



Istituto dei Dr. Eleonora Brugger & Dr. Paul Kircher
Scuola Accreditata da SIAF Italia®

Corso di formazione in
COUNSELING OLISTICO

TESI

**Il benessere attraverso la riarmonizzazione
della struttura energetica dell'individuo**

I chakra, correlazioni e tecniche olistiche per il loro riequilibrio

di Valentina Casarin

Giugno 2014



Società italiana Armonizzatori familiari,
Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici

INDICE

1. INTRODUZIONE	pag. 5
2. SIGNIFICATO E DESCRIZIONE DEI CHAKRA	8
2.1. STORIA E ORIGINI DEI CHAKRA	12
2.2. PRIMO CHAKRA	15
2.3. SECONDO CHAKRA	20
2.4. TERZO CHAKRA	27
2.5. QUARTO CHAKRA	33
2.6. QUINTO CHAKRA	39
2.7. SESTO CHAKRA	45
2.8. SETTIMO CHAKRA	50
3. TECNICHE PER INDIVIDUARE EVENTUALI DISARMONIE DEI CHAKRA	57
3.1. TEST MUSCOLARE “O-RING TEST”	57
3.2. STARQI	58
3.3. AURA VIDEO STATION	59
3.4. ALTRE TECNICHE	60
4. IL COUNSELING	61
4.1. CHE COS'È IL COUNSELING	61
4.2. STORIA DEL COUNSELING	63
4.3. IL COUNSELING IN ITALIA	64
4.4. APPROCCI AL COUNSELING	65
5. TECNICHE DEL COUNSELING PER RIARMONIZZARE I CHAKRA	68
6. LA KINESIOLOGIA EMOZIONALE COME APPROCCIO PER RIEQUILIBRARE I CHAKRA	70
7. CONCLUSIONI	72

RINGRAZIAMENTI

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. INTRODUZIONE

Il benessere della persona è di tale importanza e di complessità che da qualsiasi punto di vista venga analizzato il risultato è sempre comunque parziale.

La mia ricerca si propone di dare una panoramica generale sul benessere e sul suo raggiungimento attraverso la riarmonizzazione dei chakra e va perciò considerata come punto di partenza per ulteriori approfondimenti.

Il concetto di benessere (da ben – essere = “stare bene”) ha vissuto, nel corso della storia, una continua evoluzione. Da una visione esclusiva di buona salute fisica, col passare del tempo si è trasformato in ricerca dell’armonia e della soddisfazione interiore, raggiungibile attraverso l’equilibrio di tutti gli aspetti dell’essere umano.

Già nei tempi antichi l’uomo non poneva distinzione alcuna tra corpo, mente e spirito ed aveva quindi una visione unitaria della vita. Ne sono prova gli sciamani delle tribù aborigene che, attraverso l’alterazione del proprio stato di coscienza, erano in grado di attingere a conoscenze ed energie superiori. In questo modo, riuscivano a curare fisicamente e spiritualmente l’individuo fondendo queste due caratteristiche della natura umana. Tale visione, che riconosce l’origine energetica in tutte le sofferenze (fisiche, mentali e spirituali), viene ripresa anche dalle civiltà maya, inca, egizia, greca e cinese, che anticipano quanto verrà poi confermato dalle moderne discipline olistiche.

Con la nascita delle scienze matematiche di Cartesio (1596-1650) e della fisica di Newton (1642-1727), entrambe incentrate su precisione e certezza, si ha un cambiamento radicale del concetto di benessere, che tende a scindere spirito e materia. In quel periodo, la ricerca scientifica si focalizza esclusivamente sulle disfunzioni fisiche del corpo, rafforzando così il concetto di malattia come fatto isolato e separato dal vissuto della persona. In quest’ottica prettamente razionale, che diventa il fondamento della medicina accademica occidentale, il corpo umano viene considerato esclusivamente sotto l’aspetto meccanico e viene curato solamente intervenendo sulla parte “malata”.

Si perde così la visione olistica della salute, basata sul completo e corretto equilibrio dell’essere umano in tutti i suoi aspetti.

A partire dal 1948 il concetto di benessere ritorna alla sua visione più unitaria.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)¹ dichiara infatti che la salute è:

¹ L’OMS (in inglese WHO - World Health Organization) è l’agenzia dell’ONU specializzata per la salute fondata il 22 luglio 1946 ed entrata in vigore il 7 aprile 1948 con sede a Ginevra.

*"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità."*²

L'idea di salute basata sul modello di uomo-macchina biologica, quindi, lascia progressivamente posto alla concezione multidimensionale dell'essere umano. La salute è il risultato del costante equilibrio di tutte le componenti di cui l'uomo è formato.

Nel 1986, con la Carta di Ottawa³, il concetto di benessere si allarga ulteriormente e diventa "promozione della salute", intesa come:

*"il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse"*⁴.

L'uomo diventa perciò artefice del suo cambiamento, del suo stato di salute e del suo benessere. Questo risultato è possibile attraverso un processo dinamico che richiede un coinvolgimento effettivo e progressivo da parte dell'individuo. Quando si raggiunge lo stato di benessere è possibile affrontare la vita con serenità superando difficoltà e sofferenze grazie ad un atteggiamento positivo nei confronti di sé stessi, degli altri e della vita.

Si può pertanto affermare che il benessere è direttamente proporzionale all'armonia che la persona riesce a creare nella propria sfera più privata e personale e nel rapporto con il mondo esterno.

Alla luce di quanto detto, l'obiettivo di questa tesi è mettere in evidenza l'importanza dei centri energetici chakra e come, agendo sul loro riequilibrio, sia possibile ripristinare l'armonia dell'individuo, assicurandone una qualità di vita migliore ed uno stato di benessere duraturo. Si vuole inoltre proporre diverse tecniche di indagine atte a rilevare eventuali disequilibri dei chakra ed alcune metodologie che ne permettono la riarmonizzazione.

Concluso questo primo capitolo dedicato all'introduzione, nel capitolo successivo, il secondo, si affronta il tema alquanto vasto ed articolato dei chakra. Partendo dal significato di questi centri energetici e dagli elementi che li accomunano, vengono inizialmente ricordate le loro origini con i fondamentali cenni storici. Data la complessità e l'importanza che i chakra rivestono nell'ambito della tesi, viene dedicato uno specifico paragrafo a ciascuno dei sette centri

² Fonte: <http://www.cnr.it/benessere-organizzativo/legislazione/altri-documenti.html>.

³ Carta di Ottawa: E' il risultato della 1° conferenza internazionale sulla promozione della salute, riunita a Ottawa il 21 novembre 1986.

⁴ Fonte: <http://www.cooperazioneallosviluppo.esteri.it/pdgcs/italiano/speciali/sanita/Pdf/CartaOttawa.pdf>.

energetici principali. Per ognuno di questi centri si evidenziano e si approfondiscono le principali corrispondenze. Seguono le differenti correlazioni fisiche dovute al disequilibrio del chakra e si termina con le correlazioni psico-emotive risultanti dai tre stati che ciascuno di essi può assumere: equilibrio, eccesso o carenza.

Il terzo capitolo, è dedicato alle tecniche utilizzate per individuare eventuali disarmonie dei chakra. Per tre particolari modalità è dedicato uno specifico paragrafo. Altri possibili metodi di indagine sono illustrati, in maniera sintetica, in un ulteriore paragrafo.

Nel quarto capitolo, viene dato particolare risalto al profilo dell'attività di counseling. Si parte dalla sua definizione e, attraverso le sue origini e la sua storia nel mondo ed in Italia, vengono poi delineati ed illustrati i principali approcci utilizzati nell'ambito di questa professione.

Il capitolo successivo, il quinto, illustra alcune tra le principali tecniche di riequilibrio dei chakra adottate nel counseling.

Il sesto capitolo è dedicato alla kinesiologia emozionale che risulta un ulteriore valido approccio utilizzato per la risoluzione di eventuali disarmonie dei chakra.

Il settimo ed ultimo capitolo è lasciato alle conclusioni.

Seguono, al termine, i ringraziamenti ed i riferimenti bibliografici.

2. SIGNIFICATO E DESCRIZIONE DEI CHAKRA

Molte persone ritengono che le uniche realtà esistenti nell'universo siano quelle fisiche in quanto possono essere esaminate dai sensi ordinari e compresi dalla mente umana.

L'evoluzione storica comprova invece che si è immersi in un universo multidimensionale, formato anche da altre realtà che, seppur difficilmente percepibili attraverso i cinque sensi, comunque esistono nonostante non si vedano e non si sentano. Un esempio è dato dalle onde elettromagnetiche, che sono alla base del funzionamento di televisione, telefono, radio, ecc. Analogamente, le frequenze percepite dall'orecchio umano vanno da 20 a 20.000 hertz, ma è scientificamente e strumentalmente dimostrato che esistono frequenze inferiori e superiori a questa gamma. Ne sono una prova gli ultrasuoni che, come noto, sono udibili dai cani. Pertanto, facendo parte dello stesso universo, anche l'essere umano è multidimensionale, ovvero costituito da corpo, mente, emozioni e spirito.

Questa premessa risulta indispensabile per meglio comprendere i chakra, in quanto costituiti da centri energetici impalpabili e invisibili, in nessun modo riconducibili ad entità fisiche.

Chakra è una parola sanscrita appartenente all'antichissima India, a cui sono attribuiti differenti significati tutti ricollegabili al concetto di forma circolare quali: ruota, cerchio, vortice, o spirale. I chakra possono essere immaginati come delle sfere energetiche in uno stato di costante rotazione e ciascuna con una propria velocità di pulsazione. La loro funzione è di ricevere energia vitale dall'universo, assimilarla e infine rilasciarla all'esterno. Questi centri rappresentano un punto di incontro tra corpo e mente e consentono il continuo scambio di energia regolandone il flusso. Come le emozioni, che pur non sono entità fisiche, influenzano il respiro, il battito cardiaco e la pressione sanguigna dell'individuo, così i chakra influiscono sul livello fisico, mentale, comportamentale e su molti altri aspetti della vita dell'essere umano.

Grazie all'impiego di particolari strumentazioni e ad un'elevata quantità di casi testati, il ricercatore giapponese Motoyama è riuscito a misurare l'energia dei singoli chakra e a metterla in relazione con i vari organi, sistemi e funzioni del corpo umano. Ha trovato così conferma l'esistenza del sistema energetico degli esseri viventi e l'influenza che tale sistema energetico ha su corpo e mente, a sostegno delle antiche filosofie mediche indiane e cinesi.

Sempre secondo antichi testi orientali, il numero totale dei chakra risulta altissimo. Ne vengono definiti ben oltre diecimila. La maggior parte di essi è di dimensioni talmente ridotte da non avere un ruolo determinante all'interno del sistema dei chakra. Solamente una quarantina è di una certa rilevanza ed i più importanti di questi si trovano nell'area della milza, nella parte

posteriore del collo, nei polpastrelli, al centro dei palmi delle mani, in alcune aree dei piedi, nella lingua e altrove.

In questo ambito vengono presi in considerazione solamente i sette chakra principali che sono localizzati lungo la colonna vertebrale del corpo umano. Più precisamente sono disposti in senso verticale dalla base della spina dorsale fino ad arrivare alla sommità del capo.

figura 2.1 - Posizione dei chakra.



La figura 2.1 mostra le posizioni relative ai sette chakra principali che, partendo dal basso, vengono identificati come: il primo chakra della radice, il secondo chakra delle sensazioni, il terzo chakra della volontà, il quarto chakra dell'amore, il quinto chakra dell'espressione, il sesto chakra dell'intuizione e il settimo chakra dell'unione con il Divino.

Prima di entrare nel dettaglio di ogni singolo chakra, si desidera di seguito descrivere le principali caratteristiche che li accomunano.

Ogni chakra è preposto all'attivazione e al controllo dei vari aspetti della vita dell'uomo e li condiziona profondamente.

Da un punto di vista fisico i chakra influenzano l'area del corpo in cui sono posizionati. Infatti ogni centro energetico sovrintende a specifici organi ed è collegato direttamente con un differente plesso nervoso e con una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino.

In base alla loro dislocazione, ai chakra sono associate particolari funzioni mentali, emotive e spirituali. Essi rispecchiano lo stato evolutivo di consapevolezza e di coscienza di ogni individuo, rivelando schemi di pensiero, convinzioni e atteggiamenti nei confronti di sé stessi e dell'intera esistenza.

Lo sviluppo dei chakra è strettamente collegato agli stadi di sviluppo della vita. Esistono, infatti, delle precise fasi di crescita dell'individuo per ogni centro energetico in cui vengono acquisite e fatte proprie le caratteristiche tipiche del chakra stesso. La sana maturazione di ciascun stadio di sviluppo favorisce il fiorire del chakra successivo. Esiste un primo ciclo di sviluppo che avviene nel periodo che intercorre dal concepimento ai vent'anni circa. Il secondo ciclo di sviluppo è legato sostanzialmente all'età adulta. Traumi infantili, convinzioni limitanti, ferite fisiche ed emotive o situazioni stressanti sono le principali cause di disequilibrio che possono bloccare questo processo di maturazione dei chakra.

Ogni centro energetico è collegato ad una specifica "emozione bloccante". Tale emozione, che interferisce e contrasta con il naturale funzionamento del chakra, rappresenta allo stesso tempo un'importante occasione di crescita della consapevolezza dell'individuo.

Si può aggiungere che i chakra sono legati ai principali e inviolabili diritti innati dell'essere umano, il cui benessere è strettamente condizionato dalla perdita o dalla capacità di mantenimento di tali diritti.

Ad ogni chakra è associato uno dei sette colori dell'arcobaleno e la simbologia che più li identifica è quella di un fior di loto dal numero variabile di petali aperti. Il colore ed il numero di petali riflettono la velocità di vibrazione di quello specifico chakra.

Tra le altre molteplici corrispondenze utilizzate per definire questi centri energetici troviamo ad esempio anche i nomi sanscriti, i pianeti, i sensi, gli elementi e le pietre preziose.

Tutti i chakra vengono tradizionalmente suddivisi, a loro volta, nei primi tre chakra inferiori (più materiali e legati agli aspetti più pratici della vita) e negli ultimi tre chakra superiori (più mentali e spirituali). Il quarto chakra, che per posizione e funzione è ritenuto il "centrale", ha la proprietà di unire questi due gruppi.

Indipendentemente dalla loro collocazione tutti i chakra sono importanti, essi integrano nell'essere umano i suoi aspetti opposti quali mente e corpo, coscìo ed inconscìo, spirito e materia, favorendo così l'equilibrio ed il benessere personale.

Nella tabella 2.1 sono riportate le principali corrispondenze per ogni specifico chakra.

Esaminando nel dettaglio tali corrispondenze, risulta ancora più evidente come tutte le componenti dell'essere umano (fisica, mentale, emozionale e spirituale) siano strettamente legate tra loro e come si influenzino a vicenda.

Quando l'energia vitale scorre nei chakra in modo equilibrato, tutti i livelli dell'essere funzionano alla perfezione.

tabella 2.1 - Corrispondenze chakra

	1° CHAKRA	2° CHAKRA	3° CHAKRA	4° CHAKRA	5° CHAKRA	6° CHAKRA	7° CHAKRA
Nome sanscrito	Muladhara	Svadhithana	Manipura	Anahata	Visuddha	Ajna	Sahasrara
Simbolo	Loto a quattro petali	Loto a sei petali	Loto a dieci petali	Loto a dodici petali	Loto a sedici petali	Loto a due petali	Loto dai mille petali
Colore	Rosso	Arancione	Giallo	Verde, rosa	Azzurro	Indaco	Viola
Pietre preziose	Ematite, granato, magnetite, rubino	Corniola, opale di fuoco, Pietra della luna	Ambra, quarzo citrino, topazio	Giada, quarzo rosa, smeraldo, tormalina	Acquamarina, calcedonio blu, turchese	Lapislazzuli, sodalite, zaffiro	Ametista, cristallo di rocca, diamante
Elemento	Terra	Acqua	Fuoco	Aria	Suono	Luce	Luce interiore
Pianeti	Terra, Saturno	Luna	Marte, Sole	Venere	Mercurio	Giove, Urano	Nettuno
Localizzazione	Perineo	Addome inferiore	Tra ombelico e sterno	Centro del petto	Base della gola	Centro della fronte	Sommità del capo
Senso	Olfatto	Gusto	Vista	Tatto	Udito	Percezioni extrasensoriali	Empatia
Organi	Plesso sacrale, ghiandole surrenali, sistema scheletrico, sistemi di eliminazione, sistema linfatico, estremità inferiori, naso	Plesso lombare, ghiandole gonadi, sistema riproduttivo, sistema circolatorio, ventre, reni, intestino crasso, lingua, quinta vertebra	Plesso solare, ghiandola endocrina del Pancreas, sistema digerente, sistema muscolare, sistema nervoso autonomo, milza, cistifellea, occhi, viso, pelle	Plesso cardiaco, ghiandola del timo, sistema cardiaco, sistema circolatorio, sistema respiratorio, sistema immunitario, pelle, seno	Plesso cervicale, ghiandola della tiroide, gola, corde vocali, zona del collo e della nuca, vertebre cervicali, faringe, laringe, tonsille, bocca, mandibola, orecchie, spalle, braccia, mani, parte superiore dei polmoni	Plesso carotideo, ghiandola pituitaria (ipofisi), occhi, naso, orecchie, fronte, sistema nervoso centrale, periferico	Tutto il sistema nervoso, ghiandola pineale (epifisi), cervello, parte superiore della testa, capelli, unghie
Funzioni	Sopravvivenza, sicurezza, soddisfazione, bisogni materiali, autoconservazione	Desiderio, piacere, sessualità, procreazione, capacità di provare emozioni	Individuazione, volontà, potere personale, autostima	Amore incondizionato, relazione, equilibrio	Espressione di sé stessi, comunicazione, creatività	Immaginazione, percezione psichica, intuizione	Connessione spirituale, consapevolezza, coscienza
Stadi di sviluppo	Dal 2° trimestre a 12 mesi	Da 6 mesi a 2 anni	Da 18 mesi a 4 anni	Da 4 a 7 anni	Dai 7 a 12 anni	Adolescenza	Tutta la vita
Emozione bloccante	Paura	Senso di colpa	Vergogna	Dolore	Bugie	Illusione	Attaccamento
Diritto	Esistere e avere (io voglio)	Sentire e volere (io sento)	Agire (io posso)	Amare ed essere amati (io amo)	Esprimere e ascoltare la verità (io esprimo)	Vedere (io vedo)	Conoscere ed imparare (io so)

Diversamente, se l'energia di uno o più chakra risulta carente o eccessiva, si può creare uno squilibrio energetico (blocco) con ripercussioni negli organi ad esso associati, che si traducono in disturbi di vario genere.

Un problema fisico si può così ripercuotere in un disagio emotivo e, viceversa, un conflitto emozionale può tradursi in disturbo a livello fisico. Ad esempio, se una persona manifesta difficoltà di comunicazione, il quinto chakra risulta bloccato. Problemi di tipo finanziario si ripercuotono, invece, in modo disarmonico sul primo chakra. Analogamente, uno squilibrio del terzo chakra, rilevabile con le opportune tecniche, può manifestarsi sotto forma di scarsa autostima, senso di vergogna o problemi digestivi.

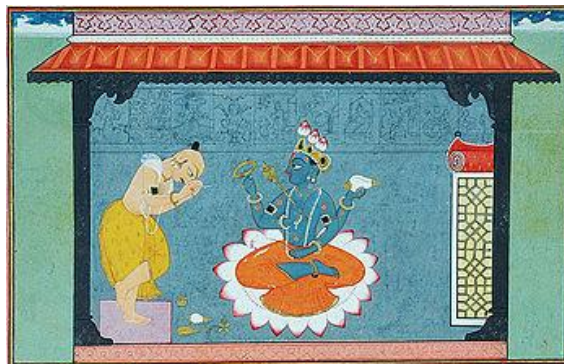
Il lavoro sui chakra diventa la chiave di accesso per individuare e risolvere problematiche che si manifestano in altri aspetti dell'individuo, contribuendo a migliorarne il benessere.

