURA  
ANAHATA  
VISHUDDHA  
AJNA  
SAHASRARA

### *Rappresentazione dei sette chakra*



- Alla base della colonna vertebrale Muladhara, loto dai quattro petali, fornisce energia vitale, il suo colore è rosso. Presiede i reni, ghiandola endocrina che interessa – surrenale- Pietre: agata, diaspro rosso, granato, corallo rosso, rubino.
- Sopra i genitali Svadhisthana, loto dai sei petali, fornisce la forza creatrice, il suo colore è arancione. Ghiandola endocrina che interessa - gonadi - Pietre: corniola, pietra di luce.
- Nella zona ombelico plesso solare Manipura, loto da dieci petali, fornisce la coscienza collettiva, il suo colore è giallo. La parte del corpo che presiede, stomaco, fegato, cistifellea, sistema nervoso. Ghiandola endocrina che interessa - pancreas - Pietre: occhio di tigre, ambra, topazio giallo, quarzo citrino.
- Nella zona del cuore, Anahata, loto dai dodici petali. Fornisce l'amore universale, il suo colore è verde. Questo chakra presiede cuore, sangue, nervo vago, sistema circolatorio. Ghiandola endocrina che interessa - timo-Pietre: smeraldo, giada verde, tormalina rosa, quarzo rosa.
- Nella zona della gola, Vishuddha, loto dai sedici petali, fornisce saggezza, il suo colore è blu, il colore dell'anima. Presiede ai bronchi, corde vocali, polmoni, esofago. Ghiandola endocrina che interessa - tiroide - Pietre: acqua marina, turchese, calcedonio.

- Tra le sopracciglia Ajna, composto da due grandi petali, divisi entrambi in quarantotto petali, per un totale di novantasei petali. Fornisce la chiarezza. Il suo colore è viola. Questo chakra presiede la parte inferiore del cervello, occhio sinistro, orecchie, naso, sistema nervoso. Ghiandola endocrina che interessa - ipofisi - Pietre: lapislazzuli, zaffiro.
- Alla sommità del capo Sahasrara, conosciuto come il loto dai mille petali, in realtà sono novecento settantadue. Fornisce l'illuminazione, la libertà. Il suo colore è rappresentato da tutti i colori dell'iride. A questo stadio si ottiene lo sviluppo completo di ogni facoltà umana. Il chakra presiede la parte superiore del cervello e l'occhio destro. Ghiandola endocrina che interessa - epifisi - Pietre: ametista, cristallo di rocca.

*NB. E' importante aprire i chakra per aumentare il flusso energetico, perché più energia lasciamo circolare e più risultiamo sani. La malattia è provocata da squilibri o blocchi nel flusso energetico.*

- Il 1° chakra contiene il nostro programma di sopravvivenza.
- il 2° chakra contiene il programma della sessualità e delle emozioni, vale a dire in che modo dobbiamo affrontare la nostra emotività, i nostri gusti e le nostre preferenze sessuali.
- Il 4° chakra contiene il programma dei nostri rapporti con gli altri.

Si è più volte detto che oltre ai chakra principali ce ne sono altri minori: mani, piedi, ginocchia, spalle ecc. Anch'essi sono punti di incontro delle vie di energia che percorrono il nostro corpo, potremmo considerarli come estensioni dei chakra più noti. Es. le mani sono collegate al 3° - 4°- 5° chakra e i piedi al 1°.

## *Le pietre e i Chakra*



Diaspro rosso – 1° Chakra



Corniola -2° Chakra



Citrino – 3° Chakra



Quarzo rosa – 4° Chakra



Sodalite – 5° Chakra



Ametista – 6° Chakra



Quarzo ialino – 7° Chakra



## Rappresentazione dei 7 chakra

### *Muladhara*



Ha come simbolo geometrico il triangolo con un vertice in basso racchiuso in un quadrato, emblemi il primo dell'organo sessuale femminile e il secondo dell'elemento terra.

In esso dorme Kundalini. Il loto presenta quattro petali su cui si trovano le lettere sanscrite: Vang, Shang, Shang e Sang. Il mantra seme è Lam, la divinità preposta è Brahma, la sua energia vitale prende il nome di *Sauriti o sposa del Creatore*.

Muladhara è il chakra di contatto col mondo materiale, traduce le energie cosmiche sul piano fisico e viceversa, trasmette le energie terrene al piano sottile. La propria forza vitale garantisce all'uomo la capacità di adattarsi alle difficoltà della vita e la rende in grado di procurarsi le sicurezze materiali indispensabili per la sopravvivenza. E' inoltre l'energia collegata alla sessualità, indispensabile per la procreazione e

per il mantenimento della specie. Questo chakra è la base vitale per tutti gli altri. In questo centro si entra in contatto con l'inesauribile potenza di Kundalini.

### *Armonizzazione del 1° chakra*

- Con la natura, abbracciando un albero, assistendo allo spuntare dell'alba ed al calare della sera.
- Con la musica. Il suono della natura, la voce del mare, il canto degli uccelli e il rumore del vento.
- Con i colori. Il rosso è il colore indicato, combinandolo con il blu si ha un connubio di spiritualità e vitalità.
- Con i profumi. L'essenza del cedro rivitalizza questo chakra mettendolo in contatto con la forza della natura.
- Con le pietre. Il rubino carica di energie vitali e positive. Il suo colore è indice di forza fisica e spirituale.

### *Scheda*

- Colore **Rosso**
- Elemento Terra
- Senso Odorato
- Relazioni Possesso, volontà, fermezza
- Parti del corpo Scheletro, denti, prostata, retto, colon, sangue, circolazione
- Ghiandole Surrenali sono produttrici di adrenalina e noradrenalina hanno una funzione regolatrice del sangue molto importante che determina il funzionamento della temperatura corporea. I piedi sono la parte corporea attribuita a questo chakra, in quanto il loro contatto con l'elemento terreno è evidente. E' stato scritto: - Il suolo diviene terreno portante solo nel

momento in cui siamo presenti con la nostra attenzione alla base. Senza questa consapevole presenza a livello dei piedi, la terra non potrà essere per noi un valido appoggio o una base sicura -.

°Muladhara dal sanscrito *mula* (radice) *adhare* ( base)

Concetto chiave - Io esisto -.

Legato alla sopravvivenza è uno dei centri della volontà.

Patologie -obesità, anoressia, bulimia, emorroidi, stitichezza, artrite-.

Nota -Do -

Corpo sottile - Corpo fisico -

Lo sviluppo di questo chakra avviene nel corso di tutta la vita, specie durante il primo anno di vita. Le circostanze che si verificano durante la gestazione, le vitamine, le medicine assunte dalla mamma in gravidanza, le sue sensazioni a proposito del parto, il suo fisico, il parto stesso, tutto l'insieme ha un effetto sul 1° chakra. Una nascita traumatica rende difficile l'ingresso nel corpo fisico e quindi nel 1° chakra. La separazione dalla mamma subito dopo la nascita, col taglio veloce del cordone ombelicale, l'incubatrice o semplicemente l'isolamento del neonato nella Nursery, sono altri elementi sostanziali che creano danni al 1° chakra.

Durante questa fase di vita, la consapevolezza del neonato è centrata sull'istinto di sopravvivenza e la sensazione di una buona accoglienza in questo mondo, preparano l'ambiente per un 1° chakra sano e soddisfatto.

Ma traumi come l'abbandono, la violenza fisica, la fame, i problemi fisici, danneggiano il 1° chakra. Per guarire dai traumi legati ad esso, occorre ascoltare il *bambino interiore* a ricreargli quel senso d'amore, fiducia e rispetto a cui avrebbe avuto diritto

fin dalla nascita. Diventare amici del 1° chakra, significa acquisire una consapevolezza che porta alla comprensione e a una guarigione del corpo.

### *Eccesso o deficienza del 1° chakra*

Tutti i chakra possono avere dei blocchi che si manifestano come "eccesso o deficienza".

Il 1° chakra deficiente non è molto sviluppato per le necessità di un individuo ed i problemi riguardano la prima infanzia.

le manifestazioni negative di questo chakra turbato sono tante per esempio: la paura spesso non motivata, la confusione, lo stordimento, l'incapacità di svolgere un compito per molto tempo al fine di completarlo.

Questo chakra deficiente crea problemi al nostro corpo, impedendoci di accettarlo.

In quanto base della nostra capacità di badare a noi stessi, la sua deficienza può scaraventarci in situazioni finanziarie precarie.

Vediamo invece gli eccessi, questi si manifestano nella tendenza di aggrapparsi alla sicurezza, all'accumulo di possedimenti, da qui all'avarizia il passo è corto.

L'eccesso e la deficienza nascono da un danno al 1° chakra e sono due sistemi diversi di squilibrio. Se la deficienza è un modo per evitare di prendere coscienza dei problemi, l'eccesso è una compensazione troppo esagerata.

Un chakra che funziona regolarmente è aperto rotola nel suo senso giusto per metabolizzare le energie necessarie che vengono attinte dal campo energetico universale.

## *Svadhithana*



E' il centro delle energie sessuali, delle emozioni e della creatività. Il suo mantra seme è Vam, il suo elemento è l'acqua, il liquore vitale che produce, fertilizza e disseta. L'acqua è vita. Attraverso il 2° chakra, l'essere umano partecipa ad ogni forma creativa della natura, con le proprie emozioni.

In esso sono convogliate le energie sessuali sia nel loro aspetto maschile che femminile.

Molto in sintonia con l'acqua,diviene essenziale nella sua funzione purificatrice sia sul piano energetico, neutralizzando quegli ostacoli pronti a bloccare il flusso di energia vita, su quello fisico è determinante, per la funzione fisiologica depurativa dei reni e della vescica; sul piano spirituale stimola quella volontà necessaria per affrontare la vita con entusiasmo. Agisce e regola la sfera dell'eros.

## *Armonizzazione del 2° chakra*

L'equilibrio di questo chakra armonizza i sentimenti che scorrono nella vita, fornisce la consapevolezza e l'insieme di coppia.

- Svadhisthana è stimolato dalla natura e dall'elemento acqua.
- Con la musica classica per meditare e rilassarsi.
- Con i colori, l'arancio è il colore di questo chakra, le sue tonalità lo attivano e influiscono positivamente sulla psiche. L'energia scaturita da questo colore è stimolante e rinnovatrice.
- Con i profumi. Il sandalo crea armonie e stimola la creazione.
- Con le pietre. La pietra di Luna stimola l'emozione e da equilibrio a questo chakra. E' la pietra del mondo onirico e della sfera creativa.

## *Scheda*

- Colore **Arancio**
- Elemento Acqua , simbolo del sentimento
- Senso Gusto
- Relazioni Interpersonali, fantasia, sessualità, forza emotiva
- Parti del corpo Organi di riproduzione, reni, apparato linfatico

Questo centro di energia si trova poco sopra l'osso pubico, determina la vitalità del nostro rapporto con gli altri, ovvero la capacità di dare espressione ai nostri sentimenti, di abbandonarci con fiducia alla vita. Presuppone la disponibilità

di comprendere e accettare i rapporti con gli altri, anche nei loro aspetti più problematici, come base effettiva della nostra esistenza.

