



Corso di Diploma in
Operatore Olistico
indirizzo Psicologia Olistica

*“ Un viaggio,
fra Chakra ed emozioni ”*

Tesi di Diploma di
Isabella Giorgini

N. Registro Scuola: FORM-153-OP

Relatore: Sebastiano Arena

26 giugno 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

Indice

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1 CHAKRA	9
1.1 CHAKRA, SIMBOLI DI ETERNITÀ	11
1.2 CHAKRA E I SISTEMI DEL CORPO UMANO	12
CAPITOLO 2 EMOZIONI, MASCHERE E TECNICHE ENERGETICHE	14
La dinamica delle emozioni	14
Come si creano le maschere della personalità	15
Le tecniche energetiche come risorsa	16
2.1 EFT Emotional Freedom Techniques	17
La storia e il principio di funzionamento.. ..	17
La procedura	19
La mappa dei punti	22
CAPITOLO 3 PRIMO CHAKRA, LA TERRA	23
3.1 MULADHARA	23
3.2 ARMONIZZARE IL PRIMO CHAKRA	25
Uno spazio di respiro e di visualizzazione	25
Accogliere ciò che si è manifestato	27
Sessione di EFT	27
Qualche suggerimento	28
Chiusura	29
CAPITOLO 4 SECONDO CHAKRA, L'ACQUA	30
4.1 SVADHISTANA	30
4.2 ARMONIZZARE IL SECONDO CHAKRA	34
Uno spazio di respiro e di visualizzazione	34
Accogliere ciò che si è manifestato	35
Sessione di EFT	35
Qualche suggerimento	38
Chiusura	38
CAPITOLO 5 TERZO CHAKRA, IL FUOCO	41
5.1 MANIPURA.....	41
5.2 ARMONIZZARE IL TERZO CHAKRA	46
Uno spazio di respiro e di visualizzazione	46
Accogliere ciò che si è manifestato	47
Sessione di EFT	47
Qualche suggerimento	49
Chiusura	50

CAPITOLO 6	QUARTO CHAKRA, L'ARIA	52
6.1	ANAHATA	52
6.2	ARMONIZZARE IL QUARTO CHAKRA	56
	Uno spazio di respiro e di visualizzazione	56
	Accogliere ciò che si è manifestato	57
	Sessione di EFT	57
	Qualche suggerimento	59
	Chiusura	59
CAPITOLO 7	QUINTO CHAKRA, IL SUONO	61
7.1	VISHUDDA	61
7.2	ARMONIZZARE IL QUINTO CHAKRA	63
	Uno spazio di respiro e di visualizzazione	63
	Accogliere ciò che si è manifestato	64
	Sessione di EFT	64
	Qualche suggerimento	65
	Chiusura	66
CAPITOLO 8	SESTO CHAKRA, LA LUCE	67
8.1	AJNA	67
8.2	ARMONIZZARE IL SESTO CHAKRA	69
	Uno spazio di respiro e di visualizzazione	69
	Accogliere ciò che si è manifestato	70
	Sessione di EFT	70
	Qualche suggerimento	71
	Chiusura	72
CAPITOLO 9	SETTIMO CHAKRA, IL PENSIERO	73
9.1	SAHASRARA	73
9.2	ARMONIZZARE IL SETTIMO CHAKRA	76
	Uno spazio di respiro e di visualizzazione	76
	Accogliere ciò che si è manifestato	77
	Sessione di EFT	77
	Qualche suggerimento	78
	Chiusura	79
RINGRAZIAMENTI		80
BIBLIOGRAFIA		82

Introduzione

"La più grande distanza nella vita dell'uomo è quella dalla sua mente al suo cuore. Solo se riesce a superare questa distanza, imparerà a veleggiare come un'aquila e a percepire la sua immensità interiore"

(Sciogliete il ghiaccio nei vostri cuori, Angaangak, 2012)

In un mondo della Comunicazione le distanze sembrano non esistere, sono appiattite e nell'illusione del "tutto e subito" vanno smarriti i valori dell'attesa, della ricerca, del viaggio.

Valori preziosi che fanno palpitare il cuore, che ardono dal profondo.

Superare la distanza dalla mente al cuore di ogni uomo è "il Viaggio", quello che i valori li contiene tutti, quello verso l'Unità, che riporta alla fusione con il Tutto.

Occorrono passione, entusiasmo, fiducia e volontà!

E' il viaggio alla ricerca di se stessi, per riconoscere chi si è, per ri-cordare vale a dire riportare se stessi a livello del cuore, dove avviene l'unione, imparando a riconoscere le proprie ombre, ad accettarle, a trasformarle e ad amarsi.

Ognuno deve trovare la propria strada, non inventarla, ma avendo presente che "siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza umana" (Pierre Teilhard de Chardin) e pertanto non è trascendendo ma vivendo questa "umanità" che abbiamo l'opportunità di imparare ciò che serve all'evoluzione, al viaggio della nostra anima.

La mente è limitata all'orizzonte dei pensieri e del linguaggio. È la vita di tutti i giorni, la legge della sopravvivenza, quella dove tutto quello che facciamo è un modo per essere amati un po' di più e per questo rischiamo di cadere nel giudizio, nella chiusura della protezione e in convinzioni negative e limitanti. La mente

percepisce il mondo attraverso i sensi ed elabora ciò che arriva mediante catalogazioni conosciute quanto limitate.

Le emozioni vengono confrontate con le esperienze passate e inquadrare all'interno di schemi rassicuranti e tuttavia riduttivi.

Se non ci impegniamo in un aggiornamento continuo rispetto alle nostre convinzioni, interpretazioni, alle nostre "scritte sui muri" del passato, noi rimaniamo quelle scritte, rischiamo di rimanere quelle interpretazioni e non ci può essere evoluzione della nostra consapevolezza, non ci può essere un viaggio trasformativo interiore dalla mente all'Anima.

Quando la consapevolezza non è allineata ai desideri più autentici e superiori, la coscienza si manifesta nella materia e urla per farsi ascoltare, per avvertirci che siamo fuori strada, urla per il dolore della separazione. I sintomi fisici, la malattia sono l'espressione di questo dolore, di questa "frattura dell'armonia". (Corso di Psicologia Olistica, Anna Fata)

Siamo esseri umani, con un corpo, una personalità, una mente, lo spirito e un'anima e viviamo in un mondo che ci siamo costruiti e che forgiamo ogni giorno osservandolo, ma che, tuttavia, rischia di ingabbiarci.

La verità non ci è dato conoscerla, ma possiamo immaginare un Universo dove non esiste separazione, dove tutto, anche le nostre parti, condividono lo stesso respiro di energia.

Quello che propongo è un viaggio attraverso i sette Chakra, in un percorso tra materia e coscienza, tra fisico e spirito, con l'obiettivo di accogliere profondamente che non si tratta di aspetti separati, ma di uno solo.

Un viaggio che attraverso l'ascolto delle espressioni fisiche, emozionali e mentali percepite assaporando le vibrazioni dei diversi aspetti di ogni Chakra, consenta di riconoscere i blocchi energetici che limitano il libero fluire dell'energia, e offra la possibilità di imparare a ri-conoscersi e ad integrarsi con la propria essenza spirituale. Dove c'è energia bloccata non ci può essere risonanza di cuore.

Un viaggio verso la liberazione dai sequestri emozionali, partendo dalla frammentazione, passando al caos per giungere ad un nuovo ordine interiore, aggiornando progressivamente le proprie credenze, in un fluire continuo di ricerca dell'armonia fra le diverse dimensioni che compongono l'individuo: fisica, emotiva, mentale e spirituale.

La mente umana è come una scimmia impazzita, non si ferma mai, non riesce a stare nel momento presente, vive la maggior parte della vita ancorata al tempo passato o proiettata nel futuro, senza neppure rendersi conto che il momento presente è l'unico momento che esiste.

Non vivendo nel Qui e Ora, non usiamo l'energia correttamente, non siamo nel Chakra giusto nel momento giusto. Ci dedichiamo alle varie attività quotidiane pensando ad altro e in questo modo non siamo in grado di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le nostre emozioni e tanto meno di entrare in risonanza con quelle degli altri.

Le tecniche di meditazione come la Trascendentale e ancor più la Vipassana e la Mindfulness aiutano a riportarsi al presente.

"Possiamo riacquistare la nostra libertà se, come primo passo, ci limitiamo a riconoscere la realtà della nostra situazione, senza lasciarci prendere immediatamente nella tendenza automatica a giudicare, risolvere o desiderare che le cose siano diverse da come sono" (Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero, Segal, Williams e Teasdale, 2014)

Occorre partire da quello che c'è, cercando di renderci conto di come siamo fatti e di ciò che ci sta accadendo, diventando consapevoli delle dinamiche che si attivano quando proviamo delle emozioni, quando percepiamo le cose.

"L'autocoscienza è riuscire a essere consapevoli dei nostri stati d'animo e dei pensieri che abbiamo su di essi". (Intelligenza Emozionale e Fiori di Bach, Boris Rodríguez – Ricardo Orozco, 2012).

Solo mantenendo un livello di attenzione e di osservazione su di sé è possibile sviluppare quella intelligenza emozionale che ci può rendere capaci di "agire" e non solo di "reagire", di non essere più vittime dei cd. "sequestri emozionali", di non fare più opposizione passiva ad un problema dandoci al contrario il permesso di risolverlo.

Riconoscere il problema, accettarlo per quello che è e infine risolverlo col cambiamento interiore.

In questo modo la qualità della vita cambia, la frequenza energetica aumenta.

Non si tratta di aggiungere nulla, ma di rimuovere ciò che non siamo, rivelando ciò che è già lì, disponibile e presente. Certo, per uscire dagli schemi precostituiti, dalle credenze limitanti che diventano i nostri modelli ripetitivi che mettiamo continuamente in atto in modo automatico occorre avere cura di sé, assumersi la responsabilità di ciò che si è, delle proprie reazioni attivando il proprio Osservatore, mantenendo il proprio Testimone sempre attivo, riconoscendoci negli altri (è la legge dello specchio).

Ci vuole il coraggio di entrare nel caos della distruzione per rigenerarsi a nuova vita e quel passo, nessuno può farlo al posto di un altro.

Seguendo il sistema dei Chakra, propongo un percorso che parte dal concedersi uno spazio di respiro e di pensiero presente, di visualizzazione aperta alla percezione delle emozioni che possono affiorare ed esprimersi, per riconoscere ed accogliere i messaggi delle incongruenze, delle disarmonie della nostra psiche che nel corpo si manifestano come sintomi fisici e blocchi energetici.

Si procederà poi, mediante la tecnica energetica EFT Emotional Freedom Techniques, col pensiero focalizzato e orientato consapevolmente alle incoerenze emerse, a ripristinare il flusso energetico interrotto da esperienze limitanti, credenze, traumi, fobie, che impediscono l'espressione armonica ed equilibrata di ogni Chakra, la connessione tra la mente e il cuore, la libera espressione della vita spirituale.

L'essere umano è come una spugna immersa in un oceano di energia e aumentando il flusso energetico attraverso un Chakra il materiale psicologico relativo ad esso viene portato alla coscienza.

Occorre sempre la volontà di fare un primo passo verso la libertà emozionale.

Capitolo 1 Chakra

Dentro ogni uomo ruotano sette centri di energia, i sette Chakra principali, "vortici" di attività e di forza, per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale, punti in cui si incontrano corpo, mente e spirito, direttamente collegati alle relative caratteristiche fisiche, mentali e spirituali di ogni essere umano.

Il termine Chakra è molto antico, "deriva dalla traslitterazione della parola Sanscrita (cakram) corrispondente al nostro termine "ruota" o "rotazione"." (Chakra, Loretta Zanuccoli, 2011)

"La loro funzione principale è quella di assorbire l'Energia Universale, metabolizzarla, alimentare l'Aura e rilasciare energia all'esterno." (www.etanali.it/chakra)

L'Aura è un campo di energia che avvolge e compenetra il corpo umano - presente anche nei regni minerale, vegetale e animale - e ciascun Chakra costituisce un passaggio che consente all'energia di entrare e di uscire dall'Aura stessa.

L'Aura è costituita da più strati: il corpo eterico o energetico è quello più vicino al corpo fisico, il corpo astrale rappresenta la sfera emozionale, il corpo mentale inferiore è caratterizzato dalle forme pensiero, il corpo mentale superiore è dove si manifestano le ispirazioni e la conoscenza emanata dall'io superiore, nel corpo causale è racchiusa la causa, il motivo per cui ogni uomo si è incarnato e il karma e, infine, il corpo spirituale che "è l'essenza autentica di ogni soggetto, la scintilla divina che costituisce parte di quella realtà ultima, o coscienza universale, che non ha principio né fine". (Riflessologia e terapia dei colori, Pauline Wills, 2001)

Ogni strato dell'Aura dispone di una propria serie di sette Chakra, ciascuno dei quali ha la medesima collocazione nel corpo fisico. Questo è possibile perché ogni strato successivo ha una banda di frequenze più alta rispetto a quello precedente.

“Poiché il sistema dei Chakra è il centro d’elaborazione principale per ogni funzione del nostro essere, il bloccaggio o una insufficienza energetica nei Chakra provoca solitamente disordini nel corpo, nella mente o nello spirito. Un difetto nel flusso di energia che attraversa il dato Chakra provocherà un difetto nell’energia fornita alle parti connesse del corpo fisico, così come interesserà tutti i livelli dell’essere. Ciò perché un campo di energia è un’entità olistica; ogni parte di esso interessa ogni altra parte.” (www.etanali.it/chakra)

Non dobbiamo immaginare questi corpi energetici come separati tra loro; essi si compenetrano, si ampliano progressivamente mano a mano che si procede verso i livelli superiori, estendendosi ognuno fino al bordo del campo aurico a cui appartengono e, procedendo verso l’esterno, le vibrazioni dei Chakra rivelano frequenze più alte.

Ogni Chakra è simboleggiato da un fiore di loto. I fiori di loto sono sacri in India, fiori che crescono nel fango e simboleggiano un percorso evolutivo dal fiore del Chakra della base, radicato alla Terra, con 4 petali a quello dei mille petali, alla sommità della testa. Fiori che simboleggiano l’apertura, la fioritura, o la chiusura a seconda dello stato di coscienza.

I sette Chakra sono in costante interazione fra di loro, direttamente collegati alle caratteristiche mentali, fisiche e spirituali nonché ai sette livelli fondamentali di coscienza.

Possono essere bloccati (non troppo attivi) o troppo aperti (troppo attivi).

Quando questo avviene, il nostro essere non può essere bilanciato nella sua interezza: questo può portare situazioni di malattia e blocchi emozionali.

Comprendendo cosa ciascun Chakra rappresenta e impegnandosi a far sì che l’energia fluisca liberamente, si può fare di questo un sistema prezioso per la crescita personale e per mantenersi in buona salute.

Ogni centro è collegato a determinati organi, ghiandole del sistema endocrino, ed ha particolari funzioni a livello emotivo, psichico e spirituale.

1.1 Chakra simboli di eternità

Ruota, spirale, vortice, la simbologia dei Chakra riconduce a ciò che non ha inizio né fine, compiuto e perfetto, segno dell'assoluto. In un cerchio c'è potenza, espansione ed è il segno dell'armonia. E' il simbolo del tempo: la ruota gira!

Il cerchio è l'Uroboro, il serpente che si morde la coda, l'eternità.

"Il movimento circolare è perfetto, immutabile, senza inizio né fine, né variazione; questo fa sì che esso possa rappresentare il tempo, il quale, a sua volta, può essere definito come una successione continua e invariabile di istanti tutti identici gli uni agli altri ... Il cerchio può rappresentare anche il cielo, dal movimento circolare e inalterabile"(CHAS, 28, da Dizionario dei Simboli, Chevalier, Gheerbrant, 2008).

"Il simbolismo del cerchio comprende il simbolismo dell'eternità o dei perpetui ricominciamenti" (RUTE, 333, da Dizionario dei Simboli, Chevalier, Gheerbrant, 2008).