2.1. STORIA E ORIGINI DEI CHAKRA

Si può far risalire la dottrina dei chakra a culture assai antiche e ben diverse tra di loro, a comprova di quanto essa sia universalmente valida.

Il sistema dei chakra, ha rappresentato una guida spirituale per mistici e yogi almeno per quattromila anni. La testimonianza più antica, rinvenuta nei Veda⁵, risale infatti al 3000 a.C. circa ed è collocabile nell'area geografica che oggi corrisponde a Nepal, India e Tibet. E' proprio in uno di questi testi sacri che compare per la prima volta il vocabolo chakra, dove si descrive Vishnu⁶, divinità maschile Vedica, che discende sulla terra portando nelle 4 braccia: un chakra, una mazza, un fiore di loto e una conchiglia (figura 2.2).

figura 2.2 - Dipinto di Vishnu⁷



⁵ Veda è un termine sanscrito che deriva dalla radice *vid* ("sapere", "conoscenza"), oltre che nome di una fase religiosa della civiltà indiana (periodo vedico, 1500 a.C. circa) è anche il nome del più antico testo letterario in sanscrito, composto tra il 1500 e il 1800 a.C. e rielaborato da tradizioni orali precedenti.

⁶ Vishnu (il conservatore) è il supremo sovrano che preserva l'ordine (dharma) e il benessere dell'universo.

⁷ Immagine ricavata da <http://it.wikipedia.org/wiki/Vishnu>.

Questo dipinto del XVIII secolo rappresenta Vishnu e un suo devoto. Vishnu viene raffigurato nella tipica "postura della meditazione" e indossa una corona regale adornata con fiori di loto. Con le quattro braccia sostiene i suoi attributi: la ruota (*chakra*) o disco, la mazza (*gadā*), la conchiglia (*śaṅka*) ed il fiore di loto (*padma*). Il primo simbolo ha il duplice significato di "ruota" del carro celeste che trasporta la divinità solare e di disco inteso come arma di lancio e quindi indice di potere e protezione. La mazza è l'arma con cui Vishnu uccise il demone Gada e rappresenta il potere distruttivo del tempo. Anche la conchiglia è vista come arma in grado di terrorizzare e far fuggire i demoni attraverso il suono che è in grado di procurare, soffiandoci dentro. Il fiore di loto è simbolo della purezza e della divinità solare.

Altri riferimenti ai chakra si ritrovano nelle Upanishads⁸ (circa 1500 a.C.) dello yoga. La parola yoga, nel suo significato più antico, si traduce con il termine "Unione" o, molto spesso, "Giogo". Lo yoga è una disciplina che ha lo scopo di creare un legame tra umano e divino, attraverso l'uso di esperienze fisiche e della meditazione, legame che si raggiunge attraverso stati di coscienza (chakra) più sviluppati man mano che si sale verso l'alto. Diverse fonti narrano che Patanjali⁹ curò la riesposizione della filosofia yoga e della sua pratica, adattandola ai propri contemporanei. Per la prima volta nell'opera di Patanjali vengono descritti i chakra ed il lavoro da fare su di essi affinché l'uomo possa realizzare e raggiungere l'unione con il "sé divino".

I testi yoga "Sat-Cakra-Nirupana" (1577) e il "Padaka-Pancaka" (decimo secolo d.C.) contengono le descrizioni dei chakra e le pratiche yogiche ad essi associate. C'è un altro testo del decimo secolo, il "Gorakshashatakam", che descrive in dettaglio le meditazioni relative ad ogni chakra e costituisce il testo di base per la comprensione attuale di questa teoria e delle tecniche di risveglio della kundalini¹⁰.

In occidente lo studio dei chakra arriva molto più tardi, infatti, la documentazione più remota risale ai Merovingi di Franconia (V-VI secolo d.C), dove i Re, su esempio dei lama tibetani, si facevano praticare un foro spirituale nella calotta cranica, all'altezza del settimo chakra per ottenere l'illuminazione e l'intelligenza divina, chiamata "Assoluto", "Dio" o "Spirito".

Un altro tra i primi scritti occidentali che sembrano alludere alla dottrina dei chakra è il testo "Una breve rivelazione e istruzione sui tre principi e mondi dell'uomo", opera meglio conosciuta sotto il titolo (erroneo) "Theosophia Practica" (1723) di Johann Georg Gichtel, discepolo del mistico tedesco Bohme. Tale scritto fa supporre una certa conoscenza della dottrina relativa ai chakra, perlomeno in certi ambienti alchemico-cristiani d'Europa.

⁸ Le Upanishads, venute dopo i Veda, sono insegnamenti di saggezza tramandati da maestro a discepolo.

⁹ Patanjali è un grande saggio dell'India del II secolo a.C.

¹⁰ Kundalini è l'energia divina presente in forma quiescente in ogni individuo.

Tra i pionieri del lavoro scientifico sui chakra c'è anche il matematico tedesco Arnold Keyserling, che per primo ne calcolò le frequenze studiando anche le corrispondenze con la scala musicale.

Rudolf Steiner, fondatore dell'Antroposofia, parla dello sviluppo dei chakra nel libro "Come conoscere i mondi superiori" (1^a ed. 1909) e definì i chakra "organi di percezione dell'anima", una via attraverso la quale scoprire verità profonde sull'uomo e sull'universo. La dottrina in questione rimane tuttavia poco diffusa in occidente almeno fino agli inizi del XX secolo.

Solo dal secondo decennio del secolo scorso, gli occidentali cominciarono a conoscere e a interessarsi maggiormente a questa dottrina studiandola, scrivendo dei testi per la sua diffusione e utilizzandola per lo studio e la cura della persona. Infatti, in occidente la dottrina dei chakra deve la sua diffusione principalmente alla parziale traduzione commentata dei due già citati testi indiani "Sat-Cakra-Nirupana" e il "Padaka-Pancaka". La traduzione è opera dell'orientalista britannico Sir Jhon Woodroffe, magistrato britannico presso la Corte suprema del Bengala, che nel 1919 ha pubblicato, con lo pseudonimo di Arthur Avalon, il libro "The Serpent Power". Tale libro è estremamente dettagliato e complesso e rappresentò un notevole supporto per lo studio e la diffusione in occidente della dottrina relativa ai chakra. Un contributo successivo fu operato da Charles Webster Leadbeater il quale pubblicò, nel libro "Chakra" (1927), i propri studi e le proprie osservazioni chiaroveggenti relative ai centri di forza.

Di seguito sono riportati altri illustri occidentali che si sono espressi sui chakra:

- Georges Gurdjieff, mistico armeno vissuto fino a metà 1900, preferiva parlare di "centri" e sosteneva che ciascuno di questi centri va pensato come un vero e proprio *cervello*, in quanto luogo di concentrazione di forze specifiche.
- Molto accurati sono gli studi dell'argentino Livio Vinardi, scienziato di fama e ricercatore spirituale. Nella sua visione, lo studio dei chakra ha un'importanza centrale, infatti, lavorando su di essi, secondo Vinardi, si eliminano e risanano tutti quei blocchi energetici che causano malesseri e malattie di ogni genere.
- Omraam Mikhaël Aïvanhov, mistico bulgaro dall'approccio sincretistico¹¹, invita a diffidare di chi propone vie facili ed immediate per lavorare sui chakra e su kundalini. È indispensabile infatti, a suo dire, un periodo di opportuno studio di sé e un lungo tirocinio di auto-osservazione prima di utilizzare tecniche psicofisiche complesse.

¹¹ Sincretismo è la fusione di teorie filosofiche o di dottrine religiose diverse.

- Anche lo psichiatra svizzero Carl Gustav Jung, allievo di Freud, ha dedicato diverse pagine allo studio del simbolismo dei chakra, concentrandosi sulle valenze archetipiche dei diversi simboli.

2.2. PRIMO CHAKRA

Il primo chakra rappresenta il punto di partenza, la base, il pilastro che sostiene l'intero sistema dei chakra.

figura 2.3 - Rappresentazione primo chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Muladhara
- b) **Simbolo:** Loto a quattro petali
- c) **Colore corrispondente:** Rosso
- d) **Pietre preziose:** Ematite, granato, magnetite, rubino
- e) **Elemento associato:** Terra
- f) **Pianeti:** Terra, Saturno
- g) **Localizzazione:** Perineo
- h) **Senso coinvolto:** Olfatto
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Plesso sacrale, ghiandole surrenali, sistema scheletrico, sistemi di eliminazione, sistema linfatico, le estremità inferiori e il naso
- j) **Funzioni principali:** Sopravvivenza, sicurezza, soddisfazione bisogni materiali, autoconservazione
- k) **Stadi di sviluppo:** Dal 2° trimestre a 12 mesi
- l) **Emozione bloccante:** Paura
- m) **Diritto:** Esistere e Avere (io voglio)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

Muladhara è il nome del primo chakra il cui significato prende origine da “mula”, cioè radice e “adhara”, cioè supporto, fondamento, base.

Esso rappresenta le fondamenta su cui si elevano tutti gli altri chakra. Come radici forti e profonde permettono ad una pianta di svilupparsi sana e rigogliosa, allo stesso modo, attraverso

questo chakra si definiscono le basi per una vita stabile, solida e sicura, fondamento di qualunque crescita ed evoluzione futura. Più le fondamenta sono robuste e radicate e più l'individuo è in grado di superare al meglio le difficoltà e le sfide che la vita presenta.

b) Simbolo

Il chakra Muladhara è raffigurato da un fiore di loto rosso che presenta quattro petali (figura 2.3). Ha come simbolo geometrico il triangolo, con la punta rivolta verso il basso e racchiuso in un quadrato.

c) Colore corrispondente

Il colore associato al chakra Muladhara è il rosso che è la frequenza più bassa dello spettro di luce visibile agli umani. Il colore rosso è chiamato "grande attivatore energetico" o "padre della vitalità", a seguito del suo potente effetto elementare sulla struttura fisica dell'uomo. Il rosso simboleggia l'energia vitale della terra, il coraggio, l'impegno, lo spirito pratico, la passione e la forza interiore essenziale per amare e per vivere.

d) Pietre preziose

Ematite: favorisce dinamismo e vitalità, rafforza la volontà e la voglia di vivere dell'individuo.

Granato: è utile nei momenti di difficoltà esistenziale e in caso di depressione in quanto dona energia e sicurezza, rafforza il desiderio di autoaffermazione ed il perseguire azioni e propositi.

Magnetite: incrementa la forza di volontà e accresce l'autostima.

Rubino: apporta slancio e vigore, contrasta passività ed apatia. Porta alla purificazione ed alla trasformazione.

e) Elemento associato

Questo chakra è connesso all'elemento "Terra" il più pesante e con maggiore tangibilità tra tutti gli elementi. Simboleggia la materia e il volume, per questo il chakra rosso è associato agli aspetti più materiali della vita. La terra rappresenta anche il terreno necessario per il radicamento.

Tramite questo centro energetico, entriamo direttamente in contatto con le energie provenienti dalla terra, dalla quale hanno origine i fondamenti per la sopravvivenza fisica dell'individuo (funzione principale di questo chakra): acqua e cibo.

Il chakra rosso rappresenta, inoltre, la relazione che l'individuo ha con la terra e come si sente a vivere in essa.

f) Pianeti

Terra: rappresenta la solidità, la stabilità, la praticità, la resistenza ed il principio femminile.

Saturno: è il pianeta che simboleggia e descrive la carriera, le ambizioni e le capacità di riuscire ad appagarle.

g) Localizzazione

Il primo chakra è situato alla base della colonna vertebrale in corrispondenza del perineo, più precisamente tra l'ano e la vagina nelle donne e tra l'ano e lo scroto nell'uomo (figura 2.3).

h) Senso coinvolto

Il senso fisico associato al chakra rosso è l'olfatto che è il senso più primitivo, il primo senso che il neonato usa attivamente. E' basilare per la sopravvivenza di qualsiasi specie vivente.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Plesso sacrale.

Ghiandole endocrine: Ghiandole surrenali.

Sistema scheletrico: ossa, denti, unghie, colonna vertebrale.

Sistemi di eliminazione: reni, vescica, ultimo tratto dell'intestino, ano, pelle nella funzione di traspirazione.

Sistema linfatico: organi linfatici e vasi linfatici.

Arti inferiori: gambe e sue parti (ginocchia, caviglie, piedi).

Altri sistemi, organi e parti: Naso.

j) Funzioni principali

Il primo chakra influisce su tutte le necessità fondamentali dell'individuo collegate al cibo, al riposo, alla salute, alla sicurezza personale, al desiderio di un'abitazione, di una famiglia, di un lavoro e di denaro. In sostanza, tutte necessità e bisogni primari atti a garantire la sopravvivenza e l'autoconservazione personale e della specie che costituiscono le fondamenta dell'esistenza fisica.

Relativamente alla sopravvivenza, si tratta di un istinto primitivo e insostituibile che, qualora soddisfatto, consente alla nostra coscienza di dedicarsi ad altri livelli più evoluti. Quando minacciato, l'istinto di sopravvivenza predomina su tutti gli altri aspetti della coscienza che rimane quindi ancorata a questo livello.

Relativamente all'autoconservazione, questo chakra insegna ad identificarsi con il corpo, che rappresenta la parte spirituale in forma fisica. Privarsi di questa identità comporta la separazione dal mondo fisico con il quale ci relazioniamo quotidianamente. In tal caso potremmo non avvertire tutta una serie di sollecitazioni che compromettono lo stato di salute ed il benessere personale. Tra queste sollecitazioni rientrano lo stimolo della fame che attraverso il nutrimento-cibo è la forma di sopravvivenza fondamentale, il bisogno di recuperare le energie ed infine i limiti delle nostre capacità fisiche. La mancata identificazione con il corpo fisico si verifica perché, fin da piccoli, si impara a controllare il corpo attraverso la mente, senza invece ascoltare i segnali che costantemente ci invia il corpo stesso (dotato anch'esso di una sua intelligenza).

k) Stadi di sviluppo

La maturazione del primo chakra, che dura tutta una vita, si sviluppa in particolare nel primo anno di vita. In questo stadio, la consapevolezza del neonato si focalizza soprattutto sulla sopravvivenza. Se i bisogni del bambino vengono soddisfatti, si crea in lui un senso di fiducia verso il mondo che gli permette di imparare ad esprimere le sue necessità e quindi a vederle soddisfatte. Se invece il bambino vive traumi al momento della nascita, violenze, malnutrizione, trascuratezza fisica o abbandono, egli cresce nella sfiducia verso la vita, verso gli altri e verso il mondo ed impara velocemente a trascurare le necessità del proprio corpo o ad ignorarle o peggio ancora a sublimarle. La fiducia soddisfa l'istinto di sopravvivenza e porta ad un benessere emotivo. Senza fiducia la sopravvivenza della persona si sente costantemente minacciata, creando un continuo senso di ansia emotivamente debilitante.

l) Emozione bloccante

Se pur con intensità differenti, il blocco del primo chakra equivale a paura. Infatti, l'individuo prova paura quando è in pericolo la sua sopravvivenza.

La paura *oggettiva* genera una serie di reazioni biochimiche innescate dal rilascio di adrenalina da parte delle ghiandole surrenali che portano la persona ad essere pronta all'azione: il così detto meccanismo di lotta o fuga. In questo caso la paura è un'alleata che permette di reagire o di scappare da un pericolo.

D'altra parte, se l'idea di pericolo o privazione fanno parte della vita quotidiana (paura *soggettiva*), la paura diventa una costante e un'abitudine. Ne consegue che ci si adatta alla paura e si vive in uno stato adrenalino costante di stress, agitazione e ansia. In questo caso la paura diventa nociva ed è paragonabile ad un macigno che minaccia e inibisce i naturali impulsi della persona e la sua crescita.

Diventare consapevoli delle proprie paure e prendersi cura di loro permette di integrarle nel proprio sistema corpo-mente. Se si riesce a prendere confidenza con le paure, che pur esistono, nominandole, riconoscendole ed accettandole, queste diventano sempre meno nemiche e più parte di noi.

Per poter avere fondamenta forti e profonde, che favoriscano la crescita dell'individuo a tutti i livelli, è indispensabile pertanto capire e dominare lo scoglio della paura, avversario prezioso che è di grande insegnamento.

m) Diritto

I diritti fondamentali del chakra Muladhara sono il diritto di esistere e il diritto di avere. Il diritto di esistere è basilare per la sicurezza e la sopravvivenza della persona. Il primo chakra trova infatti consistenza quando si possiede l'istinto del diritto di esistere. Senza di esso diventa difficile reclamare qualsiasi altro diritto. Ad integrazione, c'è il diritto di avere e possedere quanto è indispensabile per sopravvivere in questo pianeta.

Il verbo associato al chakra rosso è: io voglio. Tradotto in altri termini, questo verbo equivale a io sono vivo, io ho, io possiedo, io faccio parte, io appartengo.

Correlazioni fisiche

Ernia al disco, sciatica, scogliosi, disturbi della schiena, labirintite, artrite, artrosi, carie, alluce valgo, emorroidi, stitichezza, colite, vene varicose, cistite, uretrite, prostatite, traspirazione, angina pectoris, anoressia, obesità, astenia, rinite, sinusite, raffreddori, morbo di Crohn.

Correlazioni psicoemotive

Con un primo chakra rosso armonico si vive un sincero e profondo rapporto con la terra ed ogni specie vivente esistente. La terra diviene un luogo sicuro che soddisfa qualsiasi necessità: amore, protezione, sicurezza e nutrimento. Ne consegue che l'individuo si sente stabile, ben radicato, vitale, forte, in uno stato di benessere fisico e raggiunge facilmente gli obiettivi prefissati.

Gli eccessi del primo chakra si manifestano in una esasperata ricerca di beni materiali e di sicurezza personale. L'individuo viene dominato dal possesso e dall'avidità. Eventuali ostacoli provocano sentimenti di aggressività, violenza, rabbia, mancanza di fiducia nella vita e paura di perdere sicurezze, senso di benessere e i beni accumulati. C'è la tendenza a cadere nel circolo vizioso della dipendenza da alcool, droga e sesso.

Le carenze del chakra rosso portano a debolezza sia fisica che emotiva che si manifestano con ansia e paura del fallimento, vittimismo, propensione all'autodistruzione, eccesso di preoccupazione ingiustificata, insicurezza esistenziale, timore di perdita di punti di appoggio. La quotidianità diventa insostenibile, generando fughe mentali dalla realtà. Mancanza di concentrazione e di determinazione nel portare a termine i propri obiettivi. Incapacità crescente a “dire di no”.

2.3. SECONDO CHAKRA

Passando dal primo al secondo chakra si apre una dimensione del tutto nuova: il mondo del dualismo.

Se nel primo chakra l'essere umano è un tutt'uno indivisibile con sé stesso e la terra, ora diventa consapevole di essere un'identità separata. Adesso comprende la distinzione tra sé stesso e l'altro, fra interno ed esterno, tra piacere e dolore.

Con la dualità entra in scena il concetto di polarità, di yin e yang, maschile e femminile, luce e ombra, che porta l'individuo a scoprire il regno dei desideri, dell'emozione, dell'intimità e della repulsione.

A seguito della mutua attrazione dei due opposti, la polarità crea movimento. Se il primo chakra è fondato sulla stabilità e sul radicamento, il secondo chakra invita a coltivare il movimento ed il cambiamento; forze indispensabili perché si avvii il processo di crescita della coscienza dell'individuo.

