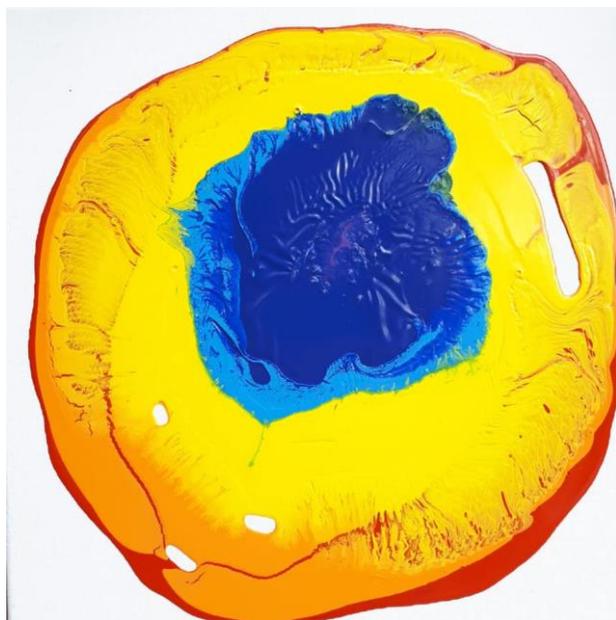


**In copertina l'opera della
pittrice Andreoli Manuela**

Titolo dell'opera:

“i 7 chakra la magia dei colori”

Tela 30x30cm



di CRISTIAN SINISI
C.S.E. sas editrice

Dedica

*Alla vita, per la quale nutro
profonda gratitudine.*

*A te che tieni tra le mani
questo libro, ti auguro di
poterne trarre meravigliosi
insegnamenti e nuove
opportunità di benessere e
guarigione.*

Buona vita da Cristian Sinisi

Un Ringraziamento

**A Carlo Patrian mio Maestro di yoga,
che porto da sempre nel cuore.**

**A tutti i maestri che da allora si son
succeduti per la crescita della mia
consapevolezza.**

**a chiunque, in modi diversi, si sia
prodigato per la realizzazione, e
diffusione di questo libro, se lo puoi
leggere è anche per merito del loro
apporto energetico e lavorativo.**

Grazie, grazie, grazie.

Avvertenze

Si trovano diversi libri che parlano di chakra e di energia, da angolazioni differenti, magari gli autori hanno studiato solo un ambito a esempio: solo medicina tradizionale cinese oppure solo ayurveda, tralasciando le altre culture, beh ecco una sostanziale differenza del libro che ha tra le mani. Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.

È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna®. Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi di "touch for health" per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia.

Cristian è un massaggiatore affermato, che ha lavorato in diverse spa e centri termali prestigiosi, tra i pionieri in Italia dell'hot stone massage e del massaggio con il bamboo e coi pennelli. Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

Ha scritto i libri: "La salute multidimensionale", "Felicità in 14 passi", "Dal viso all'anima" (se ne siete sprovvisti, potete ordinarli ora via e-mail a: info@cristiansinisi.it così riceverete un'offerta esclusiva).

Allievi, lettori e clienti di Cristian Sinisi, sanno che lui mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo

così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto).

Per il tema dell'energia mancava un'opera che fornisse spunti di nutrizione, esercizi, spiritualità, massoterapia e riflessologie varie e allora ecco la soluzione che stringi tra le mani:

"**il Codice dell'energia**". Ho ideato tre volumi: il primo sui chakra, il secondo sarà sui meridiani e il terzo sull'aura.

Buona vita e buona lettura.

Questo libro ti consentirà di:

- a) conoscerti meglio;
- b) conoscere l'energia, il tao, i cinque elementi;
- c) conoscere i 7 chakra e alcuni chakra minori;
- d) conoscere le vocali associate ai 7 chakra;
- e) conoscere i mantra associati ai 7 chakra;
- f) conoscere le frequenze associate ai 7 chakra;
- g) conoscere le essenze floreali riarmonizzanti i 7 chakra;
- h) abbinare i colori ai 7 chakra;
- i) abbinare i cibi ai 7 chakra;
- j) abbinare i vini ai 7 chakra;
- k) conoscere e utilizzare i cristalli per riarmonizzare i 7 chakra;
- l) conoscere e utilizzare gli oli essenziali per riarmonizzare i 7 chakra;
- m) conoscere e utilizzare massaggi sul piede e sulla mano per riarmonizzare i 7 chakra;
- n) conoscere e utilizzare tecniche di auricolo-terapia per riarmonizzare i 7 chakra;
- o) conoscere e utilizzare manovre di tecniche cranio-sacrali per riarmonizzare i 7 chakra;

- p) eseguire i cinque riti tibetani per riequilibrare i 7 chakra;
- q) individuare le debolezze energetiche e trovare le migliori soluzioni per riequilibrarle;
- r) imparare ad utilizzare il rilassamento autoguidato per il tuo benessere e relax;
- s) risparmiare tempo nella lettura, soldi nell'acquisto e spazio nella vostra libreria di casa (trovi tutto in questo testo, comodo vero?);
- t) conoscere nozioni molto antiche, ma rese attuali e fruibili grazie ad un linguaggio semplice;
- u) Ricevere un kit prova di prodotti "LA Cosmetici" (compila il form sul sito www.la-cosmetici.it)
- v) Scoprire un'area web a te riservata con aggiornamenti, video e pdf. Per accedervi vai sul sito: www.corsireiki.it e digita (tutto minuscolo): login: [codicedellenergia](#) e la password: [71427321893](#) e scopri sconti per corsi, approfondimenti video e iniziative varie che mirano ad agevolarti.

Allora eccoti a disposizione alcune lezioni tratte dal mio bagaglio di competenze professionali, frutto di oltre vent'anni di pratica, studio e ricerca, con l'augurio di poter aiutare la tua crescita personale e professionale, ricordandoti che sono sempre a tua disposizione per corsi e approfondimenti (vedi webliografia a fine libro).

- Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica, dalla sperimentazione e dalla ricerca.
- Vi consigliamo di consultare il vostro medico, prima di optare per una scelta operativa.

- In nessun caso né l'autore, né l'editore potranno essere chiamati in causa per esercizi, tecniche o assunzioni eseguite senza controlli e/o in modi errati, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore e/o consumatore; è ideale contattare il vostro medico curante, un kinesiologo, un estetista e/o un master reiki.

Disclaimer

Le informazioni e le foto inserite in questo libro sono pubblicate a cura di C.S.E. sas Edizioni. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo C.S.E. sas Edizioni ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARSI DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUÒ SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.**

C.S.E. sas Edizioni attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". C.S.E. sas Edizioni non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti. C.S.E. sas Edizioni non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. C.S.E. sas Edizioni non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

Introduzione

Più sai più puoi

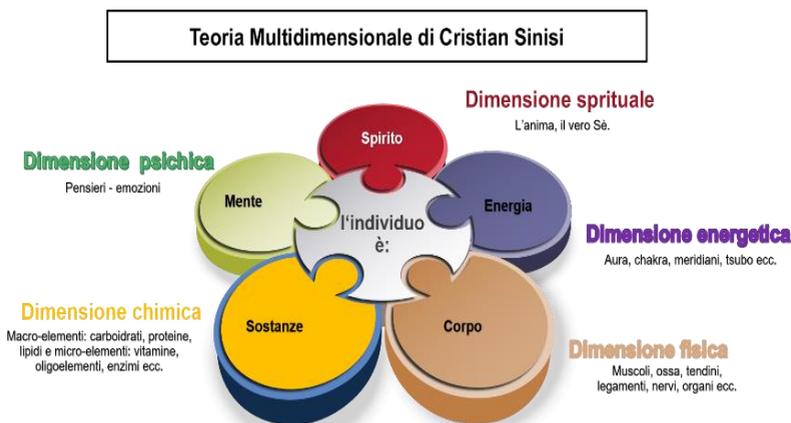
Nell'intimo di ogni persona vi è la continua ricerca della conoscenza: solo la crescita è indice di vita.

Tutti vogliono conoscersi, ma pochi compiono il primo passo

Siamo Poliedrici – teoria multidimensionale di

Cristian Sinisi

Noi occidentali, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo frammentario; anche nell'approccio alla guarigione, i medici utilizzano la stessa filosofia "settoriale" e, per ogni disturbo, abbiamo specialisti che si occupano delle singole parti senza tener conto dell'insieme. In Oriente, invece, si pensa all'individuo come un insieme di Mente/Corpo/Spirito e si approccia alla conoscenza con la consapevolezza che tutto è collegato. Tenendo presente questo concetto di unione, ho approfondito ciò che esiste a livello globale (secondo le mie attuali conoscenze), elaborando una teoria che potesse essere il più Olistica possibile (dal greco Olos= il tutto). Dal mio punto di vista l'individuo è composto da 5 dimensioni:





Dimensione fisica

Muscoli, ossa, tendini,
legamenti, nervi, organi ecc.

La Dimensione Fisica:

include tutto ciò che è visibile e tangibile, materiale come: organi, ossa, muscoli, tendini, vasi sanguigni, unghie ecc. studiato da: anatomia, fisiologia e

patologia.



Dimensione chimica

Macro-elementi: carboidrati, proteine,
lipidi e micro-elementi: vitamine,
oligoelementi, enzimi ecc.

La Dimensione Chimica

include tutto ciò che introduciamo e che viene modificato ed elaborato dai nostri organi e ghiandole, come: carboidrati, proteine, lipidi, minerali, vitamine,

oligoelementi, sali, enzimi, farmaci, ormoni ecc.



Dimensione psichica

Pensieri - emozioni

La Dimensione Psichica è composta dall'aspetto sia Mentale, sia Emozionale: noi abbiamo migliaia di pensieri ogni minuto (circa 2000 fonte IBM), abbiamo emozioni, stati d'animo e

condizionamenti derivati dai genitori, dalla cultura, dal tipo e dalla qualità\quantità di formazione che abbiamo ricevuto: tutto questo modifica la percezione di come vediamo la realtà e di conseguenza, generiamo dei comportamenti e dei caratteri, inoltre è curiosa la similitudine etimologica di ormone e umore. Alcuni stress, la depressione e i fattori emozionali minano l'azione del sistema immunitario, la biochimica della reattività neurologica è molto vicina a quella del sistema immunitario: esse si sviluppano a partire dalle stesse cellule e le loro funzioni si assomigliano per l'apporto di una risposta specifica ad uno stimolo specifico (Pelletier). Cohen e Ader, negli anni settanta, hanno concluso che il sistema nervoso può condizionare il sistema immunitario: non solo la superficie dei globuli bianchi è fornita di ricettori

destinati a captare alcuni messaggi chimici, ma in più, come hanno dimostrato Kordon e Degos, gli organi che fabbricano i globuli bianchi, ricevono indirettamente messaggi chimici dal sistema nervoso, potendo modificare l'ambiente dove sono presenti i linfociti, cosa che può intaccare la loro produzione.

Il legame quindi, tra l'astratto e l'organico, tra il pensiero e il neurone è assicurato dalle citocine, sorta di staffette chimiche prodotte dai linfociti e dai macrofagi, che servono alla connessione informando il cervello, coordinando e ottimizzando la difesa. Vi sono più di settanta messaggi chimici che circolano tra il sistema ormonale, immunitario e nervoso, da cui la denominazione di: "psico-neuro-endocrino-immunologia". **Possiamo quindi affermare che le nostre difese immunitarie sono direttamente influenzate nostri pensieri, i nostri umori e dagli stati d'animo.** Ecco perché una buona salute mentale aiuta tutto il sistema a stare meglio, a tal luopo, sono indicate tutte le filosofie di vita come, il pensiero positivo, la meditazione, lo yoga, il reiki, lo zen e tutte quelle pratiche che mirano a svuotare la mente.



Dimensione energetica

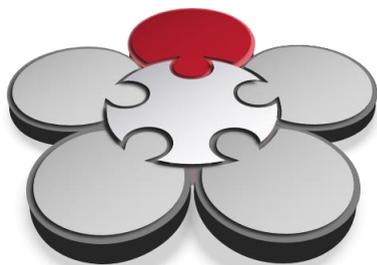
Aura, chakra, meridiani, tsubo ecc.

La Dimensione Energetica

include tutto ciò che è energia e vibrazione dentro e attorno a noi, come:

- le polarità magnetiche (+ e -);
- l'aura (ovvero un alone energetico che avvolge il corpo fisico per diversi strati con densità e colori differenti);
- i meridiani (cioè quei canali che attraversano il corpo e portano le differenti energie in ogni cellula, tessuto);
- i chakra (cioè i vortici di energia, ubicati in prossimità delle ghiandole endocrine).

La dimensione energetica, nello specifico i chakra, è ciò che approfondiremo in questo libro.



Dimensione spirituale

L'anima, il vero Sé.

La Dimensione Spirituale è la parte più importante e più antica dell'individuo: ovvero l'anima, con i suoi valori, desideri, col proprio karma (la legge di causa ed effetto, che sancisce inoltre che nulla avviene a caso), ma

anche con la genetica, il DNA. Ognuna di queste dimensioni, è collegata alle altre e interagisce continuamente pertanto ogni disarmonia (malattia per l'occidente) potrà manifestarsi in più dimensioni. Facciamo un esempio pratico: un libero professionista che andando a sciare, si procuri una frattura ad una gamba, nel mese in cui sarà impossibilitato a lavorare, maturerà una serie di sentimenti negativi (frustrazioni, ansie sulla salute, pause per il lavoro, scarsa stima di Sé ecc.) , post rieducazione \ riabilitazione la dimensione fisica non mostrerà più nessun deficit\disagio, ma la dimensione psichica avrà bisogno di un professionista che aiuti il corpo ad eliminare le "tossine emozionali", altrimenti queste verranno somatizzate nel corpo (legge della psicosomatica; somatizzare = memorizzare nel soma, corpo). Possiamo fare centinaia di esempi, ne deriverà sempre che non potremo considerare uno squilibrio risolto, fintanto che non si saranno risolte le varie CON-cause del dolore, in ogni dimensione e in ogni epoca coinvolta nel disagio dell'individuo.

Siamo una Realtà olografica

Come in alto così in basso

Ora che vi ho illustrato la mia teoria della multidimensionalità, posso introdurvi ad un secondo concetto molto interessante che è: la teoria dell'ologramma.

Sorprendenti scoperte nel campo della fisica potrebbero sconvolgere completamente le nostre convinzioni sulla natura dell'universo e della vita stessa, aprendo un ventaglio di possibilità mai ipotizzate prima d'ora.

Nel 1982 un'equipe di ricerca dell'Università di Parigi, diretta dal fisico Alain Aspect, ha condotto quello che potrebbe rivelarsi il più importante esperimento del 20° secolo. Aspect ed il suo team hanno infatti scoperto che, sottoponendo a determinate condizioni delle particelle subatomiche, come gli elettroni, esse sono capaci di comunicare istantaneamente una con l'altra indipendentemente dalla distanza che le separa, sia che si tratti di 10 metri o di 10 miliardi di chilometri. È come se ogni singola particella sapesse esattamente cosa stiano facendo tutte le altre. Questo fenomeno può essere spiegato solo in due modi: o la teoria di **Einstein** che esclude la possibilità di comunicazioni più veloci della luce è da considerarsi errata, oppure le particelle subatomiche sono connesse non-localmente. Poiché la maggior parte dei fisici nega la possibilità di fenomeni che

oltrepassino la velocità della luce, l'ipotesi più accreditata è che l'esperimento di Aspect sia la prova che il legame tra le particelle subatomiche sia effettivamente di tipo non-locale. **David Bohm**, noto fisico dell'Università di Londra, scomparso nel 1992, sosteneva che le scoperte di Alain Aspect implicavano che la realtà oggettiva non esiste. Nonostante la sua apparente solidità, l'universo è in realtà un fantasma, un ologramma gigantesco e splendidamente dettagliato. Ologrammi, la parte e il tutto in una sola immagine Per capire come mai il Prof. Bohm abbia fatto questa sbalorditiva affermazione, dobbiamo prima comprendere la natura degli ologrammi. Un ologramma è una fotografia tridimensionale prodotta con l'aiuto di un laser: per creare un ologramma l'oggetto da fotografare viene prima immerso nella luce di un raggio laser, poi un secondo raggio laser viene fatto rimbalzare sulla luce riflessa del primo e lo schema risultante dalla zona di interferenza dove i due raggi si incontrano viene impresso sulla pellicola fotografica. Quando la pellicola viene sviluppata risulta visibile solo un intrico di linee chiare e scure ma, illuminata da un altro raggio laser, ecco apparire il soggetto originale. La tridimensionalità di tali immagini non è l'unica caratteristica interessante degli ologrammi, difatti se l'ologramma di una rosa viene tagliato a metà e poi illuminato da un laser, si scoprirà che ciascuna metà contiene ancora l'intera immagine della rosa. Anche continuando a dividere le due metà, vedremo che ogni minuscolo frammento di pellicola conterrà sempre una versione più piccola, ma intatta, della stessa immagine. Diversamente dalle normali fotografie, ogni parte di un ologramma contiene tutte le informazioni possedute dall'ologramma integro. Questa caratteristica degli ologrammi ci fornisce una maniera totalmente nuova di

comprendere i concetti di organizzazione e di ordine. Per quasi tutto il suo corso la scienza occidentale ha agito sotto il preconconcetto che il modo migliore di capire un fenomeno fisico, che si trattasse di una rana o di un atomo, era quello di sezionarlo e di studiarne le varie parti. Gli ologrammi ci insegnano che alcuni fenomeni possono esulare da questo tipo di approccio. Questa intuizione suggerì a Bohm una strada diversa per comprendere la scoperta del professor Aspect. Bohm si convinse che il motivo per cui le particelle subatomiche restano in contatto indipendentemente dalla distanza che le separa risiede nel fatto che la loro separazione è un'illusione. Egli sosteneva che, ad un qualche livello di realtà più profondo, tali particelle non sono entità individuali ma estensioni di uno stesso "organismo" fondamentale. Per spiegare la sua teoria Bohm utilizzava questo esempio: immaginate un acquario contenente un pesce. Immaginate anche che l'acquario non sia visibile direttamente ma che noi lo si veda solo attraverso due telecamere, una posizionata frontalmente e l'altra lateralmente rispetto all'acquario. Mentre guardiamo i due monitor televisivi possiamo pensare che i pesci visibili sui monitor siano due entità separate, la differente posizione delle telecamere ci darà infatti due immagini lievemente diverse. Ma, continuando ad osservare i due pesci, alla fine ci accorgeremo che vi è un certo legame tra di loro: quando uno si gira, anche l'altro si girerà; quando uno guarda di fronte a sé, l'altro guarderà lateralmente. Se restiamo completamente all'oscuro dello scopo reale dell'esperimento, potremmo arrivare a credere che i due pesci stiano comunicando tra di loro, istantaneamente e misteriosamente. Secondo Bohm il comportamento delle particelle subatomiche indica chiaramente che vi è un livello di

realtà del quale non siamo minimamente consapevoli, una dimensione che oltrepassa la nostra. Se le particelle subatomiche ci appaiono separate è perché siamo capaci di vedere solo una porzione della loro realtà, esse non sono "parti" separate bensì sfaccettature di un'unità più profonda e basilare che risulta infine altrettanto olografica ed indivisibile quanto la nostra rosa. E poiché ogni cosa nella realtà fisica è costituita da queste "immagini", ne consegue che l'universo stesso è una proiezione, un ologramma. Il magazzino cosmico di tutto ciò che è, sarà o sia mai stato.

Oltre alla sua natura illusoria, questo universo avrebbe altre caratteristiche stupefacenti: se la separazione tra le particelle subatomiche è solo apparente, ciò significa che, ad un livello più profondo, tutte le cose sono infinitamente collegate.

Gli elettroni di un atomo di carbonio del cervello umano sono connessi alle particelle subatomiche che costituiscono ogni salmone che nuota, ogni cuore che batte ed ogni stella che brilla nel cielo. Tutto compenetra tutto. Sebbene la natura umana cerchi di categorizzare, classificare e suddividere i vari fenomeni dell'universo, ogni suddivisione risulta necessariamente artificiale e tutta la natura non è altro che una immensa rete ininterrotta. In un universo olografico persino il tempo e lo spazio non sarebbero più dei principi fondamentali. Poiché concetti come la località vengono infranti in un universo dove nulla è veramente separato dal resto, anche il tempo e lo spazio tridimensionale (come le immagini del pesce sui monitor TV), dovrebbero venire interpretati come semplici proiezioni di un sistema più complesso. Al suo livello più profondo la realtà non è altro che una sorta di super-ologramma dove il passato, il presente ed il

futuro coesistono simultaneamente; questo implica che, avendo gli strumenti appropriati, un giorno potremmo spingerci entro quel livello della realtà e cogliere delle scene del nostro passato da lungo tempo dimenticato. Cos'altro possa contenere il super-ologramma resta una domanda senza risposta. In via ipotetica, ammettendo che esso esista, dovrebbe contenere ogni singola particella subatomica che sia, che sia stata e che sarà, nonché ogni possibile configurazione di materia ed energia: dai fiocchi di neve alle stelle, dalle balene grigie ai raggi gamma. Dovremmo immaginarlo come una sorta di magazzino cosmico di tutto ciò che esiste. Bohm si era addirittura spinto a supporre che il livello super-olografico della realtà potrebbe non essere altro che un semplice stadio intermedio oltre il quale si celerebbero un'infinità di ulteriori sviluppi. Poiché il termine ologramma si riferisce di solito ad una immagine statica che non coincide con la natura dinamica e perennemente attiva del nostro universo, Bohm preferiva descrivere l'universo col termine "olomovimento". Affermare che ogni singola parte di una pellicola olografica contiene tutte le informazioni in possesso della pellicola integra significa semplicemente dire che l'informazione è distribuita non-localmente. Se è vero che l'universo è organizzato secondo principi olografici, si suppone che anch'esso abbia delle proprietà non-locali e quindi ogni particella esistente contiene in se stessa l'immagine intera. Partendo da questo presupposto si deduce che tutte le manifestazioni della vita provengono da un'unica fonte di causalità che include ogni atomo dell'universo. Dalle particelle subatomiche alle galassie giganti, tutto è allo stesso tempo parte infinitesimale e totalità di "tutto". Il cervello è un ologramma capace di conservare 10 miliardi di informazioni.

Lavorando nel campo della ricerca sulle funzioni cerebrali, anche il neurofisiologo Karl Pribram, dell'Università di Stanford, si è convinto della natura olografica della realtà. Numerosi studi, condotti sui ratti negli anni '20, avevano dimostrato che i ricordi non risultano confinati in determinate zone del cervello: dagli esperimenti nessuno però riusciva a spiegare quale meccanismo consentisse al cervello di conservare i ricordi, fin quando Pribram non applicò a questo campo i concetti dell'olografia. Il Dott. Pribram crede che i ricordi non siano immagazzinati nei neuroni o in piccoli gruppi di neuroni, ma negli schemi degli impulsi nervosi che si intersecano attraverso tutto il cervello, proprio come gli schemi dei raggi laser che si intersecano su tutta l'area del frammento di pellicola che contiene l'immagine olografica. Quindi il cervello stesso funziona come un ologramma e la teoria di Pribram spiegherebbe anche in che modo questo organo riesca a contenere una tale quantità di ricordi in uno spazio così limitato. È stato calcolato che il cervello della nostra specie ha la capacità di immagazzinare circa 10 miliardi di informazioni, durante la durata media di vita (approssimativamente l'equivalente di cinque edizioni dell'Enciclopedia Treccani!) e si è scoperto che anche gli ologrammi possiedono una sorprendente capacità di memorizzazione, infatti semplicemente cambiando l'angolazione con cui due raggi laser colpiscono una pellicola fotografica, si possono accumulare miliardi di informazioni in un solo centimetro cubico di spazio, ma anche di correlare idee e decodificare frequenze di ogni tipo. Anche la nostra stupefacente capacità di recuperare velocemente una qualsivoglia informazione dall'enorme magazzino del nostro cervello risulta spiegabile più facilmente, se si suppone che

esso funzioni secondo principi olografici. Non è necessario scartabellare attraverso una specie di gigantesco archivio alfabetico cerebrale perché ogni frammento di informazione sembra essere sempre istantaneamente correlato a tutti gli altri: un'altra particolarità tipica degli ologrammi. Si tratta forse del supremo esempio in natura di un sistema a correlazione incrociata.

Un'altra caratteristica del cervello spiegabile in base all'ipotesi di Pribram è la sua abilità nel tradurre la valanga di frequenze luminose, sonore, ecc. che esso riceve tramite i sensi, nel mondo concreto delle nostre percezioni. Codificare e decodificare frequenze è esattamente quello che un ologramma sa fare meglio. Così come un ologramma funge, per così dire, da strumento di traduzione capace di convertire un ammasso di frequenze prive di significato in una immagine coerente, così il cervello usa i principi olografici per convertire matematicamente le frequenze ricevute in percezioni interiori. Vi è una impressionante quantità di dati scientifici che confermano la teoria di Pribram, ormai, infatti, condivisa da molti altri neurofisiologi.

Il ricercatore italo-argentino Hugo Zucarelli ha recentemente applicato il modello olografico ai fenomeni acustici, incuriosito dal fatto che gli umani possono localizzare la fonte di un suono senza girare la testa, abilità che conservano anche se sordi da un orecchio. È risultato che ciascuno dei nostri sensi è sensibile ad una varietà di frequenze molto più ampia di quanto supposto. Ad esempio: il nostro sistema visivo è sensibile alle frequenze sonore, il nostro senso dell'olfatto percepisce anche le cosiddette "frequenze cosmiche" e

persino le cellule del nostro corpo sono sensibili ad una vasta gamma di frequenze. Tali scoperte suggeriscono che è solo nel dominio olografico della coscienza che tali frequenze possono venire vagliate e suddivise. La realtà? Non esiste, è solo un paradigma olografico. Ma l'aspetto più sbalorditivo del modello cerebrale olografico di Pribram è ciò che risulta quando lo si unisce alla teoria di Bohm. Perché se la concretezza del mondo non è altro che una realtà secondaria e ciò che esiste non è altro che un turbine olografico di frequenze e se persino il cervello è solo un ologramma che seleziona alcune di queste frequenze trasformandole in percezioni sensoriali, cosa resta della realtà oggettiva? Per dirla in parole povere: non esiste. Come avevano lungamente sostenuto le religioni e le filosofie orientali, il mondo materiale è una illusione. Noi stessi pensiamo di essere delle entità fisiche che si muovono in un mondo fisico ma tutto questo fa parte del campo della pura illusione. In realtà siamo una sorta di "ricevitori" che galleggiano in un caleidoscopico mare di frequenze e ciò che ne estraiamo lo trasformiamo magicamente in realtà fisica: uno dei miliardi di "mondi" esistenti nel super-ologramma. Questo impressionante nuovo concetto di realtà è stato battezzato "paradigma olografico" e sebbene diversi scienziati lo abbiano accolto con scetticismo, ha entusiasmato molti altri. Un piccolo, ma crescente, gruppo di ricercatori è convinto che si tratti del più accurato modello di realtà finora raggiunto dalla scienza. In un universo in cui le menti individuali sono in effetti porzioni indivisibili di un ologramma e tutto è infinitamente interconnesso, i cosiddetti "stati alterati di coscienza" potrebbero semplicemente essere il passaggio ad un livello olografico più elevato. Se la mente è effettivamente parte di un continuum, di un labirinto collegato

non solo ad ogni altra mente esistente o esistita, ma anche ad ogni atomo, organismo o zona nella vastità dello spazio, ed al tempo stesso, il fatto che essa sia capace di fare delle incursioni in questo labirinto e di farci sperimentare delle esperienze extracorporee, non sembra più così strano. [Immaginarsi malati, immaginarsi sani] Il paradigma olografico ha delle implicazioni anche nelle cosiddette scienze pure come la biologia. Keith Floyd, uno psicologo del Virginia Intermont College, ha sottolineato il fatto che se la concretezza della realtà non è altro che una illusione olografica, non potremmo più affermare che la mente crea la coscienza (cogito ergo sum). Al contrario, sarebbe la coscienza a creare l'illusoria sensazione di un cervello, di un corpo e di qualunque altro oggetto ci circonda che noi interpretiamo come "fisico". Una tale rivoluzione nel nostro modo di studiare le strutture biologiche ha spinto i ricercatori ad affermare che anche la medicina e tutto ciò che sappiamo del processo di guarigione verrebbero trasformati dal paradigma olografico. Infatti, se l'apparente struttura fisica del corpo non è altro che una proiezione olografica della coscienza, risulta chiaro che ognuno di noi è molto più responsabile della propria salute di quanto riconoscano le attuali conoscenze nel campo della medicina. Quelle che noi ora consideriamo guarigioni miracolose potrebbero in realtà essere dovute ad un mutamento dello stato di coscienza che provochi dei cambiamenti nell'ologramma corporeo. Allo stesso modo, potrebbe darsi che alcune controverse tecniche di guarigione alternative come la "visualizzazione" risultino così efficaci perché nel dominio olografico del pensiero le immagini sono in fondo reali quanto la "realtà". Il mondo concreto è una tela bianca che attende di essere dipinta. Perfino le visioni ed altre

esperienze di realtà non ordinaria possono venire facilmente spiegate se accettiamo l'ipotesi di un universo olografico. Nel suo libro "Gifts of Unknown Things", il biologo Lyall Watson descrive il suo incontro con una sciamana indonesiana che, eseguendo una danza rituale, era capace di far svanire istantaneamente un intero boschetto di alberi. Watson riferisce che mentre lui ed un altro attonito osservatore continuavano a guardare, la donna fece velocemente riapparire e scomparire gli alberi diverse volte. Sebbene le conoscenze scientifiche attuali non ci permettano di spiegare tali fenomeni, esperienze come queste diventano più plausibili qualora si ammetta la natura olografica della realtà.