Nella sfera della sessualità si avverte in maniera più immediata un senso di protezione, intimità e reciproco scambio.

°Svadhithana dolcezza

Concetto chiave:Io sento

Collocazione: Parte inferiore del ventre corrisponde più o meno al centro hara.

Legato alle emozioni, alla sessualità, alla creatività, il suo polo anteriore o centro pubico fornisce l'amore, lo scambio fisico, il piacere mentale e spirituale.

Il polo posteriore è un centro della volontà e fornisce l'energia sessuale.

Patologie:Impotenza, frigidity, problemi all'apparato urogenitale e alle vertebre lombosacrali

Nota : Re

Corpo sottile: Corpo eterico

Se il 1° chakra insegna la stabilità, questo chakra porta nel corpo il movimento. Muovere il corpo fisicamente, ne migliora la flessibilità e la salute, aiuta a rilassare i muscoli e fa scorrere quell'energia spesso bloccata attraverso il corpo.

Il 2° chakra ci porta alla dualità, alla scelta. La dualità porta anche il concetto di polarità Yin e Yang. la sua forza dominante è l'attrazione degli opposti.

Piacere, emozione, dualità, sono elementi che conducono alla sessualità. La sessualità è l'esperienza dell'attrazione, del desiderio, del piacere e la dolcezza del piacere si trova le 2° chakra.

## *Eccesso o deficienza del 2° chakra*

Se questo chakra è deficiente, si temono i cambiamenti, l'energia rimane imprigionata nella struttura del 1° chakra e fa resistenza alla fluidità, diventando dura. L'individuo sembrerà emotivamente piatto e può aver problemi nel provare delle emozioni. Se il chakra è eccessivo o troppo aperto, si verificherà la situazione opposta, ovvero l'individuo sarà troppo emotivo e si lascerà influenzare dalle altrui emozioni. Avrà uno sfrenato appetito sessuale e un bisogno costante di provare stimoli di piacere. Un chakra così eccessivo disperderà troppo presto l'energia liberatoria che non potrà arrivare ai chakra superiori. Le depressioni sono il risultato di un radicale indebolimento dell'energia del 2° chakra. Il flusso vitale rallenta e si blocca. L'acqua è la linfa vitale di tutti gli esseri umani e l'uomo è composto per 3/4 di acqua. L'embrione umano si sviluppa nel liquido amniotico. dalla scienza apprendiamo che la vita organica si è sviluppata prima di tutto nell'elemento acquoso. L'acqua in molte scuole spirituali, è considerata l'elemento originario della creazione. Nel Taoismo la sede di questo chakra, bacino inferiore, viene denominata tantien, che significa "grande acqua" l'elemento acqua rappresenta il femminile e il materno. Questo chakra identifica il rapporto primordiale tra madre e figlio e la fiducia del bambino verso la vita terrena. E' il luogo dei sentimenti come la paura e la tristezza e loro saltano fuori quando la fiducia vacilla, quando si spezza un legame affettivo.

### *I 6 petali*

Il numero sei, cui rimandano i petali, in Cina sta a significare il numero del cielo dal punto di vista della manifestazione - il



cielo in azione -. Per i Maya il 6° giorno appartiene agli dei della pioggia e della tempesta. Un numero nefasto, questo, legato alla morte. Nell'Apocalisse l'anticristo è designato con tre sei ovvero - 666 -. Ma sempre nella Bibbia il numero 6 è legato alla Creazione.

### *Manipura*



E' il terzo chakra, rappresenta la luminosità e l'energia attiva allo stato puro. Mantra seme - Ram -, è strettamente collegato col sole da cui trae nutrimento.

E' il centro della personalità, presiede all'affermazione dell'essere umano sul piano sociale, stimolandone la volontà di realizzazione. E' il mediatore dei chakra. Quando possiede un buon equilibrio e si trova in Stato di armonia, irradia una luce spirituale che dà gioia e porta una consapevolezza di realizzazione interiore. Ma se si trova in condizioni di squilibrio, dà una forte sensazione di depressione.

### *Armonizzazione del 3° chakra*

La sintonia con Manipura permette l'armonia con le leggi che governano l'universo. La natura che circonda l'essere umano dà la sensazione dell'abbondanza e risveglia nel cuore la gioia di Manipura, con la musica per esempio. Il Gong e gli Ottoni sono ideali per armonizzare questo chakra.

Con i colori, il giallo è il suo colore, passeggiare al sole, tuffandosi in questo colore rigenera e dà salute.

Con i profumi. L'essenza di rosmarino è indicata per ristabilire armonia ed equilibrio.

Con le pietre. Il colore del topazio si sintonizza con Manipura.

### *Scheda*

- Colore **Giallo**
- Elemento Fuoco ( diffonde luce e consente di vedere)
- Senso Vista
- Relazioni Sintesi, praticità, devozione
- Parti del corpo collegate Stomaco, fegato, pancreas, milza, sistema nervoso

Il 3° chakra, costituisce il centro preciso del nostro corpo, è detto anche chakra dell'ombelico o plesso solare, data la sua posizione possiede un significato fondamentale per l'essere umano e per il suo agire ed influenza fortemente desideri e inclinazioni. Il suo equilibrio permette di affrontare con consapevolezza e costruttività ambizioni e desideri di potenza.

°Manipura, gemma rilucente.

Concetto chiave: Io creo

Collocazione: Plesso solare

Legato alle espressioni del potere, fornisce la coscienza collettiva, il suo polo anteriore o plesso solare è un centro emotivo e fornisce la capacità di provare piacere, espansività, saggezza spirituale. Il suo polo posteriore, centro del diaframma è il centro della volontà, stimola la guarigione e la salute. E' chiamato anche - medico Interiore-.

Patologie: Ulcera, diabete, cirrosi, calcoli biliari, epatite, colite, insufficienza epatica

Nota : MI

Corpo sottile : Corpo astrale

Manipura è il chakra dell'energia solare, del fuoco, della luce dorata. Il nostro elemento è il fuoco ed esso governa la creazione e l'espressione dell'energia all'interno del corpo. Se i primi due chakras, la terra e l'acqua, sono soggetti alla gravità e scendono verso il basso, il fuoco manda il suo calore verso l'alto.

Il 3° chakra sano ed equilibrato, permette il passaggio verso l'alto e apre la via ai chakra superiori.

### ***Eccesso o deficienza***

Il compito di questo chakra è quello di metabolizzare il cibo trasformandolo in energia. Quando questo chakra è bloccato presenta un eccesso oppure una carenza di energie.

la dipendenza da certe sostanze, la stanchezza cronica sono da imputarsi ad una deficienza del 3° chakra, anche l'obesità può essere vista come una deficienza di questo chakra, perché il corpo non riesce a metabolizzare bene il cibo e a trasformarlo in energia.

Può essere utile sciogliere i blocchi di questo centro, esprimendo la propria rabbia e per riappropriarsi di un proprio

potere, può aiutare a ritrovare un peso equilibrato. Chi ha questo chakra eccessivo può aver desiderio di assumere sedativi, alcool, tranquillanti, oppiacei, perché danno rilassamento ad un sistema nervoso iperattivo.

Manipura è dunque il luogo delle emozioni, soprattutto della rabbia. Cupidigia ed avidità albergano in questo chakra. Possono condurre all'insaziabilità o al contrario, alla mortificazione, all'autonegazione.

### ***I 10 petali***

Manipura ha dieci petali.

Dieci è il numero della completezza, della completa manifestazione. Nell'alfabeto ebraico la decima lettera è Jod e significa mano. Le mani hanno dieci dita. Dieci sono i Comandamenti della Bibbia. Anche Buddha dette ai suoi discepoli dieci regole di vita. Per i pitagorici il dieci esprime la pienezza della saggezza.

### ***Anahata***



Quarto chakra detto anche chakra del cuore.

Mantra seme -Yam - è il punto di equilibrio fra i centri inferiori ( fisici ed emotivi) e quelli superiori ( mentali e spirituali).

E' il chakra dell'arte,in tutte le sue espressioni ,dell'amore nel modo più elevato. Qui sentimenti ed emozioni subiscono un raffinamento.

Quando questo chakra funziona bene, prevale l'altruismo e l'amore incondizionato, entriamo in diretto contatto con l'amore universale.

### *Armonizzazione del 4° chakra*

Godendo appieno dei benefici della natura, il chakra si manterrà in salute ed equilibrio, con la musica classica e la musica sacra. Con i colori. Il verde, colore della natura è anche il colore di questo chakra.

Con i profumi. La rosa è il fiore dell'amore, della madonna, l'essenza di rosa rigenera e armonizza questo chakra.

Con le pietre. Lo smeraldo, simbolo di forza, castità e amore è la pietra che meglio corrisponde a questo chakra.

### *Scheda*

- Colore Verde
- Elemento Aria ( simbolo della saggezza)
- Senso Tatto
- Relazioni Amore, armonia
- Parti del corpo Cuore, apparato circolatorio, timo, epidermide

E' il chakra del cuore, ha il compito di conciliare le forze luminose dello spirito con quelle tenebrose dell'inconscio.

Insegna l'agire compassionevole del vivere col nostro prossimo senza sfruttarlo per appagare i bisogni egoistici.

°Anahata, non colpito

E' il ponte tra i chakra inferiori e quelli superiori.

Concetto chiave: Io amo

Legato all'espressione dell'amore, il suo polo anteriore, centro del cuore è un centro emotivo. Fornisce i più alti sentimenti di amore, il suo polo posteriore, centro tra le scapole investe la volontà e fornisce la capacità dell'io che si impone.

Patologie: Malattie cardiovascolari, ipertensione, asma, malattie polmonari

Nota: FA

Corpo sottile: Corpo mentale

Centro dell'amore, della compassione, della pace e dell'armonia, il suo elemento è l'aria attraverso cui si ha accesso agli aspetti fisici e spirituali di questo chakra. Il suo nome significa - suono che nasce da due oggetti che non si toccano - oppure - non colpito-.

Il principio dell'equilibrio e dell'armonia domina il 4° chakra. Se i chakra inferiori si basano sull'istinto, da qui si entra nel pieno della consapevolezza, del contemplativo.

### ***Eccesso o deficienza***

Sentire oppressione allo sterno e avere difficoltà a respirare profondamente, può essere causato dal chakra deficiente. Se il chakra è chiuso, tutto il sistema ne risente, perché difficilmente l'energia fluirà dalla parte alta a quella bassa del corpo. Si può verificare una frattura fra mente e corpo.

Se invece questo chakra è eccessivo o aperta senza limiti, c'è la tendenza ad essere generosi senza limite, concentrati fortemente sugli altri, ignorando completamente noi stessi.

L'amore universale è il valore spirituale su cui è fondato il chakra del cuore. Il passaggio di energia attraverso il cuore, mette in contatto mente e corpo ed arreca pace e soddisfazione.

Anahata rappresenta i sentimenti più sottili, l'energia dei sentimenti. E' anche il centro della guarigione.

### ***I 12 petali***

Questo chakra ha dodici petali. Il dodici è il numero della perfezione, è il numero solare. L'anno è diviso in dodici mesi, il giorno ha due volte dodici ore. i Greci popolarono il cielo con dodici divinità. Il popolo ebraico era formato da dodici tribù. Ercole dovette superare dodici fatiche. Nel loto del cuore avviene la riconciliazione, Cristo centro del loto ha dodici discepoli...i petali del loto.