Anche la danza circolare dei dervisci è ispirata a un simbolismo cosmico: imitano il giro dei pianeti intorno al sole, il vortice di tutto ciò che si muove, ma anche la ricerca di Dio, rappresentato dal Sole.

Ecco quindi che il sistema dei Chakra rappresenta il cerchio della vita che scorre, energia che fluisce in una danza che tutto collega e tutto unisce.

Un ponte tra la mente e il corpo, l'interno e l'esterno, l'uomo e l'Universo, la materia e la coscienza.

Un sistema meraviglioso che si sviluppa dall'alto verso il basso come manifestazione della coscienza verso la materia e dal basso verso l'alto, come corrente di liberazione del piano manifesto verso un'energia sempre più leggera ed espansa.

La somma dei Chakra forma un canale non fisico, una colonna verticale che parte dall'estremità inferiore del tronco, fino ad arrivare alla testa, nella corona, e viene

descritta di un colore rosso fuoco, detta Sushumna, che costituisce la "Nadi" principale.

Il termine Nadi deriva dal sanscrito e significa "acqua che scorre". Le Nadi sono considerate affini ai Meridiani, infatti, sono le vie attraverso le quali scorre l'energia vitale.

Accanto e intorno a Sushumna, vi sono Ida e Pingala, che trasportano le due polarità energetiche: la maschile (yang) è ascendente ed è associata all'energia solare (gialla), mentre la femminile (Yin) è discendente e corrisponde all'energia lunare (blu).

1.2 Chakra e i Sistemi del corpo umano

I Chakra sono collegati alle ghiandole endocrine, ai plessi nervosi, agli organi e a parti del corpo fisico, interessando la sfera emotiva e influenzando il respiro, il battito cardiaco, il metabolismo, l'attività ghiandolare e il buon funzionamento del corpo umano.

Le ghiandole compongono un grande sistema di relazioni fra le varie parti del corpo che per loro mezzo hanno scambi reciproci e gestiscono anche il passaggio dell'energia da un Chakra all'altro.

Eccessi o deficit ormonali danno origine a stati di malattia e lo stress a cui è sottoposto l'individuo nella nostra società è il principale fattore di perturbamento dell'equilibrio endocrino.

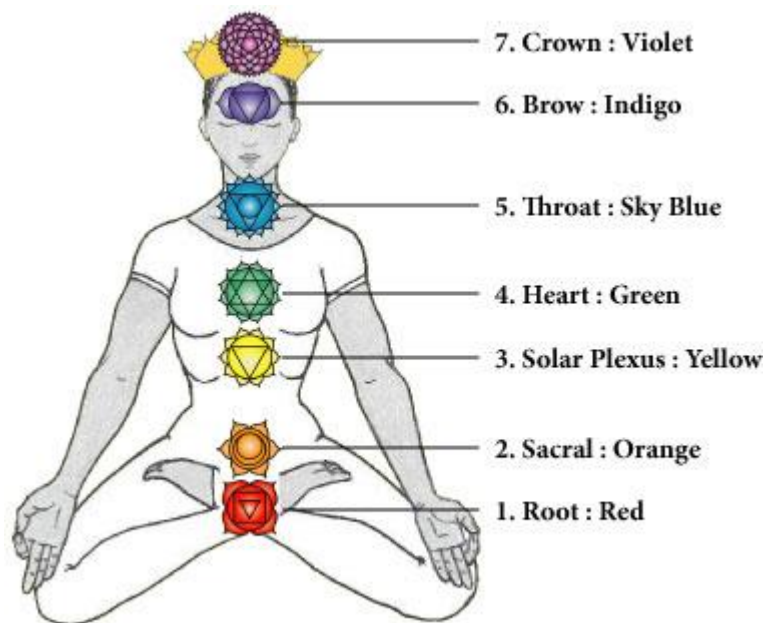
Gli ormoni contribuiscono a mantenere l'equilibrio dell'ambiente dove si svolge la vita di cellule e tessuti, regolano la concentrazione delle sostanze nutritive e della circolazione sanguigna, e la risposta dell'organismo a stimoli ambientali quali il freddo, i traumi, gli stress psichici e le infezioni; stimolano l'accrescimento e le funzioni riproduttive.

A livello psichico i Chakra rappresentano i molti livelli di coscienza; lavorando su di essi si può sperimentare come i nostri pensieri producono le nostre emozioni e queste i nostri comportamenti e le nostre percezioni.

“Si può quindi tracciare una vera e propria mappa del corpo come fosse una mappa della coscienza. Conoscendo le correlazioni è possibile collegare i sintomi con gli stati di coscienza corrispondenti. Se abbiamo un sintomo, allora significa che esiste una tensione nello stato di coscienza collegato.” (www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento/)

Le forme e il contenuto dei Chakra sono costituiti dalla ripetizione di schemi appresi nella nostra vita quotidiana e di abitudini che creano le azioni nel mondo che ci circonda: stress, paure, ansia e patologie con conseguente abbassamento delle difese immunitarie.

Ecco ancora il collegamento tra mente, corpo e spirito e l'importanza di lavorare sulla consapevolezza dei nostri pensieri e delle nostre emozioni per garantirci una vita di benessere.



Capitolo 2 Emozioni, maschere e tecniche energetiche

La dinamica delle emozioni

Come si scatena un risposta emozionale?

“La teoria più classica postula che le immagini e i suoni che penetrano attraverso i nostri organi sensoriali si dirigono al talamo e poi alla zona della neocorteccia cerebrale incaricata di processarli. Successivamente passano all’amigdala, per scatenare una risposta nel caso le percezioni vengano recepite come qualcosa di pericoloso.

E’ importante specificare che l’amigdala forma parte del sistema limbico, la cui funzione complessiva è il controllo del comportamento e degli impulsi emozionali dell’individuo. In questo contesto l’amigdala è l’archivio delle nostre emozioni e del loro significato. E’ un “magazzino di impressioni e di ricordi emozionali di cui non sempre siamo totalmente consapevoli”. La sua funzione fondamentale consiste nello scandagliare le percezioni, alla ricerca di possibili minacce e, in tal caso, s’incarica di attivare secrezioni massicce di noadrenalina, che metteranno il cervello in stato di allerta.” (Intelligenza Emozionale e Fiori di Bach, Boris Rodríguez – Ricardo Orozco, 2012)

Come si spiegano quindi i sequestri emozionali, cioè quelle situazioni nelle quali la risposta emozionale è talmente rapida da far presupporre che l’analisi della corteccia sia stata aggirata?

Effettivamente in questi casi si attiva un’altra via di elaborazione che “va dal talamo all’amigdala senza prima passare all’analisi degli emisferi cerebrali. Funziona come una specie di sentinella emozionale, capace di prendere il comando nelle situazioni considerate pericolose.” (Intelligenza Emozionale e Fiori di Bach, Boris Rodríguez – Ricardo Orozco, 2012)

Questo, se da un lato ci permette di velocizzare la risposta in caso di situazione pericolosa, ha però l'inconveniente di scatenare risposte emozionali senza che la persona capisca chiaramente quello che sta succedendo.

"Un'esperienza negativa precoce può programmare l'amigdala ad azionare l'allarme quando si presenta qualcosa di simile in futuro. L'imbarazzo provato in quarta elementare, quando hai parlato davanti ai compagni e qualcuno ha riso perché hai pronunciato male una parola o hai balbettato, potrebbe aver generato una connessione in base alla quale mente e corpo associano il "pericolo" al parlare in pubblico. Un evento come questo, esperienze simili, o persino aspettarsi esperienze simili, possono innescare l'amigdala. Ricordati, il corpo non distingue tra una minaccia reale e quello che l'amigdala percepisce come tale. Come risultato di questo antico condizionamento, gli agenti quotidiani di stress nella vita possono segnalare all'amigdala la necessità di far scattare l'allarme." (The tapping solution, Nick Ortner, 2013)

Come si creano le maschere della personalità

Quando nasce un bambino, la sua Anima ha scelto la famiglia, le condizioni, l'ambiente con uno scopo ben preciso: vivere le esperienze utili fino ad impararle e sviluppare l'amore per sé stesso e per gli altri.

All'inizio della vita egli è sé stesso, guidato dal proprio sé interiore, solo in seguito inizia a provare dolore nello scoprire che quando è sé stesso il mondo degli adulti non sempre lo apprezza e gli dice come dovrebbe essere.

In seguito vive un periodo di ribellione scatenato dal dolore di non poter essere sé stesso tuttavia, per proteggersi dalla sofferenza, si rassegna: il bambino vuole essere amato, accettato e finisce per crearsi una nuova personalità, che corrisponde alle aspettative degli adulti.

E' in questa fase che iniziano a crearsi le maschere delle nuove personalità che servono a proteggere il bambino dalla sofferenza di non poter essere sé stesso, egli deduce che essere naturali non sia una cosa buona, non sia giusto.

Le esperienze maturate dall'essere umano fin dalla nascita, costituiscono il proprio campo d'azione, quelle credenze e quelle paure diventano i suoi più grandi limiti e orientano ogni sua scelta nella vita.

Tutto questo viene depositato nelle strutture cerebrali che costituiscono la memoria del passato.

L'essere umano è dotato di coscienza e libero arbitrio, ma la consapevolezza della mente conscia è impotente rispetto all'inconscio, che decide per noi ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, ciò che è vero e ciò che è falso, semplicemente quando gli stimoli percepiti dall'ambiente riattivano quei ricordi del passato, in un processo automatico che produce reazioni e risposte condizionate.

Inutile contrastare l'inconscio, la dinamica possibile parte, al contrario, dal prendere coscienza della maschera che ci si è costruiti, concedersi di aver sofferto e accettare i propri limiti.

Le tecniche energetiche come risorsa

Le tecniche energetiche aiutano a riequilibrare l'energia del corpo per raggiungere un maggior benessere ed equilibrio.

Sono utili per sciogliere blocchi emozionali, facendo fluire l'energia e portando benessere all'organismo e spesso vengono utilizzate anche per modificare abitudini, attaccamenti e pensieri limitanti e per aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi facilitando il cambiamento desiderato.

Le tecniche di psicologia energetica si basano sul rilassamento e sull'accettazione dei propri problemi ed hanno la capacità di riscrivere i programmi nell'inconscio, riportando l'essere umano ad essere padrone della propria esistenza, libero dai condizionamenti accumulati.

EFTft (Emotional Freedom Techniques) è uno di questi strumenti, che ci permettono l'acquisizione della coscienza e della regolazione delle emozioni.

Accettazione e cambiamento sono due parole che descrivono molto bene l'efficacia di EFT.

2.1 EFT Emotional Freedom Techniques

La storia e il principio di funzionamento

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) nasce nel 1995, per mano di un ingegnere statunitense, Gary Craig, esperto di PNL (Programmazione Neuro-Linguistica) come semplificazione di un precedente metodo TFT (Thought Field Therapy) messa a punto nel 1980 dal dottor Roger Callahan, Psicoterapeuta Californiano.

Quest'ultimo, studiando il sistema energetico umano, aveva compreso che si tratta di un sistema di natura essenzialmente elettromagnetica, i cui scompensi possono dare luogo a disagi e malattie. Casualmente poi, lavorando su alcuni pazienti scoprì che stimolando alcuni punti dell'agopuntura riusciva ad ottenere un consistente aumento del benessere emotivo e fisico e la risoluzione di traumi e fobie. Ne scaturì una tecnica che abbinava ad ogni problema alcune sequenze di punti, chiamate Algoritmi e per questo divenne famoso negli Stati Uniti.

Craig diventò suo studente, apprese e semplificò le tecniche di Callahan riducendo le complesse sequenze di punti da picchiettare e rendendo la procedura accessibile a tutti come strumento di auto-guarigione. Si rese infatti conto che non occorreva imparare a memoria ogni Algoritmo, ma che era sufficiente stimolare tutti i 14 meridiani per essere sicuri di riequilibrare quelli effettivamente interessati dal proprio problema.

Chiamò il suo metodo EFT, Emotional Freedom Techniques, un metodo semplice e alla portata di tutti, perché per ottenere risultati non occorre conoscere i Meridiani e le loro caratteristiche, basta prendersi cura di sé.

$E=mc^2$ con questa equazione Albert Einstein comunicò al mondo che tutta la materia, anche il corpo umano, è formata da energia.

Energia è ovunque, energia con diverse frequenze, energia densa o espansa, energia in flusso o bloccata.

EFT parte dal presupposto che la qualità della vita sia legata alla salute emotiva, riconducendo tutti i problemi, sia emozionali che fisici, ad una causa comune: lo squilibrio del sistema energetico del corpo.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese questo sistema è costituito da una rete di canali, i Meridiani, che attraversano il corpo umano e dentro i quali scorre l'energia, Meridiani ai quali è possibile accedere attraverso determinati punti sulla pelle.

Dove ci sono sintomi fisici o risentimenti emozionali, che chiameremo "problema", ebbene lì c'è energia bloccata, sia nel relativo Meridiano, sia nel Chakra corrispondente. Un evento traumatico, una ferita, un vissuto disarmonico generano una interruzione del flusso di energia sottile, il black-out, di uno o più Meridiani, che corrisponde ad un analogo squilibrio nell'energia del Chakra correlato. Il ricordo di quel trauma riattivato dal vissuto di una situazione attuale, viene percepito come emozione disfunzionale, a volte con risentimento fisico nell'area corrispondente.

Mediante la stimolazione digitale sui Meridiani, con la mente focalizzata al "problema" si ripristina il normale fluire dell'energia negli stessi e quindi si svuota l'evento della carica emotiva che lo aveva fatto diventare un problema, così armonizzando il libero fluire energetico del Chakra interessato.

"Inoltre, picchiettare mentre si sta vivendo (persino discutendo) un evento stressante, contrasta lo stress e riprogramma l'ippocampo, che confronta le minacce del passato con i segnali del presente e dice all'amigdala se il segnale attuale rappresenti una minaccia reale oppure no. [...] Il sistema limbico riclassifica il ricordo in modo neutrale e a volte persino positivo. Gli scienziati ritengono che riprogrammare il sistema limbico in questo modo possa modificare stabilmente i percorsi neurali nel cervello: vengono eliminati i percorsi della paura condizionata nell'amigdala." (The tapping solution, Nick Ortner, 2013)

La maggior parte dei problemi fisici sono di natura psicosomatica, energie mentali che collassano nel soma, tutti i sintomi, emozionali e fisici, sono energia bloccata,

non più in equilibrio, i sintomi diventano nel corpo messaggi straordinari e preziosi attraverso i quali poter risolvere le diverse disarmonie emotive, per poi accedere a tutto il nostro potenziale spirituale.

EFT è in effetti un percorso spirituale, perché attraverso l'accettazione di sé, il prendere in mano i propri blocchi, con responsabilità e consapevolezza, il perdono profondo, senza giudizio, consente, attraverso la risoluzione degli stessi, di esprimere la propria profonda natura spirituale.

La procedura

Innanzitutto occorre individuare il cd. "problema" sul quale si desidera lavorare.

Può trattarsi di un disagio fisico, una emozione spiacevole, una paura, un ricordo, una sensazione di stress, un pensiero e così via.

Si procede attribuendo un valore all'intensità dello stress che il "problema" ci procura, su una scala da 0 a 10 che rappresenta il SUDS (Scala delle Unità Soggettive di Disturbo, Wolpe, 1969), dove 0 è uguale a neutrale, o "disagio inesistente", e 10 corrisponde a fortissimo o "sono sopraffatto" .

Si inizia, quindi, a stimolare picchiettando (cd. *tapping*), massaggiare o tenere con la punta delle dita, una Sequenza di 8 punti sul corpo e 6 punti sulle mani, che corrispondono ai punti di inizio o di fine dei Meridiani corrispondenti. Non è indispensabile seguire un ordine preciso nello svolgimento della Sequenza, a volte ci sono punti che "sentiamo" più di altri, che preferiamo.

Questa stimolazione digitale viene accompagnata dalla focalizzazione mentale al problema; sentire l'emozione è funzionale al riequilibrio energetico. Quanto più un tema è "sentito", tanto più sarà facile applicarvi EFT.