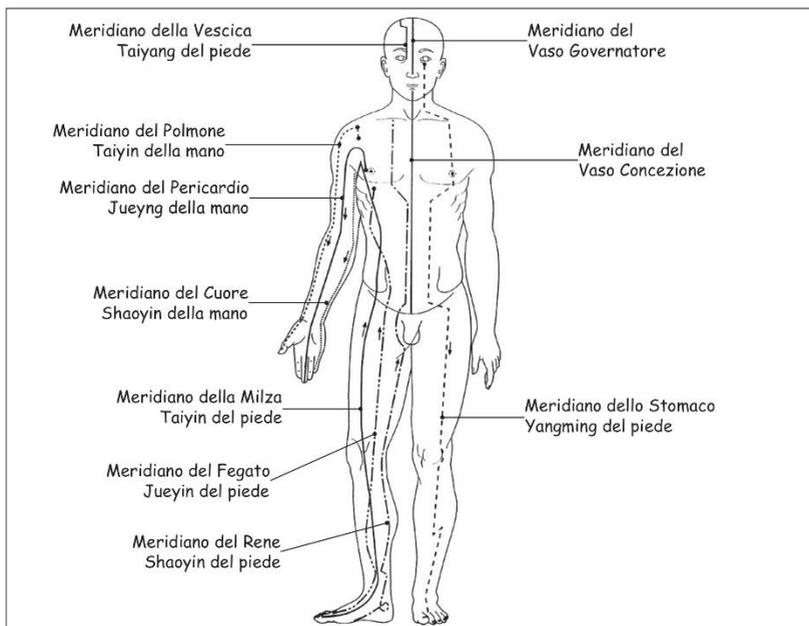
Forse siamo tutti d'accordo su cosa esista o non esista semplicemente perché ciò che consideriamo "realtà consensuale" è stato formulato e ratificato ad un livello della coscienza umana nel quale tutte le menti sono illimitatamente collegate tra loro. Se ciò risultasse vero, sarebbe la più profonda ed importante di tutte le conseguenze connesse al paradigma olografico, implicherebbe infatti che esperienze come quella riportata da Watson non sono comuni solo perché non abbiamo impostato le nostre menti con le convinzioni atte a renderle tali. In un universo olografico non vi sono limiti all'entità dei cambiamenti che possiamo apportare alla sostanza della realtà perché ciò che percepiamo come realtà è soltanto una tela in attesa che noi vi si dipinga sopra qualunque immagine vogliamo. Tutto diviene possibile, dal piegare cucchiari col potere della mente, ai fantasmagorici eventi vissuti da Carlos Castaneda durante i suoi incontri con don Juan, lo sciamano Yaqui descritto nei suoi libri. Tutto questo non sarà né più né meno miracoloso della capacità che

abbiamo di plasmare la realtà a nostro piacimento durante i sogni. Tutte le nostre convinzioni fondamentali dovranno essere riviste alla luce della teoria olografica della realtà.

Cosa significa tutto questo?

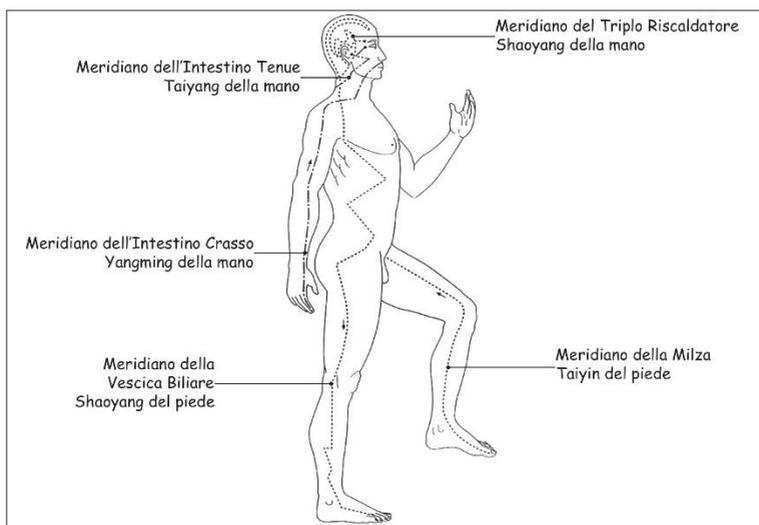
Significa che il nostro pensiero, il nostro lavoro agisce materialmente sul corpo, ma anche su aspetti più profondi come la psiche, quindi saper interpretare correttamente i segni sul corpo e il punto dove emergono, la stagionalità, il momento della giornata ecc., potrà fornirci un sapere, una competenza molto utile sia per copi di crescita personale, sia in ambito professionale.

capitolo 1: l'energia



Nella cultura Indiana questi percorsi si chiamano nadi, mentre in quella cinese vengono chiamati meridiani, altro non sono, che canali che attraversano il corpo, nei quali scorre l'energia vitale. I meridiani, sono una rete, linee e percorsi orizzontali e verticali, nei quali scorre il Qi (energia vitale, base fondamentale della vita). I meridiani non esistono di per Sé, non hanno una struttura propria, ce l'hanno invece il sistema nervoso, arterioso, venoso e linfatico, percorsi da forza vitale, che comunicano e che collaborano assieme, ma che la medicina moderna studia separatamente.

Alla morte dell'organismo si possono ancora vedere nervi e vasi, ma i meridiani non saranno più là a sostenerli e nutrili. Solo quando c'è energia (Qi) che scorre c'è il meridiano. Nella visione filosofica orientale i meridiani sono come la correnti degli oceani, la loro presenza è evidente, ma difficile da definire: le correnti non possono essere scambiate per l'acqua o per i bacini e i canali in cui questa scorre per meglio conoscere i flussi energetici dei meridiani, occorre comprendere "Il Tao" e la teoria dei cinque elementi: negli antichi testi cinesi di medicina e di filosofia troviamo una spiegazione dell'origine del mondo e delle leggi che lo governano secondo cui esistono cinque diversi caratteri fondamentali, che si generano l'un l'altro e che si susseguono in un movimento circolare.



Questo movimento di continua trasformazione determina cicli biologici degli esseri umani, così come quello delle stagioni, ed è incorporato nei fenomeni microcosmici così come in quelli macrocosmici. La teoria dei cinque elementi nasce dalla teoria dello Yin e dello Yang, due forze complementari e contrapposte che generano movimento e vita ai diversi fenomeni della natura (lo Yin lo si può paragonare alla figura femminile mentre lo Yang a quella maschile). Attraverso la teoria dei cinque elementi possiamo rafforzare la nostra consapevolezza nell'osservazione dei fenomeni naturali e nella pratica di armonizzazione con essi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua sono in relazione con i nostri organi interni, con i tessuti e gli organi di senso del nostro corpo, con le sue secrezioni, ma anche con i colori, i sapori, i suoni, le emozioni, le stagioni, i climi, i punti cardinali ecc.

IL TAO - YIN E YANG



Ki – chi o qui – prana sono i termini rispettivamente usati in Giappone, Cina, India per identificare quel soffio vitale che pervade ogni cosa. Nella sua rappresentazione lo Yin è nero e lo Yang è bianco, ma c'è un po' di nero nel bianco e un po' di bianco nel nero. Le sue

linee non sono nette o spigolose, ma morbide e fluenti, fino a diventare un tutt'uno.

L'energia numericamente possiamo definirla con l'uno (perché è il tutto), ma per mostrarsi a bisogno del due, ovvero della dualità, ecco che il simbolo Tao (simbolo riprodotto qui sopra), incarna la perfetta idea di continuo divenire in armonia e degli opposti.

Huai Nan Zi (122 a.C.) dice: "Il Tao ha origine dal vuoto ed il vuoto ha prodotto l'Universo. L'Universo ha prodotto il qi... di questo, quello che era puro e leggero è andato verso l'alto costituendo il cielo, quello che era pesante e torbido si è solidificato per formare la terra".

Il concetto di Yin e Yang nasce, probabilmente, dall'osservazione dell'uomo e della natura, come ad esempio dall'avvicinarsi del giorno che si tramuta in notte o della notte che si tramuta in giorno.

Ha origine dall'antica filosofia cinese, lo ritroviamo infatti nelle due religioni tipicamente cinesi, nel Confucianesimo, ma soprattutto nel Taoismo.

Yin	Yang
terra	cielo
luna	sole
autunno - inverno	primavera - estate
cose femminili	cose maschili
freddo	caldo
tenebre	luminosità
dentro - interiore	fuori -superficie
Organi	Visceri
parte bassa	parte alta
acqua - pioggia	fuoco
quiescence, quiete	movimento
Struttura	Funzione
Corpo	Testa
notte	giorno
lato destro	lato sinistro
ovest e nord	est e sud
il davanti del corpo	il retro del corpo
le ore fra mezzogiorno e mezzanotte	le ore fra mezzanotte e mezzogiorno
sposatezza	sazietà
oscurità	chiarezza
sviluppo	incipienza
conservazione	distruzione
responsabilità	aggressività
contrazione	espansione

Yin e Yang sono il concetto del dualismo, degli opposti; è il fluire degli eventi, il movimento che fa alternare forze che si contrappongono ma si completano (perché complementari), che si respingono ma si attraggono, e la cui azione congiunta muove l'universo in tutti i suoi aspetti. Nella teoria degli opposti possiamo rappresentare

tutto: i sessi, le stagioni, il giorno e la notte, la vita e la morte, il pieno e il vuoto, il secco e l'umido, caldo e freddo. Nel Tao, troviamo il suo opposto nella piccola pallina di colore opposto, ad indicarci che nulla è assoluto, c'è sempre un po' di Yin nello Yang e viceversa.

陰 阳

Yin

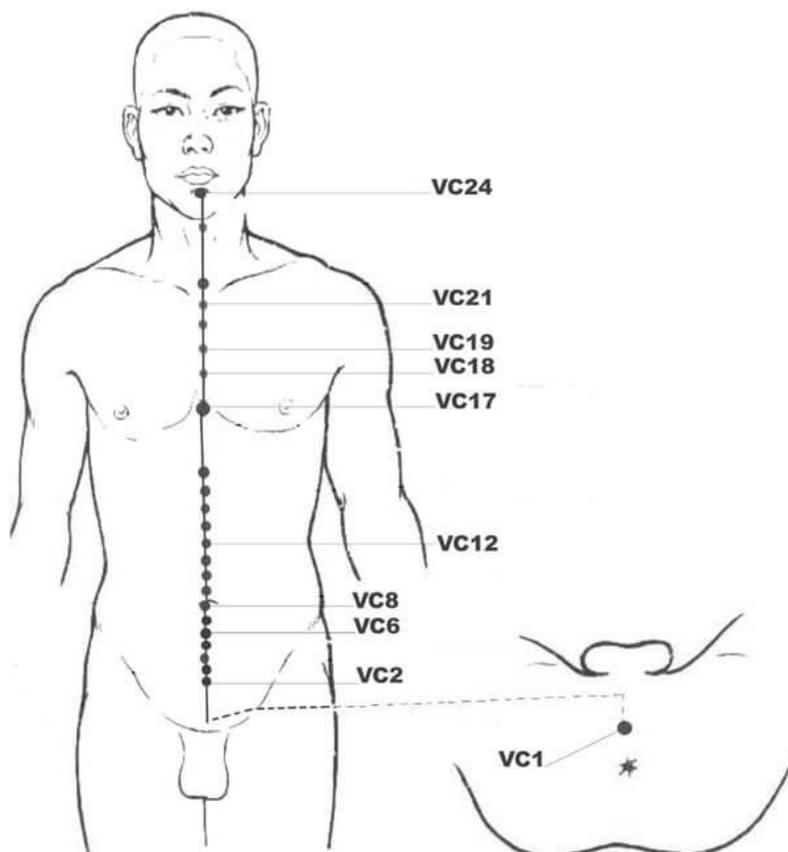
Yang

I caratteri tradizionali cinesi per yin e yang possono essere utilizzati anche separatamente e vengono tradotti come Yin il "lato in ombra della collina" e Yang il "lato soleggiato della collina".

Questi caratteri possono assumere altri significati. Siccome yang fa riferimento al "lato soleggiato della collina", esso corrisponde al giorno ed alle funzioni più attive e calde. Al contrario, yin, facendo riferimento al "lato in ombra della collina", corrisponde alla notte e alle funzioni meno attive e più fredde.

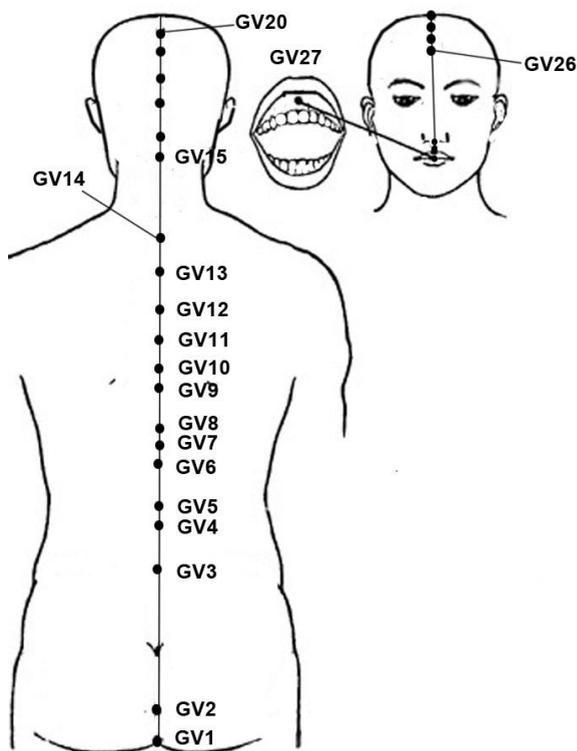
L'energia si qualifica quindi secondo questa principale teoria del Tao, in due aspetti, Yin che nel nostro corpo possiamo ricondurla agli organi e Yang che possiamo ricondurla ai L'energia (il Ki), circola nei percorsi energetici chiamati meridiani.

Abbiamo 12 meridiani principali, più due vasi extra chiamati meravigliosi, energeticamente sono la somma di tutti i meridiani Yin (in relazione al "Vaso Concezione", linea mediana nella parte anteriore del corpo).



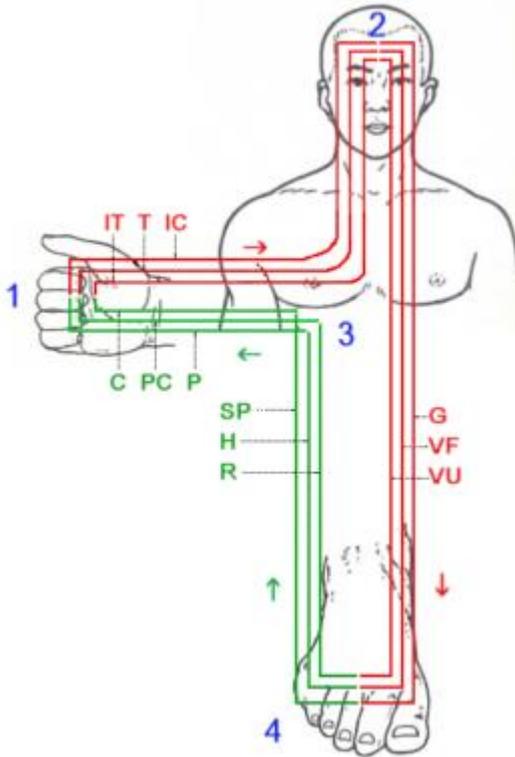
La somma dei meridiani Yang ovvero dei visceri (in relazione al Vaso Governatore linea mediana nella parte posteriore del corpo).

Ogni meridiano ha un punto d'origine, e un punto di fine, lungo il tragitto ogni meridiano, ha un proprio numero di punti, ognuno dei quali ha vari effetti ben precisi sul sistema,



ognuno dei quali inoltre, deve essere stimolato con modalità ben precise. Al nostro livello di trattazione, ci limiteremo ad accarezzarli nel loro senso di scorrimento per "ricaricarli" e in senso contrario se dovessimo "scaricarli".

Il percorso dei Meridiani



Percorso dei Meridiani Yang: I Meridiani dello Stomaco, Cistifellea e Vescica partono dalla testa e terminano nelle dita dei piedi;

Intestino Crasso, Intestino Tenue e Triplice riscaldatore, hanno origine nelle dita delle mani e terminano nella testa.

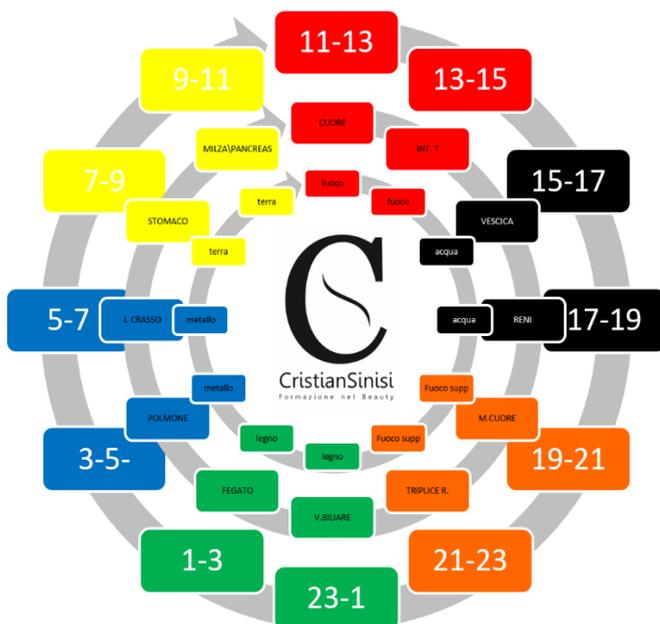
Percorso dei Meridiani Yin I Meridiani della Milza, Fegato e Rene partono dalle dita dei piedi e terminano in zona toracica;

Polmone, Cuore e Maestro del Cuore, hanno origine nel petto e terminano nelle dita delle mani.

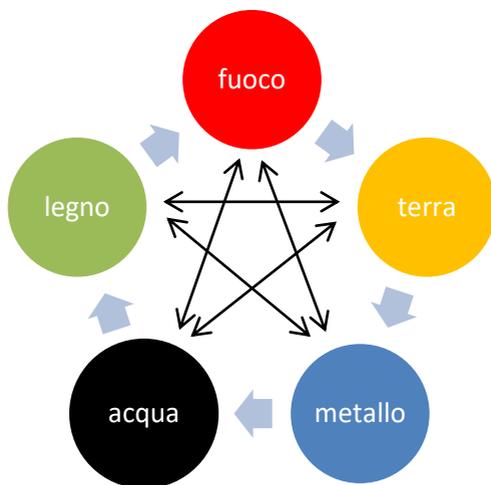
Tutti questi Meridiani affiorano all'esterno, alcuni nel tratto tra i gomiti e le punta delle dita delle mani, altri tra le ginocchia e la punta delle dita dei piedi.

Il ciclo circadiano.

Nell'arco delle 24 ore vi è un periodo di tempo (2 ore) in cui ogni Meridiano raggiunge il suo massimo di energia; dopo 12 ore raggiunge invece il suo minimo livello energetico. Questo ripetersi prende il nome di "ciclo circadiano" ed è correlato alla rotazione del nostro pianeta.



La teoria dei cinque elementi (medicina tradizionale cinese)



- **IL LEGNO**, che rappresenta la forza vitale invisibile, è il KI (energia vitale, è la medesima rappresentazione della filosofia cinese del Qi) senza forma, come il vapore, come la nebbia. È l'elemento che dà forza e inizio alle manifestazioni vitali, così come l'apparizione della forma vegetale (la primavera) è il primo segno della vita e l'origine biologica dell'evoluzione dell'uomo tuttora incorporata in esso. Il Legno genera il Fegato e la Vescicola Biliare (sono rappresentati dal colore verde).

- **IL FUOCO** è generato dal legno, è la forza attiva capace di concentrare il KI, è l'energia di luce che, come il sole, brucia, scalda, illumina (l'estate). É il simbolo dello spirito che anima l'essere umano. Il Fuoco genera il Cuore e il Piccolo Intestino (sono rappresentati dal colore rosso).
- **LA TERRA** è generata e nutrita dal Fuoco, essa rappresenta la forza coesiva, è la sostanza, è il sostegno, il centro. La Terra è il simbolo della stabilità e della fecondità (la tarda estate). La Terra genera la Milza e lo Stomaco (rappresentati dal colore giallo).
- **IL METALLO** è generato dalla Terra, come i minerali sono alla base essenziale di trasformazione, questo elemento rappresenta la forza che permette la costituzione della struttura, il suo cambiamento e il suo sviluppo (l'autunno). Il Metallo genera i Polmoni e il Grande Intestino (rappresentati dal colore blu).
- **L'ACQUA** è generata dal Metallo, è la forza capace di indirizzare la manifestazione della forza vitale verso il passaggio ad uno stadio evolutivo. Così il carattere dell'Acqua realizza la trasformazione e, allo stesso tempo crea la condizione per l'inizio di un nuovo ciclo (l'inverno). L'Acqua genera Reni e la Vescica (rappresentati dal colore nero). Il ciclo senza soluzione di continuità, proposto dalla teoria dei cinque elementi, vede l'energia di un organo generare e nutrire quello successivo in un rapporto madre/figlio. É

evidente come lo squilibrio energetico dell'uno si rifletta direttamente sull'altro, ma anche come l'uno può sostenere l'altro e aiutarlo a ritrovare la sua armonia. Sotto tabella di relazioni degli elementi.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONI	Primavera	Estate	Fine Stagioni	Autunno	Inverno
DIREZIONI	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORI	Verde	Rosso	Giallo	Bianco - Blu	Nero
SAPORI	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
CLIMI	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
STADI DI SVILUPPO	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
NUMERI	8	7	5	9	6
PIANETI	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
YIN-YANG	Yang Minore	Yang Massimo	Centro	Yin Minore	Yin Massimo
ANIMALI	Pesci	Uccelli	Esseri Umani	Mammiferi	Ricoperti da un guscio
ANIMALI DOMESTICI	Pecora	Volatili	Bue	Cane	Maiale
CEREALI	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
ORGANI	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
VISCERI	Vescicola Billiare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
ORGANI DI SENSO	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
TESSUTI	Tendini	Vasi	Mustcoli	Pelle	Ossa
EMOZIONI	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
SUONI	Grida	Riso	Canto	Planto	Gemiti

Teoría degli elementí nella medicína ayurvedica

Ayurveda = letteralmente significa il sapere, la scienza (veda), che concerne la vita (ayus), in sanscrito il termine che traduce la nostra parola vita è Evana, significa più propriamente durata di vita, longevità, una vita piena e felice che giunge al suo termine in modo naturale.

È compito del medico far vivere i suoi pazienti il più possibile, oltre a permettere loro di godere pienamente di ciò che l'esistenza offre. La vita non ha una durata illimitata, ma è determinata da fattori generali e individuali: fra i generali, il più importante è l'era cosmica (YUGA) nella quale ci troviamo; fra gli individuali, la costituzione fisica e psichica del paziente. Delle quattro ere cosmiche che si susseguono ciclicamente, la nostra, il Ka\liyuga, è la peggiore: la vita umana può durare circa cent'anni, sempre che altri guai non provochino una morte prematura. Alla costituzione fisica invece si associano in particolare le malattie genetiche o che si ritengono causate dal karman, ma esiste fra gli autori Ayurvedici un complesso dibattito su questo argomento di cui si parlerà più innanzi. Il compito del medico consiste quindi nel quale può essere la durata massima della vita del soggetto, aiutandolo a raggiungere il suo limite vitale. Caraka definisce in modo

ampio l'Ayurveda, includendovi: la conoscenza di tutti gli aspetti della vita umana, dall'etica altruista e dal controllo sulle passioni, che costituiscono l'ayus utile, benefico (hita), alla salute, la gioventù, la forza, la fama, ecc., che rendono l'ayus piacevole e felice. Il medico deve conoscere ciò che è utile alla vita, vale a dire le sostanze, qualità e azioni che curano le malattie, nonché la quantità di vita che resta al paziente (ore, giorni, mesi, anni), valutata in base ai sintomi fisici e psichici. L'Ayurveda si fonda sulla consapevolezza della reale natura della vita: essa è una congiunzione temporanea (samyoga), fra un corpo, degli organi di senso e di azione, una mente e un principio cosciente chiamato atman.

Questa congiunzione impedisce al corpo di andare in putrefazione e finché perdura, nel corpo, circolano i soffi (prana): la scomparsa del respiro è infatti un segno dell'avvenuta disgiunzione fra gli elementi che causano la vita. Il medico AYURVEDICO tenta di allungare la durata della congiunzione, pur essendo consapevole della sua inevitabile caducità.

Un insegnamento è degno di fede, se viene impartito da maestro di cui si riconoscono la competenza, conoscenza e virtù. Ciò che viene per primo è più importante, perché contiene in nuce tutto ciò che si svilupperà in seguito. Questa antica scienza naque 3.500 anni fa, è la più antica del mondo, si è continuamente evoluta arrivando fino ad oggi. Praticata in 1.700 ospedali indiani, da 300 mila medici, insegnata in 116

università con la durata di 6 anni, vanta ben 20 mila prodotti e preparati.

Teoria fondamentale dell'ayurveda è il "Pancha Mahabhuta – ovvero i 5 elementi", che in ordine di manifestazione, sono:



Rappresentano la forma eterica, gassosa, radiante, liquida e solida della materia che costituisce il corpo fisico e il mondo esteriore. Gli elementi sono principi che si applicano a tutto ciò che è materia, ma hanno una loro influenza anche sulla mente perché permettono il manifestarsi di diversi tipi di idee. Fra i due estremi rappresentati dalla terra che con la sua densità non permette alcun movimento e l'etere che permette una completa libertà di movimento, ci sono tutti i possibili gradi di densità della materia che producono la gamma completa delle esperienze possibili e la manifestazione di tutte le idee.

I cinque elementi sono i campi di espressione di diverse idee:

L'etere manifesta l'idea dello spazio, della comunicazione e dell'espressione (per esempio con i moderni telefoni cellulari possiamo comunicare attraverso lo spazio);

L'aria manifesta l'idea del tempo, del cambiamento e fornisce la base per il pensiero;

Il fuoco manifesta l'idea della luce, della percezione e del movimento;

L'acqua manifesta l'idea della vita, della liquidità e del movimento fluente;

La terra manifesta l'idea della forma, della solidità e della stabilità.

Gli elementi sono i mezzi necessari all'espressione dell'Intelligenza Cosmica, dal punto di vista dell'Ayurveda, tutto ciò che appare nella creazione a livello grossolano ha sempre un aspetto sottile che permea tutta la creazione, quindi i cinque elementi non sono solo alla base della forma grossolana delle cose, ma sono anche alla base della loro forma sottile o causale, sono l'idea di sottofondo che va a generare ogni oggetto materiale. Gli elementi sono presenti in tutti e tre gli aspetti della manifestazione: corpo, mente e anima.

Le energie o qualità che stanno alla base dell'origine della mente, prendono forma le 5 potenzialità sensoriali che stanno alla base dei cinque sensi:

- Shabda - udito - etere
- Sparsha - tatto - aria
- Rupa - vista - fuoco
- Rasa - gusto - acqua
- Gandha - odorato - terra

Dalle cinque potenzialità sensoriali (Tanmatra), manifestiamo i 5 organi di senso denominati: Pancha Jnanendriya

Gli organi di senso permettono l'esperienza del mondo esterno, ognuno di essi corrisponde a una qualità di senso (Tanmatra) e ad un elemento:

- orecchio - organo dell'udito - etere
- pelle - organo del tatto - aria
- occhio - organo della vista - fuoco
- lingua - organo del gusto - acqua
- naso - organo dell'olfatto - terra

Gli organi di senso, chiamati anche organi di conoscenza, possono solamente ricevere informazioni, la loro attività espressiva avviene per mezzo dei corrispondenti organi di azione. È interessante notare che attraverso gli organi di senso possiamo assimilare i Tanmatra in quanto elementi sottili, così essi ci nutrono a livello sottile. È per questo che esiste il detto vedico: "quel che vedi diventi".

Pancha Karmendriya - 5 organi di azione

I cinque organi di azione corrispondono ai cinque sensi e ai cinque elementi.

- bocca (espressione) - udito - etere
- mani (afferrare) - tatto - aria
- piedi (movimento) - vista - fuoco

- organi urino - genitali (emissione) - gusto - acqua
- ano (eliminazione) - olfatto - terra

Gli organi di azione fisici sono strutture che ci permettono di agire nel mondo fisico. La funzione del corpo è quella di rendere possibili certe azioni per permettere alla mente di avere delle esperienze nel mondo materiale. Tali potenzialità di azione esistono ovunque nella natura e si manifestano in molti modi diversi, la loro espressione fisica nel corpo umano è solamente uno di questi modi. Gli organi di azione sono espressivi, la loro capacità ricettiva è data dagli organi di senso. Questa parte introduttiva ci serve per comprendere meglio le correlazioni con i chakra.



capítolo 2: I CHAKRA (vortící di energia)



Il sistema energetico del quale mi voglio occupare in questo testo, è il sistema dei Chakra. La dottrina dei chakra possiamo farla risalire a culture assai antiche e ben diverse tra di loro. La testimonianza più antica rinvenuta, infatti risale al 3000a.c. circa ed è collocabile nell'area geografica che oggi

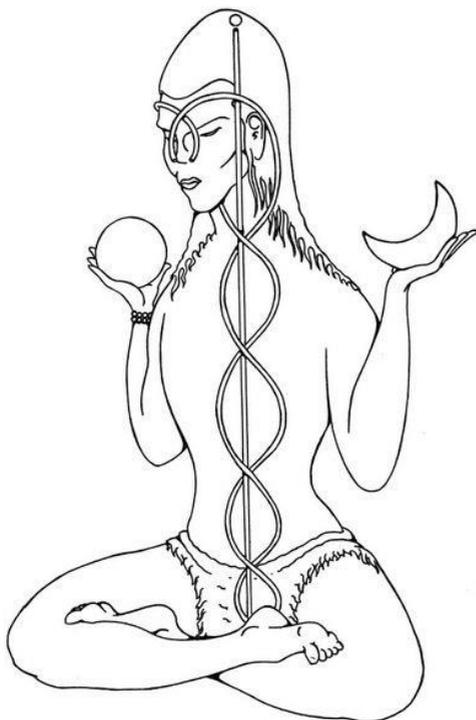
corrisponde a Nepal, India, Tibet, nei Veda (testi sacri indiani),



appare la prima volta il vocabolo chakra, infatti si descrive Vishnu che discende sulla terra portando nella quattro braccia: un chakra, una mazza, un fiore di Loto, e una conchiglia (vedi illustrazione).