### ***Vishuddha***



Il quinto chakra è predisposto alla comunicazione e all'espressione; i pensieri, i sentimenti proposti dal cuore ( 4° chakra) si traducono in parole.

Mantra seme -HAM -.

Con Vishuddha noi esprimiamo i nostri sentimenti che manifestiamo con il riso, col pianto, con la felicità oppure con la rabbia.

Il suono è collegato a questo chakra, quindi lo è anche il senso dell'udito.

La voce - suono della creazione è percepita attraverso il 5° chakra, come pure la nostra voce interiore.

### *Armonizzazione del 5° chakra*

L'armonia di questo chakra ci permette una libera espressione nella sua completezza e nel suo equilibrio.

La natura rivitalizza tutti i chakra, specie questo, che si libererà da pensieri negativi e stress.

La musica classica è un bel sistema per equilibrare il 5° chakra.

I colori. L'azzurro nelle sue tonalità è un tonificante.

I profumi. L'essenza di eucalipto balsamico è l'ideale per l'equilibrio di questo chakra.

Le pietre. Il turchese che racchiude l'energia della volta celeste è ideale per l'armonia di Vishuddha.

### *Scheda*

- Colore **Azzurro, blu**
- Elemento Etere ( origine di tutti gli altri elementi)
- Senso Udito
- Relazioni Contatto col divino, trascendenza, virtù.
- Parti del corpo Trachea, bronchi, polmoni, orecchie, collo, tiroide.



La gola dove ha sede questo chakra, unisce la testa con il cuore, il pensiero col sentimento. Il 5° chakra tende all'armonia del pensiero col sentimento che consiste nella comunicazione sincera con gli altri.

°Vishudda, purificazione

E' il chakra della comunicazione.

Concetto chiave: Io comunico

Legato alla comunicazione e alla creatività, fornisce la saggezza. Il suo polo anteriore è un centro emotivo e fornisce la capacità di recepire. Il suo polo posteriore è un centro della volontà e fornisce il senso dell'io all'interno della società e dell'ambiente di lavoro.

Parti del corpo: Tonsille, faringe, laringe, orecchio, denti, gengive, collo, spalle, bronchi, lobi superiori dei polmoni

Patologie: Mal di gola, raffreddori, problemi alla tiroide, torcicollo, collo rigido

Nota: SOL

Corpo sottile: Corpo causale

Lasciato il momento di equilibrio del chakra del cuore, la nostra volontà spingerà il respiro verso l'alto, verso il 5° chakra, nella gola e lo trasformerà in suono, in comunicazione, in creatività.

Con in chakra superiori si entra nel regno dello spirito, che pervade la materia. La comunicazione è il legame che unisce lo spirito alla materia.

Attraverso il suono e la comunicazione, manteniamo vitale lo spirito del nostro nuovo quotidiano; suono e comunicazione, legati alla creatività divengono espressione dello spirito. Raffinando le nostre vibrazioni attraverso Vishuddha, ci purifichiamo per accedere ai livelli più alti, più sottili. La nostra meditazione diverrà più sofisticata per ricevere informazioni e

ampliare il nostro stato di coscienza. Purificare è tornare alla natura essenziale, creare un nuovo ordine che porta nella consapevolezza. Entrando nel regno del suono e della comunicazione, quindi entrando nel 5° chakra, sperimentiamo a livello di vibrazioni, l'operatività di questo chakra.

### ***Eccesso o deficienza***

Se questo chakra si presenta eccessivo, la persona si rivelerà monotona e chiasosa. Se il chakra è deficiente, la comunicazione sarà difficoltosa, la persona avrà poca stima di se e la sua voce risulterà senza ritmo, risonanza.

L'apertura del 5° chakra richiede la purificazione del corpo, l'uso appropriato della voce e una attenzione agli schemi di comunicazione. I pensieri diventano materia attraverso la parola. Parole di odio creano conflitti, mentre le parole moderate creano equilibrio e armonia.

### ***I 16 petali***

Vishuddha ha sedici petali e in quanto suoni, esprimono sedici vocali dell'alfabeto sanscrito. Una cadenza della musica indiana - il tinal - ha sedici unità e contiene due volte il numero otto, nella forma di un'ottava ascendente e una discendente.

In India, il numero sedici è stato unità di misura, la rupia era suddivisa in sedici anna.

Vishuddha è la realizzazione dell'autocoscienza.

## *Ajna*



Questo chakra è il centro delle più elevate facoltà mentali e intellettuali. E' il centro della volontà. E' il punto di focalizzazione della coscienza e della consapevolezza. Stimola il 3° occhio, la veggenza.

Mantra -OM -

### *Armonizzazione del 6° chakra*

L'equilibrio del 6° chakra, determina lo sviluppo di certe facoltà sensoriali ed accelera l'evoluzione dell'individuo. Tutto ciò che è spirituale stimola questo chakra. La musica, sacra, classica, orientale tutte sono indicate per equilibrare Ajna.

I colori. Il colore della spiritualità e della trascendenza, ovvero l'indaco, fornisce alte vibrazioni.

I profumi. L'essenza di menta, è indicata per stimolare questo chakra.

Le pietre. Lo zaffiro blu.

### *Scheda*

- Colore **Indaco**

- Elemento Sintesi di tutti gli elementi
- Senso Sintesi di tutti i sensi
- Relazioni Ispirazione divina, intelletto trascendente
- Parti del corpo Occhi, naso, cervello, sistema nervoso, ghiandola pineale

Detto anche chakra della fronte, il suo punto fondamentale è il circuito del pensiero positivo. Il pensiero positivo è un'energia che consente di affrontare qualsiasi ambiente, vedendolo come opportunità di crescita personale e di lavoro creativo. Il suo significato si colloca nell'ambito del pensiero intuitivo, è caratterizzato da improvvise intuizioni e inaspettate soluzioni a problemi apparentemente insolubili.

°Ajna, percepire

Concetto chiave: Io percepisco

Collocazione alla radice del naso, nel punto mediano fra gli occhi. E' legato alla coscienza e alla intuizione, fornisce la chiaroveggenza. Il suo polo anteriore o centro della fronte stimola la capacità di visualizzare e di comprendere concetti mentali. Il suo polo posteriore o centro mentale esecutivo, fornisce la capacità di mettere in pratica le idee.

Patologie - Mal di testa, cecità, disturbi della vista, sinusite -

Nota: LA

Corpo sottile: Corpo del Sé superiore

Questo chakra riceve, immagazzina, crea e proietta informazioni codificate visualmente. Il suo nome significa - percepire, comandare-

## ***Eccesso o deficienza***

L'eccesso del 6° chakra si manifesta con una sorta di psichismo esagerato tipo incubi, allucinazioni, fantasie paranoide.

Il 6° chakra deficiente, invece provoca insensibilità e incapacità a vedere quel che non è sotto gli occhi. Incapacità a visualizzare. Nella zona della testa, la polarità è manifestata come emisfero destro e sinistro del cervello, dove il destro governa la parte sinistra del corpo ed il sinistro la parte destra.

Ajna considerato il centro delle nostre funzioni mentali, specie del nostro pensiero, governa i cinque chakra sottostanti e dà loro istruzioni. Esso raccoglie anche le forze di consapevolezza dei cinque chakra.

*Il Lankavatara Sutra*, definisce il 6° livello di consapevolezza (mano - vijana) la consapevolezza intellettuale che elabora e giudica i risultati dei cinque tipi di consapevolezza, provenienti dai sensi ( L.A. Govinda). Da ciò è probabile nasca il desiderio o il rifiuto verso ciò che i sensi trasmettono.

Il 6° livello di consapevolezza che tutto unisce, è definito - Manas -.E Manas si fa mediatore tra la consapevolezza del pensiero, la consapevolezza dell'io e del sé e la consapevolezza universale.

## ***I 2 petali***

Il loto a due petali è simbolo della polarità della creazione e i due petali fanno pensare ai due emisferi del cervello, in cui la polarità è diventata materia.

L'unità originaria è rappresentata dal cerchio da cui nascono i due petali.

Ajna - uno che diviene due - la coscienza di questo chakra apre e fa cadere il velo di Maja, l'illusione delle apparenze del mondo.

### ***Sahasrara***



Nel silenzio ogni cosa prende forma, noi dobbiamo solo aspettare e vegliare. Sahasrara, conosciuto come il loto dai mille petali, è detto anche centro della corona, dove risuona il divino. E' il punto di origine della manifestazione di tutte le energie chakrali. Quando il settimo chakra è attivo, tutti i chakras si dissolvono in esso unendosi con la divinità.

Mantra -Silenzio-

### ***Armonizzazione del loto dai 1000 petali***

Per entrare in contatto col centro della corona è necessaria una meditazione da asceta. La musica, in questo caso per musica si intende la nostra voce interiore che diviene riflesso del suono spirituale della creazione.

I colori. Il bianco, l'insieme di tutti i colori ed il viola come trasformazione spirituale, sono quelli più adatti all'armonia di Sahasrara.

I profumi. L'essenza di loto pacifica questo grande centro di energia.

Le pietre. L'ametista possiede le vibrazioni della trascendenza e dell'elevazione spirituale.

### *Scheda*

- Colore **Viola**
- Elemento Superamento degli elementi archetipici e raggiungimento del piano divino
- Senso Liberazione
- Relazioni Unione al piano divino, trascendenza
- Parti del corpo Cervello, ghiandola pituitaria

Lo sviluppo di questo chakra consente l'accrescimento di ogni facoltà umana. L'esperienza legata al settimo chakra va oltre la comunicazione umana.

Sahasrara chiamato loto dai 1000, sono in realtà 972, formati da una corolla esterna di 960 ed una interna di 12.

Concetto chiave: Io so

Legato all'armonia, alla conoscenza all'onnipotenza e alla libertà. Fornisce l'integrazione della vita materiale con gli aspetti spirituali dell'umanità. E' centro mentale.

Patologie: Depressione, malattie mentali e nervose

Nota:SI

Corpo sottile: Corpo dell'io sono

Questo fiore, il loto dai 1000 petali, sboccia dal chakra della corona con serenità e amore. E' legato al pensiero, alla conoscenza, all'intelligenza, alla coscienza. Il pensiero associato al chakra coronale è la prima emanazione della coscienza sulla

via della manifestazione. La coscienza superiore di questo chakra non è necessariamente -migliore - è più ampia, è in linea con lo schema di espansione creato dal movimento ascendente nel sistema dei chakra. Es. salendo verso l'alto, si lascia dietro ogni limite di piccolo, fisico, individuale.

### ***Eccesso e deficienza del loto dai 1000 petali***

Chi cerca di dominare con atteggiamento superiore, sapendola lunga... ha un 7° chakra eccessivo, probabilmente sta effettuando un eccesso di compensazione nel 7°, per equilibrare deficienze ai chakra inferiori. Con un 7° chakra eccessivo si può diventare - assenti, distaccati, dissociati-.