Fra frasi che possono essere utilizzate, a titolo di esempio: *Questo mal di testa; Sento un peso allo stomaco; Ascolto questa rabbia; Sono qui e provo tanta paura; Tutta questa ansia che mi toglie il respiro.*

E' assai utile poi seguire ciò che emerge picchiettando, senza chiedersi il perché.

Si stimolano i punti seguendo il seguente schema (vedi anche mappa a pag. 21):

- sopra la testa – partendo dalla sommità delle orecchie è il punto dove si possono congiungere le mani, cd. “fontanella”
- sopracciglio – il punto all’inizio del sopracciglio sopra il naso
- lato dell’occhio – sull’osso all’angolo esterno dell’occhio.
- sotto l’occhio – sull’osso sotto l’occhio.
- sotto il naso – fra il naso e il labbro superiore.
- mento – nella fossetta fra il labbro inferiore e il mento.
- clavicola – circa un pollice in basso e di lato rispetto all’angolo formato dalla clavicola e dallo sterno.
- sotto il braccio – in linea con il capezzolo maschile sul lato del corpo.
- sotto il seno – in linea con il capezzolo, fra le coste.
- pollice
- indice
- medio
- anulare
- mignolo

EFT lavora a strati, si comincia da un tema e si segue ciò che si manifesta in seguito, ricordi, immagini, voci, sensazioni, profumi.

Si raccomanda sempre di idratarsi a sufficienza, bevendo acqua in abbondanza, prima di cominciare la sessione di *tapping*. l’acqua è un ottimo conduttore energetico!

Occorre, inoltre, ricordarsi di respirare profondamente durante la Sequenza e di terminarla con un respiro profondo e liberatorio.

Si suggerisce di soffermarsi a picchiettare ogni punto il tempo necessario a ripetere la frase di richiamo al problema e, in ogni modo, almeno un ciclo completo di respirazione (inspirazione ed espirazione), con una pressione e una frequenza naturali. Non è necessaria troppa precisione nel determinare la posizione del punto su cui picchiettare, perché la sollecitazione mette in vibrazione una zona del corpo abbastanza ampia per comprendere il punto interessato.

La Sequenza viene preceduta da una procedura di Preparazione, che serve a orientare il sistema energetico del corpo focalizzando il problema da trattare e ad iniziare il processo di cambiamento. La procedura di Preparazione si attua picchiettando il Punto Karate (vedi mappa dei punti a pag. 21) pronunciando frasi del tipo :

Anche se "ho litigato con X e provo tutta questa rabbia", so che passerà.

Anche se "ho come una stretta alla gola e mi manca l'aria", tutto questo può cambiare.

Anche se ho questo "problema", mi apro alla possibilità di lasciarlo andare.

La Sequenza si può ripetere più volte, anche su "quello che rimane del problema", fino al momento in cui l'intensità può ritenersi azzerata, cercando una piacevole sensazione di completa risoluzione.

In questo senso, è buona norma che ad ogni giro venga aggiornato il valore del SUDS.

Durante la sessione, sono normali reazioni quali sbadigli, lacrimazioni, borborigmi, sospiri, risate, pianto, ecc.. Sono segnali positivi, di rilascio.

Al termine della sessione di EFT, si può procedere ad una Sequenza di chiusura con frasi Positive di armonizzazione.

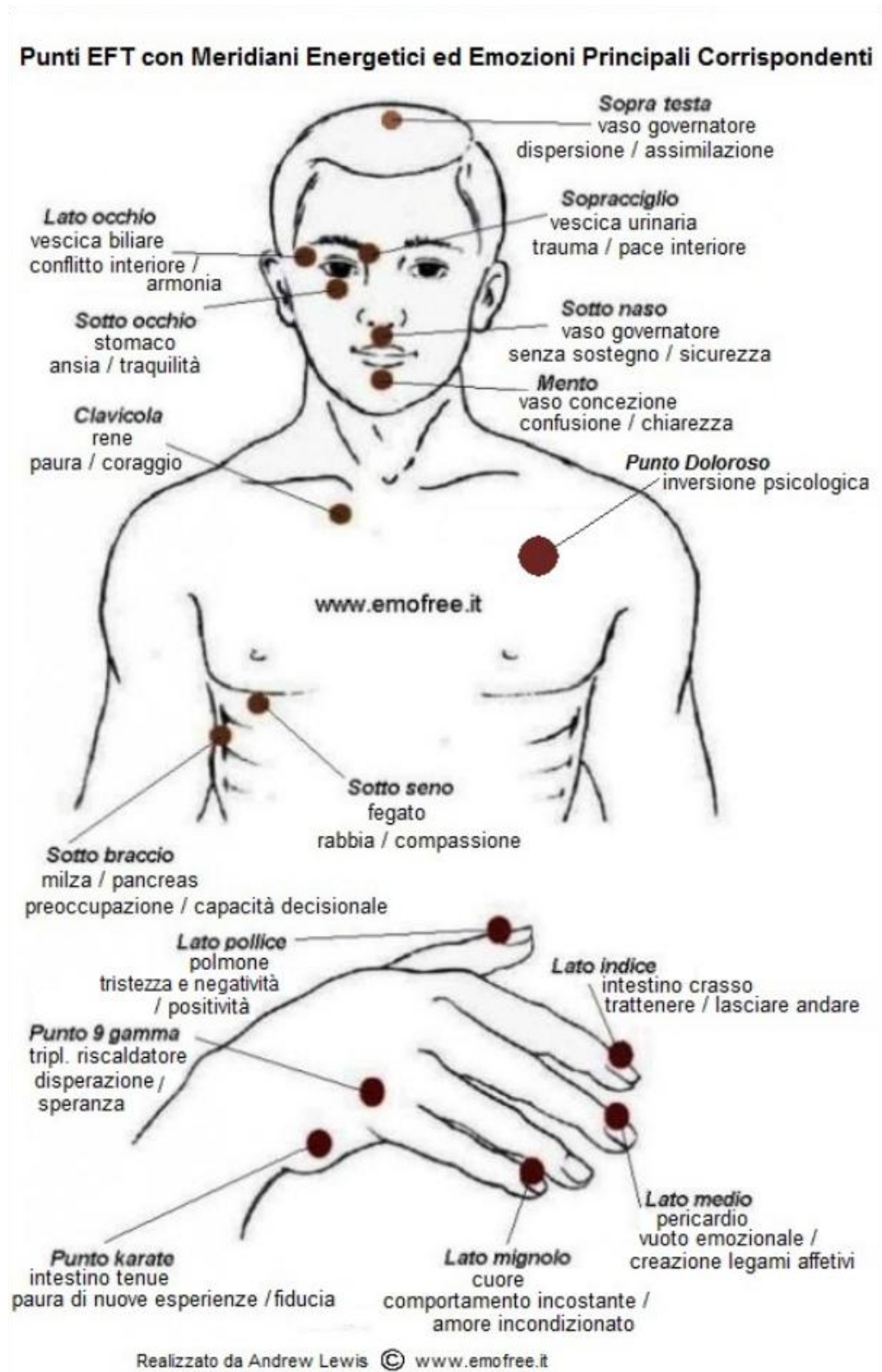
Ad esempio: *Armonizzo tutti i miei sistemi a questi miei cambiamenti.*

Sono solo esempi, con la pratica, si potranno immaginare e personalizzare le frasi che si sentono più adatte ed efficaci.

Questa tecnica, una volta appresa, può essere utilizzata in completa autonomia senza alcun pericolo, tuttavia a volte, per rendere più efficace il lavoro, può essere utile rivolgersi ad un operatore qualificato.

L'EFT è esclusivamente una tecnica di auto-aiuto finalizzata allo sviluppo del potenziale dell'individuo e non può sostituire in alcun modo cure mediche, psicologiche o psichiatriche.

La mappa dei punti



Capitolo 3 Primo Chakra: la terra

3.1 *Muladhara*



Il primo Chakra, è localizzato alla base della spina dorsale, nella zona del perineo, è il "Chakra della radice" (*mula* in sanscrito significa *radice*).

È diretto verso il basso, rappresenta le nostre radici, cui sono associati la sicurezza, la sopravvivenza, la stabilità, il radicamento con la terra, l'energia delle cose materiali, del denaro, del cibo. E' l'energia primordiale, potenziale, della creazione e la forza evolutiva della coscienza umana.

Avvolta attorno a Muladhara giace l'energia di Kundalini, rappresentata da un serpente che dorme arrotolato tre volte e mezza nelle sue spire.

Lo stato di coscienza correlato è la SICUREZZA: la casa, il lavoro, il denaro, la sopravvivenza, la fiducia. A questo si aggiunge l'aspetto più profondo, ossia la relazione con la mamma, vissuta come equilibrata (la mamma nutre e protegge, se viene percepita come troppo presente, assente, non nutriente possono manifestarsi sintomi o dinamiche di tensione e difficoltà).

Quando Muladhara non è in equilibrio la persona vive aspetti della sua vita con insicurezza, paura o un non felice rapporto con la madre.

Colore: ROSSO, della vitalità accesa, del sangue, della passionalità, della terra, della vitalità primordiale.

Ghiandole endocrine:

SURRENALI, la sopravvivenza: sono due piccole ghiandole posizionate sopra i reni, che vengono attivate dall'istinto quando è in gioco la sopravvivenza. Sono considerate le ghiandole dell'omeostasi per eccellenza, in quanto consentono al corpo di adattarsi rispetto alle continue modificazioni dell'ambiente circostante.

Il cortisolo svolge un ruolo fondamentale nella risposta dell'organismo allo stress, inteso come esposizione a stimoli nocivi e promuove le reazioni del corpo umano a situazioni di emergenza (comportamenti aggressivi, competizioni atletiche, situazioni nuove, di attesa). Altri ormoni, le catecolamine, favoriscono la reazione "attacca o fuggi" alla quale fa seguito la liberazione di una considerevole quantità di cortisolo. Anche l'adrenalina e la noradrenalina vengono secrete in situazioni di emergenza e di stress.

Situazioni di conflitto con la vita che generano ansia, stress, paura, panico e insonnia sono sintomi che riguardano il primo Chakra, così come i problemi di natura economica.

TESTICOLI, la continuazione della specie: organi genitali maschili (la continuazione della specie e l'appartenenza considerata come legame al proprio nucleo familiare, etnico, culturale, le "radici").

Elemento: TERRA "(non sentirsi con i piedi per terra, avere la testa tra le nuvole, non essere presenti qui e ora, poca memoria, distrarsi facilmente, svenimenti, facili cadute, poca energia, stanchezza, gambe molli, non farsi nutrire dalla vita/mamma=anoressia – sono tutti esempi di sintomi legati al primo Chakra)" (www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento/)

Plesso nervoso: SACRALE.

Organo di senso: OLFATTO, il naso, il passaggio equilibrante

Il naso accoglie l'aria dall'esterno in fase di inspirazione, provvedendo a filtrarla, condizionarla e in espirazione ad espellerla. L'olfatto è il primo senso che si sviluppa, ed è il più antico (i nostri progenitori fiutavano il pericolo, le piante velenose), risiede nel sistema limbico, ed è collegato all'intuito, alla capacità di percezione e intimamente connesso alla memoria. E' frequente che un profumo, un odore ci riporti a determinate situazioni, circostanze o ricordi, scatenando reazioni emotive (il significato energetico di un banale raffreddore è un attacco di insicurezza).

Sistemi:

scheletrico, tutte le **OSSA, il radicamento** (Es.sintomi: osteoporosi, artrosi, fratture, denti, gengive) L'importanza del radicamento è fondamentale, è collegato al contatto con la Terra, con i limiti e con i confini. Senza radicamento siamo instabili, senza equilibrio, persi in un mondo immateriale e di fantasia, non siamo "qui".

Problemi alle gambe e alle articolazioni degli arti inferiori indicano rigidità di fronte alle situazioni, problemi di adattamento e di stabilità nel tenere i piedi per terra.

Il nervo sciatico infiammato rivela problemi di radicamento, negazione del contatto con la terra e con la realtà.

linfatico, eliminazione, uretra, uretere, vescica, ghiandole del sudore, reni.

la parte terminale dell'INTESTINO, emorroidi e stitichezza mostrano risentimento e difficoltà nel lasciar andare il passato.

Parti del corpo: le gambe, la prostata.

3.2 Armonizzare il Primo Cakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Siedi comodamente, con la schiena dritta e i piedi ben piantati a terra.

Ora chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro, segui l'aria mentre inspiri e segui l'aria mentre espiri... e senti il tuo respiro diventare sempre più profondo.... e ti rilassi.

Quando ti senti pronto, ti prendi un po' di tempo per sentire il tuo corpo, i punti di appoggio, le sensazioni, senza alcun giudizio, semplicemente osservando.

Ad ogni espirazione puoi lasciarti appoggiare un po' di più, lasciando che il peso del corpo scenda verso la terra.

Osserva i tuoi pensieri e lascia che si allentino e diventino sempre più leggeri e si diradino lasciando spazio, sempre più spazio al momento presente e al respiro e continua a rilassarti.

Porta ora la tua attenzione alla base della colonna vertebrale, e senti il tuo respiro arrivare fino a quell'area, al tuo primo Chakra. In questo punto lascia che lentamente emerga un punto rosso, come una piccola macchia che poi si espande e diventa un vortice di energia rossa. Senti quell'energia rossa fluire in tutto il corpo al ritmo del tuo respiro. Immagina, ora, che dai tuoi piedi spuntino della radici, le tue radici e le senti penetrare nella profondità della terra, senti l'odore della terra che ti sostiene e ti dà stabilità, senti il vibrare dell'energia della terra, terra liquida che sale, ti nutre e ti dona forza e calore. Senti il calore del tuo corpo. Tu sei il tuo corpo.

E' l'inizio del viaggio, ti avventuri alla riconquista dell'unità scendendo nella profondità del tuo corpo, riconosci ciò che è indispensabile al tuo sostentamento, il nutrimento del cibo. Lascia che scenda nella terra madre il tuo ringraziamento per la vita, per il cibo e per tutto ciò che ti dona.

Le tue radici, la tua stabilità, tua madre, respira nelle tue radici, onora le tue radici ancestrali e familiari e senti che diventi sempre più stabile e sicuro e che puoi ora lasciarle andare. Prendi di nuovo contatto con il chakra della radice situato alla base della tua colonna vertebrale e da lì apri alla possibilità di lavorare con gli aspetti bloccati del tuo primo Chakra.

Concediti di manifestare ciò che senti, le emozioni, i disagi fisici o esprimere quant'altro sia necessario per il tuo massimo bene.

Tu qui, ora scegli di avere il coraggio di riconoscere ciò che non ti rende sicuro dandogli forma, colore e voce.

Ora, tenendo leggermente premuti i piedi a terra, fai un respiro profondo e mettiti in ascolto di ciò che si manifesta.

Cosa senti emergere, è una emozione, cosa provi?

Una parola che ti ha toccato l'anima? Senti un disagio fisico, dove?

Vedi qualcosa? E' un'immagine, un colore, un ricordo.

Senti qualcosa? Può essere un suono, una voce, un profumo.

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... provo questo "problema", io mi amo e mi accetto così come sono.

Anche se... c'è questo "problema" che mi crea paura/difficoltà/blocco/rigidità ... tutto questo può cambiare.

Anche se... questo "problema" mi dà veramente fastidio, ma ho tanta paura di cambiare, mi apro alla possibilità che ciò possa accadere.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato al "problema", pronunciando frasi di richiamo allo stesso.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Le mie radici

Il mio contatto con la terra / il rapporto con mia mia madre

Il mio contatto con la realtà materiale

Prendo coscienza dei miei arti inferiori, delle mie articolazioni, delle mie gambe

La mia rigidità di fronte alle situazioni

La mia difficoltà di adattamento

La mia difficoltà di tenere i piedi per terra

Osservo il mio rapporto col denaro e col benessere economico e se sento un problema, accetto che sia sintomo di un rifiuto della mia energia creativa.