In Europa, la documentazione più antica risale ai Merovingi di Franconia (V -VI secolo d.C.),

dove i Re si facevano praticare un foro spirituale all'altezza del 7° chakra per ottenere l'illuminazione, l'intelligenza divina, chiamata "ASSOLUTO", "Dio", "Spirito", dalla quale derivano l'Universo, la Vita e la Coscienza umana, che penetra nell'uomo attraverso 7 movimenti di energia Luminosa, Sonora e Qualificante.



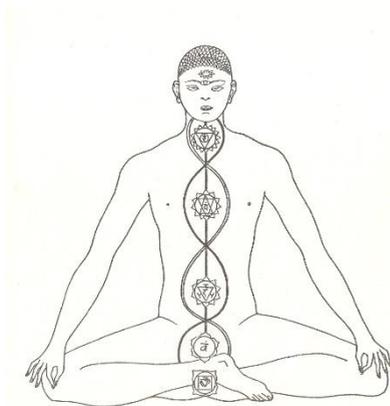
I punti di contatto fra queste correnti cosmiche e l'uomo, sono la testa e la colonna vertebrale, dove, tramite alcuni centri di natura sottile, invisibili (agli occhi del corpo), si sprigiona continuamente l'energia (KI; QUI, PRANA). Questi centri sono i chakra (ruote, cerchi), vortici sulla superficie del corpo eterico, ovvero qualche centimetro

sopra la pelle. Nell'HATHA YOGA, così come nel Kundalini Yoga, si considerano i 7 chakra principali e le 3 nadi (meridiani in sanscrito), più importanti.

Ogni chakra, solitamente, si estende per 10cm dal punto di origine, in sintonia con lo sviluppo spirituale dell'individuo, si espandono ulteriormente e accelerano la loro frequenza vibrazionale e i colori, inoltre, acquistano una maggiore luminosità e purezza.

La loro grandezza e la loro frequenza, indica quindi, lo stato di evoluzione della persona, la quantità e la qualità di energia che sono in grado di assorbire\rilasciare. Si tratta di energie provenienti dall'universo, dalle stelle, dalla natura, dalle persone, da tutte le cose che ci circondano, dai nostri corpi sottili e dalle basi non manifeste di tutti gli esseri. Queste energie in parte raggiungono i chakra tramite le nadi (meridiani in sanscrito), e in parte fluiscono direttamente al loro interno. Le 2 forme principali e più importanti di energia penetrano nel corpo attraverso il 1° e il 7° chakra, collegati tra loro tramite Sushumna (canale centrale paragonabile al midollo spinale), che a sua volta è collegata ad ogni chakra tramite dei peduncoli (meridiani\nadi minori).

Il livello in cui l'individuo è in grado di lavorare su sé stesso dipende dal grado di consapevolezza raggiunto nel corso della vita (e dal suo karma), corrispondenti ai vari chakra e se questi ultimi siano o meno bloccati e\o rallentati da Stress di varia natura. Più l'individuo è consapevole, più i suoi chakra sono aperti e tanto maggiore sarà la quantità di energia (kundalini) in grado di raggiungerli. Quando iniziamo ad eliminare i vari blocchi (gli stress delle varie dimensioni), nei chakra e a proseguire lungo il nostro personale cammino dello sviluppo interiore (dharma), poniamo in essere un ciclo continuo di azioni e reazioni.



Oltre a Sushumna, esistono due canali energetici chiamati IDA e PINGALA, i quali svolgono un ruolo importante nel sistema energetico, Ida convoglia la fresca energia lunare, il suo canale inizia nel 1°ch a sx e termina nella nari di sx. Pingala porta l'energia

solare, calda, parte dal chakra 1 a dx e arriva alla nari di dx. Tramite l'inspiro ida e pingala utilizzano direttamente il prana dell'aria e tramite l'espriro eliminano tossine riequilibrando l'organismo (pH e altri parametri del metabolismo).

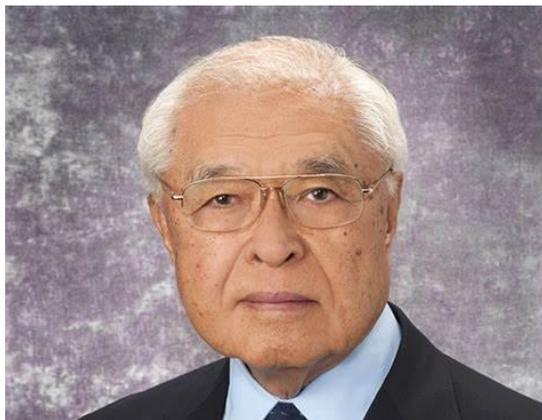
I chakra funzionano come delle antenne nell'intera gamma delle vibrazioni energetiche, essi ci collegano con tutto quello che si sta verificando nell'universo, nella natura, nel nostro ambiente, per questo possiamo considerarli come organi sensori, delle aperture che ci collegano con il mondo delle energie sottili.

I chakra irradiano direttamente le energie anche nell'ambiente circostante e cambiano così l'atmosfera intorno a noi, attraverso i chakra possiamo inviare vibrazioni di guarigione, messaggi consci e inconsci che possono influenzare in modo positivo o negativo le persone, le situazioni e la materia stessa.

Per provare il senso di completezza, di conoscenza, di forza e di amore e beatitudine i chakra devono essere aperti e lavorare tutti insieme in modo armonico. Esistono quindi tutte le combinazioni possibili di chakra aperti, bloccati o parzialmente attivi.

Queste condizioni sono soggette a cambiamenti durante le varie fasi della vita, con le varie problematiche esistenziali, per questo motivo la conoscenza dei chakra oltre a essere un aiuto nell'imparare a conoscere se stessi, può aiutarvi a realizzare il vostro potenziale consentendovi di godere una vita ricca di benessere e di felicità.

Ad avvalorare le antiche conoscenze indiane, un ricercatore giapponese, **Hiroshi Motoyama**, nel corso di molti anni e di migliaia di casi esaminati con speciali apparecchiature, è



riuscito a confermare appieno quanto descritto dalle antiche filosofie mediche indiane e cinesi circa l'attività energetica dei corpi degli esseri

viventi. In particolare è riuscito ad evidenziare e misurare le energie dei chakra, e per mezzo di esami incrociati

(tradizionali ed energetici) è anche riuscito a porre in relazione l'attività di ogni singolo chakra con gli organi, i sistemi e le funzioni del corpo fisico, innanzitutto ha notato come il sistema energetico dei chakra sia strettamente correlato con i sistemi: Nervoso ed Endocrino, niente di nuovo, ma finalmente, grazie a moderne apparecchiature, si può dar giustizia ed onore alle culture millenarie (come ayurveda e agopuntura), spesso bollate come ciarlatanerie.

Sii saggio (Epicuro)

Non fingere di essere saggio, ma sii saggio davvero: non abbiamo bisogno di apparire sani, ma di esserlo veramente.

chakra n. 1 muladhara (centro coccigeo)



Nome sanscrito: Muladhara
(Significato = Radice)

• **Ubicazione:** Tra la radice dell'organo genitale e l'ano, sul coccige. Parte inferiore della Sushumna (canale principale di energia

che scorre lungo la colonna vertebrale e attraverso il quale scorre la Kundalini, nell'uomo risvegliato).

- Da questo chakra partono 4 Nadi che rappresentano le 4 foglie di questo loto (yantra = è questo disegno rappresentativo utilizzato per meditare, ogni chakra ha la propria rappresentazione grafica, il proprio yantra).
- **Forma Simbolica:** il quadrato.
- **Colore:** rosso.
- **Elemento Associato:** TERRA
- **Sillaba Germinale:** LAM.
- **Nota musicale:** Do
- **Verbo corrispondente:** io ho

- **Diritto Fondamentale:** "AVERE" Si esprime con il diritto di avere ciò che serve per sopravvivere (cibo, vestiti, contatto fisico, abitazione, calore, salute, tempo per noi).
- **Animale simbolico:** Elefante con 7 proboscidi.

L'elefante con sette proboscidi (come le 7 leggi naturali che l'uomo possiede e deve scoprire in Sé), simboleggia che già nel primo chakra risiedono tutte le potenzialità associate a tutti e 7 i chakra.

Le 7 leggi naturali sono:

Sicurezza

Procreazione

Longevità

Partecipazione

Conoscenza

Autorealizzazione

Unione

L'elefante rappresenta stabilità e solidità a cui colleghiamo costanza e perseveranza, nella tradizione indù, è simbolo dell'incarnazione, il vero distruttore di ogni ostacolo.

- **Senso:** Olfatto
- **Principio Basilare:** sopravvivenza, desiderio fisico di esistere (in contrasto con la volontà spirituale di essere del settimo chakra).
- **Parti Del Corpo Collegate:** tutte le parti solide come la colonna vertebrale, gambe, piedi, ossa, denti, unghie, ano, retto, colon, prostata. Il sangue e la formazione delle cellule.
- **Ghiandole Associate:** le surrenali che producono adrenalina e noradrenalina, la cui Funzione è di adeguare la circolazione sanguigna alle nostre necessità con la regolazione del flusso sanguigno. In questo modo il corpo reagisce prontamente alle diverse richieste. Regolano anche la temperatura corporea.
- **Disfunzioni:** obesità, emorroidi, stitichezza, sciatica, artrite degenerante, anoressia nervosa, problemi alle ginocchia, egoismo, dominante, avidità, discrimina, scredita gli altri, brutale, nervosismo, pigrizia, inconcludente, scarsa fiducia in Sé, non si sente amato, teme l'abbandono, distruttivo, non sta con i piedi per terra, salute cagionevole, tende all'autolesionismo, difficoltà a concentrarsi, stordimento, incapacità a stare fermi.

- **Fraasi idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore:**
- Benvenuto, nel mondo ti stavamo aspettando
- Sono davvero felice che tu sia qui
- Qui non ci sono pericoli
- Ho preparato un posto speciale per te
- Tu hai un corpo meraviglioso
- Tutti i tuoi bisogni verranno soddisfatti
- Tu sei assolutamente unico e necessario

Stato interiore	Stabilità, immobilità, prosperità, vivacità salute
Pianeta	Terra, Saturno
Cibi	Proteine, carni, noci, fagioli, uova, prodotti caseari.
Pietre associate	Tormalina Nera, Ossidiana, Ossidiana Fiocco Di Neve, Onice nera, Ematite, Occhio Di Falco, Granato, Rubino, Corallo, Diaspro Rosso
Principale forza operatrice	Gravità
Tipo di Yoga	Hatha
Archetipo	Madre Terra

chakra n. 2 Svadhístana (sacrale)



Nome sanscrito Svadhístana
 significato = “la propria dimora” (swa – sè, sthan – dimora) - Dolcezza

Ubicazione: Si trova nel canale energetico Shushumna alla radice degli organi genitali.

- Da questo chakra partono 6 Nadi

- **Forma Simbolica:** La Mezzaluna
- **Colore:** arancio
- **Elemento:** Acqua
- **Sillaba Germinale:** VAM
- **Nota musicale:** Re
- **Verbo corrispondente:** lo sento
- **Diritto fondamentale:** “il diritto di sentire”. Una cultura che disprezza la manifestazione delle emozioni, o che definisce qualcuno un debole perché sensibile, inibisce questo diritto fondamentale. Un corollario è il diritto di volere.
- **Animale simbolico:** il cocodrillo

Nella tradizione indiana il coccodrillo simboleggia il signore del mondo acquatico per eccellenza. Dall'acqua eredita le caratteristiche di: mobilità, sensualità, vitalità e fecondità. Nella versione negativa rappresenta le forze primitive, istintive e nascoste che vengono alla luce in forma distorta dell'ipocrisia e della falsità.

- **Senso:** GUSTO
- **Principio Basilare:** apparato riproduttivo dell'essere
- **Parti Del Corpo Collegate:** cintura pelvica, organi riproduttivi, reni, vescica, tutti i liquidi del corpo come sangue, linfa, succhi gastrici, sperma, saliva ecc. ovaie, testicoli, prostata.
- **Ghiandole Associate:** gonadi la cui Funzione è quella di sviluppare le caratteristiche sessuali maschili e femminili, regolazione ciclo mestruale.
- **Disfunzioni:** impotenza, frigidity, problemi uterini, vescicali, renali, ritenzione dei liquidi, cellulite, aggressività, irascibilità, timore, possessività, sensi di colpa, rigidità, isolamento, instabilità emotiva o ipersensibilità.
- **Fraasi idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore:**
- Sono forte e bilanciata. La mia energia risplende e mi piace vivere una vita sana e piena di passione;
- La mia vitalità e le mie emozioni scorrono liberamente, arrecando gioia e salute;
- RICORDO la mia Missione;

- Sono PRONTO a portare a termine la mia Missione;
- Sto portando a termine la mia missione ORA

Stato interiore	Fluidità, piacere, rilassamento
Pianeta	Luna
Cibi	Liquidi
Ghiandola endocrina	Gonadi
Pietre associate	Corallo, corniola, pietra del sole, quarzo citrino, ambra, perla
Principale forza operatrice	Attrazione degli opposti, dare e avere, mutamento, movimento, piacere, e mozioni, sessualità, affetto, socializzazione.
Tipo di Yoga	Tantra
Archetipo	Eros

Samuel Ullman ha osservato:

“Nessuno invecchia solo perché progredisce negli anni. Si invecchia perché si abbandonano i propri ideali. Gli anni possono farci venire le rughe in faccia, ma la mancanza di entusiasmo ci fa venire le rughe nell'anima”.

chakra n. 3 manípura (ombelícale)



Nome sanscrito: Manipura
= significato Gemma
rilucente.

• **Ubicazione:** Si trova
nel canale del Sushumna
all'altezza dell'ombelico,
circa 4 dita più su.

• Da questo chakra
partono 10 Nadi.

- **Forma Simbolica:** il triangolo.
- **Colore:** giallo.
- **Elemento Abbinato:** FUOCO
- **Sillaba Germinale:** RAM.
- **Nota musicale:** Mi
- **Verbo corrispondente:** "Io Posso"
- **Diritto fondamentale: Il diritto di agire:** diritto limitato all'autorità impropria esercitata dai genitori e dalla cultura in cui viviamo. Tutti insegnano che dobbiamo obbedire e fare ciò che ci dicono le autorità, che ciò che facciamo deve essere corretto. La paura della punizione ci obbliga all'obbedienza cieca. Questo stato di cose ostacola la nostra forza personale, l'autostima, il diritto di agire.

- **Animale simbolico:** L'ARIETE

I suoi attributi fisici sono le corna, che rappresentano la potenza e l'autorità, l'unico maschio in un gregge di pecore che guida il secondo il proprio volere. Il ruolo dell'ariete è quindi essere il condottiero, fiero e autoritario, combattivo in difesa del gregge se necessita. Nella versione negativa rappresenta l'abuso di potere e la tirannia, il dispotismo, un carattere impulsivo, collerico e violento. Il fatto che sia l'unico maschio del gregge evoca egocentrismo e individualismo eccessivo.

- **Senso:** VISTA
- **Principio Base:** strutturarsi dell'essere
- **Parti Del Corpo Abbinata:** fondo schiena, addome, sistema digerente, stomaco, fegato, milza, cistifellea, e sistema nervoso autonomo.
- **Ghiandola Associata:** Pancreas che svolge una FX importantissima nella digestione del cibo. Secerne l'ormone dell'insulina che regola l'afflusso di zucchero nella circolazione sanguigna e il metabolismo dei carboidrati. Gli enzimi prodotti dal pancreas sono essenziali per l'equilibrio dei grassi e delle proteine.

Disfunzioni: ulcere, diabete, gastrite, disturbi gastro-intestinali, ipoglicemia, depressione, dubbioso, preoccupazione delle opinioni degli altri, scrupoli eccessivi, pretende troppo da Sé e dagli altri, aggressività.

Eccessivo: incapacità di fare le cose con calma, necessità di avere sempre il controllo della situazione, scoppi d'ira, ulcera allo stomaco, eccesso di peso sui fianchi.

Deficitario: timidezza, scarsa energia o senso di affaticamento cronico, dipendenza da sostanze stimolanti, un approccio sottomesso alla vita, problemi digestivi.

- **Frase idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore:**
- Riprendo ORA TUTTO il Potere che ho dato a qualsiasi Persona, Luogo, Situazione o cosa e lo mantengo dentro il mio SÉ!
- "Sono in pieno possesso del mio potere personale e mi accetto così come sono. Accetto ogni mia forza e debolezza, mi accetto e mi apprezzo per tutto ciò che sono."

Stato interiore	Vitalità, forza di volontà fermezza, efficacia
Pianeta	Marte (legato anche al sole)
Cibi	Carboidrati complessi – amidi -
Pietre associate	Ambra, Occhio di Tigre, Q. Citrino, Topazio giallo, calcite gialla, Pirite
Principale forza operatrice	Combustione
Tipo di Yoga	Karma yoga (lo yoga della retta azione)
Archetipo	Mago, guerriero

chakra n. 4 anahata (cardíaco)



- **Nome in sanscrito:**

Anahata

- **Significato=** Suono che nasce da due oggetti senza che si tocchino, non colpito.

- **Ubicazione:** È situato nella zona cardiaca all'interno del Sushumna

all'altezza e al centro del petto.

- Da questo chakra partono 12 Nadi.
- **Forma Simbolica:** ESAGONO O STELLA A 6 PUNTE.
- **Colore:** Verde, rosa.
- **Sillaba Germinale:** YAM.
- **Nota musicale:** Fa
- **Verbo corrispondente:** "Io amo"
- **Diritto fondamentale:** "di amare ed essere amati" se nella famiglia i genitori non si amano e\o non amano i figli, si creeranno vincoli, restrizioni ecc. anche limiti di accettazione dell'amore omosessuale o di altre razze o di persone che amano più di una persona. Il diritto ad amare è ostacolato dal conflitto razziale, dal predominio di una cultura sulle altre, dalla guerra o qualsiasi altro elemento che crei ostilità tra i gruppi. Se

ci si sente respinti o feriti, spesso mettiamo in discussione o limitiamo il nostro diritto di amare e in seguito chiudiamo il nostro cuore.

- **Animale simbolico:** L'ANTILOPE

Nelle tradizioni orientali l'antilope è collegata all'elemento aria per la sua prontezza di reazione e la sua velocità; simboleggia quindi la facilità di scambio e di comunicazione. Gli orientali ritengono che l'antilope possa morire per un "Suono puro", infatti l'animale si lascia avvicinare e catturare quando sente un suono armonioso. Per "Suono Puro" (suono primordiale), si intende il risultato dell'unione tra la dimensione esteriore e quella interiore dell'essere umano; morire per un suono puro equivale a superare questa condizione di separazione per abbracciare l'unione tra materia e spirito.

- **Elemento Associato:** ARIA
- **Senso:** TATTO
- **Principio Base:** devozione e l'abbandonarsi
- **Parti Del Corpo Collegate:** Plesso cardiaco, ghiandola Timo e il sistema Simpatico Domina l'amore, la guarigione e il ringiovanimento, cuore, parte superiore della schiena compreso il torace e la cavità toracica, parte basse dei polmoni, sangue, circolazione sanguigna, epidermide.

- **Ghiandola Associata:** timo, che regola lo sviluppo dell'individuo e controlla il sistema linfatico. È preposta anche alla FX di stimolo e rinforzo del sistema immunitario.
- **Disfunzioni:** asma, elevata pressione sanguigna, malattie di cuore, incostante, pretende sempre, paura dell'abbandono, teme il rifiuto, manipolatrice, meschina. **Deficitario:** isolamento, bassa autostima, torace rientrante, respirazione affannata, malinconia. **Eccessivo:** dipendenza, eccessivo attaccamento
- **Fraasi idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore:**
- "L'amore è la risposta ad ogni cosa nella vita. Ricevo e dono amore incondizionatamente e senza sforzo. Io sono amore puro."

Stato interiore	Equilibrio nei rapporti e con se stessi, compassione, accettazione di sé
Pianeta	Venere
Cibi	Verdure
Pietre associate	Smeraldo, quarzo rosa, KUNZITE, rodocrosite, rodonite, tormalina rosa, tormalina rosa/verde, tormalina verde
Principale forza operatrice	Equilibrio
Tipo di Yoga	Bhakti yoga (devozionale)
Archetipo	Afrodite, Cristo, Quan yin

chakra n. 5 vishuddha (faríngeo)



partono 16 Nadi.

- **Forma Simbolica:** il cerchio.
- **Colore:** Azzurro.
- **Elemento Associato:** ETERE
- **Sillaba Germinale:** HAM.
- **Nota musicale:** Sol
- **Verbo corrispondente:** "Io parlo"
- **Diritto fondamentale:** Dire e farsi dire la verità
- **Animale simbolico:** IL PAVONE

- **Nome in sanscrito:**

Visuddha

- **Significato=**

Purificazione

- **Ubicazione:** Si trova nella Sushumna-Nadi nella parte inferiore del collo, è il centro dell'elemento eterico.

- Da questo chakra

Se un pavone si ferisce, la sua carne non si infiamma né va in cancrena; questa caratteristica lo ha reso un emblema dell'incorruttibilità e dell'integrità. L'azzurro delle piume del suo petto, richiama il colore del chakra della gola. Il dispiegarsi repentino del piumaggio della sua coda, rappresenta la

“rivelazione” che apparire improvvisa e sfolgorante, per poi scomparire altrettanto rapidamente.

- **Senso:** UDITO
- **Principio Basilare:** la risonanza dell'essere
- **Parti Corporee Abbinate:** collo, gola e mascella, orecchie, voce, trachea, faringe, bronchi, polmoni, esofago e braccia.
- **Ghiandola Associata:** tiroide che svolge una FX importante nello sviluppo dello scheletro e degli organi interni, regola l'equilibrio tra lo sviluppo fisico e lo sviluppo spirituale. Tramite il metabolismo regola la velocità e le modalità di trasformazione del Cibo in energia e l'uso di questa energia, controlla il metabolismo dello iodio e il livello del calcio nel sangue e nei tessuti.
- **Disfunzioni:** Mal di gola, collo rigido, raffreddore, problemi di tiroide, allergie, problemi all'udito, balbuzie, parla troppo, vanitoso, egocentrico, timidezza, non ascolta. Incapacità di esprimersi o di scaricarsi, blocchi nella creatività.
- **Fraasi idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore**
- “Io scelgo pensieri positivi e di luce”.
- “Mi esprimo con sincerità e chiarezza”.
- “Imparo e cresco in condivisione con gli altri.”



Conoscere

Collegare

Condividere

Durante una lezione mi venne questa sintesi delle tre "C", per descrivere l'obiettivo generale del quinto chakra.

Stato interiore	Espressione di sé, armonia con gli altri, sintonia con sé e con gli altri
Pianeta	Mercurio e Nettuno
Cibi	Frutta
Pietre associate	Sodalite; lapislazzuli; turchese; tormalina blu; calcedonio; topazio blu; celestina; acquamarina; crisocola; labradorite; calcite verde; calcite blu
Principale forza operatrice	Vibrazione simpatica
Tipo di Yoga	mantra yoga
Archetipo	Hermes, Sarasvati il messaggero

chakra n. 6 ajna (frontale)



- **Nome in sanscrito:**

Ajna

- **Significato:** Sapere, percepire, comandare

- **Ubicazione:** Si trova nella sushumna-nadi, fra le due sopracciglia alla radice

del naso.

- Da questo chakra partono 2 Nadi.
- **Forma Simbolica:** il cerchio.
- **COLORE:** Indaco; Giallo e Viola
- **Elemento:** Luce
- **Sillaba Germinale:** è una "A" breve.
- **Nota musicale:** La
- **Verbo corrispondente:** "io vedo"
- **Diritto fondamentale:** Il diritto di vedere, ci viene negato quando ad esempio: ci viene detto che ciò che vediamo non è corretto o non è reale, quando le cose ci vengono nascoste, o quando il nostro modo di vedere viene frainteso. Quando ciò che vediamo è brutto, spaventoso o non ha relazione con altre cose che vediamo, la nostra visione può essere ostacolata dal blocco del 3° chakra. RECLAMARE il diritto di

vedere ci aiuta a riappropriarci delle nostre capacità psichiche.

- **Animale simbolico:** IL CIGNO

Nella Grecia antica, il cigno era identificato come il sole, associato quindi ad Apollo, dio della luce. Le sue ali grandi corrispondono ai due petali dello yantra (simbolo grafico del chakra). Questo animale rappresenta la bellezza radiosa di colui che, toccato dall'amore, lo irradia intorno a sé. Il piumaggio del cigno è bianco, colore che contiene tutti i colori senza tuttavia trattenerne nessuno (la teoria del colore ci insegna che un oggetto trattiene delle radiazioni ed emana le altre, dimostrando così che il colore\radiazione trattenuto, è quello che conferisce il colore che l'occhio umano registra, il nero è quindi tutti i colori trattenuti, mentre il bianco è tutti i colori emanati, perché non trattiene nessun raggio luminoso). Il cigno, per tutta la sua vita, si accoppia con un solo partner, e, spesso, quando questi muore non gli sopravvive. Sul piano simbolico questa fedeltà corrisponde al legame indissolubile che si crea quando l'unione avviene per amore. Se però è portato all'eccesso, ha in sé un desiderio di controllo e gelosia sull'altro e può condurre a una dipendenza distruttiva. Il colore bianco nel suo aspetto negativo, è l'immagine della neve, e quindi della freddezza e della rigidità, della durezza, della fossilizzazione di chi non riesce a fluire seguendo la mutevolezza della vita.

- **Sensi:** tutti i sensi comprese percezioni extrasensoriali
- **Principio Base:** conoscenza dell'essere

- **Parti Corporee Associate:** faccia, occhi, orecchie, naso, cervelletto, seni frontali, sistema nervoso centrale.
- **Ghiandola Collegata:** pituitaria o ipofisi, definita la ghiandola maestra perché le sue attività secretorie, regolano le FX delle altre ghiandole.
- **Disfunzioni:** cecità, mal di capo, incubi, tensione agli occhi, vista sfocata, presuntuoso, autoritario, manipolatore, saccente, insicuro di Sé, frustrato, indisciplinato, instabilità, allucinazioni, scarsa percezione visiva.
- **Fraasi idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore:**
- "La profonda saggezza divina è dentro di me e mi connesso facilmente ad essa". Per me è facile capire il vero significato di ciò che mi accade e faccio le scelte giuste per me".

Funzione	Percezione visiva, immaginazione, intuito, chiaroveggenza
Stato interiore	Capacità di percepire gli schemi, di "vedere"
Pianeta	Giove
Cibi	Nessuno, sostanze che alterano lo stato di coscienza
Pietre associate	Ametista, Lapislazzuli, zaffiro
Principale forza operatrice	Formazione di immagini
Tipo di Yoga	yantra yoga, meditazione su oggetti visivi
Archetipo	Eremita, sensitivo, sognatore

chakra n. 7 sahasrara (fontanella)



- **Nome in sanscrito:**

SAHASRARA

Significato: Mille petali

- **Ubicazione:** Si trova sopra l'estremità della sushumna fuori dal corpo fisico, al di sopra della testa. È il centro della spiritualità, ricorda all'uomo che è qualcosa di

più di un corpo fisico, ponendolo in contatto con le divinità.

- Da questo chakra partono 1000 Nadi (innumerevoli).
- **Forma Simbolica:** _ _ _
- **Colore:** Viola; Bianco e Oro
- **Elemento:** Pensiero
- **Sillaba Germinale:** OM
- **Nota musicale:** Si
- **Verbo corrispondente:** "io So"
- **Diritto fondamentale:** il diritto di sapere
- **Animale simbolico:** L'ALBATROS

L'aspetto regale, e la bianchezza immacolata del piumaggio ben si collegano alle caratteristiche del chakra.

L'albatros vola alto nel cielo sopra gli oceani: sembra non abbia bisogno di riposarsi. Percorre enormi tratti senza riposarsi, questa straordinaria abitudine, gli permette di gareggiare con una nave che percorre più di dodici nodi all'ora, riuscendo a superarla. Per questo è fonte di ispirazione come emblema della libertà, dell'indipendenza, dello slancio dell'uomo verso il futuro.

Sembra che spesso gli albatros sostengano con le loro ali, gli altri compagni di volo più deboli e stanchi, altruismo che ben si addice al chakra della corona.

- **Principio Base:** la purezza assoluta dell'Essere
- **Parti Corporee Collegate:** occhio destro parte superiore del cervello.
- **Ghiandola Associata:** epifisi, della quale non sono ancora identificate le FX, si presume controlli tutto l'organismo. Una disfunzione della ghiandola comporta uno sviluppo sessuale prematuro.
- **Disfunzioni:** depressione, alienazione, confusione, tedio, apatia, incapacità di apprendere o comprendere.
- **Fraasi idonee alla presa di coscienza e lavoro interiore:**
- Io so – io sono – io sono con Dio – io abbraccio – io riconosco.

- "Io sono tutto, sono in completa armonia con l'energia del divino. Lascio andare e mi fido della vita."