Una rigidità di Fede, una ristrettezza mentale, possono bloccare il 7° chakra rendendolo deficiente. le violenze spirituali ed un sistema rigido di convinzioni possono creare eccesso e deficienza in questo centro.

Se il 1° chakra forma le nostre radici nel mondo materiale, il 7° è la connessione col mondo spirituale, l'espansione della nostra coscienza, l'ingresso verso l'illuminazione.

la nostra consapevolezza a questo punto, dovrebbe essere purificata; ci siamo lasciati alle spalle le tentazioni della materia, l'illusione, l'ignoranza, le pastoie del mondo dei sensi, questo in sintesi è il significato simbolico della nostra salita dal 1°chakra detto anche della radice a quello della corona.

### ***1000 petali***

Il settimo chakra contiene dunque l'energia di tutti i chakra sottostanti.

Il numero 1000 indica l'infinita varietà in cui si manifesterà l'impulso creatore. Il numero 1000 deriva dal numero 1008 che



si riferisce all'infinito numero di nomi attribuiti al Dio Padre e al Dio Madre.

Il chakra della corona detto - loto dai 1000 petali - rappresenta simbolicamente lo sviluppo completo di ogni facoltà umana.

## **Seconda Parte**

## **Il loto**



In Oriente il loto è il simbolo della crescita spirituale. La pianta del loto, affonda le sue radici nel fango e si allunga verso l'alto, attraverso le acque paludose e maleodoranti. Nell'immagine simbolica questo fiore esce dall'oscurità, dallo sporco, dal livello più basso della materia e spunta alla luce. Il loto muore quando i suoi frutti sono maturi, per rinascere nuovamente la primavera successiva. Questo fiore esprime l'eterno succedersi del divenire e del decadere. Grazie alla sua commestibilità gli è attribuito un aspetto materno e nutritore. In periodi di carestia la sua crescita rigogliosa, ha salvato dalla fame interi Paesi.

### **Il suo percorso nei chakra**

Il loto pone le sue radici nel 1° chakra ( loto a quattro petali), forma la gemma nel centro dell'acqua, 2° chakra ( loto a sei petali). fa crescere le foglie nel centro del fuoco, 3° chakra ( loto a 10 petali), poi fa crescere i germogli del fiore nel centro del

cuore, 4 chakra ( loto a dodici petali), comincia a dischiudere il proprio fiore nel centro della gola,5° chakra (sedici petali) e apre il fiore in tutto il suo splendore nel centro della fronte, 6°chakra (novantasei petali) e della corona, 7° chakra, ( 1000 petali).

Come il loto che esce dal fango e splende in tutta la sua bellezza, così l'essenza umana ( tradizione buddhista) resta pura lungo il cammino dell'uomo attraverso l'oscurità e il tormento di molte rinascite, fin quando diventando visibile, irradia verso l'esterno nel suo processo di illuminazione.

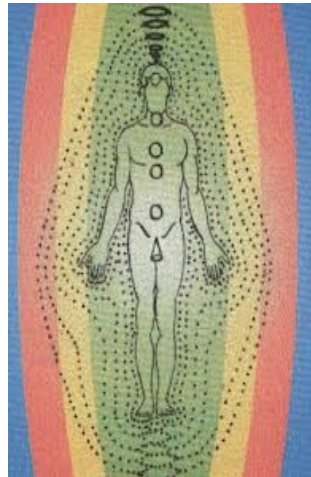
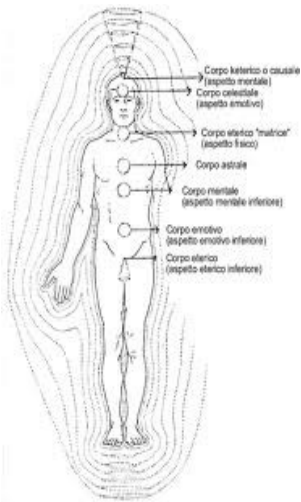
I chakra dunque vengono assimilati al fiore di loto, che benché nasca da acque inquinate dà origine ad un fiore stupendo e puro e per questa sua peculiarità viene definito simbolo di purezza ,nato dal fango, ma da esso non inquinato.

Nel Popolo Orientale, le acque putride rappresentano l'immagine dell' indistinzione primordiale, del caos ed il loto che da esse sorge, è simbolo dell'apertura spirituale.

## **I corpi sottili**

- 1) Corpo fisico
- 2) Corpo eterico o energetico quello più denso più vicino al fisico, al quale fornisce l'energia vitale di cui necessita .
- 3) Corpo astrale o emotivo è il campo delle emozioni, delle illusioni, delle immagini. Carpisce anche le emozioni degli altri. Durante il sonno, si stacca dal corpo fisico e viaggia nella dimensione astrale.
- 4) Corpo mentale è costituito dai nostri pensieri, è una cerniera tra i corpi inferiori ( fisico, eterico, astrale) e quelli superiori. Lì ha sede la logica, la razionalità, l'intuizione, l'immaginazione, la ricerca spirituale

- 5) Corpo causale o animico è connesso al mondo delle cause, alle regioni dello spirito, dell'infinito, della luce e dell'amore. Qualcuno lo chiama Anima.
- 6) Corpo del sé superiore detto Buddhico o Cristico, è il ponte tra lo spirito e la materia.
- 7) Corpo dell'io sono o divino è la presenza divina dentro di noi.



## Rapporto dei chakra e le diverse funzioni

- I tre chakra situati nella regione del capo e della gola, presiedono alla ragione
- Quelli situati nella parte anteriore del corpo presiedono alle emozioni
- loro corrispondenti nella parte posteriore del corpo, presiedono alla volontà.

Perché un individuo sia psicologicamente sano, è necessario che tutti i tre tipi di chakra - razionali, della volontà, emotivi - siano aperti ed equilibrati.

- Il 1° chakra, centro coccigeo, è associato alla quantità di energia fisica e alla volontà di vivere nella realtà fisica. Potenza fisica e volontà di vivere, fan sì che l'individuo abbia una presenza vigorosa. Quando il 1° chakra è chiuso o ostruito, gran parte della sua vitalità fisica è paralizzata, l'individuo sarà fisicamente insignificante e talvolta di salute cagionevole.
- Chakra 2/A, è connesso con la qualità dell'amore, quando è aperto facilita lo scambio sessuale e il piacere fisico.
- Chakra 2/B, è in rapporto alla quantità di energia sessuale dell'individuo. Quando è aperto l'individuo avverte la propria potenza sessuale, ma quando si blocca l'energia diventa scarsa e deludente.
- Il chakra del plesso solare 3/A, chi ha questo centro aperto e funzionante, trae saggezza spirituale dalla sua vita emotiva e soddisfacente. Se il chakra è chiuso o bloccato, si bloccano sentimenti ed emozioni.

- Chakra 3/B , si trova dietro il plesso solare ed è connesso con la volontà dell'individuo di essere fisicamente sano. Nel soggetto che ha cura del proprio corpo ed è intenzionato a mantenerlo sano, il chakra è aperto. Questo è il centro della guarigione ed è collegato anche alla salute spirituale.

Ma la salute globale, mentale, emotiva e spirituale, vuole tutti i centri aperti ed equilibrati.

- Il chakra del cuore 4/ A, è il centro dell'amore a vasto raggio. Se ha una buona funzionalità, noi amiamo noi stessi, i nostri simili, tutti gli esseri umani e gli animali. E' molto importante questo chakra, perché trasforma le energie di tipo terreno in energie spirituali.
- Il chakra 4/B, si trova tra le scapole, se gira in senso orario, l'individuo avrà un atteggiamento positivo verso la vita ed avrà fiducia nel prossimo. Se gira in senso antiorario, tenderà a starsene sulle difensive sempre, per difendere il suo spazio che vede sempre minacciato.
- Il chakra 5/A, anteriore della gola è collegato alla capacità di responsabilizzarsi. Questo chakra funziona quando l'essere umano non incolpa gli altri per ciò che gli manca e di ciò che gli accade. Questo centro rivela la capacità di ricevere, ma se gira in senso antiorario è incapace di accogliere ciò che gli viene dato. E' molto probabile che il suo atteggiamento crei un campo di forze negative dove attirerà esperienze negative.
- Il chakra 5/B, centro energetico della professionalità è solitamente aperto nelle persone inserite nel loro lavoro e soddisfatto di esso. In caso contrario l'individuo si dedicherà poco al proprio lavoro con scarsi risultati e

celerà i propri insuccessi dietro una maschera di orgoglio.

- Il chakra della fronte 6/A, è associato alla capacità di visualizzare. Se il centro gira in senso antiorario o è bloccato e debole, l'individuo sarà debole con poche idee creative. Se il chakra ha un forte moto antiorario, il soggetto avrà la capacità di produrre potenti idee negative e se a ciò si abbinerà un centro mentale iperattivo situato nella parte posteriore del capo, ovvero nel chakra 6 B, l'effetto nella sua vita sarà disastroso.
- Il chakra 6/B, mette in pratica le idee concepite nel corrispondente 6/A.

Se c'è equilibrio, le idee saranno seguite da azioni appropriate con relativa soddisfazione delle medesime. Se questo centro è chiuso, l'individuo avrà difficoltà a mettere in pratica le proprie idee.

Se i due centri energetici A e B girano contemporaneamente in senso antiorario e orario, la situazione si fa grave perché potrebbe sfociare nel comportamento criminale dell'individuo.

- Il chakra 7, rivela la connessione dell'individuo con la propria spiritualità. Se questo centro è chiuso, l'individuo presenterà un atteggiamento rigido nella propria spiritualità, gli mancherà il senso dell'azione compassionevole (karuna). Se il centro è aperto, l'individuo sperimenterà la sua spiritualità in modo personale e facilmente evolverà in modo rapido e soddisfacente.





## Sensibilità dei chakra

- 1° chakra fornisce informazioni cinestetiche, ovvero sensazioni corporee tipo equilibrio, brividi, dolore fisico, senso di benessere, sicurezza, pericolo.
- 2° chakra fornisce informazioni sugli stati emotivi.
- 3° chakra fornisce informazioni generiche come presentimenti. Attraverso questo chakra avvertiamo la presenza di Entità.
- 4° chakra. Da questo centro passano i sentimenti di amore, un amore enorme che abbraccia l'Universo.
- 5° chakra fa percepire suoni, musica, parole, odori e sapori.
- 6° chakra fornisce immagini e permette la visualizzazione.
- 7° chakra fornisce informazioni che vanno al di là dei nostri sensi normali e della comunicazione umana.

Quando si aprono i chakra a livelli superiori al 4°, si inizia a percepire Esseri che esistono su altri piani di realtà. Si tratta di una esperienza che in un primo momento porta scompiglio nella vita dell'individuo. Chi percepisce la presenza di altre Entità e interagisce con Esse, può dare l'impressione di essere evasivo e inafferrabile.

Vi sono soglie fra i livelli dei chakra situate nelle profondità dei medesimi. Queste soglie vanno aperte se vogliamo passare da un livello all'altro. Per fare questo dobbiamo mettere il nostro sistema energetico nella condizione di raggiungere vibrazioni più alte. E' necessario perciò mantenere i centri energetici puliti. Questo comporta una maggiore sensibilità nella vita quotidiana, nella cura di sé con diete e pratiche spirituali.