Solamente attraverso il movimento ed il cambiamento esiste l'evoluzione, esiste la vita.

figura 2.4 - Rappresentazione secondo chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Svadhisthana
- b) **Simbolo:** Loto a sei petali

- c) **Colore corrispondente:** Arancione
- d) **Pietre preziose:** Corniola, Opale di fuoco, Pietra della luna
- e) **Elemento associato:** Acqua
- f) **Pianeti:** Luna
- g) **Localizzazione:** Addome inferiore
- h) **Senso coinvolto:** Gusto
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Plesso lombare, ghiandole gonadi, sistema riproduttivo, sistema circolatorio, ventre, reni, intestino crasso, lingua, quinta vertebra
- j) **Funzioni principali:** Desiderio, piacere, sessualità, procreazione, capacità di provare emozioni
- k) **Stadi di sviluppo:** Da 6 mesi a 2 anni
- l) **Emozione bloccante:** Senso di colpa
- m) **Diritto:** Sentire e volere (io sento)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

Il nome sanscrito del secondo chakra è Svadhisthana che significa “dolcezza”. Questo centro energetico, infatti, è associato a tutto ciò che rende dolce la vita e tutto ciò che procura piacere al corpo fisico.

b) Simbolo

Il chakra Svadhisthana è rappresentato dal fiore di loto con sei petali e ha come simbolo geometrico la falce di luna crescente racchiusa all'interno del loto (figura 2.4).

c) Colore corrispondente

Il colore arancione è la vibrazione collegata al secondo chakra. L'arancione è il colore dell'emozione. Tale colore dona allegria, entusiasmo, curiosità e gioia di vivere. Stimola le emozioni ed i sensi. Limita le inibizioni favorendo la capacità di relazione.

d) Pietre preziose

Corniola: favorisce l'allegria, la vitalità e l'ottimismo. Stimola la concentrazione, la creatività e la sessualità. Essa migliora le relazioni interpersonali e aiuta a vivere completamente nel momento presente.

Opale di fuoco: promuove l'ottimismo e la sessualità. Ispira gioia di vivere e agevola il desiderio di cambiamento. E' utile nei momenti di depressione e per rafforzare la volontà.

Pietra di luna: ha un'energia femminile che libera dalla paura delle emozioni portando serenità, armonia e pace. Attiva l'intuizione, la dolcezza e la compassione. La pietra di luna stimola l'ottimismo, la creatività e la fertilità.

e) Elemento associato

Il chakra arancione è correlato all'elemento acqua. Tale elemento naturale ha una speciale relazione con il "brodo cosmico", l'oceano primordiale dal quale ha avuto origine la vita. Per tale motivo l'energia sottile dell'acqua può essere considerata la madre di tutte le creature viventi.

Priva di una forma propria, l'acqua defluisce costantemente verso il basso. E' in continuo movimento, sempre alla ricerca di rigenerazione e rinnovamento e unisce tutto quello che incontra lungo il suo cammino, adottandone la forma. Ne consegue che all'acqua è attribuito il simbolo di fecondità, purificazione, rigenerazione, appartenenza e condivisione.

f) Pianeti

Il corpo celestiale associato a questo chakra è la luna. Per effetto della sua vicinanza alla terra, la luna influisce notevolmente sulle maree e sui ritmi biologici di tutti gli esseri viventi condizionando pertanto il loro stato emotivo e come essi si sentono.

La luna controlla ciò che è inconscio, ignoto, etereo e femminile.

Alla luna è collegata inoltre la creatività che eleva l'uomo dalla semplice sopravvivenza al desiderio di nutrire l'anima, rendendo in questo modo la vita degna di essere vissuta.

g) Localizzazione

Il secondo chakra è posizionato nella parte inferiore dell'addome, tra gli organi genitali e l'ombelico, a circa 2-3 cm. sotto quest'ultimo (figura 2.4).

h) Senso coinvolto

L'organo di senso legato al Chakra arancione è il gusto, che nel linguaggio comune rappresenta l'insieme delle sensazioni gustative attraverso le quali la persona distingue ciò che è buono da ciò che non è commestibile. Dal gusto si trae un'esperienza di tipo emozionale: il mangiare e, più specificatamente l'atto di succhiare, riattiva la memoria del profondo legame fra madre e figlio. L'esperienza, nella quale il neonato riceve oltre al nutrimento anche calore, rassicurazione e sostegno emozionale, è fondamentale per la sua crescita.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Plesso lombare.

Ghiandole endocrine: Ghiandole gonadi che rappresentano gli organi riproduttivi femminili e maschili. Esse sono rispettivamente le ovaie ed i testicoli.

Sistema riproduttivo maschile: pene, testicoli, prostata, sperma, uretra.

Sistema riproduttivo femminile: vulva, vagina, utero, endometrio, tube, ovaie.

Sistema circolatorio: parte liquida del sangue.

Altri organi e parti: reni, intestino crasso, capelli, lingua, parte anteriore delle gambe, la quinta vertebra.

j) Funzioni principali

Il chakra Svadhisthana è collegato al desiderio, al piacere, alla sessualità, alla procreazione e alla capacità di provare emozioni. Tutti questi aspetti, rappresentando i punti chiave del chakra in oggetto, meritano di essere approfonditi.

Il desiderio: E' il carburante per l'azione. Fornisce la spinta indispensabile per qualsiasi cambiamento, crescita ed evoluzione. Senza desiderio i sensi si spengono, passione ed entusiasmo annegano e viene a mancare l'impulso al movimento. Il desiderio produce energia, forza e volontà e solamente alimentandolo è possibile superare qualsiasi sfida che la vita presenta.

Il piacere: Quando i bisogni di sopravvivenza del primo chakra risultano appagati, l'essere umano è orientato naturalmente verso il piacere. Secondo Freud, la ricerca del piacere e l'allontanamento dal dolore sono una propensione innata dell'essere umano. Il piacere è infatti essenziale per la salute fisica, emotiva e relazionale e stimola la voglia di vivere. La cultura odierna spesso insegna ad escludere il piacere dalla vita quotidiana premiando, invece, il duro lavoro, il sacrificio, il controllo delle emozioni, reputati gli unici mezzi atti a garantire la sopravvivenza e la prosperità dell'individuo. Venendo a mancare il contatto con i propri sentimenti si perdono di vista i reali e più profondi desideri, che anzi possono causare profondi sensi di colpa, nella convinzione di non meritare il piacere.

Rinunciando ai sani piaceri primari è più facile che prevalgano quelli secondari quali il bere, le droghe, l'eccesso di cibo, di sesso ecc. che, non soddisfacendo i veri bisogni dell'individuo, rappresentano la base per la dipendenza. Quando un piacere è sano porta appagamento, quando invece è dato da una dipendenza porta insoddisfazione e crea il bisogno di averne ancora.

L'equilibrio del secondo chakra prevede l'apertura al piacere evitando l'eccessivo coinvolgimento; è questa una trappola nella quale è facile cadere quando si vive nel dualismo di questo chakra.

La sessualità e la procreazione: La sessualità è l'espressione degli opposti che si fondono in una cosa sola. La sessualità è la forza vitale che apre le porte al futuro perché rappresenta la base creativa di ogni nuova vita.

Come per il cibo, il corpo richiede di soddisfare anche i bisogni sessuali in forme e con stimoli diversi. Se si ascolta il corpo esso dice cosa gli fa piacere e cosa lo fa star bene, indipendentemente da regole morali e di comportamento imposte dalla società moderna, che tende invece a reprimere o sfruttare questo elemento.

Rinunciare ad una sana sessualità significa andare contro al principio biologico del piacere. Se ascoltata, la sessualità porta a vivere le esperienze più profonde e vulnerabili che fanno emergere le emozioni più intime della vita.

Al secondo chakra fa riferimento anche la capacità e la volontà di generare nuova vita. Una tensione inconscia in quest'area della coscienza porta a volte all'incapacità di procreare, incapacità che può essere superata quando la persona, a livello profondo, si permette di avere figli.

Le emozioni: Nel secondo chakra si depositano le emozioni di base, quelle che vengono definite le "sensazioni di pancia". La paura, la rabbia, la gioia e tutte le altre emozioni primarie, che spesso sono inesprese, restano nella memoria del secondo chakra. Permettersi di sentire un'emozione o decidere di bloccarla significa consentire all'energia del corpo di fluire o fermarsi, portando così il secondo chakra in disequilibrio.

Il secondo chakra fornisce informazioni sulle proprie sensazioni riguardo alla vita e a sé stessi. Molto spesso le emozioni sono dominate dal dolore, dai sensi di colpa, dalla rabbia e dalle paure accumulate in passato. Questo insieme di emozioni negative agisce come una pentola a pressione troppo piena, dove un'ulteriore goccia d'acqua la fa scoppiare. L'inconscio è come quella pentola a pressione troppo piena, se si aggiunge anche solo un'altra piccola emozione, si rischia l'esplosione. Molto spesso l'individuo pensa di non potersi permettere di "sentire" troppo per paura di esplodere. D'altra parte le emozioni sono potenti strumenti che, se si decide di servirsene, guidano nelle scelte corrette attraverso tutta la propria vita. Se l'essere umano si permette di sperimentare consciamente le emozioni restando presente a sé stesso, queste lo aiutano proprio come la strumentazione sul cruscotto dell'automobile gli indica quando è necessaria una riparazione, quando tutto funziona perfettamente o quando c'è un pericolo.

Questo chakra è collegato anche alla volontà e alla capacità di percepire le emozioni che emergono, indipendentemente dal fatto che siano positive o negative. In effetti, noi possiamo scegliere come reagire alle sensazioni e questo non toglie che le sensazioni abbiano una vita tutta loro, proprio perché emergono dal nostro istinto.

La società nella quale viviamo in questa epoca storica ha come regola culturale il reprimere le emozioni, dimenticando che esse costituiscono un aspetto fondamentale della vita dell'essere umano.

k) Stadi di sviluppo

Il secondo Chakra si sviluppa nella fase evolutiva che va dai 6 ai 24 mesi di età ed è legata all'esperienza più o meno piacevole e sicura che il bambino vive.

In un bambino che non ha ancora sviluppato il linguaggio parlato, l'unico mezzo per comunicare è esprimere le sue emozioni attraverso il linguaggio corporeo. E' in questo intervallo di tempo che il bambino plasma la sua identità emotiva, sempre che gli adulti che gli stanno vicino sappiano capire l'espressione delle sue emozioni. Questa situazione gli permetterà in seguito di riconoscere i diversi stati emozionali, sia in sé stesso che nelle altre persone. Se gli adulti che lo circondano sono carichi di rabbia o tristezza, il bambino si identifica con le suddette emozioni che diventano per lui normali e farà in modo di riprovarle in futuro per ricreare il clima familiare. Ne consegue che da adulti si tende a circondarsi di persone e situazioni che fanno rivivere tali emozioni di rabbia e tristezza, in quanto divenute familiari. Se invece il bambino cresce in un clima che soddisfa in modo accogliente e significativo le sue emozioni allora sviluppa un senso di sicurezza, di potere e di rapporto con gli altri che lo accompagna nella vita adulta.

l) Emozione bloccante

Il senso di colpa trova la sua facile collocazione nel chakra arancione. Questa insidiosa emozione blocca il libero scorrere dell'energia emotiva e sessuale nel corpo, privandolo del piacere. Se ci si sente in colpa per le proprie azioni, ci si impedisce di gioirne completamente.

Come tutte le emozioni, anche il senso di colpa ha il suo risvolto positivo, è "sano". Se l'individuo usa questa sensazione per esaminare il proprio atteggiamento prima dopo e durante alcuni suoi comportamenti, può comprendere dove sono i limiti e dove è necessario un cambiamento.

La colpa è una utile compagna se la collochiamo nel giusto spazio. Solamente quando diventa smisurata e inibisce il libero arbitrio, allora è da "smascherare" per illuminare l'ombra che si cela al suo interno.

La colpa è il guardiano della prigione che tiene imprigionata l'ombra.

Il senso di colpa tende a restringere gli orizzonti emotivi della persona, nel senso che le impedisce di vedere le sfaccettature, le complessità e le ambiguità: in effetti la persona vede le cose o bianche o nere.

m) Diritto

I diritti fondamentali del Chakra Svadhisthana sono il diritto di provare emozioni, di volere e di godere. Il diritto di provare emozioni è fondamentale ed è una conseguenza naturale in una cultura che approva l'espressione delle emozioni e le ritiene il modo più sano per entrare in contatto con sé stessi. Allo stesso modo, il diritto di volere è fondamentale per l'individuo e, solamente se egli prova emozioni, può sapere chiaramente ciò che vuole. Inoltre, il diritto di godere è strettamente collegato al diritto di sentire e di volere.

Il verbo che distingue il riequilibrio del secondo chakra è: io sento, io voglio, io provo piacere.

Correlazioni fisiche

Disturbi dell'alimentazione, colite, appendicite, problemi renali, tendenza ad urinare spesso, cistite, disfunzioni sessuali in genere (impotenza e frigidity), cisti ovariche, fibromi all'utero, disturbi mestruali, problemi al seno, varicocele, fragilità e caduta dei capelli, diabete, rigidità lombosacrale.

Correlazioni psicoemotive

Il funzionamento armonico di un chakra arancione aperto si riscontra con il fluire naturale dei sentimenti e della vita. L'individuo è in contatto con le sue emozioni ed ha fiducia nei suoi istinti e "sensazioni di pancia". Egli agisce spontaneamente e si sente libero di esprimere sé stesso e ciò che prova soprattutto nei confronti dell'altro sesso. Un secondo chakra equilibrato permette di sentirsi soddisfatti a livello sessuale e fisico, di pregustare la vita, di vivere in modo soddisfacente l'intimità, accettando i cambiamenti con tranquillità.

Un funzionamento eccessivo di questo chakra si manifesta in una esagerata emotività. La persona non è in grado di stare da sola e ha un bisogno continuo di stimoli eccessivi. In questo caso la persona insegue in modo esagerato e non governabile il divertimento e il piacere, soprattutto nella sfera del cibo e del sesso, restando sempre e comunque insoddisfatta.

Le carenze del chakra Svadhisthana portano all'incapacità di esprimere sentimenti in generale, alla tendenza di evitare di provare gioia e piacere e alla repressione della sessualità. La

persona manifesta una predisposizione al pessimismo, alla depressione e ad un veloce esaurimento dell'energia vitale.

2.4. TERZO CHAKRA

Con i primi due chakra si è acquisita sicurezza, stabilità e si è andati verso la scoperta delle polarità, del piacere e delle emozioni. Ora si entra nel terzo chakra, che porta all'azione e all'attivazione del proprio potere personale, fattori indispensabili per la realizzazione dell'individuo e per la sua evoluzione.

figura 2.5 - Rappresentazione terzo chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Manipura
- b) **Simbolo:** Loto a dieci petali
- c) **Colore corrispondente:** Giallo
- d) **Pietre preziose:** Ambra, quarzo citrino, topazio
- e) **Elemento associato:** Fuoco
- f) **Pianeti:** Marte e Sole
- g) **Localizzazione:** Tra l'ombelico e lo sterno
- h) **Senso coinvolto:** Vista
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Plesso solare, ghiandola endocrina del pancreas, sistema digerente, sistema muscolare, sistema nervoso autonomo, milza, cistifellea, occhi, viso, pelle (rivestimento esterno dell'organismo)
- j) **Funzioni principali:** Individuazione, volontà, potere personale, autostima
- k) **Stadi di sviluppo:** Da 18 mesi a 4 anni
- l) **Emozione bloccante:** Vergogna
- m) **Diritto:** Agire (io posso)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

In sanscrito il terzo chakra è chiamato Manipura. La parola "Mani" si traduce in "gemma grezza", una gemma naturale appena estratta dal ventre di madre terra, o anche un gioiello. Il

termine “Pura” equivale a “cinta di mura” o “città”. Manipura può essere tradotto in “Città dei Gioielli splendenti” o “Luogo delle gemme luminose” e rappresenta un centro raggianti e sfavillante che splende e illumina come il sole.

Costituisce la sede della ricchezza e dell'abbondanza.

b) Simbolo

Il simbolo del chakra Manipura è un fiore di loto a dieci petali, all'interno del quale è iscritto un triangolo equilatero con il vertice rivolto verso il basso (figura 2.5).

c) Colore corrispondente

Il giallo è il colore associato al terzo chakra. E' un colore caldo con potere vivacizzante che accresce le facoltà mentali favorendo la concentrazione e la volontà di apprendimento. Stimola la motivazione ed è utile per trasformare le idee in azioni. Il giallo luminoso e solare dona fiducia e ottimismo rinforzando l'autostima.

d) Pietre preziose

Ambra: prima pietra preziosa della storia, infonde un senso di calore, di gioia e di spensieratezza. Calma i pensieri ed il sistema nervoso. Stimola l'elasticità mentale e la creatività. Aumenta la fiducia in se stessi e la volontà, facilitando così l'individuo al raggiungimento dei propri obiettivi.

Topazio: è simbolo di saggezza e di coraggio. Aumenta la vitalità, l'attenzione, il buonumore e l'entusiasmo. Riduce pensieri negativi, preoccupazioni e tensioni, scioglie emotività e rabbia. Favorisce l'autorealizzazione e la saggezza.

Quarzo citrino: è una fonte inesauribile di energia, infonde gioia, tranquillità e pace. Dona sicurezza e coraggio, aumenta la fiducia in sé stessi. Fa emergere la volontà di realizzazione personale e aumenta l'autostima.

e) Elemento associato

L'elemento naturale correlato al terzo chakra è il fuoco. Attraverso la distruzione, il fuoco rinnova e trasforma tutto ciò che incontra nel suo cammino, è pertanto il simbolo della trasformazione. Il fuoco rappresenta l'energia creativa che movimenta il mondo, che cambia la materia in energia sotto forma di calore e luce, che trasforma qualunque evento in forza, vitalità e saggezza.

f) Pianeti

Marte: rappresenta l'energia, l'azione, la forza combattiva, la determinazione e la capacità di perseguire gli obiettivi. Influisce su tutto ciò che volge a mutamento.

Sole: possiede come principale caratteristica il donare calore. Il calore del sole è il fattore indispensabile per creare la vita sulla terra; non solo attraverso mutamenti che si vedono nell'arco dell'anno con l'alternanza delle varie stagioni e che influiscono su tutti gli esseri viventi (maree, piante, nascite), ma anche nell'arco giornaliero con l'alternarsi del giorno e della notte.

g) Localizzazione

Il terzo chakra è posizionato subito sotto lo sterno in corrispondenza del plesso solare (figura 2.5).

h) Senso coinvolto

Il chakra giallo è connesso al senso della vista. La vista è indubbiamente il senso che offre la facoltà di osservare il nostro spazio e che permette di assimilare, contenere, trasformare ed elaborare contemporaneamente il maggior numero di informazioni sull'ambiente esterno.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Plesso solare

Ghiandola endocrina: Pancreas. Ha una funzione fondamentale nella digestione degli alimenti, infatti produce vari enzimi digestivi, oltre a vari ormoni che controllano il livello di glucosio e zuccheri nel sangue. Uno di questi ormoni è l'insulina grazie alla quale viene garantita l'energia necessaria alle cellule.

Sistema digerente: fegato, pancreas, stomaco, parte alta dell'intestino.

Altri sistemi, organi e parti: sistema muscolare, sistema nervoso autonomo, milza, cistifellea, occhi, viso, pelle (rivestimento esterno dell'organismo).

j) Funzioni principali

Il chakra giallo è strettamente legato all'espressione della propria individualità e personalità, della propria volontà, del potere personale e dell'autostima.

Il terzo chakra indica quanto un individuo vede possibile le proprie aspirazioni di vita, quanto desidera tenere fede a sé stesso e quanto si ama.

Mentre i primi due chakra sono per lo più inconsapevoli, con il terzo chakra inizia la vera presa di coscienza di sé stessi come individui, l'Io comincia ad affermarsi e ci si differenzia dai desideri degli altri, rendendosi conto dei propri.

Se nei primi due chakra si è vissuta un'esperienza passiva della realtà, adesso inizia un'emanazione della volontà personale. Per prendere coscienza di chi si è come individui, è necessario prendere le distanze dai condizionamenti esterni, dagli educatori, dalle amicizie, dalla società e portare alla luce l'essere unico ed inimitabile che c'è in ciascuna persona.