Stato interiore	Conoscenza ampliata
Pianeta	Sole - urano
Cibi	Nessuno, digiuno
Pietre associate	Diamante, quarzo ialino, ametista
Principale forza operatrice	Consapevolezza
Tipo di Yoga	Jnana yoga
Archetipo	Saggio, Shiva

"Chakra Minori" I Piedi



Le connessioni fisiche coincidono con quelle del primo chakra Muladhara, e si attivano reciprocamente, quando viene stimolato uno dei due (ad esempio stimolando il perineo si attivano anche i chakra dei piedi; oppure stimolando i

piedi si attiva il ch1). I piedi ci connettono alla forza di Madre Terra. Il concetto del primo chakra, il radicarsi, si manifesta proprio attraverso le piante dei piedi.

Il piede indica l'andamento di marcia, buono o no che sia. Ogni pellegrino lascia le proprie impronte, significative le leggende delle orme lasciate da Gesù sul monte degli Ulivi, o quelle lasciate sull'appia antica a Roma, conservate nella chiesa del "Quo vadis Domine?", quando il Signore incontrò l'apostolo Pietro. Così come le impronte di Maometto alla Meccae in alcune moschee, insomma in differenti culture religiose, con le orme si segnala la traccia fisica di Dio nel mondo.

Il piede è anche il simbolo per indicare la caccia spirituale. I piedi sono legati agli insegnamenti di tipo morale, mistico e parapsicologico, ricordo infatti il concetto grazie all'atto di Gesù, quando lavò i piedi ai suoi discepoli per poi baciarli. Cerimonia analoga operata dai dervishi Bektachi, nella quale il maestro lava i piedi agli allievi pronunciando queste parole: "è un obbligo richiesto dal Dio di grazia e di compassione che tu sia ogni volta lavato dalla sporcizia dovuta ai sentieri dell'errore e della ribellione ove tu hai camminato".

Una tradizione cinese ritiene i piedi associati alla sessualità (vedasi anche il film Lanterne rosse), simile all'opinione di Freud, secondo il quale ci sarebbe un significato fallico.

Piede destro = Fermezza. Colore = ambra.

Piede sinistro = Gloria. Colore = violetto\porpora.

Ai piedi è associato il potere di levitare, camminare sulle acque.

Squilibrio in questi centri minori potrebbe portarci a problemi con il costruire qualcosa di duraturo (una casa, una relazione stabile, piantare un albero ecc.), infatti solitamente utilizziamo l'espressione: "non ha i piedi per terra", riferendoci a chi è un po' tra le nuvole.

Squilibri in eccesso	Squilibri in carenza
Solidità= le mie virtù sono il perseguimento coerente dei miei obiettivi.	Inconcludente= Sono creativo, ma invano.
Costanza= Le mie idee diventano obiettivi.	Pigrizia= lavoro il meno possibile per me e i miei obiettivi.
Creo sicurezza, provo sicurezza.	Abbandono= a lungo termine abbandono, manco di resistenza, tenacia.
Ho un forte senso di appartenenza	Mi sento un estraneo
So mettere radici, crescere e fiorire in ogni luogo.	Sono legato alla mia terra, fuori dal mio mondo tutto mi fa paura.

Tavola Delle corrispondenze chakra Dei Piedi

Posizione	Pianta dei piedi
Elemento	Terra – fuoco
Funzione	Radicamento
Parti corporee associate	Pavimento pelvico, piedi, polpacci, glutei, ossa.
Stato interiore	Radicamento, posizione eretta.
Disfunzioni	Prolassi organici, dolori al piede, disturbi ossei, disturbi di postura, radicamento, solidità.
Pietre associate	Rosse: diaspro, corallo, Marroni: corniola, Nere: tormalina, sugillite, ematite.
Suono	U, HU
Rafforzamento	Stare in piedi Impegnarsi Prendere una direzione Costruzione solida e costante
Alimentazione	I minerali

"Chakra Minori" Le Mani



Sul significato delle mani, troviamo molti riferimenti nelle culture buddhiste, sciamaniche e cristiane; sede delle stimmate dei santi, il sacerdote in unione all'azione dell'Epiclesi (dal Greco = chiamo,

Invoco), o nella teurgia (dal greco = azione di Dio), attraverso l'imposizione delle mani invia la benedizione. Gesù morente, inchiodato alla croce con i palmi aperti disse al Padre: "Nelle tue mani, Signore, rimetto il mio spirito" (dal libro di Palamidessi T. Commento esoterico ai quattro vangeli).

Le mani esprimono la potenza, non solo l'idea di attività.

Mano destra = associata al concetto di misericordia, emblema dell'autorità, emblema della benedizione. Corrisponde al quarto chakra.

Mano sinistra = associata al concetto di rigore. Corrisponde al quinto chakra.

Nello sciamanesimo si sono spesso rappresentate le mani, come riferimento del fatto che non si stesse sognando.

Squilibri in eccesso	Squilibri in carenza
Condivisione= So dare con amore, condividendo espando.	Sfiducia, paura e invidia frenano la mia generosità
Ho fiducia di poter ricevere tutto ciò che mi serve	Attaccamento= sono incapace di lasciar andare.
So aprirmi ricevere e accettare veramente, così la pienezza della vita viene a me	Dono per ricevere qualcosa in cambio. Non so dare = Le cose, da me ristagnano.
Dare e ricevere fluiscono in me, Vedo arrivare le cose e le accolgo,	Sono diffidente, mi armo contro le novità, il cambiamento mi è sgradito,
Creo nuovi spazi per nuove cose.	Attaccamento= non voglio separarmi dalle cose.

Tavola Delle Corrispondenze Chakra Delle Mani

Posizione	Palmo delle mani
Elemento	Aria
Funzione	Dare e ricevere
Parti corporee	Cuore – gola – polmoni – pelle -
Stato interiore	Offrire e ricevere
Disfunzioni	Disfunzioni alle mani, al torace, ai polmoni, alla circolazione, alla pelle.
Pietre associate	Verdi: smeraldo, diaspro verde, tormalina. Blu: sodalite, lapislazzuli, turchese, celestina.
Suono	Sconosciuto
Rafforzamento	Reiki, lavori manuali, dare – prendere.

una volta estratto ottiene un colore lucente. Controlla il metabolismo e migliora la circolazione sanguigna. È un catalizzatore se usato con determinate pietre, con la tormalina, il quarzo ialino. Si usa per il fegato, pancreas, aiuta i diabetici e dà buon umore.

ZINCO: Di colore simile al piombo, molto più resistente, infatti si usa per aumentare la durata degli altri metalli (zincatura). Aiuta i diabetici, sintetizza le proteine, si usa per il collirio, per i cosmetici e le creme in genere. Permette una rapida cicatrizzazione, di aiuto nell'ipertensione, tono muscolare, aumenta le difese malattie da raffreddamento. Migliora la fertilità.

CAPITOLO N. 3: Riequilibrare i chakra

Ciò che hai trovato all'interno delle tabelle e dei testi per ogni chakra, è anche ciò che utilizzeremo per equilibrare l'energia di ogni centro vitale. Per riportare armonia nei chakra quindi possiamo utilizzare:

- Massaggio a mani e/o piedi;
- simboli (yantra);
- suoni (mantra, frequenze e note musicali);
- colori;
- esercizi dello yoga;
- meditazioni;
- rilassamenti;
- cibi;
- vini;
- cristalli;
- profumi e oli essenziali;
- essenze floreali di E. Bach;
- auricolo-terapia;
- tecniche cranio-sacrali;
- reiki e altre discipline olistiche.

Per conoscere lo stato di salute di ogni centro vitale, possiamo rivolgerci ad operatori di: kinesiologia, reiki, maestri yoga, ma

se vogliamo lavorare in autonomia e avere un'idea generale dello stato di salute dei nostri chakra, possiamo leggere le caratteristiche e le relative disfunzioni, per poi seguire e tecniche di riequilibrio.

Un altro pratico modo per conoscere gli squilibri dei chakra è rispondere al questionario.

Questionario sui chakra

1° CHAKRA - MULADHARA O CHAKRA DELLA RADICE

Sintomi di problemi al chakra della radice possono essere dati da mal di schiena, vene varicose, problemi al colon, e problemi emotivi riguardanti il denaro e la sopravvivenza.

- 1) Tendi ad essere stitico facilmente?
- 2) Ti senti spesso stanco?
- 3) Gli altri potrebbero descriverti come "senza messa a terra?"

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il primo chakra ostruito.

2° CHAKRA - SVADHISTANA O CHAKRA SACRALE

Infertilità, dolori all'anca, disfunzioni sessuali e artrite possono indicare problemi al secondo chakra.

- 1) Hai problemi con gli organi riproduttivi, come per esempio mestruazioni dolorose?
- 2) Ti senti come se la tua creatività fosse bloccata?
- 3) Desideri aver avuto una vita sessuale diversa?

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il secondo chakra ostruito.

3° CHAKRA - MANIPURA O CHAKRA DEL PLESSO SOLARE

Si hanno maggiori probabilità di avere problemi di stomaco, ulcere, problemi di fegato, problemi alimentari e mancanza di fiducia nel caso ci sia un problema al terzo chakra.

- 1) Hai problemi di digestione?
- 2) I tuoi livelli di zucchero nel sangue oscillano facilmente?
- 3) Sei in lotta con questioni che riguardano la forza di volontà o l'autostima?

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il terzo chakra ostruito.

4° CHAKRA - ANAHATA O CHAKRA DEL CUORE

Problemi cardiaci, asma, allergie e malattie polmonari possono indicare problemi al quarto chakra.

- 1) Hai malattie cardiache o pressione alta?
- 2) È difficile per te entrare in empatia con una persona che sta attraversando un momento difficile?
- 3) L'intimità ti spaventa?

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il quarto chakra ostruito.

5° CHAKRA - VISHUDDHA O CHAKRA DELLA GOLA

Il chakra della gola influisce sulla tua capacità di comunicare e può contribuire ai problemi alla tiroide così come ai problemi esofagei e alla bocca quando è ostruito.

- 1) Hai problemi alla tiroide e prendi facilmente il mal di gola?
- 2) È difficile per te esprimere come ti senti?
- 3) Ti senti come se la tua mente e la tua vita reale fossero in due mondi diversi?

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il quinto chakra ostruito.

6° CHAKRA - ADJNIA O CHAKRA DEL TERZO OCCHIO

Il Chakra del terzo occhio influenza la ghiandola pituitaria, i livelli ormonali, la vista, l'intelligenza e l'intuizione.

- 1) Soffri di mal di testa?
- 2) Hai la tendenza ad avere squilibri ormonali o a deprimerti?
- 3) Hai poca intuizione?

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il sesto chakra ostruito.

7° CHAKRA - SAHASRARA O CHAKRA DELLA CORONA

Disagio spirituale e insonnia possono indicare uno squilibrio del settimo chakra.

- 1) Hai difficoltà con i cicli di sonno/veglia?
- 2) Ti è difficile meditare?
- 3) Senti che non sei connesso al tuo corpo così come gli altri?

Se hai risposto sì ad una o più domande potresti avere il settimo chakra ostruito.

Significato di Anelli & Dita

Inconsapevolmente, quando compriamo un anello per noi stessi o per donarlo, assieme all'anello noi lanciamo un messaggio che, per chi ha una dimestichezza con la chiromanzia (la "manzia" che si occupa di decifrare gli intrecci delle linee della mano, la conformazione della mano stessa e delle dita per ricavarne dati sul carattere e sul futuro di una persona), riesce a captare. Il dito dove facciamo scivolare l'anello ha delle caratteristiche particolari perché governato da un pianeta e quando cingiamo quel dito con un determinato anello ne mettiamo in risalto le caratteristiche.

Anche il nostro gusto personale riguardo al tipo di metallo che scegliamo, della pietra del tipo e del colore che più ci attrae ci manda dei segnali sulla personalità.

Significato Generale Delle Dita Della Mano

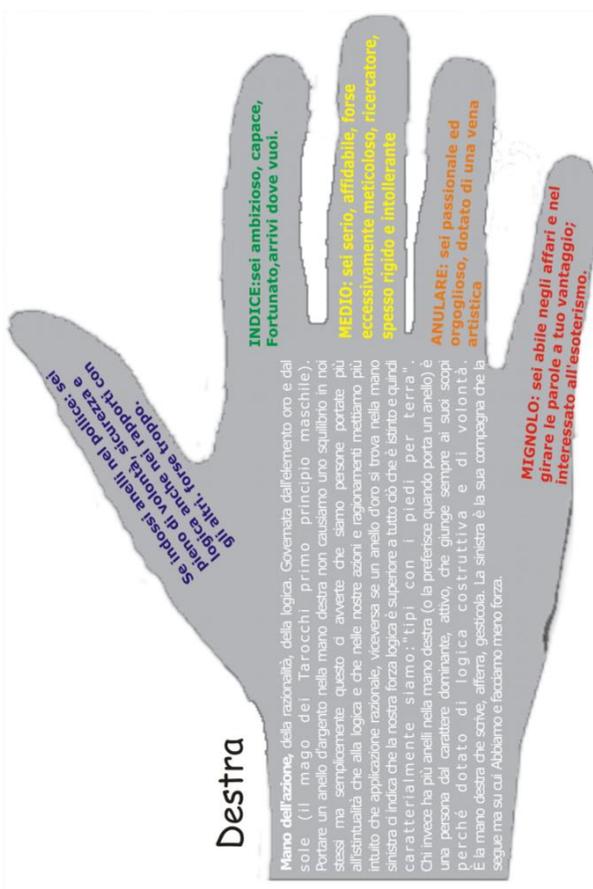
Pollice = Corrispondente a Venere. Governa la volontà, la logica.

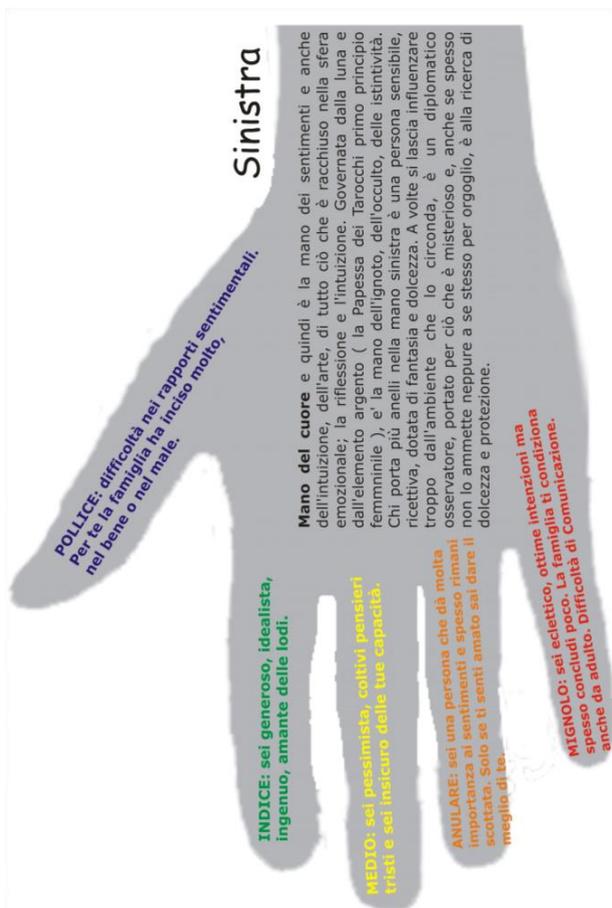
Indice = Corrispondente a Giove. È il dito della religione, del successo, della fortuna, delle persone ambiziose, della sensualità.

Medio = Corrispondente a Saturno, pianeta oscuro e malinconico che infonde in modo incisivo le sue tristi caratteristiche. È il dito dei prudenti, dell'intelligenza, delle persone pazienti.

Anulare = Corrispondente al Sole e indica stabilità, idealismo, doni artistici, senso critico e successi.

Mignolo = Corrispondente a Mercurio ed è legato alla medicina, agli affari, allo studio. Indica socievolezza, speculazioni, astuzia.





Per i mancini il discorso non si discosta poi molto dalle valutazioni appena fatte e che seguono. C'è solo da dire che generalmente il mancino viene definito "istintuale" proprio perché pregiudica alla sua mano sinistra tutte le attività riservate alla destra. Il mancino è l'alleato della fantasia, dell'intuito e di tutto ciò che è arte, si trovano in lui molto

spiccate le caratteristiche designate alla mano sinistra ma possiede anche tutte le doti e le funzioni della destra anche se in misura minore. L'ambidestro invece si trova in uno stato di equilibrio veramente invidiabile.

Anche portare un numero eguale di anelli su entrambe le mani indica che siamo di fronte ad un individuo che ha raggiunto il suo equilibrio interiore tra istinto e razionalità.

Ora non ci resta che andare a vedere i diversi significati attribuiti alle dita aiutati dalla chiromanzia che ha loro attribuito delle chiare corrispondenze planetarie e influenze sulla nostra personalità e sul nostro futuro.

I METALLI

ARGENTO : È il metallo più diffuso, già 6000 anni fa gli Egizi ne facevano largo uso, non solo per gioielli, ma anche per proprietà terapeutiche. Usato per rimuovere i ricordi dal subconscio. Stimola le funzioni mentali, sviluppa la fantasia, l'espressione mentale, la comunicazione, la carenza nel corpo provoca problemi di vista, disintossicante, sfiammante, dona quiete pace e stimola i ricordi, aiuta gli anoressici.

FERRO: Importante nel corpo, una carenza provoca anemia e diminuzione di globuli rossi, debolezza, nervosismo, insonnia, squilibrio area sessuale negli uomini, problemi mestruali nella

donna. Ne contengono: ematite, diaspro sanguigno, granato, tormalina rosa. È simbolo della forza.

MERCURIO: Metallo nobile, quasi liquido, tossico e velenoso, è contenuto nella lega che forma le campane tibetane, atte a riequilibrare i chakra. Aiuta per il sistema nervoso, dona equilibrio e chiarezza mentale.

ORO: L'uomo ne ha fatto uso fin dai tempi antichi. Di grande valore, simbolo di ricchezza, grande equilibratore dello yin e dello yang, purificatore del corpo fisico, aumenta l'energia, espande la coscienza, amplifica il pensiero. Rappresenta la forza del sole. È antibiotico, stimola il sistema ormonale, dà accettazione, aiutando a superare la depressione.

PIOMBO: Nocivo se ingerito, o respirato, Proprietà di protettore anche dalla radioattività, Usato con la giada per problemi dentari, con il rubino per fissare il calcio nelle ossa. Aiuta: cistifellea, milza, ossa; libera dalle frustrazioni. Dai minerali: galena, anglesite e cerussite

PLATINO: Il suo colore ricorda l'argento, metallo raro e prezioso, ha entrata su tutti i 7 chakra, calma l'irritabilità e l'ansia, placa la rabbia interiore dando capacità di giudizio e comprensione. Ripulisce le nadi, armonizza la rotazione dei chakra e rigenera. Agisce sulle cellule neurali, consigliato per disturbi ovarici e nella sordità.

RAME: Il suo colore è rossiccio quando si ossida, però, si ricopre di una patina verde-azzurra. Ci sono antichi manufatti risalenti anche a 10.000 anni fa. Le prime armi furono costruite in rame, portato molto sotto forma di bracciale, per disturbi reumatici, artritici, potente disintossicante, fissa il ferro sui globuli rossi, giova ai reumatismi e a riequilibrare il metabolismo. Migliora lo stato emotivo (la spirale è fatta in rame).

STAGNO: Non è un metallo reperibile allo stato puro, ma viene estratto tramite un processo chimico dalla cassiterite, cioè ossido di stagno. Cristalli incolori, o con sfumature marroni.

Yantra (Símbolí) per la meditazione



Gli yantra o diagrammi magici sono degli ideogrammi realizzati con elementi geometrici che simboleggiano le divinità hindù che a loro volta rappresentano aspetti creativi del cosmo. Ogni yantra è abbinato ad un mantra o formule mentali, in quanto la forma non è altro che il suono condensato in materia. “Lo yantra ha come anima il mantra. La divinità è l’anima del mantra. La differenza tra yantra e la divinità che esso simboleggia è simile alla differenza tra corpo e l’anima che lo abita”. (da Danielou pag. 396). Tutte le figure geometriche elementari presenti in uno yantra sono simboli, espressioni sintetiche della realtà o di leggi universali che la governano. Vengono tra loro combinate in maniera diversa per esprimere forze e qualità specifiche che caratterizzano alcuni aspetti della creazione. Non esiste forma o movimento che non possa essere ricondotta a una combinazione di elementi geometrici semplici.

Lo yantra è in realtà una forma tridimensionale ridotta ad un disegno su un piano. Gli yantra sono la base di qualsiasi rappresentazione simbolica o forma sacra, di qualsiasi divinità o architettura religiosa, templi o gesti rituali.

Conoscendo il significato degli elementi geometrici che compongono uno yantra possiamo leggere il significato esterno. Altra cosa è conoscere il significato profondo e segreto, che è la natura stessa della divinità che rappresenta. Questa è afferrabile solo con la pratica yoga. Il segreto degli yantra è una delle forme di insegnamento esoterico induista custodite più gelosamente.

Yantra e visione indiana

Il principio che sta alla base della visione indiana viene illustrato dalla Brhadāranyaka Upanishad con la metafora del ragnatela che siede al centro della ragnatela e tesse fili concentrici riuniti in un punto solo. I fili del ragnatela compongono cerchi concentrici e prevedono linee che dal centro dipartono divergenti per riconfermare la forza del centro: tutti gli elementi partecipano uniti e diversi a riconfermare una collettività. L'essenza del pensiero indiano vede un solo punto d'origine della coscienza suprema che è al contempo energia collettiva e punto di origine e di conclusione di ogni singolarità. Lo yantra riflette questi concetti metafisici alla base della visione indiana, racchiusi nell'analogia della ragnatela, non a caso le figura geometriche si sviluppano da e

verso il centro. Il ricercatore, nella spiritualità indiana, sa intuitivamente che tutti i suoi sforzi portano al punto di partenza, al punto dell'origine e fine dell'esistenza, nonostante tutte le soste o interferenze che potrà trovare nel cammino. Risvegliare il proprio centro interiore significa riunire il proprio sé dentro un solo punto creativo ed integrare ed equilibrare la sua espansione in una totalità. Centrare il proprio sé è un fondamentale metodo per arrivare al risveglio interiore. La ricerca di questo punto è il fulcro attorno al quale ruota il simbolismo dello yantra. Sotto questo punto di vista, gli yantra sono "strumenti" per la meditazione e lo sviluppo di consapevolezza, che adottano la forma di un disegno astratto e rispondono ad una specifica energia manifesta nel mondo. Rappresentano la vera natura del cosmo separato dal concetto. Nel simbolismo dello yantra rientra magistralmente anche una doppia lettura tra macro e micro cosmo. Infatti la sintassi costruttiva dello yantra, fatta di elementi semplici geometrici, è capace di condurre l'uomo a prendere atto dell'unità dell'universo e nel frattempo di rendersi conto che il suo destino è una singola unità di questo mondo.

Lo yantra accompagna ad una duplice lettura, cosmica e psichica. La visione cosmica è data dall'associazione all'elemento divino e mantrico. La divinità è una rappresentazione dei principi metafisici, leggi e processi che governano il mondo. Il mantra è una forma-pensiero rappresentativa della divinità con valenze vibrazionali sonore.

Il simbolismo psico-fisico porta all'interno della coscienza umana. Vediamo un esempio con il bindu: è al contempo cosmico quando è considerato simbolo del Principio assoluto, è psicologico quando lo si legge come centro spirituale dell'adepto.

Lo yantra traduce il cosmo in termini psichici e la psiche individuale in termini cosmici, tutte reciprocamente inclusive l'una dell'altra. Lo scopo fondamentale del rituale e della meditazione sullo yantra è fondere tutte le dimensioni in uno stato di totalità: l'unità simbolica dello yantra.

Gli yantra sono diagrammi geometrici composti da elementi lineari che rappresentano gli dèi e sono abbinati a mantra, formule-pensiero vibrazionali. Sono simboli, espressioni di leggi e realtà universali. Diagrammi simbolici capaci di rappresentare in modo analitico tutte le energie alla base degli aspetti creativi del cosmo.

Conoscendo il significato degli elementi che compongono gli yantra, possiamo comprendere il significato esterno di tutte le varie tipologie.

La linea retta

Quando un punto si muove, traccia una linea. È il movimento senza ostacoli, è il principio dello sviluppo.

Il triangolo a punta in su (freccia o fiamma)

Il triangolo a punta in su, la freccia, la fiamma sono tutti sviluppi assimilabili ad una salita verso l'alto, un'ascesa. È il simbolo del fuoco, della fiamma, del principio del maschile, del fallo immagine di Shiva, ma anche l'aspetto maschile del cosmo, il Purusha. Il fuoco è la forma sottile dell'attività mentale. Il suo simbolo numerico è il 3.

il triangolo a punta in giù, l'arco, l'onda, la mezza luna crescente

Il triangolo con la punta rivolto in alto, l'arco di cerchio, il segno dell'onda come anche la mezzaluna crescente sono rappresentativi della forza d'inerzia, dell'attività immobile e statica. Si associano all'elemento liquido, che tende a fermarsi e livellarsi. È l'aspetto passivo della creazione. Sono segni associati all'organo femminile, alla yoni, all'energia creatrice femminile Shakti e alla Natura cosmica Prakriti. Il simbolo numerico corrispondente è il 2.

il cerchio

La nozione di cerchio nasce dalla rivoluzione degli astri. Il cerchio è il simbolo di tutto ciò che torna al punto di partenza, di tutti i cicli che rendono possibile l'esistenza. Spesso considerato il simbolo dell'aria, sebbene la rappresentazione convenzionale dell'aria sia l'esagono.

il quadrato

La forma che delimita una estensione; la figura più semplice per rappresentare una superficie: la terra.

il pentagono

2 (femminile) + 3 (maschile) = 5 (principio della vita)

Il cinque è la componente interna di ogni essere vivente, è il numero di Shiva, fonte di vita e di morte.

La croce

È il simbolo dell'estensione nelle 4 direzioni; della riduzione dalla molteplice manifestazione esterna all'uno, dimostrando il dominio dell'uno sul molteplice.

La svastica

È la rappresentazione della divinità trascendente che non può mai essere riportata all'unità, come invece accade nella croce. La divinità infatti, a differenza del molteplice è al di fuori della logica umana. È per questo che i rami della croce sono ripiegati su sé stessi, perché non potranno mai condurre al centro. È un simbolo ben augurante.

Il loto

I petali del loto hanno riferimento alla simbologia dei numeri, secondo la divinità a cui lo yantra è dedicato.

chakra e Alimentazione

Abbiamo definito all'inizio del libro, la connessione del tutto, tra Macro e Microcosmo e delle varie dimensioni nel corpo; pertanto anche ogni chakra, ha anche una dimensione chimica e all'interno di quella possiamo identificare gli alimenti più indicati per le varie energie dei chakra, per poterli riequilibrare attraverso la nutrizione. **Tabella dei vini associati ai 7 chakra:**

	Manipura Vini rossi e corposi. Zone: Sicilia, Calabria.
	Svadisthana Spumanti e campagne (perché legati alle emozioni e alla sessualità) Zone: Puglia, Campania, Basilicata, Molise.

 <p>3° ch</p>	Manipura Vini bianchi e secchi (taglienti come il potere)	Zone: Sardegna, Lazio, Abruzzo.
 <p>4° ch</p>	Anahata Vini da dessert (addolciscono e aprono il cuore)	Zone: Toscana, Umbra, Marche.
 <p>5° ch</p>	Vishuddha Tutti i vini	Zone: Emilia-Romagna, Liguria.
 <p>6° ch</p>	Ajina Cocktail e superalcolici	Zone: Piemonte, Lombardia, Veneto, Friuli e Venezia Giulia
 <p>7° ch</p>	Sahasrara Superalcolici (ricchi di... spirito).	Zone: Trentino e Alto Adige, Valle d'Aosta.

Tabella dei cibi

CIBI ASSOCIATI AI 7 CHAKRA						
2° ch	Svadisthana	Cibi prioritari Succhi, tisane, tutti i liquidi I cibi che ripuliscono il corpo	Azuchi, angurina, carne di manzo e rosas in generale.	Azuchi, caroti, mango, melone, carote, nespole, kiwi, melo, fave, lino, burro, trita salmoneata.		
3° ch	Manipura	Cibi prioritari Amidi Cibi che scaldano	Amidies, albococca banane, carni, fave di pappone, patate, olio semi, castorano.	Amidies, albococca banane, carni, fave di pappone, patate, olio semi, castorano.		
4° ch	Anahata	Cibi prioritari I vegetali Cibi che hanno potere neutro	Asparagi, avocado, basilico, capperi, peperoni verdi, pepe, zuccarina, alghe, Tomo.	Asparagi, avocado, basilico, capperi, peperoni verdi, pepe, zuccarina, alghe, Tomo.		
5° ch	Vishudda	Cibi prioritari Frutta Cibi ricchi di vitamine	Frughe, borragine, carcio, fave di soia, fave di cacao.	Frughe, borragine, carcio, fave di soia, fave di cacao.		
6° ch	Ajna	Cibi prioritari Il digiuno Cibi vidi	Caviale, lamponi, mirilli, inquiza, cavolo nero, broccoli, ginepro, riso selvaggia.	Caviale, lamponi, mirilli, inquiza, cavolo nero, broccoli, ginepro, riso selvaggia.		
7° ch	Sahasrara	Cibi prioritari Il digiuno Cibi vidi	Fichi neri, bambuletta, mandarine, carciole, mandorle, lavanda, violetta, ciliegia.	Fichi neri, bambuletta, mandarine, carciole, mandorle, lavanda, violetta, ciliegia.		