## Le Beatitudini e i 7 chakra

- 1° chakra. *Beati i poveri in spirito perché di essi è il Regno dei Cieli*
- 2° chakra. *Beati gli afflitti perché saranno consolati*
- 3° chakra. *Beati i miti perché erediteranno la terra*
- 4° chakra. *Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia perché saranno saziati*
- 5° chakra. *Beati i misericordiosi perché troveranno misericordia.*
- 6° chakra. *Beati i puri di cuore perché saranno chiamati figli di Dio*
- 7° chakra. *Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli*

## Le pietre/ i colori/ i chakra/ yin yang

Ad ogni chakra corrisponde una pietra che racchiude in sé le vibrazioni energetiche dei colori.

I colori hanno la propria carica energetica, una vibrazione che riesce ad influenzare sia la psiche che gli stati emotivi dell'essere umano.

La natura, con l'avvicinarsi del quotidiano ritmo del giorno e della notte, propone i momenti di intensità cromatica:

- Il colore indaco si delinea prima dell'alba
- Il blu dopo il sorgere del sole
- Il verde nelle prime ore del mattino
- Il giallo a mezzogiorno
- L'arancione nel pomeriggio
- Il rosso al tramonto
- Il nero-indaco a mezzanotte

- Il grigio-viola nelle prime ore dopo la mezzanotte
- Il viola nelle ore che precedono l'aurora

Da questo ventaglio di colori è possibile trarre una interpretazione diurna e notturna dei medesimi, analizzandoli nel loro significato:

- Arancione è il colore dell'equilibrio, è l'incontro tra il rosso e il giallo che sono i colori della forza e della passione l'uno, della forza spirituale il secondo. L'arancione è adatto alla meditazione, molti ordini monastici orientali usano indossare vesti di questo colore, perché è caldo e solare.
- Bianco è il colore della sintesi, della purezza, della castità. Raccoglie in sé lo spettro cromatico. E' il simbolo dell'Illuminazione. Illuminato è chi trasmette la luce divina.
- Blu/ Azzurro/ Turchese/ Indaco sono colori che simboleggiano l'aria e l'acqua, essi rappresentano il mare e il cielo. Il mantello della Madonna è azzurro ed esprime il suo colore trascendente. Questi colori sono comuni a tutte le religioni orientali e occidentali.
- Giallo è il colore dell'oro e del sole, spesso può essere avvicinato all'idea di possesso e alla gelosia.
- Grigio-perla, rappresenta la luna esprimendo delicatezza e fragilità.
- Nero colore incombente, inquietante, rappresenta il mistero, l'ignoto.
- Rosso è un colore pieno di energia.
- Verde è la manifestazione dell'energia solare, trasformata in energia terrestre. ( principio della fotosintesi clorofilliana) Esprime vita ed equilibrio.

- Viola domina l'alba ed appare dopo il tramonto, è il colore che simbolicamente rappresenta il passaggio dall'oscurità alla luce.
- Porpora/ Amaranzo, questi colori sono impiegati per le vesti vescovili e cardinalizie, rappresentano il potere dell'immortalità.
- Marrone è il colore della terra, della ricerca spirituale condotta attraverso la semplicità e la rinuncia attraverso i beni materiali. Gli ordini monastici francescani e camaldolesi, lo adottano per le loro vesti.
- Rosa composto dall'incontro del rosso col bianco esprime delicatezza e armonia.

Confrontando i colori con i due principi del Taoismo Yin Yang, l'uno simbolo del femminile lunare passivo, l'altro simbolo del maschile solare attivo, si hanno queste combinazioni:

- Colori Yin - Blu, azzurro, turchese, marrone, viola,nero, rosa, grigio, perla-.
- Colori Yang - Rosso, giallo, arancio, indaco,bianco, verde, amaranzo, porpora-.



## **Terza Parte**

## Il respiro



Vivendo con consapevolezza il nostro corpo, stabiliamo il nostro incontro con lo spirito e siamo in contatto con il Prana, quella sorta di energia presente in ogni cosa.

Per percepire consapevolmente il nostro corpo noi abbiamo un modo efficace e molto semplice, ovvero la *respirazione consapevole*.

Il respiro ci conduce al nostro presente, quel respiro a cui diamo completamente la nostra attenzione. la respirazione consapevole riconduce anche i nostri pensieri e sentimenti nel corpo e ci permette di sentirli con più intensità e con più chiarezza. Ma succede di più, ci colleghiamo al flusso universale della vita, al Prana.

La respirazione consapevole ci mette in contatto con i chakra, in quanto loro sono gli organi di ricezione del flusso sottile del Prana racchiuso nell'aria che noi respiriamo.

Il respiro è il veicolo dello spirito, stabilisce il collegamento tra spirito e materia, la respirazione consapevole ci rende chiari,

rigenera l'organismo, libera i canali ostruiti della nostra ispirazione, aiuta a liberarci dai nostri pensieri limitanti e dai nostri pregiudizi, stimola le nostre capacità creative, ci rende più aperti e intuitivi.

Nella respirazione l'obiettivo è lasciare andare, rilassarsi, non costringere il respiro. Ogni volta che abbiamo la sensazione che il respiro si blocchi o non ci sentiamo capaci di lasciarlo andare tranquillamente, facciamo un sospiro liberatorio!

***Metodo di respirazione consapevole:***

Osserviamo noi stessi mentre inspiriamo ed espiriamo, lo avvertiamo immediatamente mentre passa dolcemente attraverso le narici. In quel momento il respiro non lo rendiamo più profondo o superficiale, ma non gli impediamo di diventare da solo più profondo o più superficiale.

Un sospiro, se ne abbiamo necessità e poi continuiamo ad osservare il suo andare e venire.

**Visualizzazione**



La nostra capacità immaginativa è una forza spirituale di straordinaria efficacia.

La visualizzazione può influenzare profondamente non solo il nostro corpo ma la consapevolezza, visualizzazione e fantasia possono fondersi.



## Meditazione



La meditazione è uno stato di consapevolezza in cui godiamo della nostra unione con lo spirito. la meditazione non deve essere faticosa e va saputa gestire. Nell'ambito dei chakra, la meditazione di concentrazione consiste nel fermare la propria attenzione su un chakra per volta, ed ogni volta che i pensieri fuggono, li riportiamo senza costrizione sul chakra impiegato in quel momento per la meditazione. Quanto più saremo rilassati e calmi e quanto più respireremo tranquillamente, tanto più rapidamente entreremo nello stato di comprensione contemplativa.

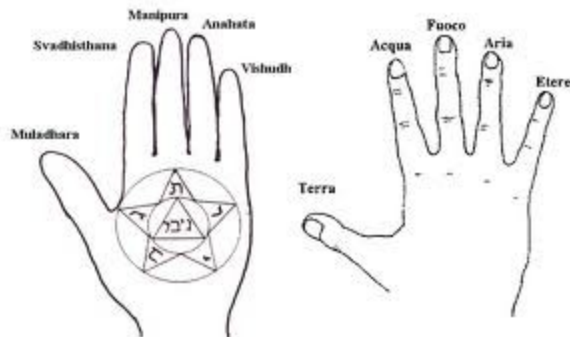
## Il chakra dei piedi



I chakra dei piedi sono i più importanti centri secondari di Muladhara. Attraverso loro, le gambe, la base del bacino, salendo lungo la spina dorsale, la forza della terra fluisce nel corpo. E' importante che il flusso energetico scorra senza intoppi. Le emozioni non espresse possono diventare dei blocchi, nelle articolazioni dei piedi e delle ginocchia. Le emozioni che prendono mosca dalle nostre azioni sono collegate al 3° chakra Manipura. I piedi sono gli organi esecutori che ci fanno sempre presente di non perdere il contatto con le nostre radici.

Gesù fu fissato alla croce con le mani e i piedi inchiodati. La croce stesa orizzontalmente è simbolo della materia, la croce di gesù però è dritta e subentra così il "verticale", simboleggiante la via verso l'alto e l'abbandono del legame dalla materia.

### **Chakra delle mani**



Le mani rappresentano gli organi esecutivi del 4° chakra. Attraverso di esse si esprimono le energie di tre chakra :

- 4°
- 3°
- 5°

Nella vita quotidiana con mani e braccia lavoriamo, costruiamo, difendiamo, lottiamo. Ciò è espressione del 3° chakra. ma le stesse mani e braccia nella loro gestualità, esprimono sentimenti, il significato di ciò che diciamo, oppure danno forma nella danza e nel creare. L'espressione attraverso la forma è l'energia del 5° chakra. Ma per meglio localizzare queste energie le possiamo individuare nella parte esterna delle braccia e sul dorso delle mani. La parte esterna delle braccia e quella interna delle mani, si associano al 4° chakra. le nostre braccia e le nostre mani, sono ali che sollevandoci dai tre chakra inferiori trasmettono all'esterno la forza luminosa e guaritrice del cuore.

## **I 5 sensi e i chakra**

- 1) Muladhara            Odorato
- 2) Svadhisthana        Gusto
- 3) Manipura            Vista
- 4) Anahata             Tatto
- 5) Vishuddha          Udito
- 6) Ajna                 Tutti i sensi
- 7) Sahasrara          Liberazione dai legami materiali

Negli insegnamenti di tutte le scuole spirituali e di saggezza, gli organi sensoriali svolgono ruoli importanti.

La Sacra Unzione, il rituale della Chiesa Cattolica aiuta l'anima a staccarsi dal corpo materiale e gli organi sensoriali vengono unti con olio di rosa.



### **I blocchi dei chakra**

Si è già detto che i chakra possono essere energeticamente eccessivi o deficienti, termini questi che vengono usati nell'agopuntura cinese.

Un chakra deficiente può essere considerato chiuso, quindi in esso scorrerà poca energia.

Il corpo si modella attorno alla pienezza o al vuoto di un chakra, spesso possiamo dedurre lo stato in cui si trova il centro di energia, semplicemente esaminando la struttura corporea del soggetto.

Quando un chakra è deficiente significa che la sua programmazione è bloccata in uno schema restrittivo.

Anche un chakra eccessivo è bloccato perché è troppo pieno e non sa come liberare l'energia e quando questa non viene

liberata, il problema che investe il chakra interessato, diventa una forza dominante. Ad esempio, un terzo chakra eccessivo crea un soggetto prepotente; un secondo chakra eccessivo fa dell'individuo un maniaco sessuale; un primo chakra eccessivo porta il desiderio di accumulare possedimenti.

Quando un chakra per qualche aspetto è eccessivo e deficiente per altri, allora sarà squilibrato.

La deficienza o l'eccessività di un chakra, crea blocchi nella corrente centrale energetica che scorre attraverso il corpo.

Un blocco nel chakra del cuore provoca nella persona un apparente equilibrio, ma con una vistosa separazione tra mente e corpo.

I blocchi nei chakra di base o di testa, sono quelli che creano gli squilibri maggiori.

Torniamo al chakra del cuore, il suo blocco può provocare difficoltà nel creare rapporti con gli altri.

### ***Cosa può bloccare un chakra?***

Le esperienze negative vissute nell'infanzia e i valori culturali. Un bambino picchiato, blocca le sue sensazioni fisiche. Crescendo, sentendosi trascurato, chiuderà il suo secondo chakra emotivo.