Nel terzo chakra si può decidere di superare gli schemi ripetitivi inconsci e rifiutare i condizionamenti dei genitori "interiorizzati" e della cultura della società, mentre si inizia a definire sé stessi. Diventare consapevoli di essere unici vuol dire, concretamente, accettare anche la disapprovazione per tener fede alla propria verità personale.

Non è sempre facile mettere in atto le possibilità che offre questo chakra e si rischia di passare tutta la vita percorrendo strade già segnate da altri, delegando al prossimo il proprio potere personale e impedendosi pertanto la libertà di essere veramente sé stessi.

E' nel terzo chakra che nasce l'ego. Qui inizia la realizzazione conscia dell'individuo come entità separata e autonoma. L'ego rappresenta l'identità della persona come essere separato. Il termine *ego* è composto dalla radice greca di *io* (e) e *terra* (go). Dunque, l'ego identifica il proprio sé. Si può paragonare l'ego alla propria abitazione. E' il posto dove si può crescere e cambiare, oltre a creare i confini personali. Molte discipline spirituali reputano l'ego limitativo o negativo. Questa falsa credenza proviene dal proprio comportamento: ci si lascia confinare dall'ego. Proprio come non è negativo avere una casa è negativo diventare volontariamente prigionieri della casa.

Il dualismo del terzo chakra apre le porte alle scelte: fare scelte genera la volontà. Esercitare la volontà significa indirizzare in modo conscio l'energia vitale verso un obiettivo specifico. Con la volontà usiamo contemporaneamente sia la mente che l'azione. Tutte le persone hanno una volontà che funziona perfettamente anche se è comune l'incapacità di riconoscerla. Quotidianamente l'individuo si impone una serie di obblighi e doveri (andare al lavoro, fare la spesa, pulire la casa) e non si rende conto che in realtà queste azioni sono sue *scelte* per soddisfare le proprie necessità. Vivere "doverosamente" la propria vita invece di ascoltare bisogni, passioni e desideri determina una negazione della volontà e la perdita del potere individuale. La volontà è il combustibile del potere personale e pertanto diventa la chiave indispensabile per lo sviluppo del terzo chakra.

Quando si parla di potere è necessario chiarire che tale concetto non è inteso come la supremazia di un individuo sull'altro, generalmente definito "potere superiore". Relativamente a

questo chakra, il concetto di potere è invece inteso come “potere interiore” capace di attivare e alimentare cambiamenti ed idee, capace di favorire e rafforzare gli individui contemporaneamente e non gli uni a spese degli altri. Il “potere interiore” non è inteso come il “potere su” bensì come il “potere di”. E’ il potere di unire, di armonizzare, di collegare e non comporta il bisogno di dominare.

Il terzo chakra è anche associato all’attività della mente. Quando un individuo ha un’eccessiva attività mentale significa che c’è tensione in questo chakra.

Questo chakra infine è collegato con l’autostima, che fonda le sue basi sul potere, sulla volontà, sull’individuazione, sulla personalità, sul controllo, tutti attributi del terzo chakra. Relativamente al terzo chakra l’autostima si sviluppa a seguito delle esperienze che l’individuo sperimenta nella vita, quindi dai successi e dai fallimenti, dagli sforzi, dalle difficoltà, dai pericoli e dagli errori fatti. L’autostima nasce da una visione realistica delle capacità dell’individuo, capacità che costituiscono le fondamenta dell’autostima stessa.

k) Stadi di sviluppo

La maturazione del chakra giallo si manifesta dai diciotto mesi ai quattro anni di età. Questa fase è caratterizzata dalla nascita dell’autonomia del bambino ed il comportamento dei genitori assume un ruolo fondamentale nello sviluppo di tale caratteristica. Quando i genitori impongono al bambino un’autorità assoluta, soffocando la sua autonomia mediante punizioni e vergogna, negandogli la possibilità di prendere decisioni autonome ed il permesso di esprimere sentimenti e dissensi, emerge nel bambino l’incapacità di affermare se stesso. Tale caratteristica che lo accompagnerà per tutta la vita. Nel caso opposto, se la volontà del bambino viene soddisfatta esageratamente e non vengono posti dei limiti ben definiti, si crea uno squilibrio tra il senso di inferiorità e di superiorità. Attendendosi dei risultati immediati, il bambino ha difficoltà a portare a termine compiti più difficili, a scapito del proprio senso del potere.

l) Emozione bloccante

L’emozione che contraddistingue il terzo chakra è la vergogna e nasce come conseguenza di abusi, violenze, abbandono, trascuratezza, eccessiva critica e autorità, vissute dal bambino. Non comprendendo tali comportamenti, crede di esserne la causa e se ne attribuisce la colpa e la responsabilità. Attraverso il terzo chakra si crea una solida connessione con lo sviluppo della personalità e dell’ego pertanto, in questa fase, il bambino è convinto di essere lui imperfetto e non le sue azioni e comportamenti. Giunge quindi alla conclusione inconscia di non essere degno di amore e di accettazione, crede di meritare queste violenze. Tali convinzioni mantengono il

bambino in una spirale di vergogna, ansia e paura di fallire. La vergogna diventa, pertanto, l'antitesi dell'autostima. Mina profondamente il potere personale, la spontaneità, la gioia e converge l'energia dell'individuo contro sé stesso.

m) Diritto

Il diritto basilare del chakra giallo è il diritto di agire.

Agire significa compiere delle azioni per raggiungere i propri obiettivi assumendosene la responsabilità. Agire significa uscire dalla passività e influenzare il proprio ambiente, senza garanzia circa il risultato finale. Agire significa essere alla guida del proprio destino e non più vittima degli eventi. Esercitare il diritto di agire richiede iniziativa, volontà, coraggio di affrontare dei rischi e di accompagnare gli individui senza padroneggiarli o dominarli.

Quando viene negato il diritto di agire, si vive assecondando l'ubbidienza assoluta per il timore della punizione; si perde la propria autorità interiore. Decade così il diritto di essere liberi, conseguenza diretta del diritto di agire.

Il verbo associato al chakra numero tre è: io posso.

Correlazioni fisiche

Disturbi metabolici, anoressia o bulimia, diabete, ipoglicemie, pancreatite, problemi al fegato, iperlipidemie, insufficienze epatiche, cirrosi epatica, disturbi digestivi, ulcere gastriche e duodenali, coliche biliari, astenia, distrofia muscolare, stanchezza cronica, turbamenti alla vista, ipermetropia, miopia, presbiopia, astigmatismo, cataratta, acne, eczema, dermatite, cefalea.

Correlazioni psicoemotive

Gli aspetti di un terzo chakra armonico sono rappresentati da una forte volontà, autonomia personale e autostima. La persona è spontanea e si sente libera di essere sé stessa, esercita il proprio potere interiore con dignità e autorevolezza nel rispetto di tutti gli esseri viventi, lasciando a ciascuno la libertà di espressione. La vita emotiva diventa profonda e gratificante, la personalità è equilibrata ed armoniosa. Si è in grado di riconoscere ed accettare “nella giusta luce” le proprie emozioni, tratti caratteriali e difetti. Si è consapevoli che l'autorealizzazione, la libertà ed il benessere sono diritti naturali di ogni individuo.

L'individuo caratterizzato da un funzionamento eccessivo di questo chakra, assume facilmente un atteggiamento iperattivo e comportamenti aggressivi quali impazienza, dispotismo, intolleranza, arroganza, giudizio e superiorità; atteggiamenti che addotta al fine di nascondere la scarsa autostima che lo caratterizza ed il desiderio di potere assoluto al quale aspira. Tale persona

infatti, presenta generalmente un'ambizione sfrenata, un desiderio smisurato di potere e di manipolazione allo scopo di portare sempre la realtà a favore proprio. Inoltre, ricerca la soddisfazione personale prevalentemente attraverso il benessere materiale anche a discapito di sentimenti piacevoli, compromettendo così la propria serenità interiore. Infine, un terzo chakra iperattivo porta tendenzialmente alla perdita di controllo delle proprie emozioni come conseguenza di una rabbia incontenibile, repressa per lungo tempo.

Un funzionamento insufficiente del chakra giallo si manifesta sotto forma di rinuncia, senso di inutilità, scontentezza, lamentela, timidezza e rancore. Provoca avvilitamento, perdita di forza e di spontaneità, paura e fuga dalle responsabilità, tendenza ad adattarsi alle opinioni altrui e a farsi dominare, tutti atteggiamenti che possono sfociare in forme depressive. La carenza del terzo chakra si distingue in una costante necessità di rassicurazioni, una chiusura ed un rifiuto verso sé stessi e verso il mondo ed una evidente bassa autostima. Si riscontra la tendenza ad evitare ogni forma di rischio che la vita presenta ed a scorgere ostacoli ovunque, ostacoli che impediscono il raggiungimento dei propri obiettivi e del benessere a tutti i livelli.

2.5. QUARTO CHAKRA

Il chakra numero quattro rappresenta il centro, il cuore dell'intera struttura energetica dei chakra.

Connette il regno materiale, emotivo e dei bisogni fondamentali dell'individuo, associato ai primi tre chakra, con il mondo spirituale, mentale e dell'appagamento, relativo agli ultimi tre chakra. Il suo compito è quindi fondere i molteplici aspetti dell'essere umano attraverso l'equilibrio dei suoi opposti; portando così un senso di interezza e di unità, premessa indispensabile per il raggiungimento della pace interiore.

figura 2.6 - Rappresentazione quarto chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Anahata
- b) **Simbolo:** Loto a dodici petali
- c) **Colore corrispondente:** Verde e rosa
- d) **Pietre preziose:** Giada, quarzo rosa, smeraldo, tormalina
- e) **Elemento associato:** Aria
- f) **Pianeti:** Venere
- g) **Localizzazione:** Centro del petto
- h) **Senso coinvolto:** Tatto
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Plesso cardiaco, ghiandola del timo, sistema cardiaco, sistema circolatorio, sistema respiratorio, sistema immunitario, pelle e seno
- j) **Funzioni principali:** Amore incondizionato, relazione, equilibrio
- k) **Stadi di sviluppo:** Da 4 a 7 anni
- l) **Emozione bloccante:** Dolore
- m) **Diritto:** Amare ed essere amati (io amo)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

Il nome sanscrito di questo chakra è Anahata, che significa “non colpito, non ferito, pulito e fresco”. Queste sono caratteristiche intrinseche di un amore puro, innocente, radioso e incondizionato, libero da schemi e ferite del passato; tutti aspetti sui quali fonda la sua natura il quarto chakra.

b) Simbolo

Il chakra del cuore è raffigurato come un fiore di loto con dodici petali (figura 2.6). Al centro del loto è raffigurata una stella a sei punte, formata dall'unione perfetta di due triangoli incrociati e tra loro rovesciati. E' simbolo di tutte le dualità dell'essere umano, mantenute in perfetto e stabile equilibrio grazie all'energia dell'amore.

c) Colore corrispondente

Il chakra Anahata è connesso a due vibrazioni di colori: il verde ed il rosa.

Il verde è il colore centrale dello spettro luminoso ed è associato al mondo della natura e ai sentimenti. Dona calma, relax e stabilità emotiva. Simbolo di equilibrio, di armonia e di pace, rappresenta la capacità di amare sé stessi e gli altri (amore terreno).

Il colore rosa è invece collegato all'amore universale e cosmico. Il rosa apre il cuore favorendo l'espressione di sentimenti puri quali la grazia, la bontà e la generosità. Il rosa facilita a ricordare il proprio scopo di vita e ad abbandonare sentimenti di rabbia, di possessività ed impazienza, conseguenti a perdite o ferite affettive.

d) Pietre preziose

Giada: ha proprietà calmanti, riequilibranti, rasserenanti e procura sollievo agli stati d'animo irrequieti. E' portatrice di compassione, saggezza e lealtà. Favorisce il rinnovamento attraverso la lucidità e l'apertura mentale.

Quarzo rosa: è il simbolo della femminilità e ha il potere di attrarre l'amore, la generosità e la gentilezza. E' infatti associato sia a livello fisico che emozionale a tutto quanto riguarda il cuore. Aiuta a trovare la calma, la fiducia in sé stessi e a sciogliere le ferite d'amore.

Smeraldo: rafforza e potenzia l'amore e l'amicizia a qualsiasi livello. Aiuta a superare le sfide e le paure. Stimola l'ottimismo, la gioia di vivere e la vitalità. Lo smeraldo allevia l'insonnia e la depressione.

Tormalina: apre ed espande il cuore diventando portatrice di gioia e di amore. Libera l'individuo dai limiti dei proprio schemi emotivi.

e) Elemento associato

Il chakra del cuore, Anahata, è connesso all'elemento aria. L'aria è il più sottile degli elementi fisici: è invisibile e impalpabile. Simboleggia la libertà completa, la leggerezza, l'apertura e la freschezza. E' associata al respiro, che come l'amore sono elementi fondamentali per la sopravvivenza dell'organismo vivente. La relazione che un individuo ha con l'aria rispecchia la sua relazione riguardo l'amore.

f) Pianeti

Venere è il pianeta associato a questo chakra. Venere è simbolo di armonia, comunione, contatto, sviluppo dell'Io. E' l'astro che rappresenta la capacità di dare e di ricevere amore.

g) Localizzazione

Il quarto chakra è collocato al centro del petto, in linea con il cuore e in coincidenza con il plesso cardiaco e polmonare (figura 2.6).

h) Senso coinvolto

Il tatto è il senso fisico associato al chakra verde. Tatto, inteso come l'insieme di sensazioni e percezioni che l'individuo ha nel relazionarsi con l'altro e non solamente come pura sensazione fisica. Il tocco rappresenta il primo rapporto intimo conosciuto dal neonato ed è il mezzo di comunicazione non verbale più immediato per ogni essere umano.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Plesso cardiaco.

Ghiandola endocrina: Timo. E' una ghiandola di vitale importanza perché controlla il sistema immunitario. Inoltre è preposta alla maturazione del sistema linfatico e alla regolazione dello sviluppo dell'individuo.

Sistema cardiaco: Cuore.

Sistema circolatorio: Circolo arterioso e venoso.

Sistema respiratorio: Laringe, trachea, bronchi e polmoni.

Altri sistemi, organi e parti: Sistema immunitario, pelle e seno.

j) Funzioni principali

L'amore è il principio fondamentale associato al chakra del cuore.

E' un amore che, nel quarto chakra, allarga i suoi orizzonti. E' un sentimento puro e incondizionato che connette l'individuo con lo spirito e va oltre l'amore inteso come passione, caratteristico del chakra numero due.

E' un amore che abbandona le ferite e gli schemi negativi del passato. E' libero dal giudizio, dalle critiche e dalle aspettative. L'accettazione degli altri esattamente così come sono, senza desiderio di cambiarli, controllarli o manipolarli è caratteristica fondamentale di questo amore, che manifesta la sua totale apertura attraverso la compassione ed il perdono. A questo livello, l'amore è un'espressione spontanea di ciò che l'individuo è: un essere amorevole. L'amore incondizionato del chakra verde è da intendersi esteso sia ai propri cari, sia al mondo intero: persone, animali, piante e oggetti.

Il quarto chakra è quindi connesso alle relazioni in ogni aspetto della propria vita. Definisce le proprie convinzioni sull'amore e sulla disponibilità personale a dare e ricevere amore. Il rapporto che la persona ha con gli altri individui è lo specchio del rapporto che ha con sé stessa. E' impossibile elargire rispetto, fiducia, intimità, equilibrio, comprensione, accettazione e perdono se questi aspetti sono assenti nel proprio essere. L'ovvia conseguenza è che l'amore per sé stessi è la base per poter donare amore agli altri: un individuo non può amare altro essere vivente se prima non ama sé stesso.

Il blocco più comune nel chakra del cuore è proprio la mancanza di amore per sé stessi. Tale mancanza d'amore ha radici remote. Risale all'infanzia ed è legata alla percezione che il bambino ha avuto dell'amore e dei rapporti affettivi, indipendentemente dal peso oggettivo di quanto ha realmente vissuto.

Nel chakra del cuore l'evoluzione dell'individuo continua attraverso il principio dell'equilibrio. Senza un senso generale di equilibrio, nulla dura e nulla fiorisce, tantomeno l'amore. L'equilibrio, pertanto è componente essenziale affinché possa prosperare l'armonia nell'individuo e nelle sue relazioni. Compito dell'individuo è pertanto cercare l'equilibrio tra gli opposti riguardanti sia i vari aspetti di se stesso (mente e corpo, luce e ombra, maschile e femminile), che quelli con il mondo che la circonda (lavoro e divertimento, dare e ricevere, libertà e attaccamento).

k) Stadi di sviluppo

Lo stadio evolutivo del chakra verde comprende il periodo che va dai quattro ai sette anni circa. Dopo la nascita dell'identità personale, avvenuta attraverso lo sviluppo del precedente chakra, in questa fase il bambino impara ad andare oltre il primario rapporto uno-a-uno. Inizia a diventare consapevole che non è sufficiente ascoltare e assecondare unicamente i propri bisogni e che è necessario diventare parte di un mondo che comprende la famiglia, la scuola, la società. Il bambino è quindi pronto a formare la propria identità sociale: inizia a mettersi in relazione con gli altri, a riconoscere i motivi per amare gli altri, a ricercare i modi per farsi accettare e per auto-accettarsi.

Egli apprende la capacità di relazionarsi attraverso il meccanismo dell'imitazione. Impara e replicare comportamenti, modelli, valori, idee, convinzioni dei propri genitori o degli educatori e si identifica con essi. Ad esempio, se un genitore è critico il bambino imita tale comportamento con l'amico, con la bambola, verso sé stesso e riproduce questo modello anche nella vita adulta. In questa importante fase del suo sviluppo, il bambino crea le basi per la sua autostima, in quanto inizia a rendersi conto di essere o meno accettato dai genitori e di essere o meno inserito nel contesto sociale che lo circonda.

Quando i genitori applicano l'amore condizionato per "educare", il bambino può giungere alla conclusione che l'indipendenza, il potere personale e l'amore si escludono tra loro. Di conseguenza si può crescere credendo che, o si è sé stessi o si è amati, traendo la conclusione che sia impossibile ottenere ambedue le cose. Invece, è importante sapere che non si possono avere relazioni sane, oneste e gratificanti se si finge o se si mettono delle maschere. La realizzazione perfetta della propria identità sociale è il frutto della trascendenza dell'ego, continuando nel contempo a mantenere la propria autonomia.

Quando le relazioni primarie vengono distorte o minacciate (abusi, rifiuti, divorzi, morte, ecc.), diminuisce la capacità di amare e relazionarsi con il prossimo.

l) Emozione bloccante

Il dolore è l'emozione che paralizza il chakra del cuore. E' credenza comune che bloccare le proprie emozioni negative specialmente il dolore, sia la strada migliore per raggiungere la felicità. Scegliendo di non sentire la sofferenza si diventa insensibili perdendo così, assieme al dolore, anche la capacità di sperimentare amore, inibendo tutte le fonti di piacere e di ricchezza della vita. Quando l'individuo reprime il proprio dolore, chiude il suo cuore, diventa insensibile, distante e privo di energia e vitalità. Contrariamente, riconoscendo ed esprimendo il dolore, la persona si evolve e riesce anche a provare la compassione per gli altri, aprendo il suo cuore alla vita. E' fondamentale per l'individuo diventare consapevole che sia i momenti belli sia quelli brutti sono necessari per avvicinarsi alla felicità tanto ambita.

m) Diritto

Il diritto di amare e di essere amati è il diritto fondamentale del chakra numero quattro. La perdita di tale diritto può essere la conseguenza dell'incapacità dei genitori di amare incondizionatamente i propri figli o di trasmettere dei modelli relazionali positivi. Il diritto di amare e di essere amati può essere inoltre danneggiato dal blocco delle proprie emozioni, da una bassa autostima come anche da pregiudizi razziali, culturali e sociali.

Il quarto chakra è legato all'affermazione: io amo.