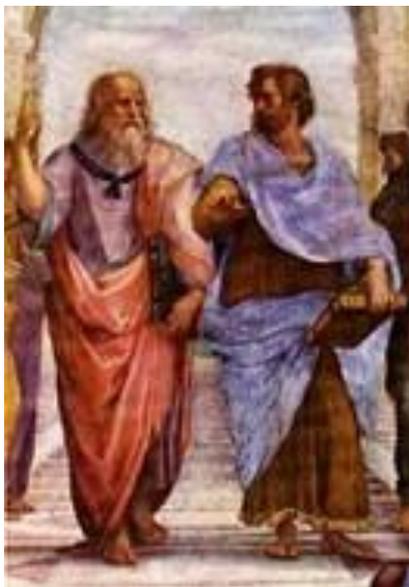
Cristian Sinisi

Tabella degli oli essenziali

OLI ESSENZIALI ASSOCIATI AI 7 CHAKRA						
 <p>1° ch</p> <p>Manipura</p> <p>Vetiver Patchouli Garciano Mandarino Cedro</p>	 <p>2° ch</p> <p>Svadhithana</p> <p>Salvia Sardalo Gardenia Cardamomo Yang yang</p>	 <p>3° ch</p> <p>Manipura</p> <p>Calendula Geranio Rosmarino Gelsomino Bergamotto Lavanda</p>	 <p>4° ch</p> <p>Anahata</p> <p>Gelsomino Rosa Timo Basilico Neroli</p>	 <p>5° ch</p> <p>Vishudda</p> <p>Pino Salvia Benzoino Garciano</p>	 <p>6° ch</p> <p>Ajna</p> <p>Menta Acacia Anice Finocchio</p>	 <p>7° ch</p> <p>Sahasrara</p> <p>Loto Incenso</p>
Cristian Sinisi						

Vocalí, Mantra, Frequenze e Note musicalí

In tutte le culture dell'antichità musica e medicina erano praticamente una cosa sola. Il sacerdote medico (lo sciamano) sapeva che il mondo è costituito secondo principi musicali, che la vita del cosmo, ma anche quella dell'uomo, è dominata dal ritmo e dall'armonia. Sapeva che la musica ha un potere incantatorio sulla parte irrazionale, che procura benessere e che nei casi di malattia può ricostituire l'armonia perduta.



Platone e Aristotele furono, oltre che pensatori e filosofi anche dei musicologi e musicisti convinti che le arti del ritmo contribuissero a migliorare la calma interiore, la serenità e la morale. Aristotele affermava che la musica possiede la caratteristica di migliorare la morale, ha un potere liberatorio, alleviante e catartico delle tensioni psichiche.

Il pensiero platonico poggiava su cinque costanti:

1. Il mondo è costituito secondo principi musicali;
2. La musica ha un potere incantatorio sulla parte irrazionale dell'io;
3. La vita intera dell'uomo è dominata dall'armonia e dal ritmo;
4. Una giusta educazione musicale può garantire la formazione del carattere;
5. La filosofia è l'espressione più alta della musica.

Gli orientamenti della musica secondo Pitagora:

di adattamento

- la musica deve adattarsi alla personalità dell'individuo, nel contempo l'individuo deve saper lentamente adattarsi a musiche diverse e lontane dalla sua personalità accettandole.

di cambiamento

- la musica può modificare lo stato d'animo profondo dell'individuo, consentendogli una maggiore accettazione di sé ed un maggiore uso delle proprie capacità e possibilità

di purificazione

- la musica può liberare l'anima e il corpo dalle tensioni giornaliere

Nella cultura cinese appare intorno al terzo millennio A.C il primo libro di medicina, che è contemporaneamente un libro di musica, dove viene indicata la struttura della prima scala pentatonica.

Nel nostro medioevo i depositari sia della scienza medica, sia della musica, sono i monaci. Significativo è l'esempio di **Nokter Balbulus**, monaco, terapeuta e musicologo nella abbazia di San Gallo in Svizzera.

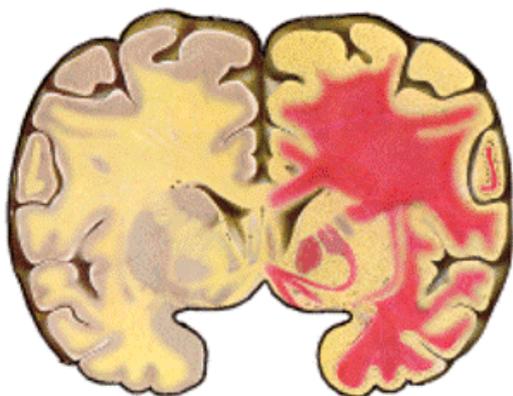
L'uso del flauto come mezzo terapeutico nella stessa epoca era già conosciuto dagli arabi che lo usavano per curare i disturbi mentali.

Con il Rinascimento in Europa prende vigore l'influsso laico nelle scuole di Salerno e Montpellier. **Arnaldo da Villanova** crea la nozione di simpatia universale, stabilendo i rapporti di vibrazione che si creano tra i corpi sonori, tra i quali quello umano.

Il primo trattato di musicoterapia risale alla prima metà del 1700 a cura di un medico musicista londinese, **Richard Brockiesby**. Il suo volume fece il giro d'Europa sollevando interesse ed anche scetticismo. S. Porgeter fu uno dei primi medici a capire la necessità di una conoscenza molto approfondita della scienza Musicale per applicarla con successo nella cura di certi disturbi mentali.

Nei secoli successivi le osservazioni intorno ai poteri dei suoni e della musica sulla mente e anche sul corpo umano si moltiplicano. Si incominciano a scoprire relazioni tra ritmi corporei e ritmi musicali, fra pulsazioni e battute musicali, tra ritmo del respiro e ritmo musicale. **Louis Roger** esaminò in modo critico gli effetti della musica sul corpo; **Hector Chamet** pubblicò l'opera dal titolo *Effets et influence de la musique sur la sante et sur la melodie*, in cui riportava una ricca casistica di terapie musicali.

Karl Strumpf in Germania, verso la fine del 1800 studiò la nozione di psicologia del suono e mise l'accento sull'impatto sonoro vissuto da chi ascolta la musica. Era la base degli studi della musicoterapia moderna che si differenzia da quella antica perché non si basa più su nozioni empiriche o rituali, ma su studi scientificamente testabili, cioè sottintende esperienze cliniche e biologiche serie.



Molti studi hanno dimostrato il duplice effetto psicoterapico della musica sia nell'ambito fisiologico che psichico. La musica evoca sensazioni, stati d'animo, può

far scattare meccanismi inconsci, aiuta a rafforzare e serve da

ponte tra il conscio e l'inconscio. Può aiutare a sbloccare repressioni e resistenze permettendo agli impulsi ed ai complessi che producono conflitti e disturbi neuro-psichici di affiorare a livello di coscienza, anche attraverso il processo catartico (tensione-liberazione). Invia segnali al cervello ed in particolare al **sistema limbico**, la zona cerebrale detentrica dei più arcani sentimenti e istinti posseduti dall'uomo riguardo ad una filogenesi evolutiva di tutto il sistema nervoso centrale.

La musica sembra essere l'unica funzione superiore dell'encefalo, che direttamente coinvolge in ugual misura l'emisfero destro e l'emisfero sinistro.

In breve, mentre l'emisfero sinistro ha un peso determinante sull'esplicazione dei processi linguistici e a tutti gli approcci di tipo analitico-logico-relazionale; l'emisfero destro svolge una serie di funzioni definite analogiche, consistenti nella possibilità di apprezzare ed elaborare criteri ritmici, musicali, spaziali

Il linguaggio della musica, dei suoni come proto-linguaggio, come linguaggio degli affetti, delle emozioni, attraverso il quale vengono richiamati stati d'animo, memorie, immagini, appartiene certamente all'emisfero destro. Se invece consideriamo il linguaggio musicale per le sue caratteristiche timbriche, ritmiche-armoniche e compositive, ricco di tutti quegli aspetti che implicano l'applicazione di leggi fisico-

acustiche, ci accorgiamo che questo rientra in un'area logico-matematica che interessa l'emisfero sinistro.

Merita di essere ricordato **H.Gardner** (1983) che definisce la musica come una competenza che non dipende da oggetti fisici del mondo. L'intelligenza musicale ha una sua traiettoria di sviluppo come pure una sua rappresentazione neurologica; le operazioni centrali della musica non hanno connessioni intime con le operazioni centrali di altre aree; perciò la musica merita di essere considerata **un ambito intellettuale autonomo**.

La musicoterapia è una disciplina che studia il rapporto:

SUONO - ESSERE UMANO

Prima di addentrarci nella cultura orientale e conoscere i mantra, le note e le frequenze associate ai singoli chakra, ti invito a fare pratica semplicemente vocalizzando le vocali.

Essa **permette di comunicare attraverso un codice alternativo rispetto a quello verbale**. *Attraverso la comunicazione analogica ci si esprime con un sistema di simboli più ricco e in più le stimolazioni musicali possono suscitare miglioramenti nella sfera affettiva, motivazionale e comunicativa.*

Il trattamento di musicoterapia è strutturato in incontri settimanali a seconda delle esigenze del paziente. Le sedute possono essere: individuali o di gruppo della durata di circa 60

minuti ognuno; in alcune patologie, come ad esempio nella malattia di Alzheimer, sono consigliati tempi di partecipazione molto più brevi.

I due principali campi di intervento

1. Un primo indirizzo che è di **orientamento psico-pedagogico o pedagogico**, che trova applicazione nell'ambito delle strutture educative. L'aggiornamento degli insegnanti diviene uno specifico ambito di intervento della musicoterapia nel contesto istituzionale della scuola. Tale aggiornamento, congiunto alla prevenzione della disabilità dell'apprendimento, alla riduzione dell'abbandono scolastico e al successo formativo, si può collocare tra le attività di sostegno psico-pedagogico previste dalla circolare 257 del 9 agosto 1994 del Ministero della Pubblica Istruzione.
2. Un secondo indirizzo è di tipo **clinico e psichiatrico** dove si prospettano attività nell'ambito in enti ospedalieri, in case di cura e centri di assistenza e riabilitazione. La varietà dei campi di applicazione della musicoterapia trova giustificazione nel fatto che i vari orientamenti di questa disciplina perseguono obiettivi differenti.

Obiettivi generali della musicoterapia

1. Aprire canali di comunicazione (intrapsoichici e extra-psichici);
2. Vincere le proprie paure, saper contenere ed orientare le emozioni e l'aggressività nel rapporto interpersonale, sviluppare la capacità di dominare impulsi irrazionali;
3. Canalizzare le ansie;
4. Stimolare l'espressione dei sentimenti per favorire la motivazione, la gratificazione e l'autostima;
5. Favorire la creatività;
6. Migliorare la socializzazione e l'interazione, incoraggiando al sorriso, al gusto di vivere, cercando di far vivere esperienze positive e gratificanti;
7. Abituare alla verifica, ad accettare le regole, riconoscendo le proprie capacità ed i propri limiti;
8. Stimolazione attiva e multisensoriale;
9. Sviluppo dell'espressione corporea;
10. Stimolo al contatto con la realtà, aprendo più canali di comunicazione: espressivi, affettivi, di percezione e di comprensione;

11. Stimolo del ricordo (Vissuto /identità);
12. Stimolo delle funzioni cognitive, attivando le capacità di base partendo da ciò che la persona oggetto e terapia è in grado di fare: attenzione, concentrazione, percezione, osservazione, prontezza di riflessi, analisi e sintesi, valutazione, memoria, classificazione, senso cronologico, rapporto spazio-tempo;
13. Stimolo delle capacità sensoriali ed intellettive;
14. Migliorare le capacità ortofoniche del linguaggio attraverso attività di discriminazione prosodica, simbolico-gestuale e grafico-ritmica della parola;
15. Aiuto allo sviluppo psico-motorio, all'accettazione del proprio corpo, schema corporeo, del coordinamento oculo - audio- motorio, della manualità della prontezza dei riflessi, del controllo muscolare e del corretto coordinamento globale motorio.

Sappiamo che la musica aiuta a strutturare il pensiero ed il lavoro delle persone nell'apprendimento delle abilità linguistiche, matematiche e spaziali; soprattutto l'intelligenza musicale influisce sullo sviluppo emotivo, spirituale e culturale più di altre intelligenze. Meno risaputo è che la musica possa **influenzare l'organismo modificando lo stato emotivo, fisico e mentale**: tale fenomeno viene denominato "**effetto Mozart**".

Uno dei maggiori studiosi del suono dal punto di vista medico, Alfred Tomatis, dichiara che "Mozart è un'ottima madre, provoca il maggior effetto curativo sul corpo umano".

L'"effetto Mozart" riesce ad agire essenzialmente come tecnica psicologica nella modificazione di problemi emotivi e può modificare le varie patologie di cui è affetto l'essere umano: è un'eccellente tecnica di comunicazione ma anche un aiuto ad altre tecniche terapeutiche.



La musica di **Wolfgang Amadeus Mozart** (1756-1791 foto a lato) aiuta ad organizzare i circuiti neuronali di alimentazione nella corteccia cerebrale, soprattutto rafforzando i **processi creativi** dell'emisfero destro associati al

ragionamento spazio-temporale.

Benefici Effetti della musica

Rock/blues	Eccitante, deconcentra, riduce l'angoscia, l'eccesso di volume, a volte violenza incontrollata.
Jazz	Stimolante, eccitante (molto per le gambe). Aumenta ottimismo, la concentrazione, a volte l'aggressività.
Musica da ballo (valzer, samba, flamenco, lambada ecc.)	Stimolante, eccitante, a volte erotizzante. Da tono alle gambe.
Concerti "LIVE"	Aumentano la suggestionabilità, e l'emotività.
La Notte di Vivaldi	Distensiva, Contro l'insonnia, riduce ansia, emotività.
Eine Kleine Nachtmusik di Mozart	Riduce acidità gastrica, migliora la digestione (effetto tipico anche dei valzer)
"Patetica" Ciaikovskij	Stimola i ricordi, Aumenta la sentimentalità. A volte un po' Malinconica
Tutte le opere di J. S. Bach	Rasserenanti, migliorano i rapporti con ambiente, antidepressivo.
Il Bolero di Ravel	Eccitante, Possibili trance, in soggetti labili potrebbe provocare crisi epilettiche, stati confusionali.
Canti di uccelli	Migliorano la concentrazione, l'attenzione. La serenità.
Suoni della natura	Rasserenanti, Aiutano il relax, riduce rigidità articolari e il dolore, facilitano il sonno.

Questa mia breve introduzione sulla musicoterapia, serve a farti comprendere quanti studi e quanto valore puoi scoprire nell'ascoltare con coscienza la musica, assaporando e gustando ogni risultato nel tuo sistema (corpo-mente-spirito).

Primo chakra – nota fondamentale abbastanza grave

Secondo chakra – quinta giusta (pensa a [Twinkle Twinkle Little Star](#))

Terzo chakra – ottava giusta (pensa a [Somewhere Over the Rainbow](#))

Quarto chakra – terza maggiore (pensa alla [Primavera di Vivaldi](#))

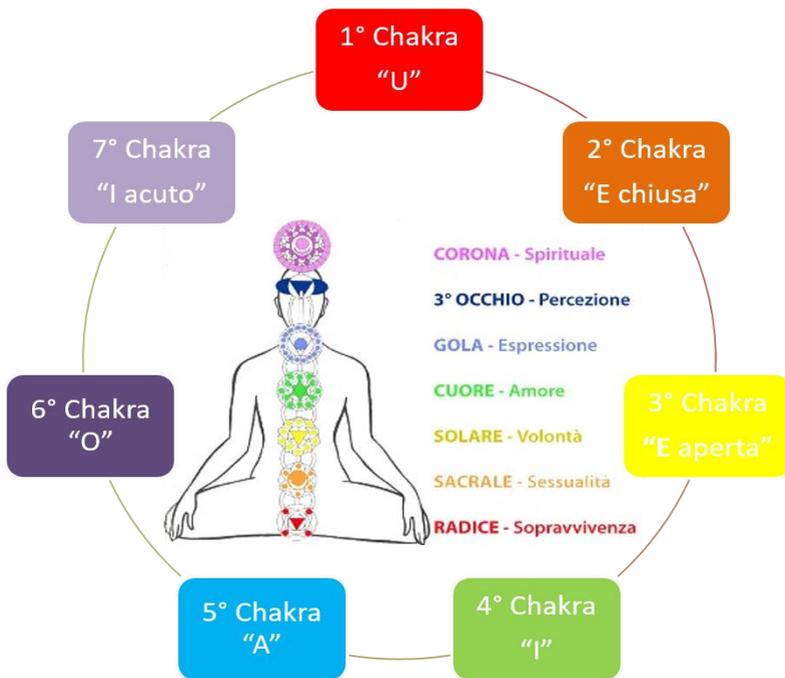
Quinto chakra – quinta giusta (pensa a [Twinkle Twinkle Little Star](#))

Sesto chakra – settima minore (pensa al [tema originale di Star Trek](#))

Settimo chakra – ottava giusta (pensa a [Somewhere Over the Rainbow](#))

Nella magnificenza del potere riarmonizzante del suono, puoi partire da informazioni e suoni basilari (ma non meno efficaci), come l'uso sapiente delle vocali.

IL GIRO DELLE VOCALI



©www.reikisonoro.it

Ora che hai fatto alcuni vocalizzi, e magari hai già constatato quanto aiutino il rilassamento e il miglioramento del respiro, ti invito ad approfondire la teoria dei mantra.

Il Mantra o Mantram (come viene chiamato in alcune regioni dell'India) è una potente e breve formula sonora spirituale che ha la capacità di trasformare la coscienza. Non c'è nulla di

ipnotico o di magico, è solo una questione di pratica e soprattutto di non scoraggiarsi se non si ottengono subito i risultati sperati. Quando pratichiamo il Mantra stiamo richiamando il più grande potere che siamo in grado di concepire: possiamo chiamarlo Dio, Realtà Ultima o Sé Interiore, qualunque nome gli attribuiamo, con il Mantra stiamo richiamando la parte migliore che c'è in noi. È una pratica che si riscontra sia nelle religioni occidentali, dove prende il nome di Nome Santo, sia nella religione induista che in quella buddista, dove prende appunto il nome di Mantra. È fondamentale che una volta scelto il Mantra non si cambi, per non rischiare di fare come il contadino che per trovare l'acqua, scava innumerevoli buche in superficie senza risultato, mentre se avesse impiegato lo stesso tempo per scavarne una sola profonda l'avrebbe sicuramente trovata.

Tutte le grandi religioni hanno prodotto potenti formule spirituali per poter richiamare questa Realtà Ultima che, nella tradizione cattolica e in molte altre (soprattutto in quelle ortodosse), prende il nome appunto di Nome Santo o Nome Divino. Queste formule fanno parte di una più vasta serie di preghiere anche se il Mantra non è una vera e propria preghiera; con la preghiera, infatti, noi chiediamo qualcosa, mentre con il Mantra cerchiamo di avvicinarci al divino. Il Mantra ha anche una funzione calmante a livello mentale ed è uno dei modi più semplici per manifestare la presenza del divino. Quando lo ripetiamo mentalmente (soprattutto nelle

prime volte per chi non ha ancora sviluppato tecniche di meditazione), è molto importante non distogliere l'attenzione, dopo aver raggiunto un certo livello di pratica lo si potrà anche intonare. Quindi all'inizio sarà importante ripeterlo mentalmente senza cercare di combinare ritmicamente il Mantra con i processi fisiologici quali la respirazione ed il battito cardiaco, queste cose tenderebbero solo a sminuire il suo potere.

La ripetizione del Mantra è una antica tecnica dinamica con la caratteristica di possedere un potere cumulabile, infatti più lo si ripete più esso affonda le proprie radici nella nostra coscienza tanto che continueremo a ripeterlo mentalmente senza nemmeno rendercene conto. Per quanto riguarda la scelta del Mantra questa dipende sicuramente dalla società e quindi dalla cultura in cui si è cresciuti, se si è cattolici è possibile che si prediliga un Mantra cattolico, è anche vero però che ci sono persone che, proprio per questo tipo di aspetto, sono refrattarie a determinati Mantra; in questo caso si possono utilizzare delle formule che non presentano il nome implicito della divinità. Essendo i Mantra delle formule, conviene utilizzarne alcuni tra quelli testati e di potere sicuro (non è utile crearne di propri) per richiamare la divinità.

Un Mantra è una combinazione di sillabe sacre che formano un nucleo di energia spirituale; il suo scopo è quello di fungere da magnete per attrarre le vibrazioni spirituali, o da lente per metterle a fuoco. Secondo le Upanishad, le antiche scritture

dell'India, la dimora originale del Mantra era il Parma Akasha, o etere primordiale, l'eterno e immutabile substrato dell'universo da cui l'universo stesso è stato creato nell'emettere il primo suono, Vach. (Un simile resoconto si può trovare nel Vangelo di San Giovanni: «All'inizio era il Verbo...»). I Mantra esistevano all'interno di questo etere ed erano percepiti direttamente dagli antichi rishi, o veggenti, che li traducevano in una struttura udibile di parole, di ritmo e di melodia. Il Mantra non è una preghiera. Una preghiera è formata da parole di supplica scelte dal devoto, mentre il Mantra è una combinazione precisa di parole e di suoni: l'incarnazione di una particolare forma di consapevolezza, o Sakti. *La radice 'man' della parola Mantra significa in sanscrito "pensare"; il suffisso 'tra' deriva invece da 'traï', che vuol dire "proteggere, o liberare dal vincolo del samsara, o del mondo fenomenico".*

Di conseguenza **la traduzione del termine Mantra è: "Il pensiero che libera e protegge"**. In un Mantra ci sono però molti livelli di significato che devono essere sperimentati perché siano effettivamente compresi, in quanto una spiegazione intellettuale abbraccia soltanto una piccola parte di ciò che esso vuole dire. Il canto, o la recitazione, dei Mantra attiva e accelera la forza creativa spirituale, promuovendo armonia in tutte le parti dell'essere umano. Il devoto viene gradualmente convertito in un centro vivente di vibrazione spirituale, che è sintonizzato con qualche altro centro di

vibrazione infinitamente più potente, e tale energia può essere acquisita e diretta a beneficio di chi la usa e di altri.

Ogni Mantra ha sei aspetti:

- 1) un Rishi, o veggente;
- 2) un Raga, o melodia;
- 3) il Devata, o deità che presiede ad esso;
- 4) un Bija, o seme di suono;
- 5) il Sakti, o potere;
- 6) e un Kilaka, o pilastro.

Attraverso la loro percezione intuitiva, i rishi si sono aperti alla rivelazione dei Mantra e sono stati capaci di riconoscere la loro efficacia come canali attraverso cui la grazia, la conoscenza e il potere fluiscono dal Divino. Questi antichi veggenti hanno compreso che i loro poteri erano destinati a essere impiegati al servizio degli altri e come guida per la razza umana. I Mantra sono stati trasmessi di generazione in generazione, da Guru a discepoli, e in questo processo il potere dei Mantra è aumentato enormemente. Miliardi di ripetizioni da parte di innumerevoli devoti nel corso dei secoli hanno portato alla formazione di una vasta riserva di potere che aumenta la forza spirituale insita nei Mantra. Il raga è paragonabile alla linea melodica occidentale: un suono, o una sequenza di singoli suoni, senza armonia. Quando si recita un Mantra è di estrema importanza non cambiare il raga e la sua chiave, perché la cadenza di vibrazione su cui il suono è basato

costituisce una parte integrante del Mantra. Tutta la musica indiana è basata sulla comprensione che in ogni suono esistono due aspetti: l'espressione udibile e la sottile essenza-suono che trasporta il significato e che deriva dallo Spirito eterno. Questa essenza è chiamata Shabda, oppure Vach.

La cultura indiana afferma che il desiderio di dare vita alla manifestazione da parte del trascendente è già una realtà assolutamente concreta, una prima vibrazione espressa dallo stesso trascendente, come il desiderio nella mente dell'uomo che vede la mela. Tale vibrazione sarebbe la Om. La Om precederebbe l'espressione della manifestazione. È come dire che questa vibrazione si trova tra l'idea e la sua materializzazione o messa in pratica.

Ecco perché in alcune le lezioni di yoga si inizia cantando la Om. Per mettere gli allievi nella condizione di suggerire a sé stessi di trovarsi come minimo tra il materiale e il trascendente, tra la tangibile manifestazione e Dio ed iniziare a prendere in esame i fenomeni da quel punto di vista. Lo Yoga infatti mira all'esperienza del trascendente e con la Om è come se scegliessimo di collocarci su una piattaforma spaziale intermedia tra l'uomo e Dio, tra il materiale e lo spirituale. Da questa piattaforma si può azzardare l'ipotesi di un viaggio verso l'esperienza sovrumana.

Vediamo ora altri aspetti della Om.

Essa rappresenta la somma di tutti i suoni presenti nella manifestazione. La lingua sanscrita ha creduto di raggruppare in 50 suoni la tipologia delle vibrazioni universali dando vita ad altrettanti segni grafici che corrispondono alle lettere dell'alfabeto sanscrito. Tra queste ce ne sono tre, che poi diventano due, e vedremo come, le quali praticamente li comprendono tutti. Questi suoni sono corrispondenti alle lettere A U M.

Da un punto di vista pratico:

- la lettera A, quando si pronuncia, e provate a farlo, ha una collocazione fisica bassa nella gola;
- la lettera U al centro sul palato;
- la lettera M sulle labbra.

Tutti gli altri suoni si collocano nella cavità orale all'interno di queste tre posizioni, e per questo le comprendono tutte, assumendo quel giusto valore di sintesi universale.

Il significato più metafisico del mantra AUM, è legato alla trinità induista:



"A" Brahma
(crea)



"U"
Vishnu
(mantiene)



"M" Shiva
(distrugge)

Ecco il suono associato alle divinità induiste e alla loro qualità principale.

Il mantra OM (AUM), viene spesso utilizzato per rappresentare simbolicamente la sintesi di tre aspetti differenti del tre in uno, un tema comune in molti aspetti dell'Induismo. Questo implica che la nostra attuale esistenza definita come mithya, o 'realtà minore', deve essere trascesa al di là del corpo e della mente intuendo che la vera natura dell'infinito, la natura di Dio, è immanente, trascende la dualità, essendo e non essendo, e che non può essere descritta a parole, ma solo sperimentata. All'interno di questo simbolismo metafisico, il tre viene rappresentato dalla curva più bassa, mentre la curva più alta e la coda sono rappresentate dal simbolo "OM", sottomesso all'Unità, rappresentato da un punto e da una piccola ombra luna-crescente, conosciuta come chandra-bindu.

La parola Mantra, letteralmente significa strumento per la mente, ed è qualcosa in grado di indurre una diversa natura vibrazionale, che può far cadere barriere limitanti nell'atteggiamento, risanare organi, ghiandole endocrine (chakra), può aiutarvi a superare momenti di disagio psico-fisico, ad eliminare lo stress.

Come dicevamo all'inizio, la mente emette diversi tipi di vibrazione. Vi sarà capitato di entrare in certi luoghi dove la presenza dei pensieri di qualità bassa dei presenti non vi faceva sentire a vostro agio. Diverso è il tipo di vibrazioni emesso dalla mente di un assassino rispetto a quello della mente di una madre che si rivolge a un neonato. Potete

constatarlo anche in pratica: la voce della madre assume toni sottili, alti ed acuti, sicuramente di natura superiore. Di diversa qualità sono le onde cerebrali, infatti, che lei emette. Proprio partendo da questo presupposto il mantra stabilisce che si possono praticare, volontariamente, diversi tipi di onde cerebrali fino, attraverso la ripetizione ossessiva, a modificare quelle naturali. L'obiettivo è di indurle di migliori, abituando la mente a esercitare pensieri della stessa natura. Questo è ciò che il mantra si prefigge, in qualche caso, ha la pretesa di portare la mente a vibrare all'unisono con Dio.

Semplice esercizio del canto dell'OM

Trova una posizione comoda, esegui il mudra dell'OM (cin Mudra), e ascolta il respiro, svuota la mente come sai fare, fai dei respiri profondi e dopo aver espirato tutta l'aria, inspira ed espirando lascia uscire il TUO canto dell'OM, ripeti per almeno 7 canti completi (uno per ogni chakra).

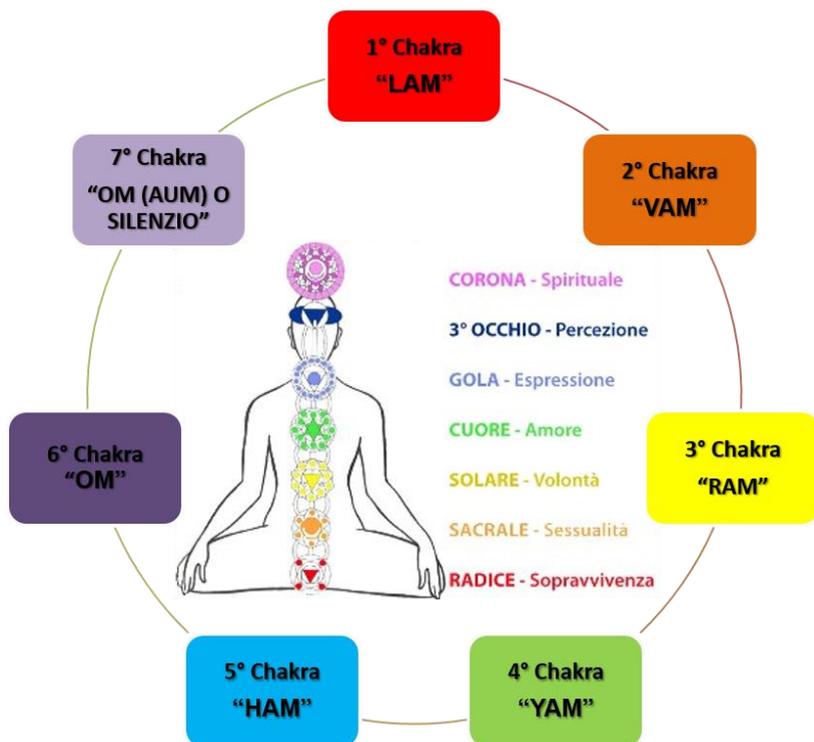
Ti è piaciuto il canto dell'OM?