Una cultura che violenta la libertà dell'essere umano anche nella sua espressione sessuale, favorirà il blocco del secondo e terzo chakra.

L'inquinamento acustico, un ambiente indesiderato, le menzogne, portano a chiudere il quinto, il sesto e il settimo chakra.

Il dolore non fisico ci insegna a chiudere il cuore.

Dolore, stress, paura, influiscono sul buon funzionamento dei chakra.

### **Lo sviluppo dei chakra: prima della nascita e poi...**

- 1° Chakra :dal secondo trimestre di gestazione fino a nove mesi. Si riferisce allo sviluppo prenatale e alla primissima infanzia. La consapevolezza del piccolo è concentrata sulla sopravvivenza e sul benessere fisico.
- 2° Chakra: da sei a ventidue mesi. Pur presente al momento della nascita, si manifesta fra il primo e secondo anno di età. Il bambino sperimenta emozioni, si muove, scopre i cinque sensi. Ha necessità di sentirsi amato e di provare piacere.
- 3° Chakra: dai diciotto mesi ai tre anni. Questo chakra entra in gioco nel periodo dello sviluppo della sua volontà. E' importante lasciare il bambino autore di se stesso, educandolo ad un rispetto dolce, privo di paura.
- 4° Chakra: dai tre i sei anni. Questo chakra si sviluppa quando il bambino si scopre all'interno della famiglia. Il gioco e gli amici diventano importanti e i compagni influenzano la sua personalità. I genitori saranno importantissimi e dovranno essere validi modelli,

affinché il bambino possa imparare a dare amore e affetto.

- 5° Chakra: dai sei ai dieci anni. L'identità del bambino si sviluppa con l'espressione creativa. Inizia a comprendere il mondo e ciò che lo circonda. E' importante stimolarlo nella sua creatività, è importante comunicare con lui, ascoltarlo ed essere onesti con lui.
- 6° Chakra: dai sette ai dodici anni. Il regno della sua immaginazione salta fuori col sesto chakra, sviluppa una sensibilità psichica e la sua mente si apre.
- 7° Chakra: dai dodici anni in poi! Il bambino deve essere incoraggiato a pensare con la sua testa. Il sostegno migliore per lo sviluppo del suo settimo chakra, gli è dato, quando è possibile, da un ambiente intellettuale stimolante.

## **I 7 diritti dei chakra**

- 1) *DIRITTO DI AVERE*. E' il diritto del 1° chakra ed è quello di esistere, che si esplica nel diritto di avere quel che serve per sopravvivere.
- 2) *DIRITTO DI SENTIRE*. Certe frasi negative - non hai diritto di!... - violano il nostro diritto di sentire. Una cultura sprezzante che definisce debolezza la sensibilità, infrange questo diritto.
- 3) *DIRITTO DI AGIRE*. La paura della costrizione e dell'obbedienza senza discussione, ostacolano l'uso consapevole del nostro diritto di agire.
- 4) *DIRITTO DI AMARE E DI ESSERE AMATI*. La chiusura del chakra del cuore si manifesta con il cinismo e la criticità nei confronti di uomini che si amano tra loro, donne che si amano tra loro, di chi ama

soggetti appartenenti ad altra razza, o di chi ama più persone. Il diritto di amare è ostacolato dal predominio di una cultura sulle altre, dalla guerra, da tutto ciò che crea ostilità. Se ci sentiamo feriti e respinti, limitiamo il nostro diritto di amare e chiudiamo il cuore.

- 5) *IL DIRITTO DI ESPRESSIONE E VERITA'*. Quando ci viene negato il diritto di espressione, oppure quando siamo costretti a mentire, il nostro quinto chakra si chiude.
- 6) *DIRITTO DI VEDERE*. La nostra vista può essere ostacolata da questo chakra che non stimola il 3°occhio. Il diritto di vedere permette di riprenderci le nostre capacità psichiche.
- 7) *DIRITTO DI SAPERE*. Se abbiamo diritto all'informazione, alla verità, all'educazione e alla conoscenza, abbiamo anche diritti spirituali, come entrare in contatto con il divino nel modo in cui noi lo percepiamo.

## **Respirare attraverso la base**

Il respiro attraverso la base rinvigorisce completamente il nostro corpo. Nell'esercizio utilizziamo una capacità che ciascuno di noi possiede per natura, ossia quella di saper dirigere con la forza della nostra immaginazione il flusso del respiro e la forza vitale ( Prana) ad esso collegata in qualsiasi zona del corpo.

Esercizio:

Siedi con la schiena dritta sul terreno e poggia le mani per terra, a destra e a sinistra del bacino. Solleva quindi leggermente il bacino ( facendo leva sulle tue mani) e lascialo ricadere dolcemente. fai questo una decina di volte. Quando



sollevi il bacino inspira, quando lo lasci ricadere espira. In questo modo stimoli la zona attorno al tuo chakra basale. Successivamente appoggia entrambi le mani sulla schiena alla base della spina dorsale, lascia fluire serenamente il respiro e immagina del il flusso del medesimo entri ed esca tranquillamente dalla base del bacino. Inspirando immagina che il respiro entri nel corpo dal bacino, ed espirando immagina che esso rifluisca nella terra. Quando avrai preso dimestichezza con questo esercizio, durante la respirazione potrai appoggiare le mani sulle ginocchia. Immagina quindi di accogliere nel tuo corpo assieme al respiro, la forza risanatrice della terra che ti da vigore, pace e serenità.

## **La forza vitale**

Il secondo chakra rappresenta la vitalità e per risvegliare la vitalità che è in noi dobbiamo rivolgere la nostra consapevolezza a questo chakra.

Esercizio:

- Posizionati con i talloni distanti l'uno dall'altro circa 50 cm, le punte dei piedi rivolgile verso l'esterno a formare un angolo. le ginocchia sono piegate, il bacino è centrato la spina dorsale è dritta, le spalle e la nuca sono sciolte.
- Con lo sguardo rilassato, fissa un punto lontano.
- Aprile braccia come se reggessi una botte, il baricentro del tuo corpo si trova cinque dita sotto l'ombelico ed è il centro della tua attenzione.
- Respira, ad ogni espirazione fai scendere il respiro verso il basso fino a raggiungere la parte inferiore del bacino.
- Il respiro diventerà più rilassato, rilascia le braccia, i piedi, il bacino, la spina dorsale, la nuca, le spalle.

- Ripeti l'esercizio.

## La sfera di energia



L'energia deve fluire, se il flusso energetico ristagna, il campo di forza che emana, collassa. E questo vale anche per quella forma di energia che si chiama vitale. La vita è scambio, si prende, si dà, si riceve, si lascia andare. L'energia vitale non va trattenuta deve scorrere liberamente dentro di noi.

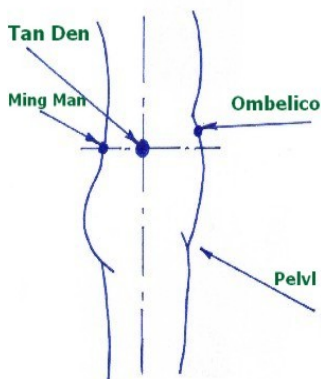
Esercizio:

- Mettiti dritto con i piedi paralleli ed in apertura alla stessa distanza delle spalle. La spina dorsale, nuca, spalle sono rilassate, l'interno delle mani appoggiato sull'addome sotto l'ombelico.
- Indirizza la tua consapevolezza sulla parte addominale toccata dalle mani e respira serenamente e rilassato, in quel punto. con la tua immaginazione crea sempre in quel punto una sfera di luce piena di energia che scivola fra le tue mani. Quella è la tua forza vitale.
- Durante la tua respirazione, muovi la tua sfera di energia lungo la parte anteriore del tuo corpo verso l'alto: ombelico, stomaco, torace, collo, viso, sommità

del capo. Qui lasciala andare, perché si unisca al Prana, quella forza vitale universale che ti circonda.

- Alza entrambi le braccia che si trovano ora sopra la tua testa e riportale lungo il corpo con le mani rivolte verso la terra.
- All'altezza del bacino le mani si riavvicinano, tu raccogli nuovamente la tua energia e forma ancora la tua sfera di energia.
- Quando nella tua immaginazione la sfera scivola tra le tue mani, ripeti l'esercizio come prima".

### Respirare attraverso l'ombelico



Esercizio:

Stenditi per terra supino, vivi il tuo contatto con la terra, respira, ad ogni espirazione rilassati e percepisci il contatto del tuo ombelico con la terra. Continuando serenamente la tua respirazione immagina che un cordone ombelicale ti colleghi al centro della terra e tu respiri attraverso di esso. Con ogni

espirazione, una bellissima luce purificatrice illumina il tuo corpo. Ogni volta che espiri restituisci alla terra tutto ciò che di pesante hai in te. Lei lo trasformerà in luce.

Respira attraverso l'ombelico almeno tre minuti. Quindi alla fine dell'esercizio riposati in posizione fetale.

## **Meditazione sulla luce dei chakra**

La meditazione tibetana, (perché di questa si tratta) aiuta nella purificazione e nella guarigione del corpo a livello fisico e spirituale.

In questa meditazione il **colore rosso** è attivante ma non rende eccitati, il **giallo** crea serenità e gioia, l'**arancione** purifica le emozioni, il **blu** dà equilibrio ed infonde calma nel profondo , la luce bianca purifica i pensieri.

Esercizio:

- Siediti e concentrati sul tuo respiro, quando lo senti calmo che fluisce spontaneamente, rilassa il corpo, partendo dai piedi, le gambe, il bacino, il torace, le spalle, le braccia, la nuca, la testa, gli occhi, le mascelle.
- In questa tranquillità raggiunta visualizza per pochi minuti una sfera di luce rossa, piccola, posta un palmo sotto l'ombelico. la sua luce è luminosa e trasparente e irradia tutta la sua potenza spirituale.
- Questa energia è potente, profonda, piena di pace , compassione e perdono. Fai vibrare tutto ciò dentro di te.
- Adesso poniti mentalmente al centro del tuo ombelico e visualizza la solita piccola sfera di luce di color giallo.
- Nel chakra dello stomaco visualizza la solita piccola sfera di luce di colore arancio e respira serenamente.

- Adesso poniti al centro del tuo cuore e visualizza la piccola sfera di luce di un profondo e luminoso blu.
- Nel chakra della gola, immaginati, nuovamente una piccola sfera di luce rossa, luminosa e trasparente.
- Poniti nel tuo chakra frontale e lì visualizza la piccola sfera di luce questa volta bianca che irradia tutta la testa.
- Rivolgi nuovamente la tua attenzione ai piedi, alle mani, alla nuca, all'intero corpo.
- Respira profondamente e concediti il riposo”.

## **Sentire il respiro**

I polmoni sono organi di contatto, in essi fluisce l'aria proveniente dall'esterno che dopo averci riforniti di ossigeno, abbandona i polmoni, portando con sé il biossido di carbonio prodotto dal metabolismo.

L'inspirazione e l'espirazione alzano e abbassano il torace in movimento ritmico.