Contatto e libero la mia energia creativa e lascio che scorra

Questa ansia / stress / paura / angoscia / panico / insonnia che manifesta la mia attuale relazione conflittuale con la vita

Questa paura che mi paralizza / mi contrae / mi rimpicciolisce / mi raffredda / mi blocca

Se mi blocco, mi trasformo nel blocco stesso

Sono un blocco di granito, di marmo

La mia paura e la mancanza di fiducia in me stesso

La mia incapacità di proteggermi / di difendermi dalle aggressioni

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUDS del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane del problema".

Tiene anche presente che è frequente che lavorando sul primo "problema" scelto venga favorita l'emersione di altri. Procedi con questi allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

In quale situazione non mi sento al SICURO?

Si tratta delle mie RELAZIONI? Relazioni familiari? Relazioni con gli amici? Relazione con me stesso?

Si tratta di una problematica legata ai BENI MATERIALI? Sono le mie finanze che mi creano un problema? Spendo troppo? Penso di non guadagnare abbastanza?

Non voglio guadagnare abbastanza?

Ho dei problemi con il LAVORO? Faccio un lavoro che non mi piace o non mi dà soddisfazione? Mi rendo conto di come mi sento quando sono al lavoro? Ho perso il lavoro? (tempo, casa, futuro)

Cosa succede dentro di me quando vengono meno le mie CERTEZZE? Nel lavoro, negli affetti, nelle amicizie.

In quale occasione non riesco ad esprimere i miei CONFINI?

Quando mi espongo troppo agli altri senza riuscire a difendermi?

Perché ho bisogno di difendermi?

Cosa non riesco a vedere negli altri che mi minaccia? Quanto riconosco di mio in quella minaccia?

Ci sono volte in cui mi cautelo eccessivamente riguardo alle situazioni?

Come reagisco davanti alle novità?

E il mio MOVIMENTO? Il mio danzare la vita? Il mio giocare?

La mia capacità di fare "il PASSO"?

Ho abbastanza FIDUCIA nel futuro?

Cosa di tutto ciò mi spaventa di più?

Accetto di stare nella mia vita?

Perché sono qui? Da cosa mi sto nascondendo?

Perché mi manca il coraggio? Che cosa mi blocca?

Di che cosa mi vergogno?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Armonizzo tutti i miei sistemi ai cambiamenti che ho sperimentato.

Ringrazio il mio corpo per ciò che mi ha permesso di sentire.

Sono grato a me stesso per avere fatto questo passo / lavoro / cambiamento.

"SONO UN ESSERE DIVINO DI LUCE. MI SENTO IN PACE, PROTETTO E SICURO"

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Capitolo 4 Secondo Chakra: l'acqua

4.1 Svadhistana



Il secondo Chakra, risiede nella parte inferiore dell'addome, localizzato nella zona tra l'ombelico e i genitali.

Dalla solidità del primo Chakra alla liquidità del secondo Chakra, dall'Uno al Due. Occorrono buone basi e una buona conoscenza delle proprie radici per poter proseguire, andare avanti e generare la vita. E' un Chakra che contiene più qualità femminili, collegate alla ricettività, alle emozioni, alla fluidità.

Il ventre è il vuoto da riempire, lo spazio sacro dove il due si fonde nel desiderio e dal piacere dell'unione la vita si incarna e si manifesta, dove il cibo si trasforma in movimento. E' la caverna dove si scende alla ricerca della propria verità, il luogo dove si impara a liberarsi dagli attaccamenti, dove ci si nutre dal cordone ombelicale che va poi reciso, dove le emozioni si manifestano immediatamente.

Lo stato di coscienza associato è RICONOSCERE CHE COSA DESIDERA IL NOSTRO CORPO: il rapporto col cibo, il sesso e le emozioni. Attraverso questo Chakra ci arrivano le informazioni per sapere di cosa necessitiamo. Quando Svadhistana non è in equilibrio, la persona vive in disarmonia aspetti della sua vita relativi al sesso, al cibo (troppo o troppo poco) e si nega di sentire le emozioni o le vive in modo troppo forte.

Colore: ARANCIONE.

Ghiandola endocrina: OVAIE, l'accoglienza e la generazione della vita.

Le ovaie, organi genitali femminili si trovano ai lati dell'utero, nella zona pelvica e contengono le cellule germinali, gli ovuli, che fecondati daranno origine a una nuova vita. Producono due tipi di ormoni: gli estrogeni che sono collegati allo sviluppo delle caratteristiche femminili e alla libido sessuale e il progesterone che

ha la funzione di sviluppare l'endometrio, destinato ad accogliere l'ovulo fecondato.

Elemento: "ACQUA (Es. sintomi: un cattivo rapporto con l'acqua, come soffrire mal di mare anche col mare calmo, o aver paura di andare in barca sono aspetti legati al rapporto con il sesso o le emozioni. Gonfiore dovuto a ritenzione idrica invece rappresenta emozioni trattenute; lo stesso dicasi di mancanza di lacrime)." (www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento/)

"L'elemento di questo Chakra è l'Acqua, le funzioni che lo riguardano sono in contatto con i liquidi: circolazione, eliminazione urinaria, sessualità, riproduzione" (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011) e in genere alla fluidità, al flusso, alla resa.

L'acqua è movimento e ricettività, non oppone resistenza, si adatta alla forma che incontra e che può contenerla. E' la luna che governa l'inconscio, è il movimento delle maree, è mistero, è passione che muove grandi energie.

Plesso nervoso: LOMBARE (Es. sintomi: il dolore di schiena lombare impedisce il rapporto sessuale, oppure è un segnale di emozioni trattenute).

Organo di senso: GUSTO, quindi la lingua. Il piacere di assaporare. Dalla bocca il cibo entra per trasformarsi in nutrimento.

Sistemi:

Assimilazione (Es: anoressia in combinazione con il 1°Chakra, bulimia con coinvolgimento del 3° in caso di vomito);

INTESTINO, il secondo cervello. Nell'intestino tenue avviene la vera e propria digestione del cibo, che viene analizzato, sfruttato e assimilato. Corrisponde al pensiero analitico. A questo organo sono collegate le paure esistenziali: quando si ha paura non si ha tempo di analizzare e di digerire, ci si libera dei contenuti velocemente, come si usa dire "farsela addosso dalla paura" .

Nell'intestino risiede il cd. secondo cervello, quasi una copia del primo quanto a fibre nervose. A differenza di quest'ultimo, il cervello intestinale opera in modo autonomo e sono più i messaggi che invia rispetto a quelli che riceve dal cervello.

Il collegamento tra i due cervelli è svolto dal midollo spinale e dal nervo vago.

Al cervello intestinale competono le decisioni viscerali, spontanee e inconsapevoli, aiuta ad immagazzinare i ricordi connessi alle emozioni.

L'intestino "rappresenta la capacità di vivere traendo il giusto frutto dalle esperienze della vita, vivere con amore e consapevolezza; il tenue è l'organo di scarico del cuore, si apre nella bocca, e ci dice che tutto è amore, che ogni cosa che entra dentro di noi, il cibo, la materia, l'aria, l'energia, può essere assimilata e trasformata in nutrimento. Come la paura ci porta a chiudere la bocca dello stomaco, a bloccare il respiro, a creare l'immobilità come mimetizzazione, il sintomo tipico del colon e la diarrea, cioè la fuga, il mollare tutto e scappare, il rifiuto e la paura dell'amore, del nutrimento, l'impossibilità di far entrare e di crescere attraverso l'esperienza. Il colon ci insegna a stare nelle cose con fiducia e calma, a lasciar passare i momenti difficili senza fare di tutto per sbarazzarcene, senza fuggire o fare le cose in fretta e furia." (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

Al contrario, un altro disturbo dell'intestino è la stitichezza, in relazione all'avarizia. Per il bambino evacuare significa elargire un dono, offrirsi. La stitichezza è in relazione alla paura di far emergere e portare fuori i contenuti dell'inconscio, alla difficoltà di donare e di donarci, di riconoscere il proprio valore, di lasciar andare ciò che non serve più, di mostrare le proprie fragilità, di esprimere la propria verità.

"La stipsi somiglia all'asma, trattengo dentro di me i prodotti di scarto del metabolismo perché ho paura di rimanere solo, di essere abbandonato, di non essere protetto" (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011).

Invece che riempirci di tossine, il corpo ci insegna a vivere giorno per giorno, con moderazione, tranquillità e fiducia, ogni esperienza, che sia piacevole o meno (assimilazione), senza fuggire dalle situazioni (diarrea, polipi, perdite di sangue) lasciando andare con serenità (evacuazione) senza bloccarci su un passato doloroso (emorroidi, occlusioni, diverticoli), senza risentimenti e rimpianti.

Eliminazione, **RENI**, **la purificazione** Sono due organi posti nella regione lombare ed hanno il compito fondamentale di filtrare il sangue eliminando le sostanze di rifiuto, tramite la produzione dell'urina nonché di mantenere l'equilibrio omeostatico dei fluidi del corpo, regolando nel sangue l'equilibrio fra l'acqua e i sali.

Sono considerati organi in cui risiede l'energia essenziale del corpo umano, in quanto organi di purificazione dei fluidi del corpo, ne regolano l'energia vitale.

I reni sono fortemente connessi alla fluidità dei liquidi, all'energia del mare, della madre che nella liquidità trasmette al proprio figlio protezione, tenerezza, sicurezza, amore che gli consentiranno di poter individuarsi nella vita con fiducia, senza perdersi.

Le disfunzioni collegate ai reni riguardano la mancanza di protezione e di tenerezza, sensazioni che si manifestano attraverso l'emozione della paura.

La paura è bloccante, riduce le difese immunitarie. Le caratteristiche di chi vive nella paura sono legate a una reazione di allarme continuo, muscolatura poco sviluppata, poca energia, gonfiore, bacino contratto.

Tipica patologia dei reni sono i calcoli che possono corrispondere a vecchie problematiche di cui occorre disfarsi. Corrispondono infatti al problema che diventa blocco di "pietra", sali minerali che anziché circolare liberamente si cristallizzano.

La paura fa svenire di fronte alla realtà, fa bloccare, si sviluppa quando manca la fiducia in sé stessi, la capacità di proteggersi dalle aggressioni.

La paura è freddo che può dilatarsi fino alla vescica, la minzione può aumentare o diminuire, può manifestarsi la cistite che è l'infiammazione della vescica.

La paura va affrontata, occorre passarci dentro per riconoscere il dolore che ci sta dietro, accettarlo, superarlo e così conoscere la fiducia in sé stessi.

Riproduttivo, tutte le parti interessate dalla procreazione (riguarda la capacità di avere figli; un fibroma è una lotta interiore tra un desiderio di maternità che si scontra con dei limiti percepiti come "non è il momento di avere figli").).

Parti del corpo: pancia (Es: se gonfia vi è trattenimento di emozioni)

4.2 Armonizzare il Secondo Chakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Siedi comodamente, con la schiena dritta e i piedi ben piantati a terra.

Ora chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro, segui l'aria mentre inspiri e segui l'aria mentre espiri... e senti il tuo respiro diventare sempre più profondo.... andare e venire, fluire come un'onda dolcemente.

Quando ti senti pronto, ti prendi un po' di tempo per sentire il tuo corpo, i punti di appoggio, le sensazioni, senza alcun giudizio, semplicemente osservando.

Ad ogni inspirazione puoi sentire il respiro che entra dalle narici e lentamente riempie il tuo addome e ad ogni espirazione puoi accompagnare il tuo respiro mentre esce dal tuo corpo, come un'onda che viene ... e che va

Osserva i tuoi pensieri e lascia che si allentino e diventino sempre più leggeri e si diradino lasciando spazio, sempre più spazio al momento presente e al respiro che fluisce e continua a rilassarti.

Porta ora la tua attenzione nella parte inferiore dell'addome, sotto l'ombelico, un po' in basso, e immagina un punto di colore arancio, lo osservi, è un piccolo vortice di energia e lo vedi diventare un po' più grande, un vortice di energia arancione, energia fluida.

È il tuo secondo Chakra, il Chakra sacrale. Concentri ora sempre di più la tua attenzione su questo vortice di energia di colore arancio che ruota e porti il tuo

respiro fino a quell'energia e lasci che col respiro questa fluisca in tutto il corpo, dolcemente, al ritmo del tuo respiro.

Qui risiede la tua forza, il tuo sé,

Questo è un luogo vuoto ma sazio, è il motore, la causa del movimento.... senti il movimento del respiro che fluisce,... e in te fluisce la vita, l'acqua, le emozioni

Qui si manifestano le emozioni, lascia che siano morbide, che il tuo addome sia morbido e senti arrivare lentamente una sensazione di dolcezza, una sensazione piena e avvolgente, ... lasciati avvolgere dalla dolcezza.

Respira nel tuo secondo Chakra, mentre fai una espirazione più profonda sai che stai imparando a liberarti dai legami del passato.... Lasciali andare,... guardali mentre scivolano via accompagnati dal fluire del respiro, inspira e mentre espi, con coraggio lasciali andare, al ritmo del tuo respiro ...

Ora sei nel tuo addome, il tuo respiro è una morbida oscillazione, tu sei aperto e disponibile a prendere in mano ciò che senti fai un respiro profondo e mettiti in ascolto di ciò che si manifesta.

Cosa senti emergere, è una emozione, cosa provi?

Una parola che ti ha toccato l'anima? Senti un disagio fisico, dove?

Vedi qualcosa? E' un'immagine, un colore, un ricordo.

Senti qualcosa? Può essere un suono, una voce, un profumo.

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... non riesco a riconoscere cosa desidero, io mi amo e mi accetto così come sono.

Anche se... c'è questo "problema" che mi crea sofferenza e dolore, ... tutto questo può cambiare.

Anche se... questo "problema" mi fa trattenere il respiro/mi fa sentire paura/ mi dà veramente fastidio/ mi dimostra che non ho fiducia, io ora lascio andare tutto questo.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato al "problema", pronunciando frasi di richiamo allo stesso.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Le emozioni che non riesco a manifestare

Mi impedisco di sentire per non soffrire

La mia paura, la mia ansia

I desideri ai quali non do mai spazio

Provo vergogna

Sono troppo sensibile

Non riesco a lasciarmi andare al gioco né alla spontaneità

Mollo tutto e scappo

La paura mi fa fuggire

Rifiuto e ho paura dell'amore del nutrimento

Ho difficoltà a riconoscere il mio valore

Non voglio mostrare la mia vulnerabilità

Non sono abbastanza forte

Non merito dolcezza

I miei sensi di colpa

Mi sento inferiore agli altri

Ho bisogno di valorizzazione e di conferme

Non sono una persona autonoma

*Io valgo più degli altri
Questa aggressività che è stata repressa nella mia infanzia
Prendo coscienza di cosa accade nel mio corpo
Non lascio andare il controllo
Sono bloccato nella mia rigidità
Anche il mio intestino è bloccato
Trattengo anche i prodotti di scarto del mio metabolismo
Sono stitico/ Mi riempio di tossine e veleni
Non voglio entrare in contatto con la mia difficoltà di donarmi
Non riesco a distinguere ciò che voglio, che mi serve e ciò che devo lasciare andare
Non voglio separarmi dal vecchio,
I miei ricordi / I ricordi che mi legano al passato
Il passato è passato, morto, inesistente / Il regno dei morti
Vivo di ricordi / Il risentimento per il passato
Non voglio lasciare andare ciò che non mi serve più
Trattengo il vecchio perché ho paura di rimanere solo
Di essere abbandonato/ Di non essere protetto
Perdo energia / O la blocco all'interno
La trattengo*

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUDS del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai anche ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane del problema" e se emergono altre emozioni, sintomi e stimoli, lavora su questi procedendo allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

Accetto totalmente la mia sessualità'?

Riesco ad abbandonarmi completamente a tutto ciò che può darmi piacere?

Riesco ad esprimere chiaramente i miei desideri?

Cosa mi spaventa di più?