Prendi nota di quale sensazione psicofisica hai ottenuto, le differenze nel respiro, le emozioni che hai rievocato con questo esercizio. In questo modo avrai un parametro da rivalutare durante le ripetizioni future.

Allo stesso modo puoi cantare i Bija mantra di ogni chakra, per apportare armonia in quel singolo centro vitale oppure

vocalizzarli tutti dal primo al settimo, ripetendoli almeno sette volte ciascuno.

I bija mantra



©www.reikisonoro.it

Altri mantra: Gāyatrī mantra

Om bhūr buvaḥ svaḥ | tat savitur vareṇyam | bhargo devasya dhīmahi | dhiyo yo naḥ pracodayāt
*"Sfera terrestre, sfera dello spazio, sfera celeste!
 Contempliamo lo splendore dello spirito solare, il creatore divino. Possa egli guidare i nostri spiriti [verso la realizzazione dei quattro scopi della vita]."*

Composto di dodici più dodici sillabe, è ripetuto dodici volte il mattino, il mezzogiorno e la sera. Il suo uso è vietato alle donne e agli uomini di casta bassa. Si ritrova per esempio nei: Ṛgvedasamhitā (III, 62, 10); Chāndogya Upaniṣad (3,12); Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (5, 15)

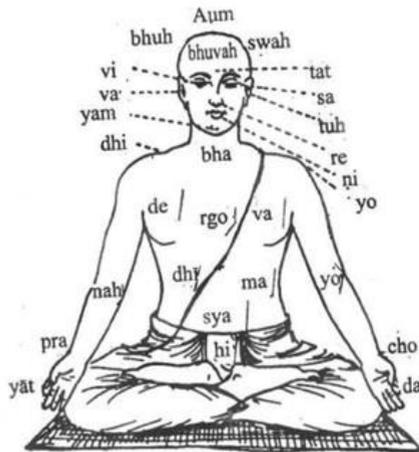
ॐ
 OM
 (Sacred Syllable)

भूर्भुवः स्वः
 BHUR BHUVAH SUVAHA
 the material world | the physical world | the celestial world

तत् सवितुर् वरेण्यं
 TAT SAVITUR VAREṆYAM
 the Supreme Being | the source | to be worshipped

भर्गो देवस्य धीमहि
 BHARGO DEVASYA DHEEMAHİ
 the Divine Light | its sacred truth | we deeply meditate

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
 DHİVO YO NAḤ PRACHODAYAT
 the intellect | which | to us | may Light be endowed



Gayatrí Mantra: Traduzione Letterale

Om: il supremo

buh: la terra

bhuvah: l'atmosfera

svah: il cielo

tat: colui

om: il supremo

savitur: il sole (la divinità che genera e illumina la vita)

varenyam: l'assoluto, il migliore tra i tanti

bhargo: quella luce suprema che dimora nel sole e distrugge i semi del karma

devasya: quella divinità che causa lo splendore dell'universo

dhi mahi: meditiamo

dhiyo yo nah: che il nostro intelletto

pracho dayat: possa incitare

Il momento ideale della pratica è all'alba, a mezzogiorno e al tramonto. Essendo Dio oltre la temporalità, possiamo recitare il Mantra in qualsiasi ora e ovunque. Sai Baba ci esortò a recitarlo la sera prima di andare a dormire e la mattina quando ci svegliamo, ma anche mentre facciamo il bagno: così che, mentre l'acqua ci purifica il corpo, il Mantra purifichi la nostra mente.

Nella prima parte: Om Bhur Bhuvah Svah

il Divino è descritto nella Gloria della Luce che illumina i tre Mondi o Regioni dell'esperienza: Terra, Aria e Cielo.

Nella seconda parte: Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi,

si medita invece sullo Splendore e la Grazia che fluiscono da quella Luce: la parola "dhimahi" significa infatti meditazione e qui rappresenta l'elemento chiave.

La terza parte: Dhiyo Yo Nah Prachodayat

è una preghiera per ottenere la visione del Divino nella Sua effulgenza e magnificenza attraverso il risveglio della coscienza e dell'intelligenza che pervade tutto l'universo.

Con l'unione di questi tre aspetti, potrai realizzare uno stato di purezza e di coerenza nella vita quotidiana e ti sentirai rinato.

Quando s'insegna a recitare il mantra, la persona interessata viene denominata "Dvya", due volte nato. Chi lo recita con costanza si trasforma in un saggio.

Sai Baba ha detto: "Gli occidentali hanno studiato le vibrazioni prodotte dalla Gayatri ed hanno trovato che quando essa è recitata con esattezza, come è scritto nei Veda, la luminosità è emessa in forma circolare". La Gayatri é sinonimo di Verità. Le scritture dicono: "La verità è Dio, come la Saggezza è Dio. Esse sono entrambe presenti ovunque, trascendendo il concetto di spazio e di tempo".

Se credi che la recitazione del mantra sia per te difficile, allora utilizza solamente il silenzio.

Resta immobile, in una posizione a te comoda e ascolta il suono del tuo respiro, lascia svuotare la mente da ogni distrazione e ascolta... quando la mente sarà silente, avvertirai una specie di sibilo (è considerato il suono dell'universo – l'Om), rimani concentrato su quel sibilo finché lo desideri, alla fine potrai percepire uno stato di tranquillità interiore mai provato, allenati più volte durante il giorno, magari utilizzando il momento del pasto (spegni la radio o il televisore) ascoltando il tuo corpo che si nutre

Mantra della salute (Tara verde) Om Ta re – TuTTare – TU rE So Ha”



1. OM: è, in genere, la sillaba iniziale (ed intraducibile) di molti mantra: è un simbolo fonetico che indica l'infinitezza e santità del corpo, parola e mente di tutti i buddha, cioè i 3 aspetti della buddhità: Nirmanakaya, Sambhogakaya e Dharmakaya (che qui sono riferiti a Tara). Questi 3

fattori sono rappresentati singolarmente dalle lettere A, U, M (che sono i suoni che compongono la Om). Con riferimento al Sentiero spirituale, Om è dunque la meta a cui tendiamo: purificando il nostro corpo, parola e mente, li trasformiamo nel santo corpo, parola e mente di Tara. Da questo punto di vista, se Om è la meta, Tare Tuttare Ture è il Sentiero che conduce ad essa;

2. TARE: è il vocativo di "Tara", cioè "salvatrice, colei che libera". Indica colei che protegge gli esseri senzienti dai pericoli esteriori di questa vita e delle esistenze future. Questi pericoli sono di 8 tipi: il fuoco, l'acqua, i leoni, i serpenti, gli

elefanti, i ladri, la prigione, gli spiriti maligni. Tara mette inoltre al riparo dalla povertà, dalle malattie e dalle sofferenze. Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità inferiore;

3. **TUTTARE**: è un rafforzativo di "Tare" e quindi significa 'completa liberatrice'. Vuol dire che Tara ci protegge dal ciclo delle esistenze (saĒsōra) e dalle sue cause: queste ultime sono all'interno di noi stessi e sono gli 8 pericoli interiori, **ossia le 8 perturbazioni mentali principali**:

- il fuoco della collera
- l'acqua dell'attaccamento
- il leone dell'orgoglio
- il serpente della gelosia
- l'elefante dell'ignoranza
- il ladro delle opinioni errate
- l'avarizia che ci incatena come in una prigione
- gli spiriti malefici dei dubbi negativi.

Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità media;

4. **TURE**: significa "svelta, rapida, pronta": cioè, la sua azione salvatrice è estremamente veloce nel liberarci – oltre che dai pericoli esteriori ed interiori – anche dalla schiavitù del "nirvōḍa del húnayōna" (cioè dal fatto di afferrarci alla liberazione puramente individuale ed egocentrista). Tara ci aiuta invece a raggiungere lo stato dell'Illuminazione Perfetta, ossia la buddhità per il

beneficio di tutti gli esseri senzienti. Questo stato lo si ottiene eliminando l'ostacolo sottile delle impronte lasciate nella mente dai kleæa; ed è la meta dei praticanti di capacità superiore.

5. **SVAHA**: formula di chiusura di molti mantra, etimologicamente significa che quanto precede è stato "ben detto" ; in senso più profondo, ha il significato di un voto ed impegno solenne ("così avvenga, così sia !") : esprime cioè l'augurio che la nostra mente possa ricevere, assorbire e mantenere le benedizioni di Tara contenute nel mantra OM TARE TUTTARE TURE e che queste possano rafforzarsi e radicarsi nella mente stessa, apportando la suprema felicità.

Un mantra tibetano "Om Mani Padme Hūm"





OM MANI PÄDME HUM

ॐ मणि पद्मे हूँ **Om Mani Peme Hung** o **Om Mani Beh Meh Hung** in tibetano "Salve o Gioiello nel fiore di Loto" È il mantra di Cenresig, il Buddha della Compassione e protettore di chi è in imminente pericolo. Questo mantra viene raccomandato in tutte le situazioni di pericolo o di sofferenza, o per aiutare gli altri esseri senzienti in condizioni di dolore. Uno dei suoi significati più tenuti in considerazione è la collocazione del Gioiello, simbolo della bodhicitta, nel Loto, simbolo della coscienza umana. Ha altresì il potere di sviluppare la compassione, grande virtù contemplata dal Buddhismo.

Mantra, note e frequenze associate ai 7 CHAKRA	
 1° ch	Manipura Mantra: LAM Nota: DO Frequenze: 256hz
 2° ch	Svadisthana Mantra: VAM Nota: RE Frequenze: 288hz
 3° ch	Manipura Mantra: RAM Nota: MI Frequenze: 320 hz
 4° ch	Anahata Mantra: YAM Nota: FA Frequenze: 341.3hz
 5° ch	Vishuddha Mantra: HAM Nota: SOL Frequenze: 384hz
 6° ch	Ajna Mantra: OM Nota: LA Frequenze: 426.7hz
 7° ch	Sahasrara Mantra: OM SILENZIO SO HAM Nota: SI Frequenze: 480hz

Cristian Sinisi

Esercizi fisici per i 7 chakra

I 5 Tibetani – Elisir di Lunga Vita

Il libro sui Cinque Tibetani fu scritto negli anni trenta da **Peter Kelder** ed è l'unica fonte che rivela questi cinque riti magici tibetani che possiedono la chiave per giovinezza, salute e vitalità durature.

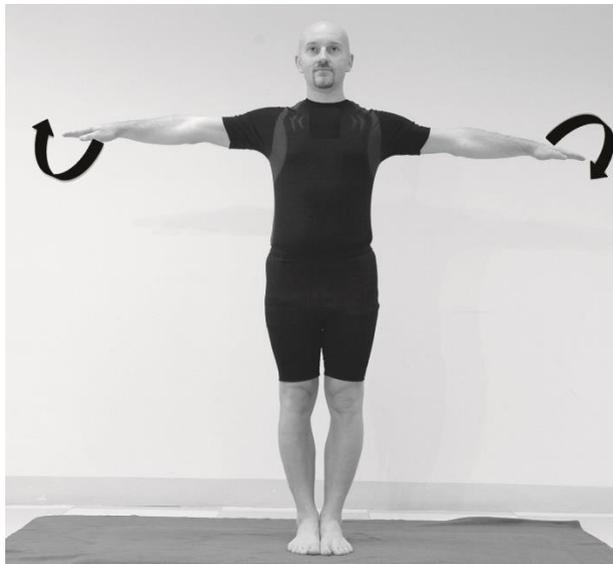
Peter Kelder ci rivela che il segreto della forza e vitalità dei Lama Tibetani consiste in alcuni esercizi rituali. Kelder descrive la ricerca di quei riti e di come siano arrivati in Occidente. Con i Cinque Tibetani impareremo a conoscere i misteri che per tanto tempo sono stati celati negli antichi monasteri. La storia narrata nel libro ha inizio un pomeriggio in cui l'autore, Peter Kelder, si sta rilassando su una panchina del parco, leggendo il giornale della sera. Un vecchio gentiluomo gli si siede vicino e lo impegna in una conversazione. L'uomo si presenta come il colonnello Bradford, un ufficiale dell'esercito inglese in pensione. La sua carriera l'ha condotto fin nei più remoti angoli del globo e il colonnello Bradford avvince l'interesse di Kelder con i racconti delle sue avventure. I due si congedano con la promessa di rivedersi, in seguito s'incontrano regolarmente e alla fine stringono una solida amicizia. Una sera, mentre sono insieme, il colonnello gli annuncia di aver preso una sorprendente decisione. Quando egli era di stanza in India, alcuni anni prima, aveva udito una storia curiosa e indimenticabile che riguardava i lama di un monastero situato in qualche luogo remoto e selvaggio dell'Himalaya tibetano. In quel monastero, un'antica sapienza tramandata per migliaia di anni prometteva la soluzione di uno dei grandi misteri

terrestri. Secondo la leggenda, i lama del monastero erano eredi del segreto della Giovinezza. Il colonnello, colpito e incuriosito da questi racconti, comincia a raccogliere informazioni sulle vie da seguire per raggiungere quella località. Il suo desiderio di trovare la Fonte della Giovinezza lo spinge a ritornare in India. Passano molti anni in silenzio, finché un giorno una lettera annuncia che il colonnello ha raggiunto il suo obiettivo e sta per tornare. Poco tempo dopo, quando i due amici si ritrovano, Kelder è testimone di una strabiliante trasformazione. **Bradford**, inaspettatamente, mostra le sembianze "che il colonnello doveva aver avuto negli anni della sua giovinezza, molto tempo fa. Invece di un vecchio curvo e pallido con un bastone da passeggio, vede una figura alta, eretta. Aveva il volto florido e i capelli crescevano folti e neri con rare tracce di grigio".

Il colonnello Bradford si appresta a raccontare al suo emozionato amico tutto ciò che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parla di anni di sforzi e lotte ricompensati infine dal successo – la scoperta del remoto monastero tibetano in cui gli occupanti non invecchiavano mai. "Per le prime settimane dopo il mio arrivo", disse il colonnello, "mi sentii come un pesce fuor d'acqua". Ogni cosa che vedevo era per me fonte di meraviglia, a volte potevo a stento credere ai miei occhi. Presto, la mia salute cominciò a migliorare. Riuscivo a dormire profondamente di notte e, ogni mattina, mi svegliavo sentendomi sempre più fresco ed energico. Di lì a poco, mi resi conto che il mio bastone da passeggio mi era necessario solo durante le escursioni sui monti".

Equilibrando i sette Centri Energetici è normalizzato anche lo squilibrio ormonale, perciò le cellule possono replicarsi e prosperare come quando eravamo giovani. Stimolando tutti i sistemi di regolazione del corpo, le ghiandole endocrine, il sistema circolatorio, i meridiani e così via si agisce sul livello biochimico degli enzimi e degli ormoni, influenzando fortemente la nostra sensazione di benessere e la nostra sfera emozionale. Detto questo, il colonnello descrive ed esegue davanti a Kelder i cinque esercizi yoga che egli chiama "**i Cinque Riti**". Egli raccomanda a Kelder di iniziare con l'esecuzione quotidiana di ogni Rito, ripetuta per tre volte e poi di aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a ventuno al giorno.

Il primo Tibetano (La Ruota)



Benefici: intensifica la circolazione e quindi può alleviare i problemi di vene varicose; tonifica le braccia e ne allevia i dolori dell'osteoporosi; aumenta il flusso energetico attraverso tutti i chakra, specialmente quelli situati alla sommità del capo, sulla fronte, nel torace e nelle ginocchia, stimolando la rivitalizzazione delle cellule; aiuta il flusso del fluido cerebro-spinale che contribuisce alla chiarezza mentale ed è di ausilio nella prevenzione delle emicranie.

Esecuzione Pratica: in piedi, a gambe leggermente divaricate, si sollevano le braccia lateralmente estendendo le dita delle mani nello spazio. L'attenzione va posta a tre - quattro dita sopra l'ombelico, rimaniamo sciolti e rilassati. Immaginiamo di affondare nel terreno fino a nove metri di profondità, come se volessimo mettere le radici. Iniziamo a ruotare in senso ORARIO muovendo i piedi di un quarto di cerchio alla volta. Restiamo sempre nello stesso punto, aumentando gradualmente la velocità delle rotazioni. Facciamo il rito fino al punto in cui si avverte un leggero capogiro. Possiamo attenuare la sensazione di vertigine mettendo a fuoco un punto fisso davanti a noi. Non appena iniziamo a girare continuiamo a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito. Per calmare i capogiri, che potrebbero manifestarsi alla fine dei cicli rotatori, premiamo i pollici di entrambe le mani sul terzo occhio.

Il secondo Tibetano (L'Angolo)



Benefici: l'angolo ha un effetto ristoratore sulla ghiandola della tiroide, su quelle surrenali, sui reni, sugli organi del sistema digestivo e sugli organi e ghiandole sessuali, compresi prostata e utero. È utile per il ciclo mestruale irregolare e allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. È ottimo per la circolazione e la respirazione, rendendo più tonici i muscoli cardiaci e il diaframma, regola il flusso linfatico. Il movimento inoltre rinforza l'addome, le gambe e le braccia; allevia la tensione alla parte inferiore della schiena, diminuendo così il dolore; ha un effetto benefico sulla rigidità delle gambe e del collo.

Esecuzione pratica: ci distendiamo sul dorso con le braccia lungo i fianchi e i palmi delle mani verso terra con le dita unite. Solleviamo il capo da terra piegando il mento sul petto e contemporaneamente innalziamo le gambe (con i piedi a martello) in posizione verticale, tenendo le ginocchia tese e il bacino possibilmente a terra. Se siamo in grado di farlo, estendiamo le gambe, senza piegare le ginocchia, all'indietro verso la testa. Espirando riportiamo lentamente a terra sia il capo sia le gambe, tenendo sempre le ginocchia tese. Rilassiamo tutti i muscoli prima di ripetere il rito. Durante l'esecuzione del rito dobbiamo essere ben attenti che tutto il dorso aderisca al pavimento, mentre si sollevano le gambe. L'impulso parte dai talloni, sollevandoli dal pavimento e flettendo i piedi "a martello", con le dita rivolte verso la tibia. Questa posizione di partenza attiva i muscoli estensori delle gambe.

Respirazione: quando si sollevano le gambe e il capo, s'inspira profondamente e si espira completamente quando si riabbassano. Tra un'esecuzione e l'altra, quando si rilassano i muscoli, si continua a respirare mantenendo lo stesso ritmo.

Il terzo Tibetano (L'Arco)

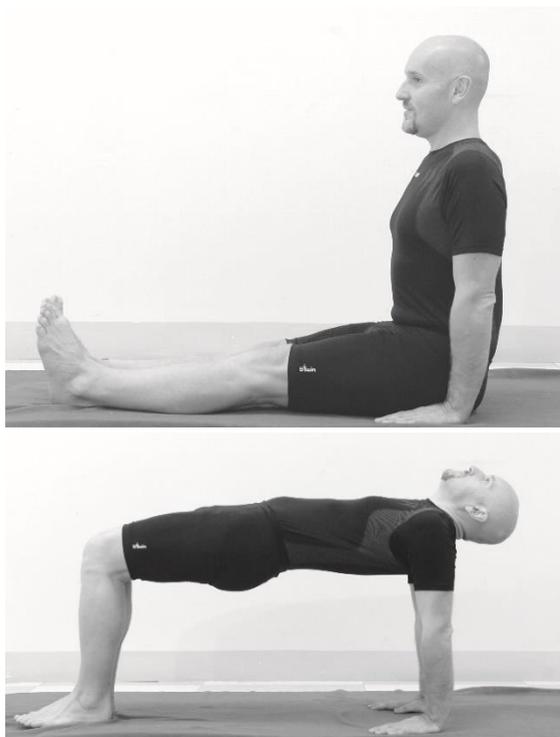


Benefici: allevia le tensioni e i dolori alla schiena e al collo; stimola e apre le vie respiratorie e regola il funzionamento degli organi genitali; attiva il terzo, quarto, quinto e sesto chakra. Come il Secondo Rito, anche il Terzo ringiovanisce la ghiandola della tiroide, le surrenali, le reni, tutti gli organi del sistema digestivo e anche gli organi e le ghiandole sessuali, comprese la prostata e l'utero. È particolarmente efficace per le donne in menopausa e per le signore mestruate che tendono ad avere dei cicli irregolari o difficoltosi. Tonifica e rafforza l'addome, rende tonico il diaframma, rende profonda la respirazione e allevia la tensione muscolare nelle zone

lombare e cervicale, diminuendo dolore e rigidità. Aiuta a liberare dalla congestione dovuta alla sinusite e allevia i sintomi dell'artrite cervicale e dorsale. Incrementa la generale sensazione di vitalità e di energia.

Esecuzione pratica: mettendosi in ginocchio con le dita dei piedi ripiegate e appoggiate a terra, si afferrano con le mani le basi dei glutei o muscoli posteriori delle cosce. Espirando incliniamo in avanti il capo e il collo ripiegando il mento sul petto. Poi inspirando flettiamo indietro la testa inarcando tutto il busto, concentrandoci sulla parte superiore del dorso e mantenendo perpendicolari le gambe. Avviciniamo al massimo i gomiti uno verso l'altro in modo da chiudere le scapole. In tal modo contraiamo i glutei.

Il quarto Tibetano (Il Ponte)



Benefici: il Ponte tonifica le braccia, le gambe e i glutei; apre la gabbia toracica, scioglie le articolazioni delle spalle e delle anche; energizza il terzo, quarto e quinto chakra.

Ha un effetto fortificante sulla ghiandola della tiroide, su tutti gli organi del sistema digestivo, e anche sugli organi e sulle ghiandole sessuali comprese la prostata e l'utero, infine sulla circolazione e sul flusso linfatico. Esso dà tono all'addome, al muscolo cardiaco e al diaframma, rafforza addome, cosce,

braccia e spalle. Se soffrite di congestione da sinusite, scoprirete che aiuta a liberare i dotti nasali. Se soffrite di artrite localizzata al collo, alle spalle, alle anche e alle ginocchia, troverete questo movimento particolarmente utile per alleviare i sintomi. Lo stesso si può dire per quelle persone che soffrono di osteoporosi a carico di braccia, gambe e bacino. Rende anche più profonda la respirazione. Questo movimento può inoltre influenzare positivamente i cicli mestruali difficoltosi e i sintomi della menopausa.

Esecuzione pratica: ci sediamo per terra con le gambe distese, divaricandole di circa 20 cm e tenendo i piedi a martello. Appoggiamo le mani a terra ai lati del bacino mantenendo il busto eretto. Pieghiamo il mento in avanti sul petto il più possibile. Inspirando, premiamo le mani e i talloni sul pavimento per slittare con il bacino in avanti sollevandolo contemporaneamente da terra, piegando in tal modo le ginocchia fino a formare una linea orizzontale con il busto e le cosce. Si deve in pratica formare un ponte con il busto che rimane parallelo al pavimento mentre le braccia e la parte inferiore delle gambe formano una linea verticale. Flettiamo il capo all'indietro (solo chi non ha nessun tipo di disagio cervicale). In apnea tendiamo ogni muscolo e fibra del corpo. Espirando torniamo alla posizione iniziale, lasciando cadere la testa in avanti rilassando i muscoli prima di ripetere la sequenza.

Il quinto Tibetano (La Montagna)



Benefici della Montagna: rinforza i muscoli delle braccia e del petto, ha un effetto rinvigorente sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sulle reni, su tutti gli organi e ghiandole sessuali comprese la prostata e l'utero. Esso favorisce la circolazione e il flusso linfatico, il che ha un impatto positivo sul sistema immunitario, stimola energia, vitalità e una respirazione più profonda, accelera la rotazione di tutti i chakra.

Tonifica l'addome, il muscolo cardiaco e il diaframma, i muscoli addominali, le gambe e le braccia, aiuta inoltre ad alleviare i dolori lombari, la rigidità delle gambe e del collo. È utile per alleviare i sintomi della menopausa e della mestruazione irregolare o difficoltosa. La posizione libera le cavità nasali, riduce i problemi digestivi e intestinali, aiuta chi soffre di osteoporosi alle braccia e alle gambe, inoltre può apportare sollievo a chi soffre di artrite al bacino, alla schiena, alle spalle, alle mani e ai piedi.

Esecuzione pratica: ci mettiamo carponi con le mani appoggiate a terra, un po' più avanti rispetto alla linea delle spalle, con le punte dei piedi ripiegate. Teniamo sia le mani sia i piedi a una distanza di 60 cm. Inspirando alziamo la testa. Espirando solleviamo in alto il bacino allungando la schiena e le gambe e spingiamo i talloni verso terra.

Inspirando abbassiamo il bacino e avviciniamo il pube al pavimento, senza però appoggiare il corpo, facendo leva unicamente sulla punta dei piedi e delle mani con le braccia ben tese, la schiena inarcata, la testa rivolta all'indietro e la bocca leggermente aperta.

Consigli inerenti la pratica dei 5riti

È necessario credere che sia possibile arrestare o almeno minimizzare gli effetti del processo d'invecchiamento e bisogna credere di essere veramente in grado di farlo.

Quest'attitudine mentale rappresenta ciò che fa la differenza.

"Se riuscite a vedervi giovani, nonostante la vostra età, anche gli altri vi vedranno così". Ogni rito è importante, quindi per funzionare e raggiungere tutti gli obiettivi dichiarati, devono essere fatti tutti. Se non si riesce a farli tutti, si possono suddividere in due momenti della giornata. Se non si riesce proprio a fare uno dei riti, è consigliabile lasciar stare, fare gli altri e dopo alcuni mesi riprovare a farlo. Non bisogna affaticarsi, ma arrivare gradualmente all'obiettivo. Perché siano veramente efficaci, i 5 riti devono essere fatti tutti i giorni. Si può tralasciare al massimo un giorno la settimana.

Essenze floreali di E. Bach

Introduzione all'uso dei Fiori di BACH

Possiamo dire che la floriterapia inizia di pari passo con l'uso delle erbe e della fitoterapia, ma il concetto moderno inizia con le scoperte del Dott. BACH EDWARD.

Egli nacque il 24 settembre 1886 a Moseley, vicino a Birmingham, primo di tre figli. 1901>1914 a sedici anni interruppe gli studi per andare a lavorare nella fabbrica di ottone del padre, vi rimase per tre anni, (l'ottone era per lo più utilizzato per la costruzione di oggetti religiosi) e nacque in Lui la vocazione di fare il medico. Dopo aver studiato ed essersi diplomato all'University College Hospital, Edward Bach conseguì il Diploma of Public Health (DPH) a Cambridge nel 1914, corrispondente a un titolo di post-laurea.

1915>1921: la frequentazione degli ospedali come tirocinante lo portò a constatare l'inefficacia delle cure di allora e, allo stesso tempo, a osservare le reazioni alla malattia da parte dei pazienti e le loro varie personalità. Era uno studente di medicina piuttosto insolito, perché ben presto rivelò più interesse per i pazienti che per le loro malattie, si sedeva al loro capezzale e li faceva parlare. Scopriva così la vera causa del loro malessere. Decise di indirizzare i suoi studi e le sue energie verso il campo immunologico e si concentrò sulla flora

batterica intestinale non patogena, ritenendola indice della tossicità organica.

Nel 1917 durante il suo febbrile lavoro, ebbe un'emorragia, così fu ricoverato, gli diagnosticarono un tumore e gli diedero tre mesi di vita. Dopo il normale disorientamento, si rituffò nei suoi studi e i tre mesi passarono . . . Maturò così l'idea e la conclusione che l'interesse verso qualche scopo o verso un grande amore, erano il fattore dominante della felicità dell'uomo, che così poteva superare ogni difficoltà e anche riacquistare la salute.

1922>1928: la conoscenza dell'omeopatia portò nuova linfa alla sua conoscenza e al suo lavoro. Scoprì quelli che furono chiamati "I 7nosodi di Bach", ebbe i primi contatti con l'omeopatia e scoprì con molto interesse che secondo Hahnemann (l'ideatore del metodo), "il paziente è il fattore più importante nella guarigione", per questo i suoi rimedi erano prescritti secondo la personalità del paziente e non in relazione ai SINTOMI.

Da quel momento Bach prescrisse i nosodi solo in base alle caratteristiche emotivo - comportamentali dei suoi pazienti, non erano necessarie visite mediche né esami di laboratorio, si poteva incominciare la cura immediatamente e i risultati furono eccellenti.

Nei suoi continui studi, riuscì a isolare sette gruppi di batteri che compongono la flora batterica intestinale e preparò sette nosodi (conosciuti tuttora come "i sette nosodi di Bach"), da somministrare per via orale allo scopo di pulire e purificare il tratto intestinale.

Scoprì che tutti i pazienti che presentavano uguali caratteristiche a livello emotivo traevano beneficio dalla somministrazione dello stesso nosodo, indipendentemente dai disturbi accusati. Una sera, durante una cena, in un salone affollato si deliziò a osservare i vari invitati e sorse di nuovo in lui la necessità di considerare primariamente la personalità individuale e di ricercare su questa base rimedi naturali. Delegò ad altri gli studi microbiologici e chiuse il suo frequentatissimo studio.

Nel 1928 iniziò la sua feconda ricerca, si trasferì in Galles e trovò i primi tre rimedi naturali: IMPATIENS, MIMULUS, CLEMATIS.

1929>1936: ottenne buoni risultati con questi rimedi, crebbero in lui intuizioni, immaginazione, ispirazione. Vagando per la campagna, scoprì altri rimedi. S'interessò al fiore, riconoscendo in questo il massimo sviluppo spirituale-energetico della pianta, alla quale aveva associato uno speciale stato d'animo, paragonandola alle persone.