Correlazioni fisiche

Problemi cardiaci e circolatori, tachicardia, ictus, infarto, ischemia, anemia, ipertensione e ipotensione arteriosa, trombosi coronarica. Problemi respiratori, laringite, asma, bronchite, tosse, polmonite, enfisema polmonare, cancro polmonare. Malattie autoimmuni, tubercolosi, infezioni, artrite reumatoide, lupus, AIDS, leucemia. Allergie, orticaria, acne, psoriasi, tumore al seno, dolori alle braccia.

Correlazioni psicoemotive

Nel suo stato di equilibrio il chakra del cuore dona relazioni felici e appaganti con sé stessi e con tutti gli esseri viventi. L'individuo sviluppa empatia, amore incondizionato, accettazione, compassione. Si sente riconosciuto, accolto, rispettato e in perfetta armonia con tutto il Creato. Sperimenta un senso di equilibrio nei vari aspetti personali e relazionali quali mente-corpo, maschile-femminile, attaccamento-libertà e unione-separazione. Nella persona si riscontra un accrescimento del Sé, non più limitato al proprio ego.

Un eccesso del quarto chakra è caratterizzato dalla tendenza a negare sé stessi e le proprie necessità per concentrarsi totalmente sui bisogni altrui, con l'unico scopo di essere amati e di saziare il proprio bisogno d'amore. L'individuo è portato ad amare il prossimo solamente in funzione del proprio tornaconto e dei riconoscimenti che può ricevere in cambio. Cerca continue rassicurazioni e non lascia all'altra persona le sue libertà. Tende ad essere possessivo, geloso, calcolatore, severo con sé stesso e con gli altri, e ad avere confini dell'Io deboli.

Un funzionamento insufficiente si manifesta con la tendenza a criticare, giudicare e ferire le persone che si amano allo scopo di difendersi dal rischio di venire rifiutati, esperienza già vissuta nel passato. La persona che soffre di una carenza di questo chakra presenta un cuore chiuso, manifesta freddezza, indifferenza e insensibilità, manca di compassione e di perdono. E' emotivamente instabile e soggetta a stati depressivi.

2.6. QUINTO CHAKRA

Con il quinto chakra si abbandona il mondo dei chakra inferiori più fisici e si accede al regno elevato dello spirito, della mente e dei pensieri, caratteristico degli ultimi tre chakra.

figura 2.7 - Rappresentazione quinto chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Visuddha
- b) **Simbolo:** Loto a sedici petali
- c) **Colore corrispondente:** Azzurro
- d) **Pietre preziose:** Acquamarina, calcedonio blu, turchese
- e) **Elemento associato:** Suono
- f) **Pianeti:** Mercurio
- g) **Localizzazione:** Base della gola
- h) **Senso coinvolto:** Udito
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Plesso cervicale, ghiandola della tiroide, gola, corde vocali, zona del collo e della nuca, vertebre cervicali, faringe, laringe, tonsille, bocca, mandibola, orecchie, spalle, braccia, mani, parte superiore dei polmoni

- j) **Funzioni principali:** Espressione di sé stessi, comunicazione, creatività
- k) **Stadi di sviluppo:** Da 7 a 12 anni
- l) **Emozione bloccante:** Bugie
- m) **Diritto:** Esprimere e ascoltare la verità (io esprimo)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

Visuddha è il nome sanscrito del quinto chakra che significa “purificazione”. E’ infatti indispensabile una purificazione per poter entrare nella dimensione più spirituale dell’essere umano, propria dei chakra superiori.

La purificazione è intesa a livello fisico, attraverso l’eliminazione delle tossine dal corpo con un’appropriata attività fisica, una dieta sana ed il rilassamento e soprattutto a livello mentale attraverso la riscoperta della naturale autenticità dell’individuo e della sua vera essenza.

Non può pertanto avvenire una crescita spirituale senza un’adeguata purificazione sia fisica che mentale.

b) Simbolo

Il fiore di loto a sedici petali, simbolo di questo chakra, contiene un triangolo equilatero con la punta diretta verso il basso, al cui interno è inserito un cerchio che identifica il pieno di luna (figura 2.7).

c) Colore corrispondente

Il colore dominante del chakra Visuddha è l’azzurro: il colore dell’anima e della saggezza. Identifica l’infinito, la tranquillità, l’armonia, la serenità emotiva ed il rilassamento. Favorisce l’espressione dei propri sentimenti ed emozioni. Stimola una comunicazione onesta chiara e diretta. Facilita il sonno ed è indicato per calmare individui iperattivi.

d) Pietre preziose

Acquamarina: è una pietra che favorisce la libera espressione dei propri pensieri, delle emozioni e della creatività. Aiuta il rilascio delle paure, delle fobie e degli attaccamenti. Conferisce chiarezza mentale, fiducia, dinamismo e ottimismo. L’acquamarina assicura pace, felicità e successo.

Calcedonio blu: è definito la *pietra della diplomazia*. Ottimizza infatti l’espressività e l’abilità oratoria. Stimola la capacità di ascoltare gli altri, di comprenderli e di essere a sua volta compresi.

Promuove le relazioni con qualsiasi forma vivente e stimola il cambiamento diminuendo le eventuali resistenze. Aumenta il desiderio di contatto con i propri sentimenti, desideri ed aspirazioni. Favorisce una visione positiva della vita attraverso una valutazione equilibrata della realtà.

Turchese: migliora le potenzialità espressive e creative dell'individuo, favorendo una comunicazione efficace. Facilita l'armonia nelle relazioni interpersonali ed in particolare nei rapporti di coppia. Trasmette energia ed ottimismo, protegge da influssi negativi alleviando la stanchezza e la depressione.

e) Elemento associato

Il suono è l'elemento collegato al chakra numero cinque. Il suono, dal latino "sonus", è un fenomeno fisico definito come un'onda che si propaga nell'aria aprendo le porte al regno delle vibrazioni.

Considerato che ogni essere vivente è identificato da vibrazioni, il suono diventa uno strumento in grado di influenzare potentemente le frequenze vibrazionali di ogni forma esistente. E' ben noto che l'uso di particolari canti, inni, mantra o il suono di strumenti musicali quali i tamburi, favorisce vari stati emotivi come ad esempio il rilassamento, fino a condurre a stati alterati di coscienza.

f) Pianeti

Questo chakra è associato al pianeta Mercurio che governa l'ingegno, l'intelletto e una comunicazione efficace dei propri bisogni esente da giudizi e critiche. Rappresenta la logica, il ragionamento, l'abilità di razionalizzare, di creare e di esprimere i propri processi di pensiero. Conferisce diplomazia ed abilità di scrittura.

g) Localizzazione

Il quinto chakra è situato alla base della gola, tra l'avvallamento del collo e la laringe, in corrispondenza del plesso faringeo (figura 2.7). Ne consegue che il chakra in oggetto viene anche denominato chakra della gola.

h) Senso coinvolto

Il chakra Visuddha governa il senso dell'udito grazie al quale l'individuo percepisce le parole, la musica, il canto e le espressioni artistiche, oltre a poter percepire anche il proprio sé interiore.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Plesso cervicale.

Ghiandola endocrina: Tiroide. E' uno degli organi più importanti dell'essere umano, in quanto regola il metabolismo del corpo e la funzione di moltissimi organi. Influenza infatti il ritmo cardiaco, il peso corporeo, il livello di colesterolo, le condizioni della cute, il ciclo mestruale, la memoria, la forza muscolare oltre ad altre numerose condizioni.

Altri sistemi, organi e parti: Gola, corde vocali, zona del collo e della nuca, vertebre cervicali, faringe, laringe, tonsille, bocca, mandibola, orecchie, spalle, braccia, mani, parte superiore dei polmoni.

j) Funzioni principali

Il chakra della gola governa il regno dell'*espressione di sé* nelle sue infinite forme: comunicazione, ascolto, intuizione e creatività. Per tale motivo questo chakra consente all'individuo di veicolare all'esterno il contenuto di tutti gli altri chakra.

Esprimere sé stessi significa manifestare al mondo la propria verità, unicità, pensieri e sentimenti quali gioia, dolore, sorriso, pianto, amore, odio, paura, coraggio ecc. Ciò implica mostrarsi per quello che si è veramente e affermare, con umiltà e rispetto, la propria visione di vita indipendentemente dal fatto che essa sia approvata e condivisa anche da altre persone.

Attraverso l'espressione di sé stessi si determinano le proprie mete manifestandole in maniera completa e tangibile nella realtà del mondo fisico.

Quando l'individuo non esprime la propria verità, rinuncia alla sua identità personale e spirituale, fino a perdere totalmente sé stesso. Annullandosi giorno dopo giorno, l'essere umano conduce un'esistenza che non gli appartiene e lentamente smarrisce la gioia di vivere, l'entusiasmo, il calore, l'amore verso di sé ed il mondo. Le motivazioni alla base del processo di annullamento risalgono all'infanzia e sono di natura diversa, generalmente riconducibili alla paura.

Tra le forme di espressione citate, la comunicazione è una delle modalità più potenti in quanto consente all'individuo di interagire con il mondo che lo circonda e di affermare sé stesso. La comunicazione è la capacità espressiva dell'intelletto che avviene attraverso un dialogo aperto e mediante lo scambio di messaggi costituiti da informazioni, energia e parole.

Affinché la comunicazione sia ottimale e permetta di trasmettere le proprie idee in modo chiaro e preciso, è necessario che tutti questi messaggi (verbali e non verbali) siano coerenti tra loro.

Oltre all'atto del parlare, una comunicazione sana implica anche l'ascoltare rimanendo in silenzio e donando completamente la propria energia e concentrazione all'altra persona. Tale modalità di ascolto, definita "ascolto attivo", viene raramente applicata nella società odierna. L'individuo infatti mostra spesso difficoltà ad ascoltare le profonde verità altrui e ad accettare idee e punti di vista diversi dai propri. Crede di sapere in anticipo quello che gli altri pensano e sentono. Sovente anziché ascoltare è concentrato su sé stesso, preparandosi già la risposta. In tal caso l'interlocutore può percepire questo comportamento come disinteresse alla propria verità o, peggio ancora, a lui come individuo.

Quando si parla di ascolto si intende anche nei confronti della propria voce interiore, cioè dell'intuizione, intesa semplicemente come capacità di percepire la parte più saggia e profonda di sé stessi. L'intuizione conosce e rispetta i desideri più autentici dettati dallo spirito anziché dall'ego e fa da faro nel raggiungimento degli obiettivi e del benessere personale.

Con la creatività si completa la forma espressiva dell'essere umano. Attraverso il linguaggio delle arti quali musica, danza, recitazione, poesia, disegno e così via, l'individuo aumenta la propria capacità di comunicare col mondo esternando il proprio essere.

Solamente esprimendo sé stesso al centro per cento, l'individuo è onesto ed autentico e può avviare il processo di purificazione mentale, indispensabile a livello di questo chakra.

k) Stadi di sviluppo

Il quinto chakra si sviluppa dai sette ai dodici anni e corrisponde alla fase nella quale il bambino incomincia a sperimentare l'espressione di sé stesso e della propria creatività. Grazie all'ambiente scolastico che gli offre svariati strumenti per apprendere (libri, lezioni, computer, sport, ecc.), il bambino arricchisce le sue conoscenze.

Se il bambino cresce in un ambiente familiare sicuro nel quale può manifestare la propria verità e potenzialità, egli è in grado di esprimere tali conoscenze in modo creativo. Contrariamente, se fin dall'infanzia il bambino è sottomesso alle ferree regole imposte da genitori autoritari, critici e impositivi, se viene umiliato e manipolato, oppure esposto a violenze verbali o fisiche, egli impara presto che la sua verità non è importante e nemmeno lui stesso. Da qui può insorgere il senso di colpa e la vergogna che portano il bambino a vivere nel silenzio e nel terrore di esporsi, senza permettergli di apprendere le abilità comunicative. Viene così bloccata, anche in età adulta, la sua auto-espressione in tutte le sue forme.

l) Emozione bloccante

L'emozione che blocca il chakra della gola è la bugia.

Nei casi in cui si ha paura di manifestare le proprie emozioni, ci si sente in colpa nell'esprimere i propri bisogni, ci si vergogna di avere punti di vista diversi, o non si ha il coraggio di opporsi agli altri, in tutti questi casi si sta reprimendo la propria verità.

Questo significa mentire a sé stessi e agli altri e vivere quindi una vita di bugie.

m) Diritto

Il quinto chakra rappresenta il diritto di esprimere ed ascoltare la verità, diritto insindacabile come il diritto di respirare. I tabù, le bugie e le comunicazioni falsanti e contraddittorie che si subiscono dall'ambiente familiare, sociale e culturale, negano questo diritto. Per esprimersi in modo autentico è necessario reimpossessarsi di tale diritto.

Il verbo che contribuisce al riequilibrio di questo chakra è: io esprimo.

Correlazioni fisiche

Mal di gola, tonsillite, laringite, faringite, polipi e noduli alle corde vocali, tosse, raffreddori, dolori nella zona cervicale, labirintite, otite, sordità, tracheite, balbuzie, afonia, ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite di Hashimoto, dismetabolismo, problemi dell'articolazione temporo-mandibolare, cisti del polso, sindrome del tunnel carpale, dito a scatto, sudorazione alle mani.

Correlazioni psicoemotive

L'individuo con il chakra Visuddha completamente equilibrato esprime liberamente i propri sentimenti, le opinioni e la creatività, manifestando forze e debolezze senza il timore del giudizio altrui. Rimane coerente con la verità della propria esistenza anche di fronte a difficoltà ed ostacoli riuscendo così a raggiungere in modo efficace i propri obiettivi.

La comunicazione risulta armoniosa ed incisiva, con voce piena e rotonda e viene integrata anche dalla capacità di riconoscere ed accogliere la verità degli altri.

Quando questo centro è in eccesso, viene a mancare l'autenticità dell'espressione. Si parla incessantemente ed in maniera superficiale, con voce acuta, al solo scopo di rimanere al centro dell'attenzione. Si evita così di esprimere il proprio reale sentire trascurando l'importanza di ascoltare gli altri. Prevale inoltre la tendenza al giudizio approssimativo e all'arroganza.

Con un quinto chakra carente si riscontra una notevole difficoltà ad esprimere sé stessi e a parlare dei propri bisogni. Temendo le opinioni degli altri si è portati a nascondere il proprio Io interiore. E' facile rifugiarsi nella timidezza e nella riservatezza. Si parla poco, con voce debole e

stentata, privilegiando argomenti relativi all'aspetto esteriore della vita. Balbuzie, scarsa energia vitale e isolamento sono i principali sintomi di questa carenza.

2.7. SESTO CHAKRA

Entrando nel sesto chakra, nella "testa" dell'essere umano, si ha accesso al regno spirituale, simbolico e mentale. Si superano i consueti limiti di spazio e tempo fissati dal mondo fisico e si va incontro ad una visione autentica e profonda dell'essenza delle cose, delle situazioni e dell'intera esistenza.

figura 2.8 - Rappresentazione sesto chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Ajna
- b) **Simbolo:** Loto a due petali
- c) **Colore corrispondente:** Indaco
- d) **Pietre preziose:** Lapislazzuli, sodalite, zaffiro
- e) **Elemento associato:** Luce
- f) **Pianeti:** Giove, Urano
- g) **Localizzazione:** Centro della fronte
- h) **Senso coinvolto:** Percezioni extrasensoriali
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Plesso carotideo, ghiandola pituitaria (ipofisi), occhi, naso, orecchie, fronte, sistema nervoso centrale e periferico
- j) **Funzioni principali:** immaginazione, percezione psichica, intuizione
- k) **Stadi di sviluppo:** Adolescenza
- l) **Emozione bloccante:** Illusione
- m) **Diritto:** Vedere (io vedo)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

In sanscrito il sesto chakra è chiamato Ajna che significa percepire e comandare. Questo centro energetico ha la particolarità di possedere una doppia natura, senz'altro ricevere le

immagini attraverso la percezione e, nel contempo, creare anche immagini interiori molto potenti che tendono a governare la realtà personale. La capacità di creare un'immagine nella propria mente è il primo strumento per permettere la sua concretizzazione, posizionando così l'individuo al comando della propria esistenza.

b) Simbolo

Il sesto chakra è raffigurato da un fiore di loto con due petali (figura 2.8). All'interno del loto si trova un triangolo con la punta rivolta verso il basso.

c) Colore corrispondente

L'indaco è il colore associato a questo chakra. E' un colore che potenzia l'intuizione, l'immaginazione e le facoltà psichiche. Agevola l'attività meditativa e quella onirica. Rafforza la psiche, sviluppa la concentrazione mentale e una comprensione più profonda dell'esistenza.

d) Pietre preziose

Lapislazzulo: è la pietra che connette l'essere umano con l'universo. Risveglia l'intuizione e la visione interiore, favorisce onestà, saggezza e gentilezza. Aiuta l'individuo a razionalizzare le emozioni grazie al suo potere calmante.

Sodalite: purifica ed apre la mente agevolando un pensiero più profondo e una visione più completa della realtà. Trasmette fiducia, serenità ed equilibra la propria voce interiore.

Zaffiro: favorisce un'analisi razionale e obiettiva delle proprie esperienze di vita. Dona concentrazione e chiarezza nel raggiungimento degli obiettivi. Rigenera corpo e spirito grazie alla sua azione purificante.

e) Elemento associato

L'elemento che contraddistingue il chakra Ajna è la luce. Caratterizzata da una frequenza molto più elevata rispetto al suono (elemento connesso al quinto chakra), la luce viaggia ad una velocità inimmaginabile per gli esseri umani. Permette di vedere e di percepire vastissime informazioni e dettagli sull'ambiente circostante. Nel sesto chakra, tali facoltà di vedere e percepire si estendono anche al mondo dei sensi psichici.

f) Pianeti

Il sesto chakra è collegato a Giove e Urano, pianeti che stimolano l'apertura verso nuovi orizzonti oltre all'espansione dei propri confini. Simboleggiano la conoscenza e favoriscono il

risveglio delle capacità psichiche e spirituali dell'uomo. Agevolano una visione positiva della vita e donano profonda saggezza.

g) Localizzazione

Il chakra indaco è posizionato al centro della fronte subito sopra le sopracciglia, in corrispondenza della radice del naso (figura 2.8). Questo punto viene chiamato anche “terzo occhio” o “occhio dell'anima”. Il terzo occhio rappresenta l'organo non fisico di percezione extrasensoriale, il così detto sesto senso. La sua apertura porta ad un'evoluzione della consapevolezza e all'ampliamento della coscienza.

h) Senso coinvolto

Il sesto chakra è associato ai centri sottili di percezione extrasensoriale o psichica, che consentono di intravedere quella realtà che a livello razionale risulta incomprensibile perché supera i limiti dei cinque sensi. Mentre questi cinque sensi costituiscono l'interfaccia con la dimensione materiale della vita, i sensi di percezione psichica sottili, quali ad esempio la chiaroveggenza, l'intuizione e la telepatia, rappresentano il mezzo di comunicazione con il mondo spirituale e fanno parte del bagaglio genetico dell'essere umano. Inconsapevole di codesto immenso patrimonio, l'uomo generalmente ne limita lo sviluppo fino a perderne totalmente la facoltà.

E' sempre possibile risvegliare le percezioni psichiche e utilizzarle in modo cosciente; passi essenziali e fondamentali per evolvere spiritualmente.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Plesso carotideo.

Ghiandola endocrina: Pituitaria o ipofisi situata alla base del cranio, è la ghiandola più importante di tutto il corpo umano che controlla, attraverso la secrezione di numerosi ormoni, l'attività delle altre ghiandole endocrine. A seguito di questa sua funzione viene definita anche “ghiandola guida” o “ghiandola maestra”.

Altri sistemi, organi e parti: occhi, naso, orecchie, fronte, sistema nervoso centrale e periferico.

j) Funzioni principali

Attraverso il sesto chakra si aprono le porte a nuove realtà e alle più nobili capacità mentali che collegano l'essere umano al processo delle manifestazioni. E' il centro delle percezioni visive, psichiche e intuitive attraverso le quali si ha accesso al mondo della

chiaroveggenza, delle aure, dei sogni, ma anche degli stati mistici, dei viaggi astrali, delle guide interiori, degli animali totem, degli angeli e altro ancora.