Esercizio:

- Siediti mantenendo una postura dritta, metti una mano al centro del torace ed avverti l'aria che entra ed esce, respira profondamente e rilassati.
- Muovi la tua mano verso l'alto ed immagina di dirigere dall'interno il flusso del respiro, al punto in cui senti il contatto della mano sulla pelle. respira così qualche minuto.
- Muovi ancora la mano emettendo profondi sospiri liberatori, su tutta la superficie del torace e rivitalizzalo col flusso del tuo respiro.
- Immagina poi di inspirare ed espirare attraverso l'epidermide che ricopre il torace. Respira

tranquillamente e profondamente. Quindi stenditi sull'addome, prendi contatto con la terra e riposati."

## **L'energia del cuore**



Esercizio:

Metti le mani all'altezza del cuore, come farebbe un reikista, una sopra l'altra. Scegli una postura che ti permetta di essere rilassato.

Rivolgi l'attenzione verso il tuo interno, chiudi gli occhi, respira profondamente, ogni tanto un sospiro liberatorio riattiva il tuo respiro.

Prendi contatto con la tua interiorità e senti che il tuo respiro ad ogni inspirazione si espande sempre di più. Sorridi e fai in modo che il tuo sorriso si apra interiormente e ti porti calore. Avverti la dignità della tua posizione, la dignità e la presenza della divinità che è in te.

Quando ti senti nella pienezza del cuore, sciogli le mani dalla posizione in cui sono sempre state e rivolgile verso l'esterno,

quasi come gesto di benedizione. Sei rilassato, la mente è vuota da ogni intenzione, sorridi. Concentrati sul respiro che fluisce sereno e sciolto.

Riporta le mani sul cuore e riposa.

## **Purificarsi col fuoco**



Fin dai tempi preistorici il fuoco è stato considerato sacro e purificatore, un dono degli dei. Il fuoco ha in sé una forza trasformatrice.

La cerimonia del fuoco (Yagna), si celebra scavando una buca e adornandola di fiori per la cerimonia si recitano dei mantra e si offrono al fuoco dei doni, incenso profumi, aromi, che vengono consapevolmente offerti a Dio che è presente nell'elemento del fuoco.

Il fuoco trasforma e purifica tutto ciò che gli viene dato, quindi affidandogli emozioni, atteggiamenti, pensieri, azioni ( passate e future) ecc. lui trasforma e purifica. Questo atto crea chiarezza dentro di noi e mette in moto una forte evoluzione spirituale.

## **Collegare il cuore con la terra**

Gli Angeli sono i messaggeri del cuore rappresentano l'aspetto forte e potente dell'energia del cuore.

L'Angelo Annunciatore di Lucas Cranach, sito nel Duomo di Friburgo, con la sua posizione esprime tutta la sua forza. Ben piantato sui talloni, solo con la sua presenza trasmette il suo messaggio, insegna a collegare il cuore con la terra e a proteggerci.

Esercizio:

- Assumi la posizione dell'angelo ed osserva i tuoi cambiamenti.
- Metti i piedi uno davanti all'altro.
- Rimani saldo sulle ginocchia, spina dorsale dritta, collo e spalle lasciali sciolti. Lo sguardo rivolto in avanti.
- Mentre il braccio sinistro è dolcemente disteso lungo la tua persona, il braccio destro è piegato all'altezza del petto ed il pollice, indice e medio della mano, sono protesi in avanti, come in segno di benedizione.
- Adesso respira tranquillamente e dirigi il tuo respiro verso la zona dell'addome".



## Le mani giunte



Questa posizione è il mudra più diffuso, è un gesto che indica l'unità dei pensieri e riunisce i poli originari della creazione rappresentati dal serpente Adamo e dal serpente Eva. In questa posizione preghiamo, cerchiamo rifugio e conforto. Chiediamo liberazione dalla paura e dal dolore, interiormente ci rendiamo disponibili all'unità con Dio. Il mudra è gesto rituale, mette in moto forze a livello fisico, psichico e spirituale. Le mani giunte non sono solo un gesto che indica unità, sono anche un gesto per pacificare, placare e soddisfare noi stessi. L'energia irradia dall'interno verso l'esterno, in questa posizione la lotta non è possibile.

Eszercizio:

- Alza le mani una di fronte all'altra, all'altezza del petto, congiungi le palme e respira lentamente in modo rilassato. Osserva il tuo stato d'animo.
- Nella stessa posizione dirigi però la punta delle dita in avanti, poi verso il basso. cosa provi?
- Adesso le mani sempre unite, mettile all'altezza del terzo occhio, oppure sopra la testa, poi davanti al

viso,davanti l torace e così via, respira tranquillamente.  
Quali sensazioni risvegliano in te queste posizioni?  
Quale posizione ti è più gradita?

## **La meditazione**

La meditazione è il veicolo con cui superiamo le nubi dell'ignoranza. In questo modo, anche se per poco noi possiamo vedere la vera natura del nostro spirito. La meditazione riporta a casa lo spirito, ci libera dalla paura, dalle tensioni, fa chiarezza dentro di noi, conducendoci alla saggezza. Se riconosciamo la natura celeste dello spirito, ci dicono i *saggi*, entriamo in uno stato di pace che guarisce a livello profondo, perché ci conduce verso l'Unità. Meditare significa entrare consapevolmente in uno stato di rilassamento, che ci condurrà in un luogo interiore in cui ci sentiremo bene. Se aggiungeremo a tutto questo l'immagine dell'angelo che ci inonda di luce splendente e purificatrice, raggiungeremo davvero uno stato di pace.

## **Il sorriso**



Il sorriso è vibrazione dell'anima, agisce beneficamente sulle persone e sugli ambienti. diffonde benessere, serenità dissolve ogni tensione.

Questo è il messaggio del Buddha che sorride. Anche noi possiamo attivare questa energia dentro di noi che ha effetto guaritore e liberatorio.

- Crea un'atmosfera piacevole e distensiva attorno a te e rilassati.
- Allenta la tensione nelle mascelle: batti velocemente e delicatamente i denti, poi muovi la lingua.
- Sorridi quindi mentalmente e sorriderai fisicamente. Il sorriso ti verrà dall'interno e ti porterà quiete.
- Probabilmente avvertirai un leggero calore, mandalo al tuo cuore. Ascolta il tuo respiro che sarà tranquillo e rilassato.
- Sorridi al tuo corpo, indirizza questo sorriso a qualche zona del tuo corpo che necessita aiuto e respira in quella zona.
- Manda quindi il tuo sorriso a tutti gli organi e a tutte le parti del tuo corpo, cominciando sempre dal cuore.

### **Purificarsi col suono**

La creazione nasce dalla vibrazione.

La vibrazione in forma di suono diventa strumento potente di purificazione fisica, emozionale, mentale.

- Si può purificare una stanza in cui durante la giornata si sono scaricate scorie emozionali, attraversandola più volte in diverse direzioni e scuotendo sonagli. Va bene anche un gong, oppure si può utilizzare della musica molto armoniosa.
- I campanelli, i cimbali, hanno effetto purificatore sulla consapevolezza”.

## **Purificarsi con l'elemento aria**

Sappiamo che attraverso l'elemento aria, la respirazione opera una profonda purificazione del corpo, della psiche e dello spirito.

Il respiro attraverso la circolazione sanguigna raggiunge ogni cellula del nostro corpo. Non solo lo nutre e lo purifica a livello fisiologico, ma lo rifornisce anche in ogni sua cellula di forza vitale cosmica ( prana). Il respiro inoltre mette tutto il corpo in sottile vibrazione, liberandolo dalle scorie emozionali.

Il respiro stabilisce sia nell'inspirazione che nell'espiazione il collegamento col cosmo, con la terra e con tutto ciò che su essa vive. Respirando noi ci colleghiamo con lo spirito universale.

Noi dobbiamo respirare consapevolmente, dolcemente e in modo rilassato.

Esercizio:

- Sciogli il tuo corpo, scuotendo dolcemente tutte le articolazioni.
- Siediti su una sedia con i piedi aderenti al pavimento. Metti le mani sotto l'ombelico. Il bacino deve essere più alto delle ginocchia.
- Fai alcuni sospiri profondi e liberatori, poi respira in modo tranquillo e sciolto. Ogni tanto respira più profondamente, questo aiuta ad evitare di respirare meccanicamente.
- Stira tutto il corpo, allungandoti, poi se ne hai desiderio e possibilità fai una bella passeggiata".

## Il pugno



Con il pugno la nostra mano diventa un'arma ed esprime l'aspetto guerriero del terzo chakra.

Esercizio:

Osserva il pugno della tua mano, e fai attenzione alle sensazioni che provi, ai pensieri che ti passano per la mente.

Adesso sciogli il pugno ed apri la mano. Qualcosa succede, le tensioni si allentano, i pensieri cambiano.

A pugno chiuso, non possiamo dare la mano a nessuno, come gesto di pace, non possiamo fare nulla di gentile, perché non siamo disposti interiormente a farlo.

Alternando il gesto del pugno e quello della mano aperta, possiamo sperimentare forze polari come:

- respingere
- accettare
- trattenere e lasciare andare
- lottare e fare la pace.

Medita sul tuo pugno e sulla tua mano aperta.

*" Tutte le sofferenze di questo mondo  
provengono dal fatto  
che pensiamo solo a noi stessi,  
tutta la felicità di questo mondo  
è dovuta al fatto  
che pensiamo agli altri  
La radice di tutti i nostri problemi  
è l'egoismo e la loro causa  
è l'ignoranza"*

## La dottrina dei 7 chakra abbinata al Reiki

Nessun chakra è necessariamente più importante degli altri, tutti i chakra debbono essere aperti e funzionare in armonia, in equilibrio, perché l'essere umano sia in salute fisica e spirituale. E' importante che essi operino sempre assieme. Se l'essere umano è più forte nei chakra superiori e più debole in quelli inferiori, il suo sistema di energia sarà discendente. Ciò vuol dire che accoglie più energia ai piani alti e lentamente la fa passare in basso.

Il sistema di energia scendente è esattamente l'opposto.

A questo punto sappiamo cosa sono i chakra.

Cosa è il reiki?

E' un sistema terapeutico di auto guarigione proveniente dall'Oriente.

Significa:

*forza vitale che tutto abbraccia e tutto permea di sé*

Reiki viene dal giapponese

*RE= energia universale*

*KI= energia vitale*

Reiki è energia, viene trasmessa tramite l'imposizione delle mani e chi lo pratica regolarmente raggiunge effetti rilassanti e si libera dallo stress, acquisendo calma interiore ed energia vitale. La sua applicazione avvia un processo di evoluzione e di illuminazione. Col pensiero e col cuore l'essere umano ha il potere dell'energia, quell'energia che se ben usata darà beneficio a sé e agli altri. Questo è lo scopo del reiki e in unione con l'armonia, la saggezza, la verità l'uomo proverà amore universale, il più grande dono di Dio.

I nostri chakra che da millenni i Grandi Iniziati hanno preso in considerazione si integrano bene con il Reiki il quale provvede

a trattarli con rispetto, amore e luce, armonizzandoli, equilibrandoli e caricandoli di giusta energia.