Queste le sue parole: "La vita della pianta è concentrata nel fiore, poiché esso contiene il seme potenziale", il suo colore, la forma, il profumo sono messaggeri d'intuizioni, è espressione di concreta virtù creatrice della pianta.

Nel maggio del 1930, osservando la rugiada sui petali, gli giunse l'idea di come preparare i rimedi. Mise i fiori in ciotole di vetro piene d'acqua, le lasciò per alcune ore al sole, che ebbe modo di energizzare meglio l'acqua: ideò così il "SUN METHOD", in cui erano presenti i quattro elementi basilari: Acqua, Sole (rappresentativo dell'energia del Fuoco), Terra, Aria. Nei successivi tre anni, Bach preparò i dodici guaritori: IMPATIENS, MIMULUS, CLEMATIS, ROCK ROSE, HORNBEAM, CERATO, SCLERANTUS, GENTIAN, WATER VIOLET, AGRIMONY, CENTAURY, CHICORY, VERVAIN.

Scrisse pochi testi, ma di una profondità spirituale incredibile; per conoscere il pensiero alla base di tutto il metodo di Bach consiglio: I dodici guaritori, Conosci Te stesso, Libera te stesso.

Nel 1932 tornò a Londra per un breve periodo e nei momenti di sosta ambulatoriale, rifugiandosi a Regent's Park, compose Libera Te stesso, dove ci rieduca a riconoscere e seguire il nostro vero Sé, la nostra intuizione; negli altri anni portò a diciannove il numero dei suoi rimedi.

Nel 1934 si trasferì a Otello, lungo la vallata del Tamigi, dove trovò altri diciannove rimedi, particolarità incredibile è che per

trovare i rimedi, cadeva nello stato di sofferenza che il fiore poteva aiutare a superare, consumandosi letteralmente, per offrire all'umanità il dono di poter guarire attraverso la natura soave dei fiori.

Il Dottor Bach E., lasciò questa vita nel 27 novembre 1936, morì nel suo letto (da lui stesso costruito in legno di olmo), a Otello.

I trentotto rimedi di Bach costituiscono un sistema terapeutico completo e ognuno di essi è stato scelto per la sua particolare proprietà di curare la mente. I trentotto fiori coprono tutti gli stati d'animo negativi, egli stesso dichiarò che il suo lavoro di ricerca era completo e, quando lo affidò ai suoi fedeli collaboratori, chiese loro di non apportarvi alcuna modifica.

Sebbene i ritmi siano frenetici e si siano continui cambiamenti della vita e della società, la natura dell'uomo rimane inalterata, pertanto anche se i problemi che dobbiamo affrontare sono diversi, gli stati d'animo sono gli stessi.

La paura di soffrire di una malattia è sempre paura, che poi la malattia sia colera o AIDS, il concetto generale non cambia.

I RIMEDI DI BACH curano la mente, la personalità, il temperamento del malato, non la malattia; ciò che conta, quindi, è la paura (nell'esempio fatto), non la malattia in sé.

Per rendere maggiormente consultabili i rimedi Bach li suddivise in sette gruppi, evidenziando sette temi principali, qui elencati.

I sette gruppi sono:

1 Depressione, sconforto: (8 fiori) Sweet Chestnut - Larch - Crab Apple - Star of Bethlehem - Pine - Oak - Willow - Elm

2 Disinteresse al presente: (sette fiori) White Chestnut - Chestnut Bud - Clematis - Honeysuckle - Olive - Wild rose - Mustard

3 Eccessiva cura per gli altri: (cinque fiori) Rock Water - Chicory - Beech - Vervain - Vine

4 Incertezza/insicurezza: (sei fiori) Wild oat - Hornbeam - Cerato - Gentian - Gorse - Sclerantus

5 Ipersensibilità: (4 fiori) Agrimony - Centaury - Holly - Walnut

6 Paura: (5 fiori) Red chestnut - Rock rose - Mimulus - Aspen - Cherry plum

7 Solitudine: (3 fiori) Impatiens - Heather - Water violet.

Primo Chakra - Muladhara

Secondo Kramer, il primo Chakra è in relazione con i binari Mimulus e Gentian e con il fiore esteriore Elm.

a) Mimulus: ipersensibilità agli influssi esterni e paure di diverso genere, concretamente definibili (Mimulus); attaccamento emotivo ad altri con incapacità di stare soli (Heather) e tristezza senza causa esterna (Mustard).

b) Gentian: costante rimuginare e dubitare accompagnati da un'impostazione pessimistica (Gentian), da amarezza (Willow) e rassegnazione (Wild Rose).

c) Elm: sensazione di non essere più in grado di cimentarsi con le necessità esterne.

La collera ingoiata e l'odio latente in profondità (Willow) spesso si manifestano sul meridiano del rene, collegato al sistema delle ossa. Le aggressioni che colpiscono verso l'interno, e che pertanto sono volte verso se stessi, conducono anche ad una autoaggressione del corpo che, in questo modo si distrugge da solo. La malattia che ne risulta si chiama reumatismo.

Le persone paurose (Mimulus) tendono anche a preoccuparsi eccessivamente per la loro salute (Heather) e soffrono spesso di una eccessiva sensibilità dello stomaco, non riuscendo peraltro a tollerare tutta una serie di alimenti.

Secondo Chakra - Svadhistana

Gli aspetti psichici del secondo Chakra possono essere descritti attraverso le caratteristiche di Rock Rose e Centaury, del fiore esteriore Star of Bethlehem e del fiore Larch. Analizzati dettagliatamente essi sono:

a) Rock Rose: panico, orrore, eventualmente anche paura mortale provocata da un'esperienza terribile (Rock Rose), rimozione (Agrimony) e terrore nei confronti di quanto è stato rimosso che si manifesta sotto forma di perdere l'autocontrollo e di impazzire, nonché con l'incapacità di allentare la tensione (Cherry Plum).

b) Centaury: forte bisogno di riconoscimento che provoca un comportamento estremamente riguardoso e disponibile, accompagnato dall'incapacità di dire di no (Centaury); delimitazioni aggressive legate ad emozioni fortemente negative come collera, invidia, gelosia (Holly) e tormentosi sensi di colpa (Pine).

c) Larch: mancanza di fiducia in sé stessi, i cui effetti si possono manifestare sia sul secondo che sul quarto chakra. Il fiore di base Larch ha una particolare corrispondenza con l'elemento fuoco, perché – quale fiore della fiducia originaria – rappresenta il nucleo essenziale più interno dell'aspetto psichico di questo elemento. Esso è in relazione anche con i

suoi principali rappresentanti, i meridiani del cuore e del triplice riscaldatore.

Come nel caso del primo Chakra, anche qui i problemi psichici si manifestano essenzialmente sul meridiano dell'agopuntura che, nel Ciclo dei Mutamenti, è collocato di fronte al meridiano corrispondente al meridiano colpito. Sul piano corporeo, il rifiuto a lasciare libero corso ai sentimenti ai sentimenti negativi (Agrimony) e l'incapacità di lasciare andare (Cherry Plum) si manifestano prevalentemente sotto forma di disturbi di svuotamento della vescica, cistiti e mali di testa intorno al percorso del meridiano della vescica (nella maggior parte si tratta di dolori sordi, che si estendono dalla nuca alla fronte e viceversa). L'incapacità di porre dei limiti verso l'esterno (Centaur), Invece, si manifesta spesso attraverso il meridiano del triplice riscaldatore con la tendenza ai raffreddori, con l'ipersensibilità ai cambiamenti meteorologici accompagnati da calo delle temperature e dall'aumento del tasso di umidità e con disturbi reumatici. Molto spesso le conseguenze delle ferite psichiche (Star of Bethlehem) vengono alla luce attraverso il meridiano della vescica. I sintomi più frequenti sono dolori alla schiena che, dalla zona Star of Bethlehem al centro della schiena si estendono verso l'alto e verso il basso lungo tutta la colonna vertebrale, dolori alla nuca e alla base del cranio e mancanza di desiderio sessuale.

Terzo Chakra - Manipura

Sul piano psichico, il terzo Chakra è collegato ai binari Cerato e Scleranthus ed al fiore esteriore Gorse. Gli stati d'animo negativi rappresentati da questi fiori:

a) Cerato: mancanza di fiducia nella propria capacità decisionale e di giudizio (Cerato). Sete di potere e bisogno di dominare (Vine), mancanza di ideali e di mete (Wild Oat).

b) Scleranthus: indecisione accompagnata dall'incapacità di scegliere tra due alternative (Scleranthus), attaccamento a principi ferrei e a regole severissime alle quali viene assoggettata la vita (Rock Water); Eccessivo principio di pulizia sia sul piano corporeo che psico-intellettuale (Crab Apple).

c) Gorse: mancanza di coraggio nelle situazioni apparentemente senza vie di uscita.

A causa delle zone cutanee intorno allo stelo del chakra e del suo punto di uscita, le alterazioni del centro di energia possono essere provocate anche dalla mancanza di fiducia in se stessi (Larch) o da ferite emotive e shock psichici (Star of Bethlehem). Nella maggior parte dei casi, la repressione del principio del piacere (Rock Water) fisicamente non si manifesta sul meridiano della vescica biliare accoppiato al binario Scleranthus, ma sul meridiano milza/pancreas che, nel ciclo dei mutamenti è situato di fronte. Questa circostanza è

spesso riscontrabile nei diabetici, che molto di frequente mostrano le rigide attitudini mentali tipiche di Rock Water.

Quarto Chakra: Anâhata

Dal punto di vista psichico, il quarto Chakra è in relazione con i binari Vervain e Centaury, dal fiore esteriore Star of Bethlehem e dal fiore di base Larch.

Essi sono:

a) Vervain: entusiasmo eccessivo e tendenza a convincere gli altri delle proprie idee e convinzioni con discorsi infuocati (Vervain), spossatezza nervosa in seguito ad un eccessivo sforzo mentale (Hornbeam) e pensieri ossessivi che non si fermano (White Chestnut).

b) Centaury: forte bisogno di riconoscimento da cui deriva un comportamento estremamente riguroso e disponibile ad aiutare, accompagnato dall'incapacità di dire di no (Centaury); delimitazioni aggressive legate ad emozioni fortemente negative come collera, invidia e gelosia (Holly) e tormentosi sensi di colpa (Pine).

c) Star of Bethlehem: ferite emotive e shock psichici.

d) Fiore di base Larch: mancanza di fiducia in se stessi.

Come già spiegato Star of Bethlehem e Larch corrispondono sia al secondo che al quarto chakra.

A causa della zona Mimulus intorno al suo punto di uscita, lo squilibrio di questo chakra può essere provocato anche da paure concrete o da ipersensibilità nei confronti degli influssi esterni.

L'entusiasmo smisurato unito ad una grande ostinazione ed il fatto di pretendere troppo da se stessi (Vervain) spesso si manifestano fisicamente attraverso il meridiano della vescica sotto forma di disturbi della vescica o di sinusiti. Per contro, le difficoltà psichiche la cui tematica è collegata al binario Centaury tendono a mostrarsi attraverso il meridiano del cuore, nel Ciclo dei Mutamenti situato di fronte al meridiano della vescica, a sua volta accoppiato al binario Centaury. Così, per esempio, la perdita di considerazione da parte di terzi ed il fatto di non essere più amati provoca spesso problemi cardiaci.

Quinto Chakra: Vishudda

Dal punto di vista psichico, il quinto Chakra è in relazione con i binari Chicory e Water Violet e con il fiore esteriore Walnut. Questi fiori incarnano i seguenti stati psichici negativi:

a) Chicory: eccessiva premurosità con la tendenza a ricattare gli altri sul piano emotivo (Chicory), paura per gli altri (Red Chestnut) e nostalgia del passato (Honeysuckle).

b) Water Violet: superiorità (Water Violet), incapacità di imparare dai propri errori (Chestnut Bud) ed intolleranza, spesso accompagnata dalla mania di criticare (Beech).

c) Walnut: Insicurezza e influenzabilità in fasi di nuovo inizio; tendenza ad assorbire le vibrazioni negative ed i sintomi patologici degli altri.

Spesso le difficoltà psichiche in relazione al binario Chicory si manifestano fisicamente sul meridiano del polmone relativo a questo binario sotto forma di affanno e persino attacchi di asma veri e propri. Talvolta esse compaiono sul meridiano del circolo sessuale situato nel Ciclo dei mutamenti, di fronte al meridiano del polmone. In questo caso, le persone soffrono di gravi disturbi cardiaci.

Il comportamento intollerante del tipo Beech, invece, si mostra frequentemente sul meridiano del polmone sotto forma di allergia (per esempio, raffreddore da fieno)

Sesto Chakra: Ajna

Gli aspetti psichici del sesto Chakra possono essere illustrati dalle indicazioni dei binari Impatiens e Clematis, così come da quelle del fiore esteriore Aspen. In particolare essi sono:

a) Impatiens: impazienza accompagnata da grande fretta ed irrequietezza (Impatiens), grave spossatezza fisica e psichica

(Olive) ed increspamento estremo sia fisico che mentale (Oak).

b) Clematis: sogni ad occhi aperti e assenza mentale (Clematis); frenesia compensatoria accompagnata da impazienza e forte inquietudine ed irrequietezza (Impatiens); malinconia e tristezza senza evidenti cause esterne(Mustard).

c) Aspen: sensitività fortissima accompagnata da paure vaghe ed indefinibili.

A causa delle zone cutanee che si trovano nella vicinanza dello stelo del chakra e del suo punto di uscita, le ferite emotive e gli shock psichici (Star of Bethlehem), nonché i sensi di colpa ed i rimproveri fatti a se stessi (Pine) possono condurre ad alterazioni del sesto chakra.

Nella maggior parte dei casi, i problemi collegati al binario Impatiens si manifestano fisicamente attraverso il meridiano dell'intestino crasso che, nel Ciclo dei mutamenti, occupa la posizione di fronte al meridiano del fegato, che corrisponde a questo binario. I sintomi più frequenti sono gli stati di tensione della zona intestinale, stipsi, diarrea ed infezioni acute delle vie nasali dovute alla debolezza della capacità di difesa.

Le difficoltà psichiche correlate al binario Clematis, invece si manifestano prevalentemente sul meridiano del fegato sotto forma di stati di debolezza evidenziati dalla grave mancanza di forze e da un rilassamento più o meno marcato della

muscolatura. Di solito, le più colpite sono la muscolatura delle gambe e delle braccia.

Settimo Chakra: Sahasrara

Sul piano psichico, il settimo Chakra è in relazione con i binari Chicory e Agrimony e con il fiore esteriore Walnut. Questi fiori rappresentano i seguenti aspetti psichici negativi:

a) Chicory: esagerata premura con tendenza a esercitare pressione morale sugli altri (Chicory), paura per gli altri (Red Chestnut) e nostalgia del passato (Honeysuckle).

b) Agrimony: superficialità con tendenza a rimuovere tutto ciò che è sgradevole (Agrimony), entusiasmo eccessivo e tendenza a convincere gli altri delle proprie idee e concezioni con discorsi infuocati (Vervain) e profonda disperazione (Sweet Chestnut).

c) Walnut: insicurezze ed influenzabilità nelle fasi di nuovo inizio. Problemi di adattamento nei cambiamenti del ritmo quotidiano (per esempio, cambiare dal turno diurno a quello notturno e viceversa); difficoltà di adattamento di ritorno da altre zone climatiche o da altri fusi orari; problemi di cambiamento di clima in genere, come cambiamenti meteorologici o il vento Fohn.

Anche l'impazienza, la forte irrequietezza e l'inquietudine (Impatiens), nonché l'attaccamento a principi ferrei e a regole severe alle quali viene sottoposta la vita (Rock Water), possono condurre alle alterazioni del settimo chakra per mezzo delle zone cutanee loro corrispondenti, situate intorno allo stelo del chakra ed al suo punto di uscita.

RIEQUILIBRIO DEI 7 CHAKRA CON i mudra

I Mudra, sono posture delle mani molto usate nello yoga e in particolare nella meditazione. Vi saranno sicuramente familiari, anche se siete poco esperti di yoga e della sua terminologia: nell'iconografia indiana e buddista è molto frequente raffigurare divinità, guide spirituali, figure mitologiche o pensatori mentre compiono con le mani figure simboliche. Ebbene, questi gesti emblematici sono i mudra. Uno dei più noti, anche nella cultura popolare, è il chin mudra, il "gesto della coscienza": il pollice e l'indice sono uniti, il palmo della mano è rivolto verso l'alto, il mignolo, l'anulare e il medio sono distesi. Riuscite a immaginare queste mani, mentre poggiano sulle ginocchia dello yogi in meditazione?

I mudra sono comuni alle tradizioni induiste e buddiste, sono usati nei rituali tantrici e nel taoismo, nelle danze classiche indiane e nel buddismo tibetano. A ben vedere, la gestualità rituale delle mani è comune a tutte le religioni: anche nella religione cristiana i fedeli si raccolgono in preghiera con le mani giunte (atmanjali mudra).

I mudra: i sigilli dell'energia

L'ayurveda, la medicina tradizionale indiana, attribuisce a ogni dito della mano un elemento naturale e una correlazione ai chakra, i punti nodali che collegano i canali energetici del prana, l'energia che scorre nel corpo. Anche la medicina

cinese, che a questi canali dà il nome di meridiani, individua su ciascun dito un meridiano collegato a un organo del corpo umano.

Anche le tre diverse falangi hanno vari significati:

- Le falangi distali (i polpastrelli) rappresentano lo stato di veglia, la lettera A dell'AUM.
- Le falangi mediane rappresentano lo stato di sogno, la lettera U dell'AUM.
- Le falangi prossimali (interne), rappresentano lo stato di sonno profondo, la lettera M dell'AUM.

In Cina gli elementi, pur essendo sempre cinque, differiscono da quelli della tradizione indiana, e così la simbologia legata alle dita. Secondo la filosofia dello yoga i "mudra" agiscono stabilendo un collegamento diretto tra il corpo fisico, quello mentale e quello pranico. I chakra (centri energetici disposti lungo la colonna vertebrale) emanano una quantità notevole di energia, che spesso sfugge al corpo e si disperde nel mondo esterno. Con la pratica dei mudra vengono create delle barriere nel corpo che hanno lo scopo di contenere questa energia e di canalizzarla, evitandone la dispersione. Grazie a questa canalizzazione, l'energia viene trattenuta nel corpo e indirizzata dove ce n'è bisogno.

Dal punto di vista scientifico, nelle mani e nelle dita sono presenti numerose terminazioni nervose ed ogni mudra

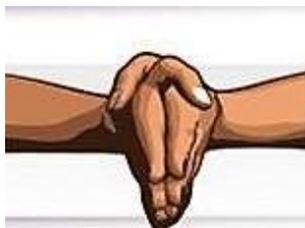
stimola i punti riflessi che si trovano nelle mani, creando una connessione con una parte del nostro cervello per ristabilire equilibrio al sistema nervoso. Nella pratica dello yoga i mudra sono utilizzati a completamento di alcuni asana (posizioni), oppure anche nelle fasi meditative o di visualizzazione. Queste pratiche non richiedono sforzo fisico, sono eseguibili facilmente e si possono fare ovunque: ci si può esercitare in piedi o seduti. Assumi una posizione comoda e mantieni le mani come da disegni, per un tempo sufficiente a svuotare la mente.



1° ch



2° ch



13



4° ch



5° ch



6° ch



7° ch

chakra e cristalli

1° chakra - Diaspro rosso



Di struttura trigonale, è una varietà di Calcedonio (cioè di quarzo) nei colori rosso, giallo e verde di diverse tonalità, o anche a disegni multicolori (diaspro a “pelle di leopardo”, o riolite). Tutte le varietà di diaspro hanno una caratteristica comune: collegano alla

Terra, il che significa che contribuiscono a mantenere l'energia collegata al piano fisico (specialmente le varietà rosse e rosso-bruno). Utile anche in meditazione, per mantenerci ben collegati alla Terra e alla vita, e quando le emozioni hanno il sopravvento o ci sembra di avere “la testa fra le nuvole”. È la pietra di collegamento fra il sacro e il profano, fra l'istinto e l'intuizione. Il Diaspro è calmo e protettivo. Gli sciamani lo usavano sia per proteggersi, che per le loro pratiche di magia: era considerato sacro presso gli Indiani del Nordamerica. Oltre alla calma, cementa la volontà. Ispira rettitudine e coraggio. Stimola la circolazione dell'energia nell'organismo, favorendo l'assimilazione del ferro e quindi la formazione del sangue (emopoiesi); purifica e rafforza il fegato, la cistifellea, la vescica, le ovaie e l'utero. Arresta l'emorragia Facilita il parto e

combatte la stitichezza, l'ulcera e i dolori intestinali. Rallenta le pulsazioni ed equilibra il metabolismo.

2° chakra – Corniola



Di struttura trigonale, è una varietà di calcedonio color rosso ruggine (contiene ferro). La Sarda è una varietà di Corniola rosso-bruna. Facilita l'assimilazione di vitamine, minerali e sostanze nutritive in genere; rafforza la circolazione e l'ossigenazione sanguigna, e riattiva le energie degli organi sessuali, in casi di sterilità ed impotenza. Risulta benefica all'intestino, al fegato e al pancreas, spesso in abbinamento con Avventurina e Calcite. La ri-armonizzazione di questi chakra e la guarigione di questi organi di per sé generano un senso di sano ottimismo. Pur ispirando realismo, rende idealista e altruista. Forse per questa sua positività, la Corniola protegge dall'invidia, dalla paura e dalla rabbia. Espelle apatia, indolenza e passività e invece attiva la curiosità, l'iniziativa e il coraggio spicciolo della quotidianità.

3° chakra Quarzo citrino



Quarzo cristallino con tracce di ferro, di colore giallo - da paglierino a giallo-limone, a giallo oliva - di varia intensità. Il Citrino naturale è piuttosto raro e costoso. Spessissimo è venduta come Citrino dell'Ametista "cotta" a circa 250°C, chiamata anche "Citrino Madera", ma il colore tra l'arancio e il bruno la distingue facilmente dal Citrino naturale. Terapeuticamente parlando, ciò che conta è soprattutto la frequenza vibrazionale del prana colore. Una prerogativa del Citrino naturale è quella di non assorbire al suo interno alcuna energia negativa: semplicemente la dissipa e la trasmuta, per cui è sufficiente purificare le sue superfici esterne. Sviluppa un'azione di tipo elettrico, stimolante e creativa. Rende dinamici ed estroversi, infonde gioia di vivere, il senso della propria individualità, la sicurezza e il coraggio di vivere e scioglie gli stati depressivi. Promuove l'autorealizzazione, il cambiamento, l'autodisciplina, l'autostima e l'incisività nella comunicazione con l'ambiente. Aiuta il processo digestivo ed energizza lo stomaco, il fegato, la milza ed il pancreas, aiuta ad espellere le tossine. Usare contro le tendenze suicide.

4° chakra - Quarzo rosa



Il quarzo Rosa ben si adatta a chi è troppo impulsivo. Aiuta ad esaminare ogni possibilità prima di prendere qualsiasi decisione. Dà conforto e tenerezza a chi lo indossa. Una leggenda dice che la Terra ne è così ricca per

rammentarci l'importanza dell'amicizia e della bontà, la pietra stimola compassione, l'amore per gli altri e il ringiovanimento, è responsabile dell'equilibrio emozionale, governa circolazione, sangue e fornisce energia al timo, i cui misteriosi ormoni attivano processi rigenerativi organismo e il buon funzionamento del sistema endocrino e immunologico. Il quarzo rosa è una pietra contro: la depressione, eccellente per il cuore, contro l'insonnia. Facilita il sonno, rilassa, aiuta contro i dolori reumatici, per tutti i disturbi del cuore e di circolazione. Ottimo per proteggersi dalle radiazioni di Tv e Computer, semplicemente appoggiandolo vicino agli apparecchi.

5° chakra - Lapislazzulo



Struttura cubica. Il nome è di derivazione persiana e significa "pietra blu". Il blu intenso e brillante ha minute spruzzature di pirite. È una pietra che ebbe molto potere ai tempi dei grandi faraoni, quando l'Egitto era nel suo periodo più fulgido. In effetti

il "Lapis" trovava un impiego prettamente ritualistico, piuttosto che terapeutico, e tale era l'uso che se ne faceva anche in Mesopotamia. Per alcune antiche Tradizioni questa pietra simboleggiava "la Madre del Cielo". Promuovendo saggezza ed onestà, ci induce a dichiarare la nostra verità interiore, senza compromessi - lo sguardo è diretto ed esprime tranquilla franchezza. E' stata anche definita "la pietra dell'amicizia". Pur consolidando il legame con la luce spirituale e creativa di Madre Terra, che dà la forza e il potere di padroneggiare la propria vita, il Lapislazzulo è specialmente in sintonia con il chakra della gola: lo purifica, lo stabilizza e lo rafforza, esaltando anche la creatività, che è una qualità gestita da questo centro energetico. Sul piano fisico, è indicato nelle infiammazioni laringee, alle corde vocali, nei disturbi al collo (specie se causati da tensioni dovute a collera repressa), e per regolare la funzione tiroidea; normalizza anche il ciclo mestruale ed abbassa la pressione. Combatte la depressione,

le febbri, i problemi agli occhi e alla milza. Stimola l'equilibrio emotivo e l'acutezza mentale... e fa riscoprire il piacere della solitudine, il gusto di ritrovarci con noi stessi. Usato come elisir, il Lapis stimola le cellule ad assorbire il nutrimento e la forza vitale, allineandole con gli scopi evolutivi dell'incarnazione e facilitando una più chiara comunicazione con i livelli superiori.

6° chakra - Ametista



È un quarzo con tracce di ferro, formatosi con processo idrotermale. Il colore varia dal porpora al violetto in una vasta gamma di gradazioni. Il colore violetto più scuro è caratteristico dell'ametista uruguayana. Pietra della tranquillità,

della contemplazione, della meditazione (purificando i canali di comunicazione con i Piani Superiori), della consapevolezza spirituale, dell'umiltà, della pace, della consolazione: per esempio, aiuta ad accettare la dipartita terrena di una persona cara. L'ametista è anche la pietra che favorisce il senso di giustizia, della rettitudine e del giusto senso critico. Ponendo un cristallo sotto il cuscino, rende il sonno più profondo, facilita l'attività onirica ed il ricordo dei sogni. È la pietra della trasformazione, perché aiuta ad abbandonare le vecchie forme-pensiero e le abitudini cristallizzate, per far posto al nuovo. Allevia il dolore e la tensione, e si rivela perciò benefica

nella cura dell'emicrania e della sinusite. Stimola il sistema endocrino e immunitario. Coordina il cervello con il sistema nervoso. Rafforza la memoria, la volontà, l'autocontrollo e il proposito di castità. Rilascia le paure e i sensi di colpa. Combatte i gonfiori, le affezioni cutanee e alle vie respiratorie. Nell'intestino, regola la flora batterica ed il riassorbimento dei liquidi. Benefica contro la sterilità. Una drusa di ametista irradia una potente azione purificatrice sia in un ambiente, che sull'aura di coloro che lo frequentano, ed il suo uso è consigliato anche nella meditazione e nelle preghiere di gruppo.

7° chakra - Quarzo ialino



Il quarzo ialino è il più importante, aiuta, durante il rilassamento, a sbloccare tutti i centri vitali (chakra= vortici energetici), equilibrando tutte le energie. In quasi tutte le più antiche tradizioni viene usato

durante la meditazione per amplificare e trasmettere l'energia, gli sciamani li adoperano infatti durante i riti di guarigione. Tibetani e indiani lo utilizzano per le cerimonie religiose. Il quarzo ialino consente di non farsi affliggere da problemi, preoccupazioni e paure, elimina le tossine e purifica,

rafforza il nervo ottico, contro il mal di testa provocato da stress, contro le energie negative, una bella punta di cristallo o un gruppo, produce un forte campo di energia nell'ambiente casa (ancora meglio con un ametista).

Il riequilibrio con i cristalli prevede una tecnica molto semplice, dopo esserti disteso, posiziona i cristalli, seguendo la logica cromatica dei chakra. Posiziona la pietra in prossimità del chakra, respirare profondamente e restare a percepire tutte le sensazioni che emergono, potete anche immaginare che il colore corrispondente entri nel corpo proprio dal punto di contatto di quel cristallo.

Una tecnica più evoluta di utilizzo dei cristalli, è metterli a bagno in una bottiglia e poi berne l'acqua energizzata.

Capitolo 4: perché ci ammaliamo?

L'individuo incontra varie situazioni che gli producono stress (tensioni), le quali gli impediscono di vivere sereno e di raggiungere le mete che si era prefissato, per svariati motivi ad esempio:

Stress Fisici: posture errate, eccesso di lavoro, movimenti ripetitivi, scarso esercizio fisico, incapacità a sostenere i ritmi del lavoro ecc.;

Stress Chimici: quanti errori alimentari si commettono ogni giorno... cibi mal tollerati dal corpo, che non dovremmo mangiare, combinazioni alimentari errate, pasti consumati troppo velocemente, dosi eccessive ecc.;

Stress Energetici: qualità del sonno, qualità dell'ambiente di lavoro e di casa, fattori climatici,

Stress Psicici: paura, scarsa stima di Sé, tristezza, rabbia, qualità dei rapporti affettivi e sociali ecc.;

Stress Spirituali: mancanza di obiettivi, insoddisfazione dello stile di vita, derealizzazione ecc.

Bene, ora possiamo rispondere alla domanda: Perché ci ammaliamo?

