



Corso di Diploma in

NATUROPATIA

“Arcobaleno tra terra e cielo”

(Chakra...colori...cristalli..fiori di Bach)

Tesi di **Maddalena Illiberi**

Relatrice: Mirella Molinelli

28 GIUGNO 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Accademia Opera – G.T. LIGURIA



INTRODUZIONE.....	4
Sistema energetico...Chakra...Colori...Cristalli...Fiori di Bach.....	7
CAPITOLO 1 IL SISTEMA ENERGETICO.....	9
1.1 I Corpi sottili o Corpi Energetici	9
1. Corpo eterico:.....	10
2. Corpo emotivo:.....	11
3. Corpo mentale:.....	11
4. Corpo astrale:	12
5. Corpo eterico “matrice”:	13
6. Corpo celestiale:.....	13
7. Corpo keterico o causale:	14
1.2 Le Nadi	16
1.3 I Chakra.....	21
CAPITOLO 2 RIMEDI VIBRAZIONALI	23
2.1 I FIORI	25
FIORI DI BACH.....	26
I "12 guaritori":.....	33
I "7 aiuti":	34
I "19 assistenti":.....	34
Suddivisione secondo gli stati d'animo.....	36
Rescue Remedy	36
2.2 CRISTALLI.....	37
Pietre per ogni chakra	40
Primo chakra	40
Secondo chakra	42
Terzo chakra	43
Quarto chakra	44
Quinto chakra.....	45
Sesto chakra	46
Settimo chakra	47
Pulizia e ricarica di pietre e cristalli	48
2.3 COLORI	50
ROSSO	53
ARANCIO	53
GIALLO.....	54
BLU	55
INDACO	55
VIOLA	56
TURCHESE.....	57
ROSA.....	57
CAPITOLO 3 I CHAKRA.....	59
Primo Chakra	63

Secondo Chakra	68
Terzo Chakra	72
Quarto Chakra	77
Quinto Chakra	82
Sesto Chakra	86
Settimo Chakra	91
CAPITOLO 4 RELAZIONE FRA CHAKRA E ghiandole endocrine	96
CAPITOLO 5 IL NATUROPATA	102
4.1 La figura professionale del Naturopata	102
4.2 Codice Deontologico	105
CAPITOLO 6 CONCLUSIONI.....	114
Ringraziamenti	117
Bibliografia:	118

INTRODUZIONE

Inizio a scrivere questa tesi sui Chakra, sul sistema energetico umano e sulle relative tecniche riequilibratrici vibrazionali con un grande senso di umiltà, sia per la vastità dell'argomento che per la profondità a cui esso ci porta.

Sono consapevole del fatto che non potrò essere esaustiva come vorrei, di trattare questi meravigliosi argomenti in maniera riduttiva, ma cercherò di esprimere le mie limitate conoscenze con semplicità ed amore. Amore per queste saggezze antiche millenarie che possono essere fonte e strumento di evoluzione fisico, psichico e spirituale per la persona che le avvicina in modo aperto e sincero.

Ho deciso di intraprendere questa scuola perché da lungo tempo la passione per il mondo "olistico" mi ha accompagnato.

In questi anni il lavoro maggiore su di me mi ha permesso di capire cosa desideravo veramente nel cuore. La mia vera passione, che dormiva assieme al mio sogno nel cassetto, finalmente si era risvegliata ed ho cominciato la "ricerca". Il voler apprendere tecniche a me affini e quindi poter essere d'aiuto alle persone, in veste di naturopata, mi aveva rianimata, il ricontattare la mia parte più vera ha fatto emergere l'antica mia passione: la Naturopatia, il "sanare" alcuni miei disagi ha fatto sì di voler essere d'aiuto ad altre persone nel lavoro di riequilibrio e autoguarigione.

Da sempre sono stata affascinata dallo Yoga e dalla meditazione, da anni pratico Reiki e la scelta dell'argomento non poteva non essere che il nostro sistema energetico, che ha stimolato in me una fervida curiosità e l'esigenza di saperne di più mi ha portato fino a qui.

Ho scelto questo titolo, "Arcobaleno tra terra e cielo" perché il nostro sistema energetico, in particolare i sette chakra principali, sono situati lungo il nostro asse portante, la colonna vertebrale, ognuno con il suo colore (rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco, viola) proprio come l'arcobaleno e il passaggio dell'energia,

attraverso ciascun chakra, apre delle "porte" e queste rappresentano le tappe della consapevolezza che ci guidano dalle nostre radici, la terra, al mondo spirituale, il cielo.

In questa tesi esporrò alcune delle tecniche e dei rimedi che aiutano a far funzionare questo sistema, che necessita che l'energia fluisca in maniera equilibrata dall'alto verso il basso, "corrente della manifestazione", e dal basso verso l'alto, "corrente della liberazione".

La corrente della manifestazione è il flusso della coscienza che scende dal cielo, entra nel chakra della corona e scende fino al chakra delle radici. Esso rappresenta la forza della mente e dello spirito che prende forma, il nostro se' che si concretizza, l'idea che si trasforma in realtà, il pensiero che diventa azione, lo spirito che diventa materia.