Il chakra Ajna aumenta la consapevolezza che tutte le esperienze della vita sono esclusivamente l'espressione della realtà soggettiva dell'individuo. Desideri, paure, schemi mentali ed emozionali inconsci, proiettano nella mente pensieri ed immagini che creano gli eventi del mondo fisico, dominando così la vita di ogni essere umano.

Nel sesto chakra si acquisisce la capacità di modificare tali pensieri ed immagini mentali così da poterli tradurre in nuove realtà fisiche.

La visualizzazione è alla base di questo processo, essa permette di rivivere a livello immaginario, di creare e di rivedere scene, come se fossero reali, nella propria mente. Si basa sull'immaginare situazioni non realmente presenti. La visualizzazione creativa è una tecnica che consiste nell'immaginare, ripetutamente e con sentimento positivo, un obiettivo che si desidera realizzare, fino alla sua completa manifestazione. Tale processo permette di creare consciamente la propria realtà e di tracciare il percorso desiderato verso il futuro. Il potere della visualizzazione, inoltre, aiuta a sviluppare le facoltà psichiche tra cui la chiaroveggenza.

Il termine chiaroveggenza è di origine francese e si traduce in "vedere chiaro". Significa non limitarsi solamente a guardare, bensì aprire la propria visione a livelli non fisici, ad un ambito più vasto della realtà, comprensiva dei campi energetici. La chiaroveggenza necessita dell'apertura conscia alla mente inconscia. Lo sviluppo di questa facoltà consente di percepire gli schemi di energia come quelli dei chakra e dell'aura, di ricevere informazioni sul passato, sul futuro e di avere visioni a distanza.

L'attivazione del chakra Ajna richiede inoltre lo sviluppo dell'intuizione personale. L'intuizione è intesa come la capacità psichica di percepire l'essenza e la verità di ogni cosa, senza l'uso della mente razionale. E' un mezzo diretto che permette all'individuo di acquisire una comprensione più profonda di sé stesso e del suo compito. E' un processo puramente inconscio e irrazionale, è un'esperienza di totale ricettività e non può essere forzata. L'intuizione è una risorsa alla quale si può sempre avere accesso, la difficoltà sta nel credere nella sua esistenza, nel suo potenziale e nell'essere aperti al suo ascolto.

La cultura occidentale favorisce il pensiero logico ed il ragionamento anziché l'intuizione. Fin dall'infanzia si impara ad affidare alla mente razionale il potere di governare tutte le scelte e le decisioni, dimenticando gli enormi vantaggi offerti dall'intuizione. L'intuizione e tutte le altre percezioni superiori possono essere sviluppate da qualsiasi persona. Essendo innate nell'essere umano, non richiedono capacità o doti straordinarie, bensì necessitano di fiducia, di esercizio e di apertura mentale e spirituale.

Questo chakra governa anche la dimensione onirica. I sogni sono delle rappresentazioni del mondo inconscio dell'individuo e offrono un enorme potenziale. Conducono la persona all'interno del proprio corpo e, attraverso simboli e metafore, forniscono la risoluzione di problemi, mostrano emozioni, bisogni, paure, blocchi, potenzialità non sfruttate. Diverse sono le invenzioni scientifiche e tecnologiche che sono state realizzate attraverso informazioni ricevute in sogno. Ne deriva che i sogni offrono un potenziale illimitato che favorisce l'evoluzione personale.

k) Stadi di sviluppo

Il chakra numero sei si matura nel periodo dell'adolescenza. In questo stadio il principale compito dell'individuo è quello di fare esperienza del mondo a livello più profondo, di testare differenti possibilità e soluzioni, di mettere in discussione i modelli genitoriali e di dare energia al proprio sviluppo mentale. Solamente così l'adolescente può crearsi un'identità personale significativa, necessaria per intraprendere il proprio cammino di vita, per dare valore a se stesso e significato alla propria esistenza.

l) Emozione bloccante

L'illusione è l'emozione bloccante del chakra Ajna. E' una modalità di percepire sé stessi, gli eventi o l'esistenza diversamente dal suo stato effettivo. L'illusione allontana dal tempo presente e crea una distorsione che impedisce di vedere la realtà in modo preciso ed autentico, bensì attraverso un condizionamento generalmente culturale o familiare. L'illusione è normalmente considerata una certezza e pertanto è inevitabile la tendenza a confermarla rimanendo facilmente intrappolati nella sua ragnatela. Con un sesto chakra aperto le illusioni svaniscono, inizia la chiarezza e la coscienza avanza nella sua evoluzione.

m) Diritto

Il sacro diritto connesso a questo chakra è il diritto di vedere. Quando si assistono quotidianamente a scene di violenza o di sofferenza, quando i genitori o educatori sostengono che quello che si vede o percepisce non è reale bensì frutto dell'immaginazione, quando vengono volontariamente nascoste o negate delle verità, quando si vive circondati da segreti, in tutti questi casi il diritto di vedere è danneggiato.

Poiché spesso è più sicuro smentire sé stessi piuttosto che sperimentare la contraddizione, si impara presto a non fare più affidamento sulle proprie percezioni psichiche e intuitive a svantaggio di una crescita e di un benessere più profondi.

Il verbo che armonizza il chakra indaco è: io vedo al di là di quello che è visibile.

Correlazioni fisiche

Adenomi ipofisari, acufeni, mal di testa, cecità, vista sfuocata, labirintite, sinusite, acromegalia, adenoma ipofisario, emiparesi facciale, gigantismo, nanismo, problemi legati alla memoria.

Correlazioni psicoemotive

Il sesto chakra risulta in equilibrio quando la persona dimostra particolari doti percettive ed intuitive e quando la sua capacità di immaginazione è così sviluppata tanto da consentirle di viaggiare consapevolmente nelle varie dimensioni della realtà. La capacità di memoria è notevole, la mente è serena e la visione del significato della vita risulta chiara. Consapevole di essere il creatore della propria realtà, l'individuo indirizza in maniera positiva la sua energia nel conseguimento degli obiettivi.

Un eccesso di questo chakra porta a forme di arroganza intellettuale e dogmatismo. Controllo e razionalità eccessive prevalgono su ogni aspetto della vita, rischiando di bloccare l'emotività e la sensibilità. Si perde la capacità di concentrazione e viene meno la lucidità di pensiero con conseguente ansia e irrequietezza. La realtà e le percezioni vengono distorte e possono manifestarsi fantasie ossessive, allucinazioni, portando a disturbi emotivi anche psicotici.

Se nel sesto chakra si verifica una carenza prevalgono desideri ed emozioni che la mente non è più in grado di controllare e che possono portare a stati di confusione anche gravi. Si rifiutano spiritualità e intuizioni in quanto esiste solo ciò che è dimostrabile scientificamente. Vengono meno le capacità di memoria, di apprendimento e diventa difficoltoso governare la propria vita. Anche l'incapacità di immaginare, di visualizzare e di ricordare i sogni sono sintomi di blocco di questo chakra.

2.8. SETTIMO CHAKRA

Il settimo chakra simboleggia la meta, il traguardo del percorso verso il raggiungimento di un profondo benessere.

Rappresenta il punto di connessione verso il mondo del divino e dello spirito, è il luogo dell'illuminazione secondo la filosofia yoga. Una corona di luce sulla sommità del capo rappresenta infatti questo chakra, al quale viene attribuito anche il nome di chakra della corona.

figura 2.9 - Rappresentazione settimo chakra



Indice delle principali corrispondenze

- a) **Nome sanscrito:** Sahasrara
- b) **Simbolo:** Loto dai mille petali
- c) **Colore corrispondente:** Viola
- d) **Pietre preziose:** Ametista, cristallo di rocca, diamante
- e) **Elemento associato:** Luce interiore
- f) **Pianeti:** Nettuno
- g) **Localizzazione:** Sommità del capo
- h) **Senso coinvolto:** Empatia
- i) **Organi e parti del corpo collegate:** Tutto il sistema nervoso, ghiandola pineale (epifisi), cervello, parte superiore della testa, capelli e unghie
- j) **Funzioni principali:** Connessione spirituale, consapevolezza, conoscenza, coscienza
- k) **Stadi di sviluppo:** Tutta la vita
- l) **Emozione bloccante:** Attaccamento
- m) **Diritto:** Conoscere ed imparare (Io so)

Approfondimenti

a) Nome sanscrito

Sahasrara rappresenta il nome sanscrito del chakra numero sette. Il suo significato “mille foglie” simboleggia il fiore di loto dai mille petali: un fiore di infinita purezza e grandezza. Evidenzia pertanto le innumerevoli potenzialità offerte da questo chakra.

b) Simbolo

Un fiore di loto dai 1000 petali che si schiudono, identifica il chakra della corona (figura 2.9). Ogni petalo integra una diversa consapevolezza e l'unione di tali consapevolezze sboccia verso nuovi livelli di libertà assoluta, di intelligenza divina e di gioia dello spirito.

c) **Colore corrispondente**

Il percorso verso lo sviluppo del chakra della corona viene definito dalla vibrazione viola. Viola è il colore per eccellenza della meditazione e della spiritualità. Stimola l'intelletto e la connessione con il sé superiore. Purifica i pensieri e aiuta a ritrovare lo scopo della propria esistenza.

d) **Pietre preziose**

Ametista: è la gemma che porta alla completa realizzazione interiore e alla riscoperta del vero Sé. Trasmette serenità interiore, armonia ed equilibrio. Risveglia una fiducia profonda, la consapevolezza e la spiritualità, allontanando la paura, la tristezza e la depressione.

Cristallo di rocca: è una gemma dai molteplici poteri terapeutici. Dona chiarezza e illumina le menti di chi lo possiede. Conduce verso la conoscenza spirituale e un sempre più crescente senso di interezza. Dona armonia e serenità favorendo la meditazione.

Diamante: in India rappresenta la pietra della meditazione. Stimola la capacità decisionale, di risoluzione dei problemi e la fiducia nel superare le sfide della vita. Favorisce una chiara visione della propria realtà ed una comprensione delle esperienze a livello razionale. Porta compassione, amore, innocenza e sensibilità.

e) **Elemento associato**

L'elemento collegato a questo chakra è la luce interiore, una vibrazione spirituale sottile che viene liberata dalla parte più profonda del proprio Sé, dalla sorgente divina dell'essere umano. A questa energia cosmica è attribuita un'intelligenza superiore e una conoscenza illimitata del "Tutto".

f) **Pianeti**

Il chakra della corona è governato dal pianeta Nettuno. Il pensiero astratto, l'illusione ed il mistero, sono associati a questo astro. Esso invita ad aprirsi alla sua energia ed alla meditazione per accrescere la consapevolezza e per evolvere spiritualmente.

g) **Localizzazione**

Il settimo chakra, si trova al centro della sommità del capo in corrispondenza della corteccia cerebrale, proprio nel posto dove, da neonati, è situata la "fontanella" (figura 2.9).

h) Senso coinvolto

L'empatia, è il senso controllato dal chakra viola. L'empatia è la capacità di sintonizzarsi con gli altri, di capire, provare e condividere gli stati d'animo dell'altro, sia le gioie che le sofferenze. Significa entrare in contatto con i sentimenti dell'altra persona, immedesimarsi in essa e più semplicemente sapersi mettere nei suoi panni. L'empatia è la base che permette di sperimentare l'unità con l'altro, è il fondamento dell'amore, del rispetto, dell'amicizia e della solidarietà.

i) Organi e parti del corpo collegate

Plesso nervoso: Intero sistema nervoso.

Ghiandola endocrina: Pineale o epifisi. Tale ghiandola svolge un ruolo decisivo nel ciclo riproduttivo dell'individuo oltre ad assolvere all'importante funzione di regolatore di luce come un orologio o un calendario biologico. Infatti, la melatonina, che è l'ormone principale da essa prodotto, regola i ritmi del corpo circadiano, cioè i ritmi di veglia e di sonno dell'individuo influenzandone tutte le sue funzioni organiche.

Altri sistemi, organi e parti: Cervello, parte superiore della testa, capelli e unghie.

j) Funzioni principali

Il chakra della corona è il centro che presiede l'"unione con il Divino", governa il sistema di convinzioni dell'essere umano e la coscienza Universale. Attraverso questo chakra si sperimenta una totale consapevolezza, il superamento dei propri limiti fisici oltre a percepire un senso più profondo della vita.

Per "unione con il Divino" si intende la fusione del sé dell'individuo con l'intelligenza superiore che lo ha creato. Significa trascendere i confini mentali che tengono separate queste due parti per giungere ad una connessione profondissima con l'universo, come se tutto fosse "Uno". Tale fusione definisce la nascita dell'identità Universale dell'individuo.

Essere un tutt'uno con la forza superiore non richiede necessariamente l'annullamento dell'identità del Sé per il divino. Richiede invece di entrare in contatto con la spiritualità portandola nella propria vita e manifestandola nelle azioni quotidiane. Richiede di vedere il divino in ogni cosa, in ogni persona, in ogni aspetto dell'esistenza. Solamente così è possibile raggiungere uno stato di purificazione, di appagamento spirituale e di completa libertà.

E' importante sottolineare quanto la società occidentale promuova la netta separazione tra materia e spirito, creando un enorme vuoto interiore ed una mancanza di significato della vita.

Contrariamente, il riconoscimento dell'unità nel tutto, dà scopo e senso alla propria vita. Lo scopo è come una guida che illumina il sentiero ed offre orientamento all'individuo, lo aiuta nell'interpretazione di quello che gli accade, nelle azioni da compiere e nel comprendere l'utilità dell'evento che sta vivendo. Esso si basa sul sistema di convinzioni, proprie di ciascun essere umano, che rappresenta ciò in cui ogni individuo crede.

Le convinzioni identificano idee, concetti e pensieri relativamente a sé stessi, agli altri e al mondo. Rappresentano il modo in cui si considera l'intera esistenza. Si formano in tutto l'arco della vita dell'individuo ed in particolar modo nei primi 45 mesi di vita. Nascono dall'interpretazione che ciascuna persona attribuisce alle proprie esperienze.

Via via che le convinzioni vanno consolidandosi, si viene a creare una sorta di profezia che si auto-avvera, poiché le convinzioni diventano la base per creare le proprie esperienze. In pratica, generalmente il mondo si comporta come si pensa che farà, e questo succede sempre. Si può pertanto dire che le convinzioni creano la realtà e la realtà crea le convinzioni, producendo un circolo vizioso dal quale è arduo uscire. L'individuo si identifica talmente nei propri schemi di pensiero, perlopiù inconsci ed è inconsapevole di quanto essi guidino ogni comportamento e l'intera vita, spesso limitandone il senso ed il valore.

Il risveglio del chakra della corona, impone invece una messa in discussione e una riprogrammazione di tali convinzioni e pensieri. Esige una liberazione dai condizionamenti e pertanto un riesame della coscienza dell'individuo affinché possa abbracciare una coscienza più ampia, la coscienza universale. Essa è definita dagli antichi saggi, come un campo unificato d'intelligenza e di conoscenza, che contiene infinite informazioni, in cui è immersa tutta l'esistenza. L'accesso a questo campo è riservato a tutti gli esseri viventi in possesso d'intelligenza, e può essere facilitato dalla pratica della meditazione.

Se si decide di ampliare i confini della propria mente, cosicché diventi sempre più facile cogliere varie sfaccettature del campo universale della coscienza, è necessario aprire il chakra della corona.

Infine, il settimo chakra rappresenta la connessione con il padre biologico oltre che con quello Divino. Il modo in cui ci si relaziona con il padre biologico diventa il modello del rapporto con l'autorità in generale. Se la relazione con il padre è stata negativa la persona tende a provare diffidenza verso tutti coloro che rappresentano l'autorità reputando che essi non possano agire a suo favore. Questa diffidenza tende a ripercuotersi anche nel rapporto con il Divino che può essere visto come giudice implacabile piuttosto che come un padre pronto a tendere la mano.

k) Stadi di sviluppo

Relativamente al settimo chakra, non è possibile stabilire un periodo di sviluppo ben definito perché varia da individuo ad individuo. Il chakra viola, essendo infatti collegato alla ricerca della conoscenza e alla formazione degli schemi di credenze oltre che all'apertura verso il mondo spirituale, vede il suo risveglio nel corso di tutta la vita.

Se i genitori stimolano l'apprendimento e l'intelletto del bambino, sono flessibili nel trasferirgli le proprie convinzioni e lo incoraggiano alla libertà spirituale, egli svilupperà un'indipendenza intellettuale ed una connessione spirituale che lo accompagneranno naturalmente per tutta la vita. Contrariamente, se i genitori non offrono delle sane fondamenta per il chakra della corona, ne uscirà un adulto bloccato nelle proprie convinzioni e che faticosamente svilupperà un senso di interezza e una visione positiva del mondo.

l) Emozione bloccante

L'emozione che inibisce il chakra numero sette è l'attaccamento.

L'attaccamento alla materia è a ragione considerato, in molte religioni orientali, la causa principale della sofferenza umana.

L'attaccamento impedisce di trascendere i confini della separazione e di diventare "Uno" con il Divino in quanto innalza le difese dell'individuo e la mancanza di fiducia nella saggezza dell'universo.

L'attaccamento è legato alla diffidenza, al non credere che la giusta azione è sempre in atto nel sistema universale. Questa diffidenza tiene ancorato l'individuo al tempo e lo blocca, impedendogli di avere una visione più ampia della perfezione dell'universo. L'attaccamento indebolisce la persona, in quanto la porta a delegare l'energia all'esterno, per esempio ad un sistema di credenze, ad una sapienza o ad una conoscenza. Anche le dipendenze e l'evitare qualcosa sono ritenute forme di attaccamento.

Rinunciare all'attaccamento significa liberarsi dell'eccessivo controllo e della smania per il risultato. Significa abbandonare convinzioni e atteggiamenti razionali, qualora non offrano uno scopo profondo alla propria esistenza.

Solamente lasciando andare l'attaccamento, l'individuo potrà fare veramente esperienza del suo posto unico e irripetibile nell'universo.

m) Diritto

Il chakra della corona comprende il diritto di conoscere ed imparare. A volte i genitori, in perfetta buona fede, danno informazioni parziali ai figli, giustificando questo comportamento con

l'idea di proteggerli. Molti, di fronte alle loro domande e curiosità li ignorano, li ridicolizzano o forniscono risposte false. Altri ancora vietano lo svolgimento di attività o studi ai figli, perché non coincidenti con le proprie aspettative.

Tutte le situazioni sopra esposte sottraggono ai bambini il necessario nutrimento mentale e bloccano il loro sano sviluppo, negando così i diritti fondamentali di questo chakra.

Il verbo che armonizza la vibrazione del chakra numero sette è: io so.

Correlazioni fisiche

Emicrania, ascessi cerebrali, encefalite, morbo di Parkinson, Alzheimer, epilessia, dislessia, sclerosi multipla, amnesie, abbagli cognitivi, epilessia, ictus cerebrale, tumore cerebrale, coma.

Correlazioni psicoemotive

L'equilibrio di questo chakra porta alla saggezza, alla libertà, all'amore infinito e alla consapevolezza di essere un tutt'uno con l'universo. L'individuo riconosce la natura Divina in sé stesso e negli altri e prova un profondo senso di interezza, di completezza e di connessione con tutte le cose e le persone. La persona presenta un intelletto sviluppato, una flessibilità mentale, una notevole capacità di analisi e di messa in discussione dei propri sistemi di credenze. Vive in assenza di paura e di desiderio e gode di un ottimo rapporto con l'autorità oltre che con il padre biologico ed il Padre Celeste.

Con un settimo chakra iperattivo si riscontra un distacco nei confronti della realtà e una dissociazione dal proprio corpo e dalle proprie emozioni. L'individuo evidenzia un eccessivo intellettualismo e si identifica esclusivamente con il mondo mentale. Un eccesso di questo centro tende al fanatismo e alle dipendenze spirituali. Porta a confusione mentale, senso di onnipotenza, visioni, deliri, ossessioni fino a disturbi psicotici.