In quale occasione mi sento limitato o bloccato?

Da chi mi sento usato, umiliato o maltrattato? Riesco ad esprimerlo? Riesco a distaccarmi?

Come posso migliorare il rapporto? Ho paura di migliorare il rapporto?

Quali sono le scelte che non riesco a fare?

Che valore do a me stesso?

Sento cosa accade nel mio corpo?

Sono una persona flessibile ai cambiamenti? Oppure ho paura e mi irrigidisco?

Riesco a trattenere ciò che serve e a lasciare andare il passato?

Perché sono qui?

Da cosa mi sto nascondendo?

Perché mi sto prendendo in giro?

Perché mi manca il coraggio?

Che cosa mi blocca?

Di che cosa mi vergogno?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Armonizzo tutti i miei sistemi ai cambiamenti che ho sperimentato.

Ringrazio il mio corpo per ciò che mi ha permesso di sentire.

Sono grato a me stesso per avere fatto questo passo / lavoro / cambiamento.

Si può anche chiudere ripetendo frasi positive sull'intera sequenza dei 14 punti come quelle proposte di seguito, a titolo di esempio, suddivise su alcuni degli ambiti trattati relativi al secondo Chakra:

.... Sulle emozioni Sui desideri

- 1 - La mia creatività e le mie emozioni scorrono liberamente
- 2 - apportando gioia e salute.
- 3 - gioisco della mia fluidità
- 4 - Sono aperto ai miei sentimenti più intimi
- 5 - Mi sento bene con la mia tenerezza
- 6 - Mi sento libero di mostrare i miei sentimenti più intensi
- 7 - La mia parte maschile e quella femminile sono in perfetta armonia
- 8 - Sono creativo ed eccezionale.
- 9 - Esprimo i miei desideri
- 10 - Gioisco delle sensazioni amorevoli
- 11 - Mi affido al fluire della vita
- 12 - Resto focalizzato nel centro della mia anima
- 13 - non importa che cosa mi accada
- 14 - sono pieno di fiducia

... Sul proprio valore

- 1 - Sono sereno nella mia umana vulnerabilità
- 2 - Affronto le mie sfide con facilità e chiarezza
- 3 - Io voglio
- 4 - Io valgo
- 5 - Io merito
- 6 - Sto nelle situazioni con fiducia e calma
- 7 - Lascio passare i momenti difficili senza fuggire
- 8 - Senza fare di tutto per sbarazzarmene
- 9 - Senza fare le cose in fretta e furia
- 10 - Senza paura di morire
- 11 - Io so rispettare il valore degli altri
- 12 - Mi sento forte
- 13 - e autonomo
- 14 - Io mi amo

.... Sul trattenere Sui ricordi

- 1 - Ringrazio il mio corpo perché è così saggio
- 2 - Mi insegna a vivere giorno per giorno
- 3 - Imparo a svuotarmi e a riempirmi con moderazione
- 4 - Con tranquillità e fiducia
- 5 - A lasciare andare con serenità e morbidezza,
- 6 - senza fissarmi sul dolore
- 7 - di ciò che è stato

- 8 - imparo che ciò che conta è vivere l'esperienza*
- 9 - bella o brutta*
- 10 - felice o dolorosa*
- 11 - leggera o pesante da assimilare*
- 12 – integro le emozioni e i pensieri*
- 13 – e infine lascio andare ogni attaccamento o rimpianto*
- 14 – sono molto leggero e sereno*

"STO CREANDO IN MODO AUTENTICO UNA VITA PRIVA DI STRESS E PIENA DI BENEDIZIONI"

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Capitolo 5 Terzo Chakra: il fuoco

5.1 Manipura



Il terzo Chakra, risiede nella parte superiore dell'addome, localizzato nella zona del "plesso solare".

E' il Chakra della volontà e del potere, dell'aggressività e dell'organizzazione.

Si taglia il cordone ombelicale verso l'autonomia.

Lo stato di coscienza è la LIBERTA', il sentirsi liberi, l'esercizio del proprio **POTERE**, riuscire ad essere se stessi, mostrarsi agli altri per ciò che si è e, infine, l'esercitare il **CONTROLLO** (quando in disequilibrio si manifesta in carenza o in eccesso, totale trascuratezza o perfezionismo e attaccamento). È associato alla personalità: io sono! È l'Ego.

Quando Manipura non è in equilibrio la persona vive aspetti della sua vita con assenza di libertà, non si sente nel suo potere, non gli è facile essere e mostrarsi per chi è dentro. Manipola o si sente manipolata, esercita molto il controllo, il giudizio e la rabbia (il voler aver ragione a tutti i costi, il mentale) impedendosi di percepire la sua parte più vera e profonda; è mancanza di accettazione, il classico io vinco tu perdi, il dualismo e la separazione.

Colore: GIALLO

Ghiandole endocrine:

Il PANCREAS, la trasformazione (sintomi: diabete) E' una grande ghiandola situata dietro lo stomaco, produce enzimi per la digestione nel duodeno ed ormoni, come l'insulina e il glucagone, indispensabili per il metabolismo dei carboidrati e degli zuccheri.

L'insulina è un ormone che permette all'organismo di utilizzare gli zuccheri che passano nel sangue dallo stomaco e dall'intestino.

In mancanza di insulina, la quantità di zucchero nel sangue aumenta eccessivamente e si manifesta il diabete.

L'eccesso di zucchero passa dal sangue alle urine, l'organismo si impoverisce di glucosio nei muscoli, nel cervello e nel fegato.

"Simbolicamente si può associare tale disfunzione alla paura e all'inconscia incapacità di accogliere e integrare l'amore [...] la dolcezza, la tenerezza." (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

Problemi al pancreas possono essere determinati da un sentimento di tristezza dovuta alla mancanza di riconoscimento da parte di uno dei genitori, dalla convinzione di non essere accettato o di non poter esistere così come si è. Anche abusi di cibo e di alcol possono portare serie problematiche al pancreas, da qui l'insegnamento alla moderazione: ingerire più cibo di ciò che serve non porta ad avere più energia e più potere.

FEGATO, il disintossicatore E' una grossa ghiandola che risiede nella parte alta dell'addome, di aspetto spugnoso, presiede alle reazioni fondamentali del corpo umano, regolandone l'attività. Trasforma la materia in energia, è il produttore principale delle proteine del sangue e si occupa del sistema di coagulazione e del controllo del metabolismo.

Provvede alla produzione e alla successiva eliminazione della bile nella cistifellea o colecisti, posta sotto il fegato. La bile serve a rendere i grassi solubili in acqua e a eliminare la bilirubina, prodotto di scarto dell'emoglobina, che trasporta l'ossigeno nei globuli rossi.

Svolge la funzione di disintossicare l'organismo, i veleni vengono resi inattivi ed eliminati dalla bile o dai reni. Rappresenta la capacità di distinguere il bene e il male, le sostanze nocive da quelle utili al corpo umano, quindi è collegato alla capacità di prendere decisioni.

Rappresenta la saggezza che sa affrontare i conflitti, traendone i giusti insegnamenti. Chi ha fegato ha la capacità e il coraggio di trasformare un progetto in un'azione concreta.

Il fegato insegna ad esprimere in modo equilibrato l'aggressività, senza soffocarla e liberandosi da ciò che avvelena l'anima. E' quindi collegato alla sana capacità di adattamento. Problemi sono causati da inquietudini, preoccupazioni anche di ordine finanziario, da un rabbioso rifiuto di adattarsi accompagnato da un senso di ribellione.

La vescica biliare è connessa al fegato, controlla la distribuzione delle sostanze nutritive nell'organismo, gli enzimi e gli ormoni della tiroide.

Le disfunzioni del fegato sono connesse agli eccessi: troppo cibo, troppo alcol, troppi grassi, etc. e all'incapacità di elaborare ciò che si ingerisce.

Come reazione, si finisce col rinunciare, si dimagrisce e in realtà si rinuncia a sé stessi, rivelando una mancanza di responsabilità e di volontà.

Elemento: FUOCO (Es: è il mentale, la razionalità che può portare all'insonnia, ad un eccesso di autocontrollo o controllo in generale)

Dalla materia del primo Chakra e dal movimento del secondo, ora il fuoco accende la coscienza, l'energia attiva il potere per indirizzare l'attività e la volontà verso il raggiungimento di uno scopo. E' un luogo di luce, di energia solare, di trasformazione del cibo in energia vitale.

Plesso nervoso: SOLARE

Organo di senso: VISTA, quindi gli occhi. Tutti i disturbi visivi hanno alle spalle persone che non si sentono libere nella propria vita.

Sistemi:

Muscolare, i **MUSCOLI** e la **PELLE** (Es. sintomi: crampi, lesioni ai legamenti, strappi denotano un eccesso di sforzo; problemi dovuti all'esposizione al sole, eczemi, psoriasi, eruzioni cutanee)

Digestivo, lo **STOMACO**, **l'accettazione**, **la scissione**. Lo stomaco svolge la funzione di accogliere il cibo, ammorbidirlo e prepararlo alla successiva digestione. Nello stomaco il cibo si mescola con il succo gastrico costituito da acido cloridrico dall'elevato potere corrosivo e da enzimi. Malgrado ciò, lo stomaco rimane protetto da un sofisticato sistema di auto-protezione.

Gli alimenti elaborati e trasformati in chimo, passano poi all'intestino tenue per la digestione.

Lo stomaco insegna l'accoglienza, la capacità di proteggersi e di esprimere una sana aggressività verso l'esterno.

Quando non "digeriamo" situazioni, sentimenti, persone, quando non riusciamo a riconoscere che ciò che ci arriva è ciò che ci attiriamo per poterlo riconoscere e trasformare, possiamo orientare la nostra aggressività verso l'esterno o verso l'interno, attivando in entrambi i casi, processi distruttivi. In particolare orientare la rabbia verso l'esterno fa diventare collerici, aggressivi e autoritari, orientarla verso l'interno, può procurare ulcere gastriche, cioè perforazioni della parete dello stomaco. E' un processo autodistruttivo legato alla frustrazione.

Problemi di digestione portano pesantezza, bruciore, acidità.

Si può anche attivare una reazione di rifiuto del cibo, con l'espulsione violenta dallo stomaco.

Un altro modo è proiettare l'aggressività sul cibo ingerito, da qui le intolleranze alimentari, le allergie e le intossicazioni. Limitando sempre più ciò che si può ingerire si cerca di fuggire dai conflitti, si rinuncia.

Linfatico, **MILZA**, **la protezione** Situata nella parte superiore sinistra dell'addome, sotto il diaframma, è collegata con l'apparato circolatorio. E' l'organo di più grandi dimensioni del sistema linfatico, svolge funzione di filtraggio e produce i linfociti, cellule sanguigne che si occupano della risposta immunitaria.

Ha la funzione di distruggere i globuli rossi invecchiati, trattenendo il ferro dell'emoglobina liberata e svolge un ruolo fondamentale nella difesa dell'organismo in quanto fabbrica gli anticorpi.

Il sistema immunitario è collegato con quello nervoso e con quello endocrino e possiede la memoria di reagire velocemente, dopo il primo contatto.

Questa "memoria immunitaria" è quella che consente di definire il sé dal non sé.

Le malattie autoimmuni, così come le allergie e le intolleranze, sono una conseguenza di un sistema immunitario troppo attivo.

La milza insegna la capacità di difendersi, di sapersi aprire, di essere disponibili e quindi di avere fiducia in sé stessi ma anche di sapersi chiudere senza però pensare solo a sé stessi o stando in una continua preoccupazione.

Una disfunzione della milza è il suo ingrossamento dovuto ad una mancanza di percezione del limite, quando il sangue ristagna troppo a lungo e si crea una congestione.

Il sistema immunitario ci riporta al concetto di limite che ci diamo, di barriera contro le aggressioni, di capire quanto si ha fiducia di far entrare qualcuno nel proprio spazio interiore in relazione alle precedenti esperienze di apertura in cui ci si è mostrati vulnerabili.

Parti del corpo: tutti gli organi ubicati all'altezza dello stomaco (cistifellea, fegato, milza) e il viso in generale (es:brufoli).

DIAFRAMMA, lo sforzo Pur avendo una importante funzione nella respirazione, a questo muscolo che separa il torace dall'addome è collegato il singhiozzo, che "può rappresentare un senso di colpa per aver mangiato troppo, per aver riso troppo, per esserci sforzati troppo. [...] Può anche essere associato a qualcosa che si inceppa nei rapporti con gli altri" (Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio, Claudia Rainville, 2000)

Il diaframma si irrigidisce quando si è bloccati nell'espressione dei sentimenti e delle emozioni.

BOCCA, DENTI, UNGHIE, l'aggressività Mangiare significa introdurre cibo in bocca, mordere e masticare. Il cibo rappresenta la materia, la realtà che viene accolta, masticata e inghiottita. La realtà viene portata dentro, interiorizzata.

Denti e unghie rappresentano, anche negli animali, la capacità di difendersi, di addentare.

Un sana aggressività permette di andare verso le situazioni della vita (morderle), analizzarle, risolverle (masticazione) e farle proprie (interiorizzazione).

Problemi a denti e gengive corrispondono a problematiche di perdita di forza, di impotenza nella vita, di calo di energia vitale e di difficoltà di rinnovamento e di crescita.

5.2 Armonizzare il Terzo Cakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Siedi comodamente, con la schiena dritta e chiudi gli occhi.

Porta l'attenzione al respiro, segui l'aria mentre inspirie segui l'aria mentre espiri... e senti il tuo respiro diventare sempre più profondo.... e lentamente percepisci una piacevole sensazione di rilassamento.

Quando ti senti pronto, ti prendi un po' di tempo per sentire il tuo corpo, i punti di appoggio, le sensazioni, senza alcun giudizio, semplicemente osservando.

Porta le mani all'altezza dello stomaco e senti il diaframma che si abbassa mentre inspiri e che si alza mentre espiri.

Qui risiede il terzo Chakra, lo visualizzi come un piccolo sole giallo, è un luogo di luce, di energia solare, di combustione. Qui "tu puoi", qui risiede la tua volontà, il tuo potere di accettazione, di trasformazione della materia e di qualunque evento in energia vitale, in forza e saggezza. Qui sta la tua autonomia, qui tagli il tuo cordone ombelicale.

Respiri profondamente e lentamente nel tuo terzo Chakra, inspiri ed espiri lentamente e mentre ti rilassi osservi la tua giornata, la ripercorri, un evento, un pensiero, una preoccupazione, un'ansia, una rabbia, metti tutto

insieme, tutto concentrato in un cibo che porti alla bocca e con la bocca esprimi la tua sana aggressivitàe mordi e cominci a masticare, lentamente,..... i tuoi denti, la saliva, riducono questo boccone in piccoli pezzi. Il mondo viene masticato, disgregato, inghiottito. Ora può scendere in profondità e nello stomaco esprimi la tua capacità di accettare, analizzare e trasformare il mondo con acidi potentissimi che provvedono alla separazione e alla ristrutturazione. Non c'è quasi più confine tra materia ed energia, tra realtà fisica esterna e realtà psichica interna. Il mondo viene distrutto nella sua forma per essere interpretato e compreso, assimilato. Il mondo ora può fondersi con la tua essenza, può essere trasformato in saggezza e forza interiore.

Ti metti ora in ascolto di ciò che si manifesta, e osservi i tuoi pensieri, a occhi chiusi.

Cosa senti emergere, è una emozione, cosa provi? Una parola che ti ha toccato l'anima? Senti un disagio fisico, dove? Vedi qualcosa? Può essere un'immagine, un colore, un ricordo.

Senti qualcosa? Può essere una voce, un profumo.

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... provo questo "problema", io mi amo e mi accetto completamente e profondamente.

Anche se... c'è questo "problema" che non riesco a digerire/che mi rende così acido/ che proprio non sopporto.... tutto questo può cambiare.