Ci ammaliamo perché il nostro sistema soffre, a causa di uno o più fattori di tensione, generati in una o più dimensioni (spirituale, fisica, psichica, chimica, energetica). Il disagio subito, si manifesterà come dolore in una parte del corpo (la quale ha un significato e un valore simbolico ben preciso vedi bibliografia per approfondire), compito delle Arti per la Salute, è rendere il soggetto consapevole dei significati di quello che il disagio rappresenta, per poter così modificare il comportamento che genera il dolore, lo stress, e ricreare il benessere globale.

Facciamo un esempio, se il dolore di un individuo, è dato dall'assunzione di pomodori, ma questi ne ignora la causa, come potrà ottenere dei miglioramenti se non incontrerà operatori che operano nel campo della nutrizione e\o delle intolleranze (dimensione chimica)? Ogni cura messa in atto, avrà un beneficio temporaneo perché aumenterà un po' l'energia vitale dell'individuo, ma a lungo andare il disagio tornerà, e pochi sapranno capirne il perché, inoltre si avrà un effetto aggravante che renderà cronica la patologia.

L'utopia sarebbe far diventare ognuno maggiormente consapevole di Sé, di ciò che assume, dei comportamenti che attua, dei pensieri che ha, delle amicizie e dei luoghi che frequenta, insomma in senso generale di come vive, poi, con volontà vada a cambiare quegli atteggiamenti limitanti e che creano disagio e sofferenza, introducendo nella propria vita, atteggiamenti che invece, creino armonia e salute.

Ovviamente per scegliere sempre con coscienza occorrono energie, in momenti di stress dobbiamo trovare le sostanze, i tecnici, le metodiche che riescono a darci energia, ciò che riesce a farci crescere, a riequilibrarci.

Questo libro, ti aiuterà ad avere dei rimedi semplici da poter attuare per ricreare l'armonia in ogni chakra nelle 5 dimensioni, inoltre ti fornirò un metodo per verificare i risultati, e tante nozioni on-line per imparare a riarmonizzarti.

Capitolo 5: LO STRESS

Definizione di Stress

L'antesignano dello studio dello stress, che ancora non si chiamava così, fu Walter Cannon (1914, 1922, 1929, 1931), fisiologo americano precursore anche degli studi su fame e sazietà, che descrisse all'inizio del XX secolo la risposta "fight or fly" (lotta o fuga). Si tratta di una valutazione rapida e "primitiva" di una minaccia nei confronti dell'organismo, che ha come immediata conseguenza l'attivazione del S.N.A., che a sua volta innesca un comportamento atto a fronteggiare la situazione con la fuga o un comportamento atto a far fronte al pericolo. Lo stesso autore introdusse il termine "omeostasi" per designare l'organizzazione delle risposte automatiche volte a mantenere la stabilità dinamica dell'organismo.

Il Vero padre degli studi sullo stress deve comunque essere considerato il dr. Hans Selye (nella foto a lato), nato a Vienna nel 1907 e successivamente trasferitosi a lavorare in Canada. Il suo primo lavoro sullo STRESS risale al 1936. Cercheremo di sintetizzare questi studi, peraltro complessi e proseguiti per molti decenni dallo stesso Selye e da un numero sempre crescente di studiosi. Selye, proprio per questo, può essere considerato uno dei padri della

Psiconeuroendocrinoimmunologia. È bene ricordare che il termine di Stress fu originariamente mutuato dall'ingegneria, dove si riferisce all'azione di forze fisiche su strutture meccaniche. Selye descrisse una vera e propria sindrome che denominò **Sindrome Generale di Adattamento (G.A.S.)**, reazione biologica dell'organismo ad uno sforzo fisico intenso e prolungato (io allargo il concetto ad ogni dimensione), articolata in tre fasi:

Le 3 fasi dello stress



ALLARME: Uno sforzo improvviso (fisico ma anche psichico), attiva il Sistema Nervoso Autonomo e precisamente la componente del Simpatico (asse ipotalamo, ipofisi, surrene). L'organismo si allerta e si attiva per fronteggiarlo.

Quando cominci a sperimentare un evento stressante o a percepire che qualcosa di stressante sta accadendo, avvengono alcuni cambiamenti a livello psicologico e a livello fisico. Questa esperienza o percezione rompe l'equilibrio normale del tuo corpo e immediatamente il tuo corpo comincia a rispondere agli stressor il più efficacemente possibile

RESISTENZA: se lo sforzo prosegue nel tempo, l'organismo cerca di adattarsi, ma questo porta alla formazione di ulcere gastrointestinali ed all'ingrossamento delle ghiandole surrenali.

Durante questa fase il corpo cerca di affrontare o adattarsi agli stressor iniziando un processo di riparazione di ogni danno procurato dagli stressor.

ESAURIMENTO: Durante questa fase gli stressor non sono più gestiti efficacemente e il corpo e la mente non sono più capaci di riparare i danni, l'organismo muore o soffre di danni irreversibili

Le due tipologie di Stress

Lo Stress è la risposta o la reazione del corpo e della mente ad un evento, cambiamento o minaccia reali o immaginati che siano. Uno stato (o condizione) del corpo prodotta da "diversi agenti nocivi" e resa manifesta da una "sindrome di cambiamenti".

L'evento, il cambiamento o la minaccia sono comunemente chiamati Stressor.

Gli Stressor possono essere interni (pensieri, credenze, atteggiamenti mentali) o esterni (perdita, tragedia, cambiamento)

Si possono distinguere due tipologie di stress:

EUSTRESS

Si parla di Eustress o di stress positivo quando il livello di stress è alto abbastanza da motivare (spingere ad agire), a entrare in azione affinché l'individuo raggiunga i propri obiettivi.

DISTRESS

Si parla di Distress o di stress negativo quando il livello di stress è o troppo alto o troppo basso e il corpo e la mente cominciano a rispondere negativamente agli Stressor.

Sintomi dello stress

Ognuna delle tre fasi dello stress, mostra segnali differenti:

1. Fase di allarme

- o livello cardiaco – aumento del battito cardiaco (tachicardia e palpitazioni)
- o livello respiratorio – aumento della respirazione
- o livello della pelle – diminuzione della temperatura
- o livello ormonale – produzione di adrenalina

2. Fase della resistenza

Gli indicatori di comportamento includono:

- o mancanza di entusiasmo per la famiglia, la scuola, il lavoro o la vita in generale
- o cambiamento nelle abitudini alimentari
- o insonnia
- o rabbia
- o stato di fatica

Gli indicatori mentali includono:

- o poca o totale incapacità di Problem Solving e concentrazione
- o confusione, apatia
- o incubi
- o stato di iper-vigilanza - allarmismo

Gli indicatori emozionali includono:

- o pianto
- o paura
- o ansia
- o panico
- o senso di colpa
- o agitazione
- o depressione
- o stato di sovraccarico
- o derealizzazione

3. Fase dell'esaurimento

- o disordini digestivi,
- o sindrome di privazione,
- o mal di testa e tensioni ricorrenti,
- o insonnia,
- o perdita della calma

Ricorda che i problemi aiutano a far emergere il genio che è in te, è sempre questione di atteggiamento il bicchiere come lo vedi? Mezzo pieno o mezzo vuoto? Quella situazione che reputi un problema, è solo un lato della medaglia, dall'altro lato c'è la soluzione, l'opportunità nascosta in ogni problema.

Una malattia, un divorzio, la perdita del lavoro, possono sembrare un problema (non c'è dubbio, la vita di ognuno può riservare difficoltà e momenti difficili), ma ogni esperienza è la possibilità di formarci, di crescere, di apprendere.

Impara a trasformare le tue ferite in Saggezza.

Un errore è tale, solo se lo ripeti due volte.

Lo Stressometro

Con questa tabella elaborata da Seyle, potete farvi un'idea di quanto stress negativo (distress), avete accumulato in un anno, ovviamente dovrete fare un conto anche di quanto Eustress avete incamerato e poi fare le differenze, un po' come un conto corrente con entrate ed uscite.

Fattori di distress

Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione	65
Detenzione in carcere	63
Morte di un parente stretto	63
Ferita o malattia personale	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione con il coniuge	45
Pensionamento	45
Preoccupazione per la salute di un familiare	44

Gravidanza	40
Problemi nella sfera sessuale	39
Entrata di un nuovo membro in famiglia (nascita, adozione, un anziano)	39
Miglioramento negli affari	39
Cambiamenti (meglio o peggio) delle proprie economie	38
Morte di un amico	37
Cambiamento del ritmo nel lavoro	36
Aumento o diminuzione delle discussioni col partner	35
Ipoteca o debito superiore a 10.000 euro	31
Estinzione di un debito o di una ipoteca	30
Cambio di responsabilità sul lavoro	29
Uscita di casa di un figlio	29
Problemi co parenti acquisiti	29
Notevole successo personale	28
Inizio o fine del lavoro del coniuge	26
Inizio della scuola	26

Cambiamento delle condizioni di vita	25
Revisione delle abitudini personali	24
Problemi con superiori	23
Cambiamento di orario o di condizioni di lavoro	20
Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento di hobby	19
Cambiamento delle abitudini religiose	19
Cambiamento di attività sociali	18
Ipoteca o debito inferiore a 10.000 euro	17
Modifica delle abitudini del sonno	16
Cambiamento della frequenza di riunioni familiari	15
Cambiamento delle abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale – Pasqua o altre festività	12
Piccola infrazione di legge	11

Bene ora segnatevi tutte le cose successe in un anno (se doppie contegiatele doppie ecc.), poi fate il totale, se il punteggio che avete ottenuto si colloca tra:

- o 0 e 150 avrete una buona salute e un buon equilibrio;
- o 151 a 199 avrete il 30% di possibilità di malattia (ovvero le vostre difese immunitarie sono scese del 30%);
- o Da 200 a 299 – avrete il 50% di possibilità di malattia;
- o Oltre 300, avrete l'80% di possibilità di malattia.

La tabella ci insegna che ogni cambiamento viene registrato come un segnale di Di-stress e questo è dovuto ai condizionamenti mentali che abbiamo avuto fin da piccoli, sarebbe auspicabile una filosofia personale, che tenda a vivere i cambiamenti come momenti di crescita, senza averne paura e senza viverli con predisposizione negativa (ovvero essere ottimisti e aver fede che ogni avvenimento che ci capita, avvenga per il nostro sommo bene).

Un'altra considerazione va fatta, qui sopra, abbiamo conteggiato solo le uscite, ovvero l'energia in uscita dovuta ad una situazione, però occorre (come un conto corrente), anche conteggiare tutte le attività che fanno entrare energia, così avremo un prospetto chiaro e non allarmante del nostro stato attuale.

Capitolo 6: I condizionamenti

Scegliere atteggiamenti e comportamenti salutari è facile a dirsi, ma a volte siamo abituati a dirci: "sono sempre stato così", "i miei genitori erano così", "non si può cambiare", "nella mia famiglia siamo tutti..." o ancora "è l'inevitabile", "non posso farci niente se..."

Queste infelici (errate) e limitanti frasi, sono segnali di condizionamenti, limitazioni mentali che abbiamo acquisito nel tempo, sia da genitori, sia da maestri ed insegnanti, che non conoscono i meccanismi dell'apprendimento e del comportamento.

Cos'è l'atteggiamento?

L'atteggiamento è la predisposizione che un individuo ha verso: persone, oggetti luoghi, cibi, idee ecc. L'atteggiamento non lo si vede, perchè è uno stato mentale, ma produce gesti, parole azioni, che poi chiamiamo comportamento.

L'atteggiamento può essere:

"Vicino a..."

Simpatia, sentimento di predisposizione positiva verso qualcuno, o qualcosa.

"Neutro"

Empatia, ovvero senza nessun giudizio, restando in attesa di vivere l'esperienza senza pregiudizi.

"Lontano Da"

Antipatia, sentimento di separazione e lontananza tra noi e quella cosa, persona ecc.

Cos'è il comportamento?

Il comportamento sono parole, mimiche, gesti, azioni che si evidenziano agli altri, palesando così l'atteggiamento di chi li ha eseguiti.

Possiamo modificare i nostri comportamenti?

L'uomo, a differenza degli animali, possiede una qualità unica, la Sinderesi, ovvero la capacità di fare delle scelte, tra uno stimolo e la risposta, noi abbiamo la mente, che ELABORA e ci permette di fare delle scelte (mentre gli animali reagiscono subito d'istinto).

Tesi opposte, considerano l'evoluzione del carattere innata o acquisita: il carattere deriva dalla nascita, o meglio, si forma con l'esperienza, l'educazione, l'ambiente, senza contare l'importanza dell'infanzia e il ruolo delle prove attraversate. Di

fatto, come pensava Carl Rogers, nel suo principio della growth (crescita), l'individuo evolve lungo il corso di tutta la vita e sarebbe un errore pensare che tutto è definitivamente compiuto con l'ingresso nell'età adulta. Questo concetto significa anche che l'individuo può indirizzare Sé stesso e ha abbastanza potere per trattare in maniera costruttiva tutti gli aspetti della sua vita che arrivano nel campo della coscienza (Pagès). Per Rogers, l'individuo è capace di passare da uno stato di disadattamento, ad uno di adattamento. Lo sviluppo si realizza secondo due modalità: Quella secondo la tendenza attualizzante, attraverso la quale l'organismo persegue i propri fini, e la capacità di regolazione, per mezzo della quale esso si adatta, per modificare la sua struttura interna, con l'intento di raggiungere i suoi fini.

Rielaborandovi questo concetto in chiave energetica-spirituale, possiamo dire che le energie del corpo, si organizzano e si strutturano, predisponendosi al raggiungimento degli obiettivi fissati, resta inteso che il sistema, per raggiungere tali obiettivi, dovrà continuare a perseguirli e a desiderarli, pena l'impossibilità a raggiungerli, perché l'energia si riqualificherà per raggiungere altri obiettivi.

Facciamo un esempio, se decidiamo di pitturare casa, una serie di cellule, si organizza e si "Carica" per tale azione, se ad un certo punto cambiamo idea, le cellule che si erano organizzate, hanno disperso una notevole carica di energia, purtroppo dobbiamo anche registrare il fatto che alcune

cellule nel frattempo, saranno anche "morte" (sostituite da alte), che ereditano la memoria del programma di pitturare, tale informazione resterà registrata nel come un imprinting energetico, resterà una macchia, un desiderio inappagato, questa "macchia" potrà anche sfociare in un disagio che creerà una malattia nel futuro.

Carl Simonton ha decisamente ragione quando scrive che, nello stesso modo in cui ci si può "procurare una malattia psicosomatica", si può anche, quando si è malati, prendere la direzione opposta e ristabilire una buona salute psicosomatica, come fece Norman Cousins (al quale diagnosticarono un cancro in stato terminale, con non più di un mese di vita, egli pensò che quando si è malati, si è anche tristi, e che all'opposto del pendolo vi era la felicità e l'allegria e quindi la risata era sinonimo di salute, pertanto iniziò a noleggiare film comici e a guardarli per tutto il giorno, si riprese e guarì completamente).

Citando le vie nervose e i riflessi condizionati di Pavlov, così come la potenza dell'immagine mentale, ben conosciuta dagli Yogi, Paul Chauchard valuta che le possibilità del nostro organismo cerebrale sono tali che è sufficiente evocare, attraverso l'immaginazione, una sembianza, una parola o un'idea per scatenare un condizionamento senza la necessità di alcuna stimolazione esterna. Il potere mentale di questa attivazione, di origine puramente cerebrale, può agire sull'inibizione dei riflessi condizionati. Le pratiche alla base del

rilassamento e della meditazione, accompagnate da calma e silenzio per la loro azione sul simpatico permettono una sana regolazione di alcune funzioni come la distensione muscolare, la normalizzazione della tensione arteriosa e il rallentamento del respiro (Pelletier). La conseguenza è la protezione dallo stress eccessivo, cosa che determina il processo di guarigione, secondo Hess (1957).

Gli elementi che facilitano queste risposte sono:

il supporto mentale della concentrazione

l'attitudine passiva di fronte ai pensieri negativi

la riduzione delle tensioni muscolari

la comodità del luogo in cui si praticano gli esercizi

la riduzione la minimo delle distrazioni e degli stimoli esterni

tutto questo, come potete osservare, sembra sia la spiegazione di una lezione ideale della pratica yoga (traetene quindi le vostre dovute conclusioni).

“Quando il mentale inquinato e agitato sfugge, dobbiamo sforzarci di dominarlo e riportarlo alla sottomissione”.

Bhagavad Ghita (VI,26)

Capítulo n.7 Psicosomática

(simbologia del corpo umano e delle malattie)

La medicina psicosomatica e la psicologia rapportano sempre di più le malattie e le diverse parti del corpo ad un significato più esteso del solo livello fisico. La malattia può essere vista come l'espressione di una tensione proveniente da un livello psichico nel fisico; precedentemente, la "malattia" si manifesta a livello più sottile, cioè quello mentale e così via sino ai livelli più sottili.

La medicina allopatrica non considera la malattia come una manifestazione di un disagio di origine diversa da quella fisica, sottraendo alla persona la possibilità di comprendere quali problemi non ha risolto nella vita.

La malattia può essere considerata una condizione dell'uomo che avverte che qualcosa nella sua vita non è in ordine e non è più in contatto con la propria parte spirituale, dove i sintomi sono considerati solo una parte esterna e visibile della malattia.

Il significato psicosomatico delle malattie è spesso collegato alla funzione dell'organo o parte del corpo interessata che esprime uno stato d'animo causato da uno specifico schema mentale scollegato dal proprio sé; questi disordini si

manifestano in zone specifiche, connesse simbolicamente con l'attività della mente.

Ad esempio: alcuni dei significati principali legati alle parti del corpo, possono essere i seguenti:

lato destro = aspetti legati all'energia maschile, per il controllo che l'emisfero cerebrale sinistro (maschile) ha sul lato destro del corpo;

lato sinistro = controllato dall'emisfero destro, interessa gli aspetti legati all'energia femminile;

avanti = aspetti emotivi, caratteristici dell'energia femminile, il futuro;

dietro = aspetti della volontà, dell'energia maschile, il passato;

pidi = capacità di muoversi, stare in equilibrio " ben piantati per terra" e comprendere se stessi, in rapporto agli altri e alla vita;

caviglie = cambiare direzione di avanzamento del corpo fisico e nella vita, capacità di decidere;

polpacci = la capacità dei polpacci di pompare il sangue verso l'alto, simbolicamente indica la capacità di far fluire la vitalità dal basso verso l'alto cioè dalle sfere più grossolane a quelle sottili;

ginocchio = questa articolazione ci aiuta a piegarci, ad inginocchiarsi, ad abbassarsi, ad alzarsi ed anche a cambiare direzione; simbolicamente rappresenta la capacità di fluire con flessibilità nella vita in relazione all'orgoglio, all'umiltà e all'ego;

gambe = ci portano avanti nella vita un passo dopo l'altro, simboleggiano la capacità di avere, la fiducia nel futuro come base di sostegno ed equilibrio nella vita;

cosce = le cosce sono collegate alla zona lombare della schiena, quindi, una loro contrazione, simbolicamente rappresenta i legami con traumi avuti nel passato (nella fanciullezza) che indicano un'angoscia lasciata irrisolta che ci limita nel presente;

fianchi = mantengono il corpo in equilibrio; simboleggiano la spinta in avanti nella vita in relazione al sostegno economico con l'attaccamento ai beni materiali (fianco destro) e in relazione al sostegno sentimentale con l'attaccamento affettivo alle persone (fianco sinistro);

surrenali = regolano numerose funzioni, tra le quali, i processi immunitari e il potenziamento del S. Simpatico; simbolicamente rappresentano la sopravvivenza. Esse si attivano nei momenti di paura producendo adrenalina e, inoltre, intervengono a sostegno dell'attività sessuale con gli androgeni e gli estrogeni. Come tutti gli organi doppi, si

rapportano con la socialità e il contatto, per mezzo delle modalità psicologiche con cui vengono strutturate le relazioni.

genitali = principi maschile (dare, esterno) e femminile (ricevere, interno); la loro unione sviluppa il potere creativo. Simbolicamente l'unione del maschile e del femminile indica la capacità di legare l'istinto animale con l'amore spirituale, oltrepassando i limiti dei condizionamenti mentali acquisiti.

intestini = Il fluire delle esperienze della vita, sede delle nostre ombre. Nell'intestino tenue avviene la digestione del bolo alimentare, scindendolo in più parti per poterlo assimilare. La sua funzione può essere paragonata ad una vera e propria operazione d'analisi nell'assimilazione delle impressioni sul piano materiale, in parallelo con la funzione della corteccia cerebrale deputata all'analisi critica per l'assimilazione sul piano mentale (emisfero sinistro). Nel grosso intestino passano i residui inutilizzabili del cibo. La psicoanalisi interpreta l'evacuazione come l'atto di dare e donare. I sintomi più frequenti sono: la stitichezza che simbolicamente indica il controllo su qualcuno, sul denaro etc.; la diarrea indica il rifiuto, il voler allontanare sia le cose materiali che i contenuti inconsci, per paura che ci controllino. Simbolicamente le feci sono connesse al denaro e alla materia, quindi, il trattenere o l'allontanare riguarda anche tematiche correlate al denaro o alla paura di realizzare concretamente qualcosa nella propria vita, i propri ideali, la propria personalità o un progetto.

stomaco = la sua funzione di ricevere (yin) il nutrimento e cominciare ad assimilarlo simboleggiano la capacità di nutrirci con la vita nella consapevolezza dei sentimenti e dei conflitti, "digerendo" con piena coscienza le proprie impressioni e sensazioni. L'attività aggressiva (yang) dei succhi gastrici all'interno dello stomaco è correlata alla capacità di gestire consapevolmente la propria aggressività; non esprimendola aumenta la produzione di acido gastrico.

fegato = sede principale di produzione e immagazzinamento di energia sotto forma di glicogeno; disintossica dai veleni del corpo ed estranei. Simbolicamente indica la capacità di valutare e distinguere ciò che nutre (l'amore e la moderazione) da ciò che avvelena (la rabbia e gli eccessi).

pancreas = regola la quantità di zuccheri nel sangue producendo insulina (capacità di dare dolcezza) e partecipa alla digestione con l'azione aggressiva dei succhi gastrici. Il diabetico non riesce ad assimilare gli zuccheri per mancanza d'insulina, eliminandoli nell'urina; tale processo indica a livello simbolico che dietro al desiderio di gustare dolci e all'incapacità di assimilare gli zuccheri vi è il forte desiderio di amore associato all'incapacità di accettare amore.

milza = a livello fisico filtra il sangue (=energia vitale) distrugge i globuli rossi invecchiati e recupera il ferro dall'emoglobina (=forza); il suo simbolismo indica la capacità di lasciar fluire gli avvenimenti della vita; tale comportamento permette di

recuperare energia precedentemente trattenuta con l'ossessiva elaborazione mentale.

reni = eliminano le tossine del corpo attraverso l'urina. Essendo un organo doppio è connesso a i rapporti con gli altri e il fluire dei liquidi indica come il flusso della vita può essere ostacolato dalle paure, manifestandosi ad esempio con i calcoli.

polmoni = permettono di nutrirci di energia vitale dall'elemento essenziale per la vita: l'aria. Tutti inspiriamo l'aria esterna condivisa con il resto del mondo che ci collega, che lo vogliamo oppure no; è un contatto indiretto ma coattivo. Il respiro è il collegamento con la realtà esterna attraverso la quale, la vita passa dentro di noi. I polmoni rappresentano un campo di comunicazione e contatto non impegnativo, ma molto ampio cioè la capacità di aprirsi nel dare e prendere, il senso di soffocamento provato in un rapporto, la solitudine e la tristezza.

cuore = ha la funzione di pompare nell'organismo il sangue che permette la vita, portando nuovo nutrimento. Il suo ritmo indica simbolicamente la capacità di dare e ricevere amore come fonte essenziale di nutrimento, è il centro dell'amore e della gioia.

spalle = indica il sostegno di problemi gravosi, nostri o di altri, il prendersi carico di troppe responsabilità difficili da sostenere.

braccia = capacità di abbracciare il mondo, accoglienza, disponibilità.

polsi = rigidità nei giudizi e nella morale, verso gli altri (destra) e verso sé stessi (sinistra).

mani = trattenere, capacità di prendere (dx) e dare (sx).

pollice = intelletto, rapporto col Divino.

indice = ego, paura, giudizio.

medio = rabbia, sesso, aggressività.

anulare = unione affettiva, la fede e l'angoscia.

mignolo = famiglia, falsità.

collo = rigidità, flessibilità.

gola = capacità d'espressione, canale dell'ispirazione spirituale.

tiroide = è la regolatrice del metabolismo cellulare generale ed influenza l'assorbimento di calcio nelle ossa. Simbolicamente rappresenta la capacità di esprimere i propri

bisogni senza paura di essere giudicati, qualsiasi essi siano, per dare sostegno alla valutazione di sé.

bocca = è* il punto di contatto oltre il quale si entra interiormente nell'individuo; rappresenta la capacità di ricevere il nutrimento fisico e affettivo.

naso = rappresenta le capacità intuitive e l'organo genitale maschile che ha proprietà sia riproduttive che di antenna cosmica per ricevere il seme della vita e l'intuizione; è connesso a problemi affettivo-sessuali e alla curiosità.

occhi = simboleggiano la capacità d'osservazione, il saper vedere bene le cose, il non voler vedere qualche aspetto del passato, del presente o del futuro; inoltre, indicano anche la proiezione di preconcetti, la critica basata sull'apparenza. In genere, i miopi tendono ad avere paura del futuro e i presbiti del presente.

orecchie = capacità di ascoltare gli altri e se stessi.

pelle = organo che racchiude tutti i nostri organi e mette in contatto la nostra individualità con gli altri a livello volontario e limitato. La pelle esprime la reattività con l'esterno, la vulnerabilità e la protezione.

ossa = indicano la struttura di sostegno, il bilanciamento.

denti = capacità di prendere decisioni, trattenere la rabbia e l'aggressività ed inoltre, la capacità di mostrare la gioia.

testa = ci rappresenta totalmente; è la parte che mostriamo agli altri nella capacità di comprendere ed accettare razionalmente i concetti e le esperienze.

capelli = simboleggiano la forza (mito di Sansone) e la femminilità. La tonsura dei preti rappresenta la rinuncia alla forza, alla violenza, all'attività sessuale per dedicarsi alla preghiera.

conclusione

Eccoci al capolinea, ci siamo fatti compagnia conoscendo antiche culture energetiche, imparando che colori, vini, cibi, profumi, cristalli, fiori di Bach, esercizi fisici, hanno il potere di riequilibrarci e mantenerci in uno stato di buona salute.

Il mio augurio è di poterti incontrare, magari in qualche corso per poter approfondire le tematiche sull'energia, e all'acquisto del prossimo volume sui "Meridiani".

Ti rimando alle pagine del sito www.corsireiki.it dove inserendo i dati:

login: *ilcodicedellenergia1*

password: 71427321893chakra tutto rigorosamente minuscolo e senza spazi.

Troverai alcuni omaggi video, pdf approfondimenti, sconti e tante altre notizie utili per te, per la tua crescita. Buona vita Cristian Sinisi

BIBLIOGRAFIA

- La salute multidimensionale, di Cristian Sinisi – edito da Ecosalute
- Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata - Francesco Bottaccioli – Editore Red Edizioni
- Guida medica agli integratori alimentari – Michael T. Murray - Editore Red Edizioni
- Il potere farmacologico degli alimenti – Domenica Arcari Morini, Anna D'Eugenio, Fausto Aufiero – Editore Red Edizioni
- Metamedicina - Claudia Ranville – Edizioni Amrita
- Malattia linguaggio dell'anima - Ruediger Dahlke – Mediterranee
- Malattia e destino - Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke - Mediterranee
- Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché - Michel Odoul – Edizioni Il punto d'incontro
- Terapie Esoteriche Vol.2 Nuove Terapie con i colori, i suoni e i metalli - Diagnosi e trattamento attraverso i Chakra - Dietmar Kramer - Ed. Mediterranee
- La cucina dei chakra – Pia Vercellesi – Giampaolo Gasparri – Xenia edizioni

INDICE

Dedica	pag 2
Ringraziamenti	pag 3
Avvertenze e Disclaimer	pag 4-7
Introduzione	pag 8
Siamo Poliedrici	pag 9
Siamo una realtà olografica	pag 15
Capitolo. 1 L'energia	pag 26
Capitolo. 2 I chakra	pag 45
Capitolo. 3 Riequilibrare i chakra	pag 80
Capitolo. 4 Perché ci ammaliamo?	pag 174
Capitolo. 5 Lo stress	pag 177
Capitolo. 6 I condizionamenti	pag 188
Capitolo. 7 Psicosomatica	pag 193
Conclusione	pag 202
Bibliografia	pag 203
Indice	pag 204

La collana di libri sul tema dell'energia, che ti introdurrà nel mondo orientale dell'energia.

Volume 1: I chakra, tutto sui centri vitali del corpo, imparerai a riconoscere e riequilibrare le disarmonie vibrazionali del tuo corpo energetico con vari rimedi: Mantra, Mudra, Fiori di Bach, Aromatologia, Auricoloterapia, Musicoterapia, Riflessologia plantare, Cibi, Vini, Cristalloterapia, Esercizi fisici, Meditazioni, Visualizzazioni e Rilassamenti guidati e tanti altri rimedi per riequilibrare carenze o eccessi energetici.

Volume 2: I meridiani - conoscerai i percorsi dell'agopuntura e imparerai a riconoscere gli squilibri e porli rimedio in modi olistici, utilizzando sempre rimedi naturali come: floriterapia, suono di diapason e frequenze, oli essenziali, tecniche di massaggio, simboli, colori, cibi, meditazioni, stretching dei meridiani e rilassamenti guidati.

Volume 3: L'aura - tutti i segreti dei corpi energetici, le tecniche, i simboli e le meditazioni per vedere e percepire densità e colori dell'aura e le tecniche segrete di apertura del terzo occhio, di visione e percezione dell'aura.