Quando il chakra della corona è bloccato prevale un senso di incertezza, di vuoto, di separazione da sé stessi e dagli altri. Si evidenzia un marcato scetticismo spirituale, una rigidità mentale, una chiusura verso nuove informazioni o punti di vista e la necessità di avere sempre ragione. Mancanza di fiducia, di uno scopo profondo di vita, apatia, paura ed insicurezza sono i sintomi principali di carenza di questo chakra.

3. TECNICHE PER INDIVIDUARE EVENTUALI DISARMONIE DEI CHAKRA

E' molto importante riuscire a riconoscere gli squilibri energetici dei chakra che sono all'origine delle alterazioni psicofisiche, in questo modo è possibile individuare i rimedi e i trattamenti più idonei al ripristino del benessere globale della persona.

Considerando che questi centri energetici non fanno parte della realtà fisica percepibile con i cinque sensi ordinari, non esistono strumenti scientifici in grado di individuare le eventuali disarmonie dei chakra ed è quindi necessario ricorrere a metodi di valutazione indiretti, comunque validi ed efficaci.

Di seguito sono illustrati alcune tra le metodologie più accessibili.

3.1. TEST MUSCOLARE “O-RING TEST”

Si tratta di uno strumento diagnostico non invasivo, proprio della kinesiologia emozionale¹², che permette di ricevere dal corpo risposte dirette sul suo stato di equilibrio psico-fisico.

O-ring test è una tecnica paragonabile ad una macchina della verità che interagisce direttamente con l'intelligenza inconscia, innata in ogni essere umano, intelligenza che conosce i profondi bisogni dell'individuo, lo stato di equilibrio di ogni sua parte e sa esattamente cosa corrisponde al suo bene.

Per comunicare con questa intelligenza inconscia si va a verificare la reazione, o meglio la resistenza che uno specifico muscolo, chiamato muscolo indicatore, offre a fronte di opportuni stimoli a cui viene sottoposto. Si ottengono così risposte precise in funzione della reazione forte o debole da parte del muscolo indicatore.

Più in dettaglio, qualsiasi muscolo, quando sollecitato, risponde in maniera forte o debole in base alla propria normale e naturale fisiologia di movimento. Quando però, durante la fase di test muscolare, si aggiunge uno stimolo extra (una qualsiasi sostanza o una semplice domanda) la naturale reazione fisiologica del muscolo può risultare alterata manifestando un surplus di forza o un deficit. E' in questo modo che il muscolo diventa indicatore di ciò che si è, si fa, si pensa e si crede.

¹² La Kinesiologia emozionale è una tecnica olistica che consente di trovare soluzione alle proprie problematiche, di qualunque natura, sia fisiche che emozionali.

Nell'O-ring test come muscolo indicatore si utilizzano due dita della mano dominante che formano un anello (tipicamente pollice e indice o medio della medesima mano). Un muscolo è forte quando la persona che esegue il test non riesce a staccare, con la sua forza, il pollice e l'altro dito del testato, che sta formando l'anello. In questo caso di norma la risposta corrisponde a "SI". Un muscolo è invece debole quando le due dita si staccano facilmente e di norma la risposta è "NO".

Il test muscolare si utilizza per individuare eventuali sostanze o alimenti nocivi alla persona, eventuali organi o parti del corpo interessate da traumi fisici, eventi che sono causa di stati d'animo negativi e, non ultimo, squilibri energetici presenti nel corpo.

Attraverso questo test si può perciò rilevare anche lo stato dei centri energetici chakra e indagare sulle tecniche più idonee per eliminare eventuali loro disequilibri.

3.2. STARQI

Lo starQi è uno strumento professionale, semplice ed innovativo orientato al benessere globale della persona, utilizzato anche nel settore del wellness.

Lo starQi è un sistema che permette di indagare sullo stato psicofisico dell'individuo e, in base alla risposta, offre un appropriato trattamento energetico per ripristinarne l'equilibrio. Più precisamente permette di fare un'analisi olistica della persona attraverso la misurazione del tono energetico dei meridiani¹³ del corpo e attraverso la loro riarmonizzazione consente di migliorarne il benessere a tutti i livelli.

Lo strumento è costituito da un applicatore chiamato StarQi Pen realizzato con una penna a raggi infrarossi, attraverso la quale si testa il sistema energetico della persona esaminata. Ad esso è abbinato un software remoto StarQi App disponibile in internet per l'elaborazione dei dati ricevuti dall'applicatore.

Il test, affidabile e di facile esecuzione, può essere effettuato in completa autonomia, poggiando l'applicatore su specifici punti d'uscita dei meridiani energetici. Nell'arco di qualche minuto vengono rilevate e determinate le condizioni del fisico e della psiche della persona esaminata.

Utilizzando uno smartphone o un tablet si possono monitorare i risultati del test che evidenziano in modo completo ed approfondito lo stato attuale della persona. Grazie all'algoritmo su cui è basato lo StarQi App vengono infatti evidenziate, sotto forma di immagini, di grafici e di diagrammi, le varie parti del corpo e della psiche (nervi, articolazioni, emozioni

¹³ I meridiani rappresentano un complesso sistema di circuiti energetici che scorrono nel corpo. Questi circuiti energetici sono alla base dei sistemi di cura orientali che si stanno via via diffondendo anche in occidente.

ecc.) collegate ai meridiani che sono risultati in disequilibrio dalla lettura effettuata con lo StarQi Pen.

Oltre a suggerimenti per programmi di allenamento fisico e indicazioni personalizzate riguardanti la cosmesi, la sana alimentazione, l'uso di integratori, ed altro ancora, tra i risultati forniti dall'applicativo vi è anche quello relativo allo stato di equilibrio di ciascun chakra.

Sempre tramite l'impiego della StarQi Pen è possibile effettuare un ciclo di regolazioni per riequilibrare i meridiani e di conseguenza i chakra precedentemente riscontrati in disequilibrio.

3.3. AURA VIDEO STATION

L'Aura Video Station è un sistema interattivo e multimediale, portato in Italia da Francesco Gardini nel giugno 2005, in grado di fotografare il campo energetico della persona testata.

Utilizza la scienza del Biofeedback¹⁴, la Terapia dei Colori e la Medicina Energetica per misurare, analizzare e presentare una dettagliata raffigurazione dell'aura¹⁵ umana e dei sette chakra principali.

Il sistema è costituito da un biosensore, una webcam e un software appositamente studiato e tarato. La persona pone le cinque dita della mano sul biosensore che acquisisce i biofeedback necessari per determinare lo stato psicofisiologico della persona. Nello specifico, viene misurata la temperatura e l'attività elettro-dermica della mano (la trasmissione dei micro impulsi elettrici all'interno della pelle) che consentono di rilevare il flusso di energia e l'attività corporea. Tali informazioni, che sono in stretto rapporto con lo stato fisico, mentale ed energetico dell'individuo al momento della misurazione, vengono interpretate dal sistema e visualizzate in tempo reale sul computer sotto forma di foto, referti e grafici. Nello specifico, viene fornita la fotografia e la visualizzazione della circonferenza dell'aura, la situazione energetica del momento, un report che spiega la natura dei colori dell'aura e uno che indica il grado di rilassamento e stress della persona. Tra le altre informazioni evidenziate, viene anche presentata la foto dei chakra ed il grafico di ogni specifico chakra con la relativa percentuale di energia.

Pertanto, grazie all'Aura Video Station, è possibile ottenere una chiara ed approfondita visione dello stato di equilibrio, eccesso o carenza di ciascun chakra.

¹⁴ Il Biofeedback è una tecnica terapeutica che avvalendosi di una strumentazione elettronica e computerizzata fornisce, relativamente alla persona che si sottopone al test, informazioni sull'andamento di alcuni suoi stati fisiologici quali: frequenza cardiaca, temperatura periferica, grado di contrazione dei muscoli, livello di sudorazione delle mani e dei piedi, ampiezza e frequenza della respirazione e altro ancora.

¹⁵ L'aura è un campo energetico di vibrazioni luminose che circonda il corpo fisico.

3.4. ALTRE TECNICHE

Osservazione sintomi

Si basa sulla semplice osservazione dei sintomi psicofisici manifestati dal soggetto in esame e sull'orientamento che offre la conoscenza del funzionamento dei chakra e la loro relazione con organi, apparati e stati emozionali e mentali ad essi correlati.

Percezione energetica attraverso le mani

Consiste nel sentire, tramite l'uso delle mani, il contorno energetico dell'aura umana. Avvicinando le mani alle aree del corpo corrispondenti ai vari chakra è possibile percepire le eventuali disarmonie energetiche sotto forma di vuoti, sporgenze o variazioni di temperatura.

Percezione visiva

Gli individui che sono allenati ed hanno un terzo occhio attivo, possono vedere chiaramente i chakra, le loro forme, colori, rotazioni e movimenti. Attraverso tali informazioni si ottiene un quadro completo dello stato funzionale di ciascun chakra e di conseguenza è possibile risalire alle problematiche che limitano il benessere della persona.

Biotensor

E' uno strumento radiestesico¹⁶ costituito da un'impugnatura di metallo alla quale è connesso un filo di acciaio armonico alla cui estremità è presente un peso, generalmente un anello o una pallina oppure una spirale di metallo.

Posizionandolo sopra l'area di un chakra, il biotensor produce delle oscillazioni molto ampie in situazioni di normalità, che si possono ridurre a piccoli cerchi fino al blocco totale del movimento, in condizioni di disequilibrio.

¹⁶ La radiestesia è una pratica antichissima che consente di percepire le energie vibrazionali oltre il limite dei comuni cinque sensi e di dare risposte attraverso strumenti come il biotensor, il pendolino ed altri ancora.

4. IL COUNSELING

4.1. CHE COS'È IL COUNSELING

Il termine “counseling” deriva dal latino *consulo* e significa “consolare”, “venire in aiuto”. La sua ulteriore traduzione con “consiglio” o “consulenza”, riportata in molti dizionari, può indurre in confusione poiché fa rientrare tale professione in un ambito che non è di propria competenza. Per questo, poiché il termine counseling non trova, nella lingua italiana, una traduzione chiara ed univoca che eviti il conflitto con altri ruoli professionali, in Italia si è mantenuta la terminologia “counseling” che è propria ed originaria degli Stati Uniti.

Di seguito si riportano alcune tra le numerose definizioni presenti in letteratura che vengono attribuite al counseling:

L'Associazione Europea di Counseling (EAC), ha adottato nel 1995 questa definizione: *“Il counseling è un processo di apprendimento interattivo che si stabilisce tra uno (più) counselor e uno o più clienti, siano essi individui, famiglie, gruppi o istituzioni, che affronta con metodo olistico problematiche sociali, culturali, economiche e/o emotive. Può occuparsi di come affrontare e risolvere problemi specifici, favorire i processi decisionali, aiutare a superare le crisi, migliorare le relazioni, agevolare lo sviluppo, accrescere la conoscenza e consapevolezza di sé e permettere di elaborare sentimenti, pensieri e conflitti interni ed esterni. L'obiettivo principale è quello di offrire ai clienti l'opportunità di procedere, con modalità autonome, verso una vita più soddisfacente e piena di risorse, sia come individui che come membri di una società più ampia”*¹⁷.

Da Wikipedia:

*“Il termine counseling (o anche counselling secondo l'inglese britannico) indica un'attività professionale che tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta. Si occupa di problemi non specifici (prendere decisioni, miglioramento delle relazioni interpersonali) e contestualmente circoscritti (famiglia, lavoro, scuola)”*¹⁸.

Secondo la definizione della British Association for counseling (BAC):

*“Compito del counseling è di dare al cliente un'opportunità di esplorare, scoprire e chiarire dei modi di vivere più proficui e tesi ad un maggiore stato di benessere”*¹⁹.

Definizione di counseling secondo LifeGate:

¹⁷ Fonte: http://www.miformo.eu/varie/2011/421_che-cosa-e-il-counseling.html

¹⁸ Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/Counseling>

¹⁹ Fonte: <http://www.alessandraspera.it/counseling/>

*"Una nuova professione di aiuto che attraverso l'empatia e la creazione di uno spazio protetto di comunicazione, guida l'individuo a comprendersi meglio e a trovare in prima persona la soluzione ai propri problemi"*²⁰.

Infine si riporta anche la definizione di counseling secondo Carl Rogers (1942) che rappresenta uno dei suoi fondatori:

*"Un counseling efficace consiste in un rapporto flessibile, ma ben strutturato, che permette al soggetto di raggiungere un grado di autocomprensione tale da consentirgli di adottare provvedimenti positivi, alla luce di questo suo nuovo orientamento"*²¹.

Partendo da queste definizioni si può dire che il counseling costituisce un intervento di aiuto professionale limitato nel tempo, rivolto al benessere dell'individuo, allo sviluppo delle sue potenzialità e risorse e al miglioramento della qualità di vita.

E' una disciplina che offre un percorso di crescita, di responsabilizzazione e di maturazione, fornendo un orientamento e un sostegno nelle varie situazioni di disagio personale, familiare, relazionale, professionale ed evolutivo. Si pone come risposta ad una crisi momentanea, ad un evento traumatico o ad un malessere conseguente ai naturali cambiamenti nel ciclo della vita. Propone percorsi mirati per il raggiungimento dei propri obiettivi, aiutando l'individuo a modificare il suo atteggiamento nei confronti della vita, liberandolo da condizionamenti e convinzioni limitanti e accrescendo la sua autostima. Il counseling permette al soggetto di trovare in autonomia le soluzioni più idonee alle difficoltà in essere, attraverso l'attivazione delle proprie risorse e capacità, così da "aiutarlo ad aiutarsi".

E' importante sottolineare che si rivolge a persone sostanzialmente sane e che non si prefigge né di guarire né di curare, bensì facilitare l'evoluzione e la crescita personale. Nel counseling non si parla né di diagnosi, né di terapia medica, né di patologia. Per questo motivo, si distingue dalla psicologia che invece è centrata sulla parte malata della persona ed interviene nei casi di sofferenza psichica puntando ad individuare e guarire l'origine del disturbo psichico.

Il counseling si rivolge al singolo individuo, alla coppia, alla famiglia, a gruppi e ad istituzioni e si basa su una ampia scelta di strumenti che pongono l'accento sulla relazione e che vengono messi in pratica da chi esercita la professione di counseling: il counselor.

Il counselor è un esperto dell'ascolto, della comunicazione e della relazione d'aiuto che, con un'appropriata formazione ed esperienza, instaura un clima protetto in cui il cliente si sente accolto, compreso, sostenuto, rispettato e agevolato nell'espressione dei suoi sentimenti. Grazie

²⁰ Fonte: http://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/counseling_1_arte_dell_ascolto

²¹ Fonte: <http://www.aspicmarche.it/Counselingformazione/Cos%C3%A8ilcounseling.aspx>

alle sue capacità il counselor è inoltre in grado di creare empatia ed offrire ascolto attivo senza giudizio, condizioni essenziali per instaurare un rapporto di fiducia con il cliente.

Il counselor non fornisce consigli e non propone soluzioni, bensì guida l'individuo a trovare in prima persona la risposta ai propri problemi. Per definire tale modo di operare del counselor si può anche utilizzare, parafrasandolo, l'aforisma di Lao Tzu²² che asserisce *“il counselor non dà pesci, ma insegna a pescare”*.

Si precisa infine che l'attività del counselor è disciplinata da norme etiche e deontologiche a tutela della riservatezza e della dignità del cliente, nel rispetto dei limiti della relazione professionale.

4.2. STORIA DEL COUNSELING

Sebbene sia alquanto difficile collocare con esattezza la nascita del counseling, le prime testimonianze del suo utilizzo risalgono alla fine dell'Ottocento negli Stati Uniti quando, a seguito della nascita della psicoterapia, emerge l'esigenza di forme di aiuto professionale alternative al contesto strettamente medico e destinate ai lavoratori sociali.

Il termine counseling viene usato per la prima volta nel 1908 da Frank Parsons (ingegnere matematico definito come un vero benefattore dell'umanità) per indicare *“un'attività rivolta a problemi sociali o psicologici”*, da lui svolta nei confronti di alcuni ragazzi di Boston.

Agli inizi degli anni '30 esce, ad opera di Rollo May (1904-1994) psicologo e docente americano, il primo libro di counseling intitolato *“L'Arte del Counseling”*, che raccoglie le lezioni universitarie da lui tenute durante il periodo tra la prima e seconda guerra mondiale.

Le basi del counseling moderno, vanno tuttavia attribuite allo psicologo statunitense Carl Rogers (1902-1987), che nel 1942 pubblica il testo *“Psicoterapia di consultazione”* e nel 1951 un'altra fondamentale opera dal titolo *“Terapia centrata sul cliente”* inerente l'approccio e la metodologia imperniata sull'individuo e basata sull'ascolto attivo.

La fondazione ufficiale del counseling viene fatta risalire al 1951, con la costituzione della *“Division of Counseling Psychology”*, associazione riconosciuta e con un proprio statuto autonomo, a cui segue, nel 1952 la nascita dell'*“American Counseling Association”*, la più grande associazione di counseling internazionale esistente ad oggi.

Si può pertanto affermare che l'origine del counseling risale alla prima metà del 1900, nell'ambito della società americana. A partire da questo periodo, anche in altri paesi si assiste alla nascita di varie associazioni, sempre con lo scopo di definire e regolamentare la professione di counseling individuando percorsi di sviluppo alternativi all'approccio strettamente psicologico.

²² Lao Tzu: figura leggendaria della filosofia cinese è considerato il fondatore del Taoismo.

Nel dopoguerra il counseling approda in Europa, in prima istanza in Gran Bretagna, dove incomincia ad assumere un ruolo di rilievo tra le diverse forme d'aiuto sociale, prendendo piede nel mondo scolastico e professionale. Nel frattempo, in Austria, in Svizzera ed in altri paesi europei, si assiste all'avvio di altre esperienze di counseling. Si giunge così alla nascita di due fondamentali associazioni di riferimento: la "British Association for Counseling" (BAC) fondata nel 1976 e l'"European Association for Counseling" (EAC) costituita nel 1994 con lo scopo di diffondere e far riconoscere la professione di counseling sia a livello di Parlamento europeo che di ogni singolo paese membro.

Da sottolineare, infine, che il counseling ha posto delle radici profonde nel mondo del volontariato dove, specie in Inghilterra ed in altri paesi, è stato impiegato nel trattamento di importanti problemi sociali come violenze sessuali, abusi ai minori, lutti e omosessualità.

4.3. IL COUNSELING IN ITALIA

Come in altri paesi, anche nel contesto italiano il counseling si fa strada nell'ambito del volontariato e dell'assistenza sociale.

A partire dagli anni venti nascono le prime iniziative assistenziali su base volontaria e caritatevole che negli anni a seguire si consolidano grazie alla crescente attività di formazione professionale rivolta ai volontari. Nel 1929 nasce la prima scuola per assistenti sociali che si prefigge di preparare professionisti in grado di dare supporto principalmente ai lavoratori dell'industria e delle fabbriche.

Negli anni '70, a seguito del mutato scenario socio-economico, sorgono nuove scuole e centri di istruzione indipendenti che prendono le distanze dall'assistenza sociale e che, sfruttando le teorie che si vanno consolidando nei paesi anglosassoni, forgiavano figure professionali con il ruolo di counselor.

Solamente a partire dagli anni '90 il counseling acquisisce gradualmente la connotazione di professione nuova ed autonoma tra quelle non regolamentate diffondendosi, oltre che nei contesti umanitari e lavorativi, anche nel sistema sanitario nazionale in occasione della campagna informativa sull'AIDS. Sulla scia delle esperienze americane ed europee vengono fondate, nel 1993, la "Società Italiana di Counseling" (SICo) e l'"Associazione Internazionale dei Counseling" (AICo), divenuta nel 2001 l'"Associazione Italiana di Counseling". SICo e AICo costituiscono le due associazioni italiane più rappresentative sull'autoregolamentazione e gestione della professione di counseling.