Anche se... questo "problema" mi dà veramente fastidio/ non riesco a prendere una decisione/ non riesco a reagire/ subisco sempre, mi apro alla possibilità che tutto questo possa migliorare velocemente.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato al "problema", pronunciando frasi di richiamo allo stesso.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Questo peso sulla stomaco

Mi sento gonfio

Questa cosa proprio non la digerisco

Sento molta rabbia / Vedo rosso dalla rabbia

Sono un continuo fallimento

Lascio tutto a metà

Ho la sensazione di essere troppo sotto pressione / di essere caricato di troppe responsabilità / di non riuscire a stare dietro a tutto e che tutto proceda troppo velocemente.

Mi sento prigioniero di una routine da cui non riesco ad uscire.

Mi sento invischiato in una situazione

Il mio senso del dovere

Mi sto annullando

Sono troppo sensibile

Sono incapace di elaborare tutte le impressioni emotive

Perdo la testa / Sono aggressivo con gli altri poi mi dispiace

Agisco senza riflettere

Non ho fiducia in me stesso / non valgo / non ce la faccio

Non so quello che desidero veramente

Che delusione

Tutte queste emozioni che sono ferme lì

Ho il diaframma bloccato

Reagisco a tutto

Non mi so difendere

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUDS del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai anche ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane del problema" e se emergono altre emozioni, sintomi e stimoli, lavora su questi procedendo allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

Quante volte il mio stomaco ha difficoltà nel digerire?

Cosa non riesco ad accettare nella mia vita?

Riesco a raggiungere i miei obiettivi?

Che cosa evito di affrontare?

In che cosa non uso la mia forza?

Per quali motivi cado nell'impasse? Cosa non procede come vorrei?

Mi sento sotto pressione? Ho troppe responsabilità?

Non riesco a stare dietro a tutto?

Tutto attorno a me procede troppo velocemente?

Sono prigioniero di una routine da cui non riesco ad uscire?

Mi sento invischiato in una situazione per senso del dovere?

Mi sento in balia degli eventi?

Faccio finta che vada tutto bene anche quando non è vero?

Non credo di avere la forza per uscire da una situazione che mi fa sentire intrappolato?

Dipendo dall'opinione altrui?

Quanta fiducia ho in me stesso?

So ciò che desidero veramente?

Ci sono delle credenze che mi impediscono di sviluppare il mio pieno potenziale?

Ho paura dell'ignoto ed evito di iniziare qualcosa di nuovo anche se mi attirerebbe molto farlo?

Proietto sugli altri la responsabilità di ciò che mi accade?

Riesco a difendermi? Da chi mi sto difendendo?

Cosa mi è successo quando ho abbassato le mie difese e ho mostrato la mia fragilità, aprendomi, donandomi?

Ho difficoltà a d aprirmi alla dolcezza? Alla tenerezza?

Ho vissuto situazioni di mancato riconoscimento da parte dei miei genitori?

Mi capita di non saper resistere ed eccedere con cibo o alcol?

Quale memoria emerge?

Da cosa mi stai nascondendo?

Perché mi sto prendendo in giro?

Perché mi manca il coraggio?

Che cosa mi blocca?

Di che cosa mi vergogno?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Armonizzo tutti i miei sistemi ai cambiamenti che ho sperimentato.

Ringrazio il mio corpo per ciò che mi ha permesso di sentire.

Accetto me stesso e mi sento bene.

Mi sento bene dentro e sperimento la mia forza autentica.

Mi sento forte anche se gli altri non sono d'accordo con me.

Prendo iniziative e rischi.

Sono determinato e spontaneo.

"SONO NEL MIO POTERE, FIDUCIOSO, E HO SUCCESSO IN TUTTE LE MIE INIZIATIVE"

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Capitolo 6 Quarto Chakra: l'aria

6.1 Anahata



Il quarto Chakra, è il centro del sistema dei Chakra, con la funzione di integrare il basso e l'alto, la parte spirituale e quella materiale, è un luogo di unione.

E' il Chakra del cuore, della pace e dell'armonia, dell'Amore nella sua essenza più pura e divina.

E' connesso con l'identità spirituale, è la sede delle emozioni, dei sentimenti, dell'amore, della misericordia e della compassione.

E' considerato il centro del sistema energetico dei Chakra, collega i Chakra inferiori fisici ed emotivi, connessi alla terra a quelli superiori, mentali e spirituali, collegati al cielo.

Lo stato di coscienza è l'AMORE INCONDIZIONATO, ovvero senza condizioni: "Ti amo perché sei tu, non perché dici, fai, sei..., ti amo anche se la pensi diversamente da me". È l'accettazione, il noi, l'unione.

Quando Anahata non è in equilibrio la persona non riesce ad esprimere il suo amore o non si sente amata, fatica a percepire l'amore nella propria vita. In questo caso è necessario che osservi con attenzione: spesso siamo amati da tanta gente, ma in un modo che "non è il nostro" e che, dunque, non viene riconosciuto." (www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento/)

Colore: VERDE Il suo colore è il verde, che rappresenta la natura, la vita sulla terra, la fotosintesi vale a dire "mettere insieme attraverso la luce".

Ghiandola endocrina: TIMO, gli anticorpi, la difesa. E' una piccola ghiandola che risiede dietro lo sterno. Regola, la crescita, lo sviluppo e la distribuzione degli anticorpi nelle ghiandole linfatiche. Per questo è pienamente funzionante fino all'età dell'adolescenza.

La sua attività viene poi sostituita dal sistema immunitario che lei stessa ha contribuito a creare.

“La proprietà fondamentale del sistema immunitario è che le sue cellule si muovono” (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

La capacità immunitaria è ciò che permette all’organismo di distinguere ciò che “io sono” da ciò che è “estraneo da me”, ciò che può corrispondere a un pericolo se viene riconosciuta la propria individualità. Da qui nascono e si manifestano le intolleranze e le allergie.

“Il timo simboleggia quindi il processo di affermazione della propria identità e personalità in armonia ed equilibrio con il mondo circostante, la percezione della propria capacità di esistere nella relazione con l’altro senza paura, senza difese, senza aggressività eccessiva.” (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

Emozioni positive favoriscono un’analoga risposta del sistema immunitario che, al contrario, viene inibito da stati depressivi, sensi di colpa, perdita di speranza.

Quando il sistema immunitario è carente possono esserci malattie come artrite reumatoide, sclerosi multipla, diabete mellito, mentre un sistema immunitario molto reattivo agli stimoli esterni può portare ad allergie e nevrosi.

Elemento: ARIA, non far entrare l’aria nei polmoni: ovvero non far entrare l’amore. L’asma è un esempio di sintomo del quarto Chakra.

Il suo elemento è l’aria, l’invisibile che rappresenta l’essenza della vita, l’energia vitale, il primo respiro alla nascita ci fa lasciare la liquidità ed entrare nel mondo, seguendo un ritmo che assieme a quello del cuore ci accompagnerà per tutta la vita, rendendoci partecipi del respiro che condividiamo con il resto dell’umanità.

“Respirare a pieni polmoni significa accogliere l’energia della vita, senza timore, senza paura di poter esplodere, gridare o ribellarsi a tutto ciò che toglie l’aria, le costrizioni, le limitazioni della condizione in cui si vive.” (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

Plesso nervoso: CARDIACO, nel punto che tocchiamo quando vogliamo indicare "Io".

Organo di senso: TATTO. Abbracciarsi è un ottimo sistema per usare e stimolare il quarto Chakra

Sistemi:

respiratorio, i **POLMONI**, la respirazione, lo scambio globale

I polmoni risiedono nella cavità toracica, protetti dalle coste, dallo sterno e dalla colonna vertebrale e son costituiti da circa 300 milioni di alveoli polmonari, circondati da una fittissima rete di capillari sanguigni.

Negli alveoli polmonari una parete capillare sottile meno di un millesimo di millimetro mette in contatto l'aria proveniente dall'esterno con il sangue, realizzando lo scambio gassoso ossigeno – anidride carbonica.

L'aria è composta per un quinto di ossigeno, di cui una parte si dissolve nel sangue, ma la maggior parte si combina con l'emoglobina per essere trasportato alle varie parti del corpo. Qui il sangue libera l'ossigeno e al contempo raccoglie l'anidride carbonica dalle cellule, che poi riporta agli alveoli e che verrà espulsa con l'espirazione.

Questo processo ci vede partecipi del meraviglioso ciclo vitale che deriva dal sole, dove il mondo animale e quello vegetale sono reciprocamente indispensabili l'uno all'altro e compartecipi in uno straordinario respiro globale. Le piante grazie alla luce solare tramite il processo della fotosintesi trasformano l'acqua e l'anidride carbonica, espulsa dall'uomo e dagli animali, in ossigeno che rappresenta al contrario per questi ultimi l'elemento vitale.

All'interno dei polmoni avviene uno scambio meraviglioso e vitale, con un ritmo in cui si lascia entrare e si lascia uscire. Con questo ritmo e in una relazione equilibrata, si accetta di lasciare entrare la vita, l'abbondanza, il denaro e si lascia andare senza paura del vuoto, della privazione, della morte.

Le disfunzioni relative ai polmoni sono connesse alla tristezza, al sentirsi soli, alla depressione, all'abbandono, alla povertà, ai lutti.

Occorre saper far emergere con coraggio la propria verità, trasformando il respiro in parola, in comunicazione.

L'aria ci insegna la libertà che si trasforma in un respiro armonioso quando sappiamo vivere coraggiosamente la nostra vita, alla ricerca della nostra verità spirituale.

circolatorio ovvero **CUORE, la gioia di vivere**, pressione sanguigna (Es. sintomi: tachicardia, pressione alta o bassa, valori ematici errati. Le patologie cardiache sono spesso espressione di emozioni represses e somatizzate, infarto, aritmia, extrasistole, tachicardia, angina pectoris. In caso di malattie autoimmuni la persona diventa allergica a se stessa, ha difficoltà a percepire l'amore nella propria vita).

Il cuore è il centro che porta equilibrio, armonia e ritmo.

E' un muscolo vibrante, pulsa di scariche elettriche e come una pompa, il ritmo del cuore consente la circolazione sanguigna e la vita.

"Quando si ha la capacità di "aprire" il proprio cuore si accoglie incondizionatamente una persona, si entra in contatto con la fragilità e le barriere difensive si abbassano. La forza che muove il sangue sta nei sentimenti dell'anima. L'anima muove il sangue e il sangue crea il movimento e il ritmo del cuore". (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

La gioia di vivere, l'entusiasmo, l'amore, il calore spirituale consentono al cuore di battere e al sangue di scorrere ininterrottamente e portare tramite le arterie ossigeno e nutrimento a tutto l'organismo e tramite il sistema venoso di eliminare scorie e anidride carbonica.

Calore, emozione, vita vissuta con intensità e coinvolgimento sono le condizioni di un cuore in salute.

La persona che non ascolta il proprio cuore ha paura di smarrirsi, di donarsi, di perdersi. Quando il cuore comincia ad avere disturbi, a farsi "sentire" la persona è portata a pensare al senso della vita. L'infarto può considerarsi come il cuore che si spezza come scarica improvvisa di tutte le emozioni non espresse. L'angina pectoris è dovuta all'indurimento e restringimento dei vasi sanguigni, il cuore non riceve sufficiente nutrimento.

Il cuore si ammala quando manca la gioia di vivere, l'entusiasmo, l'amore.

Immunitario, **TIMO**

Parti del corpo: torace

6.2 Armonizzare il Quarto Chakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Anche se ti senti triste o fuori fase, se ti manca l'aria e non hai alcuna fiducia che le cose attorno a te possano cambiare, prenditi un momento, siediti, respira.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione all'aria che senti entrare dalle tue narici, senti che passa nella gola e prosegue dentro di te, senti fin dove arriva, poi seguila mentre lentamente esce. Senti l'aria occupare lo spazio dentro di te e sentila mentre lo lascia libero, senti come questa onda di aria può rilassarti.

E mentre respiri profondamente, pensa che stai condividendo questo respiro di vita con tutti gli uomini con tutti gli animali con tutte le piante un respiro globale che ti rende partecipe della vita globale, senti come l'aria è libera e come può nel suo fluire insegnarti la libertà.

Prova ora a visualizzare nel centro del tuo petto una luminosa sfera di colore verde, è il tuo quarto Chakra, Anahata ... Anahata Anahata

E' un luogo di amore e di unione. Qui puoi dire "IO AMO". Qui risiedono la pace, l'armonia, la disponibilità, la guarigione.

Qui stanno la tua dolcezza, la tua capacità di comprensione, la tua sensibilità, la tua compassione.

Respira profondamente e lentamente nel tuo quarto Chakra, inspira ed espira, il tuo respiro è sempre più profondo ... e sempre più rilassato, inspirando lascia entrare l'aria nei polmoni, il diaframma si abbassa, senza sforzo e l'addome si gonfia morbidamente, mentre espiro lascia che l'aria esca lentamente tutta e mentre il tuo respiro rallenta senti emergere il suono del battito del tuo cuore, il tuo cuore batte regolare e calmo regolare e calmo.

Ascolta questo pulsare, è il ritmo che nutre e sostiene la tua vita, è il ritmo della tua vita.

Poniti ora in ascolto di ciò che si manifesta, ti concedi di ascoltarlo, di vederlo, di percepirlo.

Cosa senti emergere?

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... provo questo "problema", lo accetto perché c'è.

Anche se... mi sento mancare l'aria,... tutto questo può cambiare.

Anche se... questo "problema" mi dà veramente fastidio, ma ho tanta paura di cambiare, mi pongo in ascolto del mio corpo e mi apro al cambiamento.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato al "problema", pronunciando frasi di richiamo allo stesso.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Tutta questa tristezza

Sono sempre dipendente dagli altri

Ho paura della solitudine

Ho paura di essere ferito

Ho paura di seguire il quello che dice il mio cuore

Non sento il mio cuore

Non voglio ascoltare il mio cuore

Mi ha tradito

Non posso perdonarlo

Mi sento vulnerabile e ho paura

Mi sento abbandonato

Mi sento in colpa

Ho freddo

Sono troppo sensibile / sento dolore

Non è stato gentile con me

Ho il respiro bloccato

Ho il respiro corto

Mi manca l'aria

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUD del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai anche ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane della disarmonia".

Se emergono altre disarmonie, emozioni e sintomi, prosegui con questi allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

Sono capace di perdonare?

E di perdonarmi?

Sono in grado di amarmi?

Comprendo che solo amando me stesso sono in grado di amare gli altri a un livello più profondo?

Riesco a rimanere me stesso all'interno di qualunque relazione?

Sono una persona generosa?

Sono disponibile?

Riesco a condividere con gli altri le mie cose? I miei sentimenti? Le mie emozioni?

Riesco a difendermi? Posso accettare un rifiuto?

Quanto sono aperto agli altri? Alle emozioni?

Mi permetto di provare emozioni?

Di esprimerle? Di piangere di dolore? O di gioia?

Quanta paura ho di rimanere ferito?

Ho paura di aprire il mio cuore?

Quanto mi sento vulnerabile?

Riesco ad amare in modo disinteressato?

Quanto sono opportunistista?

Sono gentile? Dolce?

Come vivo il senso di giustizia?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Armonizzo tutti i miei sistemi ai cambiamenti che ho sperimentato.

Ringrazio il mio corpo per ciò che mi ha permesso di sentire.

Sono grato a me stesso per avere fatto questo passo / lavoro / cambiamento.

Centro di Ricerca ERBA SACRA

Dal mio cuore l'amore si espande, accrescendo il bene e il bello in me e nel mondo.

Sto dando e ricevendo amore senza sforzo e incondizionatamente.

"STO DANDO E RICEVENDO AMORE SENZA SFORZO E INCONDIZIONATAMENTE"

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Capitolo 7 Quinto Chakra: il suono

7.1 Vishuddha



Il Quinto Chakra, è localizzato nella zona della gola.

E' il Chakra della voce, della comunicazione facile e chiara, dell'espressione libera dei sentimenti, del dire la verità ma anche del mantenere i segreti, della creatività.

Si manifesta la capacità di saper ascoltare, di vivere in modo creativo, di cantare, di essere a proprio agio con il linguaggio del corpo.