Il Reiki è strumento di crescita e di grandi cambiamenti, la sua energia di amore incondizionato, agisce sullo spazio del cuore (4° chakra) che facendo vibrare a livelli alti, permette all'essere umano di spostarsi energeticamente e di evolvere verso lo spirituale. Il Reiki scorre attraverso le mani di chi lo pratica, questa energia che è energia di amore agisce sul cuore e sull'amore (3°/ 4° chakra). Il Reiki è un sistema particolarmente adatto per armonizzare e bilanciare i chakra, questi centri di attività per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale.

Si parla dei sette centri più importanti, pensati come sfere di energia che irradiano dai gangli nervosi al centro della colonna vertebrale.



## **I chakra trattati radiestesicamente**

I chakra possono essere armonizzati e riequilibrati non solo con l'impiego del reiki, delle visualizzazioni, oppure tramite la meditazione, ma anche radiestesicamente con l'uso del biotensor oppure del pendolo.

Entrambi gli strumenti fatti scorrere e sostare su ogni singolo chakra, con le loro oscillazioni, dopo aver individuato lo scompenso, il blocco, la deficienza o l'eccessività del chakra in esame, riusciranno guidando l'energia positivamente a ristabilire l'equilibrio venuto meno.

Una mappa dei chakra sarà di aiuto all'esperimento.

## **Apertura dei chakra nelle mani**

Un modo semplice per fare esperienza con i chakra è quello di aprire i chakra delle mani:

- mantenere le braccia stese in parallelo davanti a noi con il palmo delle mani rivolto uno verso l'alto, l'altro verso il basso.
- \* aprire e chiudere rapidamente le mani facendo un pugno dolce, parecchie volte e capovolgendo le mani - alto basso, basso alto-.

In questo modo si apriranno i chakra delle mani.

### ***Sensazioni***

Volendo sentirli, apriamo le mani davanti a noi avviciniamole lentamente a mo di preghiera mantenendo una distanza ravvicinata. Avvertiremo delle vibrazioni ed anche del calore.

Questa energia che scorre tra le mani e che con l'uso del reiki è potenziata, scorre anche attraverso le braccia, le gambe, il tronco e gli organi interni.

## **La spiritualità**

Riprendiamoci la nostra spiritualità. E' un diritto dell'essere umano che si ritrova dentro una vita sana ed equilibrata che lo induce a vivere in armonia con se stesso e i propri simili.

La cura dei propri chakra, l'attenzione a questi importanti centri di energia, ci permette di risvegliare quell'aspetto del nostro essere, oggi troppo trascurato, la spiritualità. La nostra stabilità quotidiana dipenderà dall'ordine e dall'equilibrio dei nostri centri di energia che debbono essere sempre tenuti puliti e liberi dai blocchi che il ristagno energetico può causare.

Utile questo accorgimento:

Spingere l'energia verso il basso, verso il chakra delle radici, lasciamo poi che l'energia risalga attraverso tutti i chakra e spunti fuori dal chakra della corona.

Ciò porterà consapevolezza in tutti i nostri chakras.

## Sommario

Nota dell'A.	7
Chakra	8
Le nadi e chakra	8
I sette segmenti del corpo umano e cinque chakra	13
La dottrina dei sette chakra	15
Ascoltando la tradizione Orientale	17
Shaktj, Kundalini e Mantra	18
Conoscere la materia: conosciamo i chakra	21
Ubicazione dei 7 chakra e dei 21 secondari	24
L'aura	25
I 7 Chakra	27
Rappresentazione dei 7 chakra	33
Il loto	59
Il suo percorso nei chakra	59
I corpi sottili	60
Rapporto dei chakra e le diverse funzioni	62
Sensibilità dei chakra	66
Le Beatitudini e i chakra	67
Le pietre i colori i chakra -Yin e Yang	67
Il respiro	71
Visualizzazione	72
Meditazione	73
Il chakra dei piedi	73
Il chakra delle mani	74
I cinque sensi e i chakra	75
I blocchi dei chakra	76
Cosa può bloccare un chakra	77
Lo sviluppo dei chakra prima della nascita e poi	78
I sette diritti dei chakra	79

Respirare attraverso la base	80
La forza vitale	81
La sfera di energia	82
Respirare attraverso l'ombelico	83
Meditazione sulla luce dei chakra	84
Sentire il respiro	85
L'energia del cuore	86
Purificarsi col fuoco	87
Collegare il cuore con la terra	88
Mani giunte	89
La meditazione	90
Il sorriso	90
Purificarsi col suono	91
Purificarsi con l'effetto aria	92
Il pugno	93
La dottrina dei 7 chakra abbinata al Reiki	95
I chakra trattati radiestesicamente	97
Apertura dei chakra delle mani e sensazioni	97
La spiritualità	98
Notizie sull'A.	102

## Bibliografia

- Chakra: i 7 centri della forza  
I 7 Chakras  
I chakra, l'universo in noi  
Chakra, gemme di energia vitale  
Esperienza con i chakra  
Il settimo senso  
Mani di luce  
Reiki  
La disciplina orientale  
La metafisica orientale  
Libera te stesso  
L'energia che guarisce  
Centri e corpi sottili  
Meditazione per la nuova Era  
L'amore e il significato del mondo  
Karma e reincarnazione  
Una considerazione esoterica  
Introduzione ai chakra  
Ruote di vita  
Padre Nostro  
K.Woll Mar  
A.Judith S. Vega  
Albanese  
L.Colli  
J. Walter  
N. Butto  
B.Brennan  
F. D'auria  
S. Zenardi  
R. Guenon  
E. Bach  
N. Cutolo  
M. Aivanhov  
D. Riva  
R.Steiner  
R.Steiner  
R.Steiner  
P. Rendel  
J. Anodea  
R. Steiner



**Jolanda Pietrobelli.** Si è iscritta all'Ordine dei Giornalisti Pubblicisti nel 1974. Ha studiato a Urbino sotto la guida di Carlo Bo alla Scuola di Giornalismo di Urbino, concludendola con una tesi su Picasso. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana Il Prato dei Miracoli. Negli anni ottanta ha diretto tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: Pisa. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello "Teacher". Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si interessa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha creato la Casa editrice *Cristina APietrobelli*. E' socia fondatrice dell'Associazione per le discipline olistiche DI,R,K,A Pisa

## **Titoli Pubblicati in cartaceo**

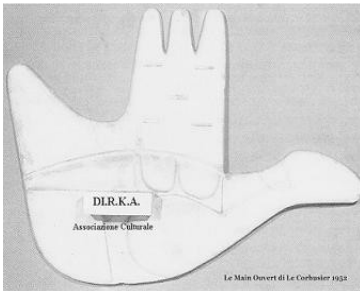
- |  |                        |
|--|------------------------|
| 1. Scritture Celesti                         | Jolanda Pietrobelli    |
| 2. 80 Primavera d'amore                      | Cristina Pietrobelli   |
| 3. Dalle mani la vita                        | Sergio Freggia         |
| 4. Consigli del naturopata                   | Claudio Bargellini     |
| 5. Innocente Reiki                           | Shinpi                 |
| 6. Babylon 4527                              | Daniel Asar            |
| 7. Il Reiki è rock                           | Shinpi                 |
| 8. L'arte medica taoista                     | Marco Raggianti        |
| 9. Tao The Ching                             | Lao Tzu                |
| 10. Antologia Crissiana                      | Dirka                  |
| 11. Gli amici invisibili                     | Daniel Asar            |
| 12. Key Stick Combat                         | Gianni Tucci           |
| 13. Il fabbricante di desideri               | Claudio Bargellini     |
| 14. Omaggio a Yerathel                       | J. Pietrobelli         |
| 15. Cortometraggi                            | T.DeMartino/M.Pegorini |
| 16. Reiki un percorso...                     | G. Tucci L.Amedei      |
| 17. La cattura delle emozioni<br>Pietrobelli | Jolanda                |
| 18. I Pilastrini del cielo                   | Daniel Asar            |
| 19. Astrazioni, metamorfosi...               | Daniel Asar            |

## **Ebook**

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Il Breviario di Reiki   | Jolanda Pietrobelli      |
| 2. Anima plebea            | Jolanda Pietrobelli      |
| 3. Oriana Fallaci: il mito | Jolanda Pietrobelli      |
| 4. Colloqui con Mahasiah   | J. Pietrobelli O. Biella |

5. Conversazione con l'Angel Rochel	J. Pietrobelli
6. Gabriele l'annunciatore	Jolanda Pietrobelli
7. Ma Dio non è Picasso	Jolanda Pietrobelli
8. Karma e reincarnazione	Jolanda Pietrobelli
9. Reincarnazione	Jolanda Pietrobelli
10. Nei secoli dei secoli	Jolanda Pietrobelli
11. Ciao Mamma	Jolanda Pietrobelli
12. Uomo tra religione e magia	Jolanda Pietrobelli
13. Non sparo alla cicogna	Jolanda Pietrobelli
14. Radiestesia come manifestazione	Jolanda Pietrobelli





Le Corbusier



Picasso

***L'associazione culturale per le Discipline Olistiche DI.R.K.A (Diksha, Reiki, Karuna-deva, Angeli), si è costituita legalmente a Pisa il giorno 8 novembre 2005. E' nata per volontà di amici che accomunati da stessi interessi di percorsi, hanno pensato di sviluppare un'idea di nome DI.R.K.A, perché fosse motivo d'incontro tra quanti amano le varie esperienze energetiche. L'associazione non appartiene ad alcun "Credo, ad alcuna Sètta", è apolitica e si propone di incoraggiare e sostenere la cultura nella sua dignità di libera espressione, promuovendo ed organizzando incontri, conferenze, convegni, mostre, seminari, presentazione di libri, editoria, percorsi energetici, corsi informativi contemplati nei suoi programmi annuali.***

***Oggi c'è sempre più necessità di prendere contatto con noi stessi e a volte c'è l'esigenza di potersi trovare con realtà che vibrano in sintonia con noi. Non è facile trovare spazi dove poter fare, come dicono gli Orientali – il vuoto e il pieno – ovvero svuotarsi di tutto ciò che ingombra a livello sottile e riempirsi di tutto ciò che è bello e nutriente a livello sottile. L'associazione DI.R.KA si propone come punto di riferimento per coloro che hanno disegnato il loro cammino evolutivo con***

*l'intento di affiancarli nelle scelte di percorso che trovano ispirazione nelle realtà olistiche.*

Contatti:

<http://dirkareiki.blogspot.it/>

[www.libreriacristinapietrobelli.it](http://www.libreriacristinapietrobelli.it)

I due simboli dell'associazione sono:

- **La Mano Aperta di le Corbusier.** *“Il segno della mano aperta per ricevere ricchezze create, per distribuirle ai popoli del mondo, deve essere il segno della nostra Epoca”*
- **La Colomba di Picasso.** *"La colomba è associata alla purezza incontaminata, all'innocenza e alla pace del cuore e dello spirito. A livello esoterico rappresenta la ricerca di un punto fermo dal quale far ripartire un nuovo ciclo vitale. Infatti la colomba è l'incarnazione del principio sottile, etereo, utile per l'elevazione spirituale dell'uomo. In associazione con il corvo, principio del male, la colomba rappresenta in modo emblematico il principio del Bene”.*