Un nuovo importante passo viene segnato nel 2000 quando il Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro (CNEL) inserisce il counseling tra le nuove professioni non-

ordinistiche, cioè tra quelle non regolamentate da un ordine o da un collegio professionale. Nel 2002 viene introdotto dalla SICo il “Registro Italiano del Counseling” (Re.I.Co) a cui è possibile iscriversi solo al superamento di esami che si incontrano al termine di un specifico percorso formativo.

Infine, con la legge n.4 del 14 gennaio 2013 "Disposizioni in materia di professioni non organizzate", il counseling entra a far parte delle professioni intellettuali il cui esercizio è consentito attraverso una certificazione professionale o mediante l'*autoregolamentazione volontaria*. Questa progressiva regolamentazione in materia, ha fatto sì che il ricorso alla professionalità del counselor sia sempre più diffuso anche nell'ambito delle attività organizzative e aziendali oltre che nel contesto sociale, familiare, scolastico, educativo, sportivo e sanitario.

4.4. APPROCCI AL COUNSELING

Così come nella psicoterapia, anche nel campo del counseling esistono molteplici orientamenti fondati su distinte teorie e metodologie. Questi diversi orientamenti, che interagiscono direttamente sul metodo con cui viene attuato l'intervento di aiuto e sostegno al cliente, si rifanno sostanzialmente a tre principali correnti di pensiero della psicologia contemporanea: approccio psicodinamico, approccio umanistico e approccio comportamentale. Parallelamente a tali approcci, se ne sono sviluppati di ulteriori, alcuni sempre riconducibili agli ambiti della psicologia ed altri, completamente nuovi, frutto dell'integrazione di differenti e talvolta complementari orientamenti, per questo definiti “approcci integrati”.

Degli approcci prevalentemente utilizzati nel counseling fanno parte:

L'approccio psicodinamico

Il counseling psicodinamico si basa fundamentalmente sulle teorie di Freud e su un modello di intervento di stampo psicoanalitico. Con questo orientamento si parte dal presupposto che il comportamento attuale del cliente e le esperienze che esso vive in età adulta, sono fortemente condizionate dal suo vissuto infantile e dai meccanismi di difesa inconsci instaurati in queste prime esperienze di vita. Portando alla luce tali aspetti è quindi possibile liberare l'individuo dal controllo dell'inconscio, offrendogli l'opportunità di una ristrutturazione della problematica manifestata.

L'approccio umanistico

Il counseling ad orientamento umanistico è definito anche “approccio rogersiano” o “approccio centrato sulla persona” in quanto profondamente influenzato dalle opere e dai concetti di Carl Rogers.

Parte dal principio che ciascun individuo può risolvere difficoltà o disagi attraverso le proprie tendenze innate di auto-realizzazione e di auto-sviluppo. Queste caratteristiche naturali possono essere valorizzate qualora si riesca ad instaurare una relazione counselor-cliente basata essenzialmente sull'accettazione, sull'empatia e sulla fiducia, facendo diventare il cliente fulcro del processo di aiuto. Seppur in misura diversa, questo tipo di relazione viene instaurato anche con le altre tipologie di approccio del counseling.

L'approccio comportamentale

Secondo questo approccio le situazioni di disagio o criticità vengono viste come conseguenza di comportamenti disfunzionali appresi. Attraverso la modifica dei propri schemi comportamentali, l'individuo può così trovare modalità di risposta più efficaci e produttive alle problematiche in essere.

L'obiettivo del counseling ad orientamento comportamentale è quello di aiutare il cliente a disimparare comportamenti non utili al raggiungimento dei propri obiettivi.

L'approccio gestaltico

Il counseling gestaltico si è affermato grazie all'opera dello psicanalista Frederick (Fritz) Perls. Mantenere un costante contatto con le proprie emozioni e pensieri, sperimentare completamente la propria realtà nel “qui e ora”, lavorare con il presente per risolvere problematiche passate, vedere l'individuo e l'ambiente come un sistema unico ed intero, sono tra i punti fondamentali che caratterizzano questa tipologia di approccio.

L'approccio cognitivo

La pratica del counseling ad orientamento cognitivo si fonda sull'idea che le risposte emotive dell'individuo e le azioni conseguenti, sono influenzate dal proprio sistema di convinzioni e valori. Di conseguenza, con questa tipologia di approccio, il counselor pone particolare attenzione agli schemi di pensiero e alle credenze limitanti del cliente, lo aiuta a diventarne consapevole e lo agevola nell'apprendere modalità alternative che meglio si prestano al raggiungimento di una vita più soddisfacente.

L'approccio sistemico

Diversamente dagli approcci tradizionali, che pongono il singolo individuo come centro d'attenzione, l'orientamento sistemico è basato sul condizionamento che i diversi sistemi sociali operano sull'individuo stesso. I gruppi e le famiglie sono quindi visti come un sistema in cui ogni membro interagisce e influenza in modo significativo tutti gli altri. Analizzare e modificare questo processo può portare a cambiamenti importanti nel cliente.

5. TECNICHE DEL COUNSELING PER RIARMONIZZARE I CHAKRA

Il counseling, è un tipo di intervento ampio e articolato, che trova applicazione in molti e diversificati contesti. Aiuta ad affrontare e risolvere varie problematiche, tipiche dell'essere umano, migliorandone la qualità di vita. E' in grado di esplorare le emozioni, l'energia ed i pensieri del cliente, individuando la vera causa di disagio e sbloccando la parte coinvolta. Per questi motivi, il counseling costituisce un'ottima metodologia applicabile nell'ambito del riequilibrio dei centri energetici chakra.

Di seguito vengono descritte brevemente le caratteristiche di alcune tecniche di aiuto del counseling che favoriscono la riarmonizzazione dei chakra. Tali tecniche aiutano a sciogliere blocchi psico-fisici, energetici e spirituali e ad eliminare così gli eccessi o le carenze di funzionamento dei chakra che incidono nel soddisfacimento e raggiungimento dei propri bisogni ed obiettivi.

Il Team Interiore

E' una tecnica che aiuta ad acquisire consapevolezza dei propri pensieri profondi e delle convinzioni inconsce, che impediscono di procedere verso l'obiettivo desiderato.

L'individuo, nella sua quotidianità, è costantemente attraversato da mille pensieri e voci interiori che lavorano in maniera automatica e che non sempre si muovono nella stessa direzione. Lo stato di insicurezza e di conflitto interiore che ne deriva ostacola il raggiungimento degli obiettivi.

Con l'aiuto del counselor, il cliente è in grado di riorganizzare tutte queste voci contrastanti in un "team" che al 100% indirizza la persona verso una direzione univoca, dandole forza e sostegno nel raggiungimento delle mete prefissate.

Skale Board

Questa tecnica è utilizzata per il raggiungimento di un obiettivo o per il superamento di una difficoltà, facendo vivere al cliente il suo futuro ottimale.

Fissato l'obiettivo, che viene rappresentato su una scala di valori da zero a dieci, dove dieci rappresenta il 100% del risultato, viene individuata la posizione in cui il cliente colloca sé stesso in quel momento.

Tramite il counselor, la persona viene accompagnata in un viaggio interiore che agevola il riemergere delle proprie risorse e lo sviluppo di nuove strategie. In questo modo riesce a superare i limiti attuali e a spostarsi nella posizione della scala per lui ottimale.

La tecnica dello specchio

Il metodo dello specchio parte dal presupposto che, ogni ambito della vita riflette esattamente ciò che si sente, si pensa e si crede ad un livello profondo. Le convinzioni più radicate, delle quali si è spesso inconsapevoli, si manifestano sotto forma di persone, situazioni, difficoltà che si incontrano nel corso della vita. Per questo, tutto ciò in cui ci si imbatte quotidianamente diventa uno specchio che mette in luce i pensieri inconsci e le aspettative interiori. Anziché entrare in conflitto contro qualcosa o qualcuno, può essere utile chiedersi quali parti di sé stessi sono turbate e da che cosa, individuando poi su cosa è necessario lavorare per crescere ed evolvere.

E' a questo punto che interviene il counselor il quale accompagna la persona nel processo di accettazione di questa dinamica. Lo aiuta a riconoscere gli aspetti profondi (convinzioni, pensieri, emozioni, ecc.) che creano l'evento esterno fonte di disagio e a trasformarli affinché non si manifestino nuovamente in futuro.

ELE_Coach

E' una tecnica che permette di sciogliere blocchi psicofisici ed energetici, insicurezze, paure, fobie, ansie ed altri disagi, senza indagare sulle cause della loro origine.

Si basa sull'utilizzo di immagini, emozioni e sensazioni corporee. Consiste nel far sentire alla persona l'emozione che sta alla base del suo disagio, farla percepire a livello fisico e farla osservare definendone forma, dimensioni e caratteristiche.

Attraverso un particolare processo che stimola l'immaginazione, il counselor guida la persona nella trasformazione del campo energetico paralizzante in un nuovo campo di forza, che contribuisce a rielaborare e risolvere la problematica iniziale.

6. LA KINESIOLOGIA EMOZIONALE COME APPROCCIO PER RIEQUILIBRARE I CHAKRA

La kinesiologia, il cui significato è “studio del movimento” (dal greco kinesis = movimento e logos = studio), si sviluppa in America a partire dal 1964 grazie al chiropratico George Joseph Goodheart Junior (1918-2008).

Questa tecnica nasce come “kinesiologia applicata”, integrando concetti e tecniche di riequilibrio appartenenti alla Medicina Tradizionale Cinese con i moderni metodi di benessere occidentali.

La kinesiologia applicata opera nell'ambito delle discipline olistiche ed è un metodo diagnostico grazie al quale è possibile compiere un'accurata indagine su qualsiasi disagio psicofisico della persona. Nello specifico, permette di individuare gli squilibri energetici a livello strutturale, biochimico, emozionale ed energetico e di risalirne alle cause, permettendone anche l'eventuale correzione.

Essa si basa su uno strumento preciso e semplice: il test muscolare. Questo test va a monitorare la reazione di un determinato muscolo prescelto che viene sfruttato come veicolo di informazioni neurologiche. Testando il muscolo e monitorandone la risposta si possono individuare le problematiche relative alle varie parti del corpo ad esso correlate (un organo, una ghiandola, un nervo, una vertebra, un meridiano ecc.). Non si va quindi a misurare la forza del muscolo quanto invece a valutare come il sistema nervoso controlla quel muscolo.

A partire dalla kinesiologia applicata, nel corso degli anni, sono poi nate numerose altre scuole con differenti filosofie ed orientamenti, tutte fondate sul principio che il corpo dispone di un'innata consapevolezza di sé e, quando correttamente interrogato, fornisce istintivamente informazioni sul suo stato.

Delle oltre cento differenti tipologie di kinesiologia attualmente esistenti fa parte anche la kinesiologia emozionale.

La kinesiologia emozionale rappresenta una tecnica efficace che permette di raggiungere il proprio benessere psicofisico ed i propri obiettivi attraverso l'identificazione ed il superamento dei blocchi emozionali e comportamentali che sono causa del disagio. Questo approccio integra informazioni energetiche e rende consapevoli delle motivazioni per cui si adottano determinati comportamenti o si provano determinate sensazioni. La kinesiologia emozionale non giudica né corregge, tantomeno discute le emozioni. Non è psichiatria, psicologia, esoterismo, chiaroveggenza, parapsicologia, e soprattutto non ha niente a che fare con la religione. Inoltre di essa non si hanno prove scientifiche riguardo il suo funzionamento.

Alla base di questo metodo vi è l'idea che un disagio fisico è generato da un trauma emozionale che è stato vissuto e non elaborato nei primi cinque o sei anni di vita. Tali traumi significativi, veri o immaginari, influenzano costantemente la mente ed il comportamento dell'individuo. Tramite la kinesiologia emozionale si ha modo di farli emergere ed elaborarli, prendendo così coscienza della regole inconscie preesistenti e trasformandole in nuove, più utili e sane. Si interviene perciò, anche in forma preventiva, sull'emozione che se trascurata provoca il disagio fisico, piuttosto che occuparsi del sintomo quando è già manifesto.

Questo metodo è l'unico che comprende la tecnica di risincronizzazione (riequilibrio di entrambi gli emisferi cerebrali). Questo significa trasportare un'emozione vecchia non assimilata, che è rimasta in sospeso nell'emisfero destro, nella parte sinistra dove viene "ragionata". Questa "sincronizzazione" o "integrazione" che avviene a livello inconscio, ha però effetti a livello conscio poiché porta a dei cambiamenti comportamentali ed emozionali che si noteranno solo successivamente.

Va precisato che la kinesiologia emozionale non è esclusivamente uno strumento fine a sé stesso. Per ottenere i risultati di cui sopra va infatti utilizzata all'interno di una serie di protocolli ben strutturati e definiti che sfruttano il test muscolare.

Mentre nella kinesiologia applicata il test muscolare va ad interessare svariati muscoli del corpo, nella kinesiologia emozionale invece il muscolo indicatore è uno soltanto. Nello specifico si è optato per il test bi-digitale dell'anello o O-RING Test. Si forma una O utilizzando due dita di una mano (tipicamente il pollice e l'indice o il medio della stessa mano).

Poiché la kinesiologia emozionale si è dimostrata strumento adatto a individuare, risolvere e correggere eventuali squilibri energetici, diventa più che valido il suo utilizzo anche nell'ambito della riarmonizzazione dei chakra, in quanto veri e propri centri energetici.

7. CONCLUSIONI

Partendo dall'origine multidimensionale dell'uomo si è visto, nel corso della tesi, che il benessere è, oltre che un buono stato di salute fisica, anche la naturale conseguenza di pensieri, emozioni, convinzioni, stati d'animo, abitudini e valori equilibrati ed armonici, in linea con i propri bisogni ed aspirazioni. L'uomo risulta, per questo, l'artefice del proprio benessere o malessere.

Si è visto inoltre che i centri energetici chakra fanno anch'essi parte di tale realtà multidimensionale e che il loro stato di equilibrio ne influenza costantemente tutti gli aspetti.

Ha trovato conferma anche il fatto che, attraverso le varie tecniche descritte, è possibile riequilibrare i chakra bloccati e quindi risolvere eventuali problematiche, aiutando l'individuo a sviluppare le proprie enormi potenzialità, a conoscere se stesso, a seguire le proprie aspirazioni, ad essere alla guida della propria vita.

Risulta quindi dimostrato che la riarmonizzazione dei centri energetici chakra è di fondamentale importanza per la salute ed il benessere della persona e costituisce un valido sistema per migliorare la qualità della vita in tutti i suoi ambiti.

Concludo questa tesi, augurandomi che da qui parta lo stimolo verso un viaggio esplorativo e conoscitivo più approfondito sulla natura dell'essere umano, sul suo universo e sull'immenso amore di cui è espressione, viaggio che personalmente mi ha affascinato ed emozionato e che mi ha aperto nuovi orizzonti e nuova consapevolezza. Mi ha permesso di entrare in contatto con le mie parti più autentiche e mi ha aiutato a raggiungere un amore più profondo e puro per me stessa.

Termino citando uno dei punti chiave della filosofia di una donna per me straordinaria, ispiratrice del radicale cambiamento della mia vita: Luoise L.Hay²³

“L'amore è la più potente forza di guarigione che esiste”²⁴.

²³ Luoise L. Hay è una delle maggiori promotrici del pensiero positivo e creativo nel mondo. Autrice di moltissimi libri di crescita personale.

²⁴ Fonte: Pezzato M. (2004), *Manuale “Il Potere è in Te” Autostima e Pensiero Creativo*, Martellago (VE).

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio di cuore i miei genitori per avermi regalato questa meravigliosa esperienza: la vita!!!

Un grazie profondo a Mirella, che mi ha fatto scoprire l'amore per me stessa e lo straordinario mondo del pensiero positivo e della kinesiologia. Con affetto e generosità mi ha donato il suo sapere. Mi ha seguita e sostenuta con energia e determinazione nel mio percorso di crescita personale e professionale ed è stata determinante nello sviluppo di questa tesi.

Un grazie infinito ad Eleonora e Paul, importanti e fondamentali guide nell'accesso all'affascinante dimensione spirituale. Con amore mi hanno fornito le giuste chiavi per accrescere sempre più la mia coscienza e consapevolezza aiutandomi ad aprire le porte della mia anima. Attraverso un meraviglioso percorso formativo, mi hanno introdotto e guidato con passione nell'illuminante mondo del counseling, fino alla realizzazione di questa tesi.

Un grazie sincero a Pino per il suo prezioso appoggio e contributo nella stesura della tesi.

Ringrazio mio nipote Marco per le sue dritte sulla struttura grafica di questo testo e sui segreti di Word e tutti gli amici che mi sono stati vicini.

Un grazie speciale alla mia gemella Elisabetta, per i suoi pilotaggi e per essere stata la scintilla che ha dato origine al mio risveglio.

Un grazie "galattico" ad Andrea, mio grande amore e compagno di vita, che mi ha tenuta per mano e accompagnata in questa straordinaria e a volte sfidante esperienza comune e nella parte più difficile di questa tesi.

A tutti infinitamente GRAZIE ☺

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Anodea J. & Selene V. (2003), *I sette Chakras*, Gruppo Editoriale Armenia, Milano
- Nocentini F. (2013), *Chakra le sette porte dell'energia*, Giunti, Firenze
- Anodea J. (2000), *Chakras Ruote di vita*, Gruppo Editoriale Armenia, Milano
- Anodea J. (2013), *Il libro dei chakra*, Neri Pozza Editore, Vicenza
- Sharamon S. & Baginski B. (1995), *Manuale dei Chakra*, Edizioni Mediterranee, Roma
- Brofman M. (2010), *Guarire con il sistema corpo specchio*, TEA, Milano
- Martina R. (2008), *I Chakra dell'Era dell'Acquario*, Tecniche nuove, Milano
- Morelli M. (2010), *Meditazione semplice*, Red Edizioni, Milano
- Wessbecher H. (2011), *Come aprire il terzo occhio*, Macro Edizioni, Città di Castello (PG)
- Calvo V. (2013), *Il Colloquio di counseling*, Il Mulino, Bologna
- Toneguzzi D. (2007), *Introduzione al counseling*, Edilgestalt, Pordenone
- Hough M. (2013), *Abilità di counseling*, Erickson, Trento
- Pagliara C. (2012), *La via della guarigione*, Edizioni Grifo, Lecce
- Sinisi C. (2011), *La salute multidimensionale*, Erredi Grafiche Editoriali, Genova
- Pezzato M. (2011), *Manuale di "Kinesiologia emozionale"*, Martellago (VE)
- Pezzato M. (2004), *Manuale "Il Potere è in Te" Autostima e Pensiero Creativo*, Martellago (VE)

Siti Internet:

- <http://www.cure-naturali.it/> consultato a marzo 2014
- <http://www.dichesegnosei.it/> consultato a aprile 2014
- <http://icoloridelse.jimdo.com/> consultato a marzo 2014
- <http://it.wikipedia.org/> consultato a marzo 2014
- <http://www.shiatsuzen.it/> consultato a marzo 2014
- <http://www.assocounseling.it/> consultato a maggio 2014
- <http://www.lifegate.it/> consultato a aprile 2014
- <http://www.studio-psico.it> consultato a marzo 2014
- <http://www.counselingitalia.it> consultato a maggio 2014
- <http://www.cnr.it/> consultato a aprile 2014
- <http://www.cooperazioneallosviluppo.esteri.it/> consultato a maggio 2014
- <http://www.eleonorapaul.com/> consultato a aprile 2014
- <http://mami.org/> consultato a maggio 2014
- <https://www.piuchepuoi.it/> consultato a aprile 2014

<http://www.miformo.eu/> consultato a maggio 2014

<http://books.google.it/> consultato a marzo 2014

<http://www.alessandraspera.it/> consultato a marzo 2014

<http://www.aspicmarche.it/> consultato a maggio 2014