"Lo stato di coscienza è LA CAPACITA' DI COMUNICARE, sia verbalmente sia col proprio io profondo, anche attraverso le arti: scrivere, dipingere, cantare..., la capacità di ricevere dalla vita amore, gratificazioni, denaro, onori, amicizia... quindi l'abbondanza (avere ciò che serve quando serve). È anche la capacità dell'ascolto dell'intuizione. Quando Vishuddha non è in equilibrio la persona vive difficoltà nel comunicare ciò che le preme (è una questione di qualità, non di quantità), nel vivere nell'abbondanza o nel raggiungere i propri obiettivi." (www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento)

Colore: AZZURRO TURCHESE

Ghiandola endocrina: TIROIDE, il ritmo

La tiroide è una ghiandola situata nel plesso della faringe, alla base del collo, assieme alle paratiroidi, quattro piccole ghiandole che si occupano della corretta distribuzione del calcio nel sangue e nelle ossa.

La funzione principale della tiroide è la regolazione del ritmo metabolico dell'organismo umano, vale a dire regolare la velocità con cui le sostanze nutritive vengono trasformate in energia.

La tiroide è quindi ritmo, che viene espresso mediante la secrezione di due ormoni la tiroxina e la triiodotironina.

Le ghiandole paratiroidi, tramite il paratormone, regolano la crescita, lo sviluppo e la stabilità dei tessuti del corpo umano.

Quando il ritmo della tiroide è più basso del normale si prova stanchezza, e un generale rallentamento delle funzioni del corpo, al contrario, se è troppo veloce, si rileva uno stato di nervosismo, agitazione, perdita di peso, calore, disturbi emotivi.

“Problemi alla tiroide, indicano difficoltà nell’esprimere la propria verità e nel creare la propria vita. Mal di gola, noduli alle corde vocali, laringiti e faringiti ci invitano a essere chiari, onesti e diretti, autentici e ad avere il coraggio di dire la verità.” (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

Elemento: SUONO, vibrazione. Dal suono che nasce dalle corde vocali che fanno vibrare l’aria si generano le parole, e con queste ci mettiamo in relazione con gli altri attraverso la comunicazione verbale.

Il non-suono è il silenzio, dove ogni cosa può manifestarsi.

Nel silenzio tutto è pronto all’ascolto, si manifestano vibrazioni, si percepisce il sussurrare della vita, si può comunicare anche senza parlare.

Plesso nervoso: CERVICALE

Organo di senso: UDITO, le orecchie. È il sentire o non sentire.

Sistemi:

Metabolismo ipertiroidico o ipotiroidico, la regolazione del nostro motore interno.

Parti del corpo: braccia, spalle, collo (Es. sintomi: La cervicale è qualcosa di non espresso. In particolare, il cancro in ogni sua forma, benigna o maligna, cisti, fibromi rappresentano sempre qualcosa di trattenuto e non espresso. In base a dove si manifesta il sintomo possiamo sapere con precisione, grazie alla mappa dei Chakra, che cosa è trattenuto). La creatività del quinto Chakra si realizza nell’elaborazione che si traduce in manifestazione delle informazioni attraverso le braccia e le mani.

7.2 Armonizzare il Quinto Chakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Prenditi un po' di tempo per stare con te stesso, seduto in modo comodo, semplicemente stai.

Ora chiudi gli occhi e prova ad ascoltare il tuo respiro, il suono del tuo respiro mentre inspiri, e mentre espiri. Senti come l'aria che entra e che esce risuona dentro di te vibra dentro di te..... entrando dalle narici riempie il tuo addome ed uscendo attraverso le narici svuota il tuo addome. E' un ritmo che ti accompagna, una vibrazione che canta dentro di te.

Ora immagina all'altezza della tua gola una luminosa sfera di colore azzurro turchese, visualizzala e sentila vibrare, qui risiede il quinto Chakra. E' un luogo di comunicazione e di espressione . Qui puoi dire "IO CREO, IO PARLO". Qui dimorano la tua capacità di esprimerti e di comunicare..... la tua creatività il rapporto con i tuoi sentimenti, qui realizzi la comunicazione verso l'esterno e anche verso la tua interiorità, qui comunicano la mente e il corpo.

Respira profondamente e lentamente nel tuo quinto Chakra, inspira ed espira lentamente e porta la tua attenzione alla gola, osserva il tuo respiro, è sempre più profondo ... e sempre più rilassato, attraverso la gola scorre il suono, le corde vocali fanno vibrare l'aria, nella bocca i suoni si articolano, si trasformano in parole che unificano, purificano, informano e trasformano la coscienza.

Suono, ritmo, vibrazione, parole la comunicazione è il mezzo attraverso il quale la coscienza si trasforma, si estende da un luogo all'altro, è la possibilità di entrare in contatto gli uni con gli altri attraverso un'onda, una vibrazione e di uscirne modificati, è un profondo mistero.

Concediti ora di manifestare ciò che senti, le emozioni, i disagi fisici o esprimere quant'altro sia utile per il tuo massimo bene.

Tu qui, ora scegli di avere il coraggio di riconoscere e lasciare andare ciò che non ti rende sicuro dandogli forma, colore e voce.

Ora, fai un respiro profondo e mettiti in ascolto di ciò che si manifesta.

Cosa senti emergere, è una emozione, cosa provi?

Una parola che ti ha toccato l'anima? Senti un disagio fisico, dove?

Vedi qualcosa? E' un'immagine, un colore, un ricordo.

Senti qualcosa? Può essere un suono, una voce, un profumo.

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... provo questo "problema", ma non riesco a parlarne, tutto questo può cambiare.

Anche se... non riesco ad esprimere quello che sento veramente perché sento paura/difficoltà/blocco/rigidità ... tutto questo può cambiare.

Anche se... questo "problema" mi dà veramente fastidio, ma ho tanta paura di cambiare, mi apro alla possibilità che ciò possa accadere.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato alla "disarmonia", pronunciando frasi di richiamo alla stessa.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Questo mal di gola / raffreddore

Non riesco a farmi capire / mi ha frainteso

Non riesco ad esprimere quello che sento / che provo / quello che vorrei

La voce non esce / non riesco ad urlare / a dire quello che penso

Sono sempre stanco

Non riesco a stare fermo

Sono nervoso

Mi sento bloccato

Ho paura a parlare

Quando parlo balbetto

Non ho stima in me stesso

Non riesco ad esprimere le mie emozioni / i miei sentimenti

Non ho il coraggio di dire la verità

Tutte le bugie che racconto

Non sono sincero

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUDS del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai anche ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane del problema".

Tiene anche presente che è frequente che il primo "problema" scelto solleciti in seguito l'emersione di altri. Procedi con questi allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

Sono autentico nell'esprimere col suono il mio mondo interiore?

Mi capita di dire di sì, mentre vorrei dire di no?

Sento di comunicare in modo chiaro ed efficace oppure a volte mi esprime in modo confuso?

Ho la sensazione a volte che i miei segnali verbali e non verbali non trasmettano lo stesso messaggio?

Mi capita di soffrire di faringite o laringite?

Nella comunicazione sono chiaro, onesto, diretto e autentico?

Ho il coraggio di dire la verità?

Riesco a rimanere onesto indipendentemente dalla sofferenza che ne può conseguire?

Riesco ad esprimere la mia creatività?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Armonizzo tutti i miei sistemi ai cambiamenti che ho sperimentato.

Ringrazio il mio corpo per ciò che mi ha permesso di sentire.

Sono grato a me stesso per avere fatto questo passo / lavoro / cambiamento.

Comunico con sicurezza e dolcezza emozioni, desideri e sentimenti

"COMUNICO IN MODO CHIARO E SINCERO CON GRAZIE E FACILITA'"

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Capitolo 8 Sesto Chakra: la luce

8.1 Ajna



Il Sesto Chakra è localizzato nel centro della fronte, è il centro della vista.

E' il "terzo occhio", la capacità di vedere oltre la forma e l'apparenza della realtà, per coglierne l'essenza, l'intuizione.

"La sua natura è più mentale di quella degli altri chakra. Le percezioni visive devono essere tradotte in forme – come linguaggio, azioni o emozioni – prima di diventare oggettivamente tangibili. Via via che diveniamo più mentali, ci lasciamo alle spalle i limiti del tempo e dello spazio, ed entriamo in una dimensione transpersonale". (Chakra, Ruote di vita, Anodea Judith, 2015)

E' connesso con l'ispirazione, la saggezza, la determinazione, l'autocontrollo, l'accettazione e la realizzazione spirituale anche nel mettersi al servizio degli altri.

La lezione da imparare in questo Chakra è la fiducia nel divino, creandosi il tempo per entrare in contatto con il profondo.

Il mancato riconoscimento della propria intuizione porta ad analizzare tutto, all'incapacità di affrontare la verità cercando di manipolare le situazioni, all'opportunismo, all'avidità.

Lo stato di coscienza è la PERCEZIONE, l'INTUIZIONE, la visione interiore, la parte più profonda del nostro essere. È la sede delle nostre motivazioni più profonde che, nel mondo occidentale, sono chiamate "inconscio" o "subconscio".

Quando Ajna non è in equilibrio la persona non si sente bene dentro la propria vita, oppure in relazione a quella spirituale. Per alcuni significa un fastidio per "essere visti o riconosciuti solo per il ruolo che abbiamo, invece che per ciò che

siamo". Ognuno di noi ha almeno un ruolo (genitore, figlio, lavoratore, amico) e, quindi, la tensione riguarda come viene vissuto uno di questi ruoli.

Colore: indaco, blu notte

Ghiandola endocrina: IPOFISI, la piccola grande guida, o ghiandola pituitaria, è situata al centro della fronte, e controlla tutte le funzioni dell'organismo umano governando l'intero sistema endocrino, vale a dire la tiroide, le paratiroidi, il timo, le surrenali, il pancreas e le gonadi.

Produce diversi ormoni tra i quali la somatotropina (ormone della crescita), la prolattina (gravidanza e allattamento) e numerosi ormoni che regolano e controllano le attività delle altre ghiandole endocrine.

Le patologie connesse a questo Chakra possono riguardare delle formazioni tumorali benigne (adenoma ipofisario) che comprimendo la ghiandola possono portare a disfunzioni serie nella crescita (gigantismo, nanismo), pubertà precoce o ritardata, ipotiroidismo o ipertiroidismo.

Disfunzioni dell'ipofisi si manifestano nella perdita di ritmo, portano alla perdita di controllo sulla propria vita, anche in seguito ad un eventuale eccessivo controllo esercitato.

Viene interessato il sistema neurovegetativo. Il sesto Chakra insegna a lascia andare la vita al suo flusso naturale, interrogandosi sui propria desideri profondi e sulla realizzazione della propria verità.

Elemento: LUCE, intesa anche come fiducia nella propria voce interiore che indica la via, sentendo come l'unica fonte dell'intuizione risieda nel divino.

Plesso nervoso: CAROTIDEO

Organo di senso: tutte le **PERCEZIONI EXTRASENSORIALI:** chiaroveggenza, chiaro udienza, la capacità di acquisire conoscenze di eventi, luoghi o oggetti, che possono essere lontani (nel tempo o nello spazio) oppure nascosti, il sentire le voci, odori, sentirsi toccare, ecc... anche in assenza di cause "reali". L'intuizione

pura. (Es. sintomi: gli acufeni, ovvero non ascoltare la voce dell'intuito che ci indica dove andare e cosa fare; mal di testa localizzato nelle tempie o nella fronte)

Sistemi: endocrino, **TIROIDE**

Parti del corpo: la fronte e le tempie. Un blocco a livello di questo Chakra "si riflette sulle mascelle, la regione temporale, la parte superiore delle guance e su alcune parti del rachide cervicale. Le lacrime represses, il raffreddamento, l'infiammazione di mucose nasali, faringe superiore e varie forme di mal di testa sono segni del sesto Chakra disturbato" (Corso di Psicologia Olistica, Anna Fata)

8.2 Armonizzare il Sesto Chakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Concediti un momento tutto per te, in un luogo al buio, accendi una candela e siediti in silenzio, il tuo sguardo sulla luce che hai davanti. Porta l'attenzione al tuo respiro, segui l'aria mentre inspiri e segui l'aria mentre espiri... e senti il tuo respiro diventare sempre più profondo.... e ti rilassi.

Lascia che il tuo sguardo si concentri sulla luce tremolante della candela, immagina che sia una lanterna davanti ai tuoi occhi che ti illumina il cammino, una luce che puoi seguire, con fiducia. Ascolta il tuo respiro mentre continui ad osservare la luce davanti a te, inspira ed espira ... lentamente e profondamente.

Ora chiudi gli occhi e osservati mentre cammini lungo una strada di luce, sei sereno e sicuro ... e senti un profondo sentimento di unione con il Tutto. Rimani in questa sensazione di benessere e di pienezza per qualche istante.

Puoi ora portare la tua attenzione fra le sopracciglia, concentrati sul tuo Terzo Occhio, lasciandoti andare con fiducia all'ascolto della tua voce interiore, semplicemente aprendoti a ciò che può emergere e manifestarsi nello spazio del silenzio.

Concediti di manifestare ciò che senti, le emozioni, ciò che provi.

Una parola, un suono, un dolore.

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... non trovo mai la mia strada, mi sento sempre perso nella vita, accetto ciò che questo sentire mi sta insegnando.

Anche se... non mi fido delle mie intuizioni, tutto questo può cambiare.

Anche se... questo "problema" mi crea isolamento, paura, mancanza di controllo, mi apro alla possibilità che ciò possa cambiare.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato al "problema", pronunciando frasi di richiamo allo stesso.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Sono confuso

Mi sento agitato

Sono così solo

Non so che strada prendere nella mia vita

Non riesco a fare questa scelta

Ho difficoltà a comprendere cosa è meglio per me

Cosa desidero veramente

Cosa desidera il mio cuore

*Non ho fiducia in me stesso / e nella mia intuizione
Ho difficoltà a dormire / Non riesco a riposare
Questo mal di testa che mi tormenta
Non riesco a capire chi sono*

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUDS del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai anche ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane del problema" e se si manifesta altro, proseguire con quello che emerge allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

*Che rapporto ho con la spiritualità
Riesco a portare quiete nei miei pensieri?
Riesco a riconoscere il cammino della mia vita?
Penso sempre in modo negativo?
Giudico me stesso e gli altri?
Soffro di insonnia? Di mal di testa? Emicrania?
Tendo ad avere incubi?
Mi fido delle mie intuizioni o delego le mie scelte agli altri?
Sono rigido e incapace di perdonare?
Ho paura della morte? Rifiuto di invecchiare?
Spreco i miei talenti?
Ho delle fobie?
Perché sono qui?
Da cosa mi sto nascondendo?*

Perché mi sto prendendo in giro?

Perché mi manca il coraggio?

Che cosa mi blocca?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Ringrazio il mio corpo per ciò che mi ha permesso di vedere la mia strada ora.

Sono grato alla mia parte spirituale per essersi manifestata.

Ho fiducia nelle mie intuizioni

**"SONO SINTONIZZATO SUL DIVINO PER SEGUIRE LO SCOPO ATTRAVERSO I
MIEI OBIETTIVI"**

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Capitolo 9 Settimo Chakra: il pensiero

9.1 Sahasrara



Il Settimo Chakra, è localizzato alla sommità della testa, nella corteccia cerebrale, in corrispondenza della fontanella, è il chakra della "corona".

E' un vortice di energia diretto verso l'alto, aperto verso l'Universo, è il chakra dalle vibrazioni più elevate, rappresenta il pensiero.

Il seme è germogliato nella terra e passato attraverso l'acqua, il fuoco, l'aria, il suono e la luce per giungere finalmente a sintonizzarsi alle energie superiori.

E' il punto di incontro tra finito e infinito, il passaggio che rappresenta un nuovo inizio. Un luogo interiore dove ha sede la coscienza, dove tutta la conoscenza è già presente e dove la capacità di chiedersi consapevolmente cosa e dove è la coscienza è proprio la coscienza che si cerca. Principio che ordina e organizza tutto. Abbracciarlo, significa poter attingere all'informazione, alla conoscenza. Si percepisce, si fa esperienza di nuove linee di ordine mentale che costituiscono la propria matrice personale di informazioni all'interno della mente. Si manifesta nel fisico e già la coscienza vuole liberarsi e tornare alla sorgente. La danza eterna di Shiva e Shakti.

"Ciò che dentro di noi cerca di conoscere e di progredire non è la mente ma qualcosa che sta dietro di essa e ne fa uso" (Sri Aurobindo)

La consapevolezza è dove poniamo la nostra attenzione. Con la consapevolezza aperta oltre il finito, si riesce paradossalmente ad accrescere la focalizzazione, come avviene con la meditazione, attraverso la quale la matrice personale si riorganizza con le nuove informazioni, si mantiene il centro.

Si manifesta la capacità di amare e di accettare il Divino nella propria vita, di essere persone intelligenti, riflessive, sagge. Ci si sente a proprio agio sulla Terra.

Dona la capacità di saper riconoscere e ricevere una guida spirituale e di trascendere il piano fisico. Qui si vive il senso di unità con il Tutto.

La meditazione è l'attività principale per lo sviluppo del settimo Chakra ed è nutrimento essenziale per lo spirito.

"L'alone che vediamo rappresentato intorno alla testa dei santi indica giustappunto l'energia di questo centro.

La meditazione e il servizio reso agli altri aumentano l'attività di questo centro energetico". " (Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio, Claudia Rainville, 2000)

Lo stato di coscienza è LA CONOSCENZA. Si trova il significato, si entra in relazione con l'intelligenza divina e con la sorgente. Ha a che fare con il rapporto con il Padre, con l'autorità, Dio (non in senso strettamente religioso). "Un non equilibrato rapporto con il padre porta una diretta conseguenza nel rapporto con l'autorità, ovvero con tutto ciò che consideriamo autorità: i maestri o professori a scuola, il capo in ufficio, un medico, un poliziotto, un politico... Dio è Padre e la massima autorità: qui siamo nel tutto, l'unità massima. Smettiamo di essere "io" per essere un tutt'uno, non solo con gli altri". È la sede della memoria Akashica (il campo di informazione cosmico).

Quando Sahasrara non è in equilibrio la persona si sente isolata, non capita dagli altri, vive conflitti con il padre e/o l'autorità/Dio". (www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento/)

Colore: dal VIOLETTO al BIANCO.

Ghiandola endocrina: EPIFISI o ghiandola pineale, al ritmo dell'universo

A forma di pigna ha sede nella parte posteriore del cervello e il più importante ormone che produce è la melatonina. Anche se le sue funzioni in parte sono ancora un mistero, risulta simile a un punto di interconnessione e regolazione molto complessa dell'attività di altre ghiandole e sistemi del corpo umano: il timo, il sistema immunitario, le surrenali, l'ipofisi, la tiroide e le gonadi.

E' come un orologio interno, risponde indirettamente alla luce tramite messaggi che le provengono dagli occhi attraverso l'asse occhio - nervo ottico – ipotalamo - pineale. In presenza di oscurità l'epifisi entra in funzione e produce melatonina, quando invece inizia ad aumentare la luminosità cessa la produzione di questo ormone.

Inoltre, i bioritmi dell'ipofisi sembrano controllare il tono dell'umore, alcuni equilibri ormonali e immunitari e svolgere un'azione contro lo stress.

Il suo orologio interno la porta a ridurre la produzione di melatonina in alcune fasi della vita come l'adolescenza, il periodo dell'ovulazione, la menopausa e la vecchiaia.

"E' strettamente collegata alla percezione di sé, alla capacità di autoriconoscimento rispetto al mondo circostante". (Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011)

Questa ghiandola ci collega al nostro corpo spirituale.

Disfunzioni a questo livello portano inquietudine, ostinazione, senso di vuoto interiore, insoddisfazione continua, smarrimento nella vita, incapacità di apprendere o di comprendere.

Elemento: PENSIERO luce interiore (la fotofobia è una tensione al settimo Chakra).

Plesso nervoso: CERVELLO

Organo di senso: EMPATIA (la facilità di percepire cosa sente l'altro, sia fisicamente che psicologicamente), essere in sintonia.

Sistemi:

nervoso (Es. sintomi: tutti i disturbi relativi come le malattie psichiche, Parkinson, Alzheimer, sclerosi ecc..)

Parti del corpo: la testa (con eccezione di fronte e tempie), la sommità del capo, i capelli.

9.2 Armonizzare il Settimo Cakra

Uno spazio di respiro e di visualizzazione

Siedi in una posizione comoda, con la schiena dritta.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro, segui l'aria mentre inspiri e segui l'aria mentre espiri... e senti il tuo respiro diventare sempre più profondo.... e ti rilassi. Continua così, osservando il tuo respiro.

Poco per volta comincia a prestare attenzione a ciò che succede nella tua mente, se si affacciano pensieri prova a sceglierne uno, osservalo, cerca di capire da dove arriva, quale emozione lo sostiene e poi lascialo andare. E così con un altro pensiero, se arriva

Poi comincia ad osservare semplicemente i pensieri da lontano, come se passassero davanti a te come nuvole che attraversano il cielo, Arrivano ... passano ... se ne vanno, come i vagoni di un treno guardali transitare, ... sullo sfondo ... rimanendo in uno stato di piacevole leggerezza per qualche respiro.

In questo spazio di quiete e di vuoto sentiti a casa, al sicuro dentro te stesso... respira in questo spazio, e poco per volta porta la tua attenzione alla sommità del tuo capo, ... e osserva un cono di energia vibrante di luce bianca dirigersi verso l'alto, senti la consapevolezza di questa luce prendere spazio, sempre più spazio dentro di te ... e poi attorno a te ... e lascia che diventi sempre più ampia fino alla stanza nella quale ti trovi e poi alla casa, alla città, ... e ancora più grande abbracciando tutta la nazione e ancora le persone e le montagne e le acque di tutta la Terra fino ad accogliere nella consapevolezza i pianeti e le stelle e sentire che non c'è separazione, sentire un amore che tutto abbraccia e tutto unisce nell'immensità dell'infinito. E infine senti che ciò che è fuori è dentro e ciò che è dentro è fuorie che ovunque è casa.

Riprendi lentamente contatto con il momento presente, con il qui e ora.

Fai un respiro profondo e mettiti in ascolto di ciò che si manifesta, senti cosa emerge.

Può essere una emozione, una voce dentro di te, un ricordo, un disagio fisico.

Accogliere ciò che si è manifestato

Ora, ancora mantenendo gli occhi chiusi, focalizza l'attenzione su ciò che scegli di prendere in mano e armonizzare e attribuisce all'intensità di quella sensazione fisica, di quella emozione o di ciò che c'è, che chiameremo "problema", una tua valutazione su una scala da 0 a 10. Lentamente apri gli occhi e ritorna al presente.

Sessione di EFT

Preparazione

Inizia a picchiettare il punto karate rimanendo focalizzato sul "problema", ripetendo consapevolmente per tre volte una di queste frasi di preparazione o tutte e tre o quelle che il tuo cuore ti suggerisce :

Anche se... provo questo "problema", lo accetto e so che cambierà.

Anche se... c'è questo "problema" che mi crea un blocco al Chakra della Corona ... tutto questo può cambiare e scelgo che cambi ora.

Anche se c'è questo "problema" che mi crea tanta confusione / troppi pensieri / molta tristezza, mi apro alla possibilità di lasciarlo andare.

Sequenza sui punti

Comincia a stimolare i punti di EFT partendo da quello sopra la testa, col pensiero sempre focalizzato al "problema", pronunciando frasi di richiamo allo stesso.

Elenco, di seguito, qualche parola, qualche frase di possibile suggerimento per il tapping:

Non trovo il tempo per meditare / per stare in silenzio

Questa impazienza che sento

Tutta questa tristezza

Sono confuso

Ho sempre troppi pensieri / legati al passato

Perdono me stesso per il tempo sprecato

Perdono gli altri per

Non riesco a vivere il presente

Ho paura di prendermi la responsabilità

Sono solo / depresso / irritato

Non riesco a dormire

Sono sempre pieno di aspettative

Non riesco a interessarmi agli altri

Non ho pazienza / Vado sempre di corsa / Sono stressato

Ricordati di respirare su ogni punto e di fare un respiro profondo e liberatorio al termine di ogni Sequenza. Potrai ripeterla più volte, avendo cura, ad ogni giro, di dare un nuovo valore all'intensità SUDS del "problema", questo aiuta nella valutazione e nella progressione del processo di risoluzione.

Potrai anche ripetere la Preparazione con nuove frasi che indirizzino l'attenzione a "quello che rimane del problema" e se arriva e si manifesta altro, continua a lavorare su questo allo stesso modo.

Qualche suggerimento

Se hai difficoltà a contattare il tuo sentire o a raccogliere elementi sui quali lavorare, ti suggerisco qualche domanda che potrebbe facilitarti:

Ho difficoltà a fare meditazione?

Mi lascio travolgere dai pensieri e dalla fretta?

Riesco a sentire il profondo legame con il Divino?

Quanto sono disponibile a seguire il mio divino interiore?

Rinnego un significato superiore alle mie esperienze?

Quanto sono attaccato al mio ego?

Quanta resistenza oppongo al prendermi la responsabilità di sentire?

La mia vita scorre facilmente? Sono felice?

Quanto riesco ad amare?

Riesco a vedere che il sentirmi solo è una illusione?

Riesco a sentire le mie debolezze?

Riesco a provare compassione verso chi ha bisogno?

Mi capita di essere vendicativo / orgoglioso / arrogante / disonesto / con sete di potere?

Sono facilmente superbo / impaziente / duro?

Riesco a perdonare che è scortese con me?

Chiusura

E' buona abitudine concludere una sessione pronunciando frasi positive, stimolando il punto karate, ad esempio:

Armonizzo tutti i miei sistemi ai cambiamenti che ho sperimentato.

Ringrazio l'Universo per avermi manifestato tanto amore.

Sono grato a me stesso per avere fatto questo passo.

Sono pronto e voglio seguire il mio divino interiore.

Si può anche chiudere ripetendo frasi positive sull'intera sequenza dei 14 punti come quelle proposte di seguito:

.... Grazie

1 - Grazie Divino per tutte le benedizioni nella mia vita.

2 - Benedico la mia mente e quante idee meravigliose genera.

3 - Grazie Divino per essere dentro di me.

4 - Grazie Divino per le intuizioni che mi hanno aiutato oggi.

5 - Apprezzo i miei talenti e come li metto in opera nella mia vita.

6 - Ringrazio per tutte le benedizioni nella mia vita.

7 - Apprezzo chi sono e come penso.

8 - Scelgo di sentirmi calmo e pacifico, qualunque cosa accada.

9 - Sento un profondo sentimento di fusione con il Tutto.

10 - Apprezzo chi sono e come mi sento.

11 - Benedico me stesso per il coraggio...

12 - Ringrazio per essere arrivato fino qui.

13 - Benedico chi sono e come mi sento proprio adesso.

14 - Grazie Divino per la vita.

"SONO UNO CON IL MIO SE' SUPERIORE E UNO CON IL DIVINO"

(da Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa)

Ringraziamenti

Ho iniziato anche questo corso come un viaggio; è lo stile con il quale vivo la vita, sempre in partenza verso una nuova esperienza, cercando di imparare qualcosa, di riconoscere nuovi aspetti dell'animo umano, nuove dinamiche psichiche e di relazione, qualche percorso che mi sia utile per accettare, lasciare andare o scoprire qualche parte di me stessa, per pellegrinare verso la mia interiorità spirituale e andare oltre.

Per me viaggiare è sia dentro che fuori, lasciare l'abitudine per entrare in un territorio non conosciuto, cambiare ritmo, fare le cose in un modo diverso, cambiare schemi mentali, imparare a lasciarsi andare all'imprevisto, ritornare con qualcosa in più.

E' con questo entusiasmo che ho iniziato questo corso, che, grazie alla flessibilità del percorso formativo e alla grande disponibilità del Direttore, ing. Sebastiano Arena si è in parte definito strada facendo, divenendo una straordinaria opportunità formativa e di crescita personale.

Tutte le materie dei corsi che ho frequentato sono state una reale occasione di esperienza personale e di confronto con me stessa, di approfondimento e di crescita.

Le sollecitazioni sono state tante e ho lasciato che lavorassero nel profondo, con l'intenzione di andare oltre il mero sapere per tradurlo in conoscenza e in esperienza, soprattutto con l'obiettivo di integrare i nuovi contenuti con le competenze già acquisite, convinta, come sono, che ciò che conta sia trasformare ciò che si sa in ciò che si è, primariamente per sé stessi, per potersi poi mettere a disposizione degli altri.

Nuove consapevolezza acquisite, nuove opportunità che si aprono, ancora molti contenuti da processare ed integrare, con l'entusiasmo e la volontà di andare avanti. Ora sono in questa terra di mezzo, in questo "solve" dove lo spazio e il silenzio saranno lo scenario di ogni nuova rivelazione e di un auspicato "coagula",

consapevole che per chi viaggia così, non c'è un inizio e non c'è una fine, ma può finalmente immaginarsi e già si delinea un nuovo senso dello "stare".

Desidero ringraziare nuovamente l'ing. Sebastiano Arena, per la disponibilità, anche in qualità di docente e di mio relatore per la tesi e i docenti dell'Accademia Opera per i corsi che ho frequentato, in particolare la dott.ssa Adele Caprio, per aver riscontrato con puntualità e chiarezza le mie mail di esercitazione.

Ringrazio Massimo, mio marito, che ancora una volta ha creduto in me, sostenendomi e facendo fronte con immenso amore e tanta generosità all'onere di dare un senso di continuità alla vita quotidiana, e mia figlia Angelica, la cui giovane anima inquieta mi insegna a scardinare ciò che è sospeso e cristallizzato e a dare un senso al resto, e nulla è più come prima.

Ringrazio chi non ha creduto in me rispecchiandomi e stimolando, inconsapevolmente, la mia risposta al mio senso di inadeguatezza, e le persone che mi sono state vicine sostenendomi con il loro grande cuore, ognuna di loro saprà intimamente riconoscersi.

Da ultimo, ringrazio me stessa per la passione, la tenacia e il coraggio di mettermi in gioco e per la curiosità di cercare la mia scintilla divina, a lei grazie, sempre.

Bibliografia

- Appunti di Emotional Freedom Techniques, Giorgio Bogoni
- Chakra in essenza, Dòterra, trad. Angela Contessa
- Chakra, Loretta Zanicchi, 2011
- Chakra, Ruote di vita, Anodea Judith, 2015
- Corso di Psicologia Olistica, Anna Fata
- Dizionario dei Simboli, Chevalier, Gheerbrant, 2008
- Far esperienza con i Chakra, Johannes Walter, 2004
- Il grande manuale del Reiki, Carmignani, Magnoni, Oggioni, 2011
- Intelligenza Emozionale e Fiori di Bach, Boris Rodríguez – Ricardo Orozco, 2012
- Le 5 ferite e come guarirle, Lise Bourbeau, 2002
- Meditazioni e preghiere cosmiche, Pierre Teilhard de Chardin, 1974
- Metamedicina. Il grande dizionario, Claudia Rainville, 2010
- Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio, Claudia Rainville, 2000
- Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero, Segal, Williams e Teasdale, 2014
- Riflessologia e terapia dei colori, Pauline Wills, 2001
- Sciogliete il ghiaccio nei vostri cuori, Angaangak, 2012
- The tapping solution, Nick Ortner, 2013

Fonti Internet:

www.etanali.it/chakra

www.formazioneindaco.it/i-chakra-approfondimento/

www.emofree.it

www.lastradaweb.it

Centro di Ricerca ERBA SACRA

www.eft-italia.it/Il_Codice_del_Benessere

<http://blog.ifloridibach.com/eft-e-fiori-di-bach-per-il-benessere/>