La corrente della liberazione è il flusso della materia, esso entra dal chakra delle radici per salire verso il chakra della corona. Rappresenta la materia che si dissolve liberando energia, il corpo che si trasforma in spirito, la liberazione dai limiti materiali.

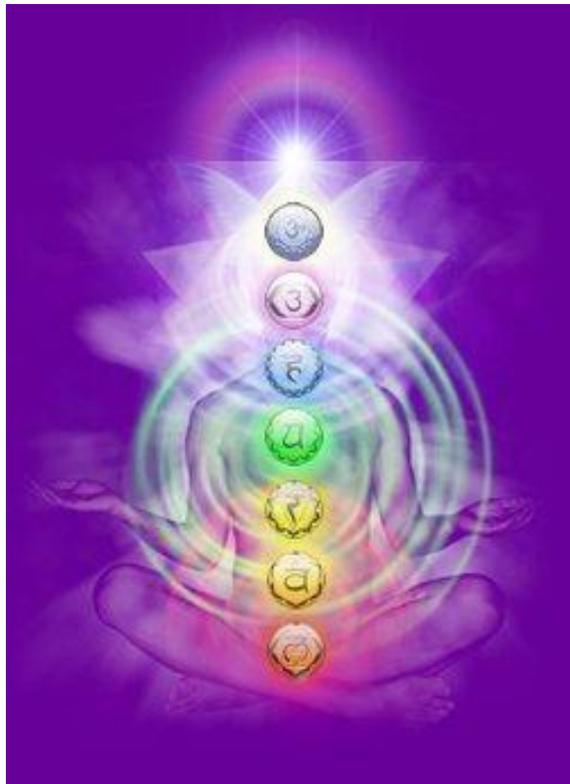
Quindi e' l'energia che spinge verso la ricerca evolutiva per reclamare la nostra natura Divina.

Durante la ricerca si possono incontrare diversi blocchi, dovuti a traumi, fisici o psichici, condizionamenti sociali, ambienti oppressivi, abitudini errate, ferite fisiche o psichiche, mancanza di attenzione profonda, e il processo di liberazione da essi e' possibile illuminando con la luce della consapevolezza questi nodi, integrando corpo mente spirito. I rimedi vibrazionali aiutano in questo percorso apportando le vibrazioni giuste che risuonano con il chakra da armonizzare ed equilibrare e questo, secondo me, accade con un'alchimia perfetta avvalendosi di percorsi, vie, canali che l'universo ci ha messo amorevolmente a disposizione, per il "ritorno a casa" che puo' essere inteso come il ritorno al proprio se' o come al ritorno alla Dimora Divina.

*"Mentre progrediamo spiritualmente ci risvegliamo alla nostra interiorita'
e alla interiorita' delle cose.*

*Ci rendiamo conto allora che esiste una coscienza anche nelle piante, nei metalli,
negli atomi, nell'elettricità, in ogni aspetto della Natura"*

(Aurobindo)



Sistema energetico...Chakra...Colori...Cristalli...Fiori di Bach

Fin dal primo momento del nostro arrivo su questa Terra siamo stati abituati a rapportarci nei confronti della vita esclusivamente in termini materiali; il mondo fisico e' la nostra realta' e oltre a quello non c'e' molto. Ma agli occhi ed al cuore di una persona sensitiva, cioe' che "sente" e vede oltre ai propri organi di senso, questo mondo appare come una serie infinita di strutture energetiche, una persona non apparirebbe solo come un corpo fisico ma come una serie di flussi energetici che si manifestano come vortici e scie di varie forme e colori, sia intorno che dentro la persona stessa. Infatti ogni essere vivente non e' esclusivamente un essere fisico, ma il corpo materiale e' solo la risultante di tutta una serie di strutture energetiche che sono il suo vero essere. Strutture energetiche senza le quali il nostro corpo non potrebbe esistere.

Diverse persone nell'ambiente scientifico stanno sempre piu' considerando l'esistenza di un campo energetico che penetra e circonda tutto cio' che esiste in forma materiale: anzi, la stessa materia e' energia in uno stato piu' condensato.

Questi concetti appartengono da millenni all'umanita' ma sono andati persi nella cultura materialistica attuale che tende a considerare vero solo cio' che e' percepibile con i sensi o con le misurazioni.

In realta', anche se non direttamente percepibili da tutti, questi corpi esistono.

Dimostrazioni in questo senso ce ne sono state tante, basti pensare alla fotografia Kirlian che permette, attraverso un apparecchio di "fotografare" l'impronta energetica delle persone, che cambia con lo stato di salute fisico od emozionale.

Vi è una stretta relazione tra materia ed energia. La materia racchiude in se' dell'energia, ed uno stesso oggetto puo' avere vari stati di energia a seconda di dove e' posto (energia potenziale), di quanto e' caldo (energia termica), di quale e' la sua velocita' (energia cinetica).

I nostri sensi possono percepire alcuni intervalli di questi livelli energetici; ad esempio l'occhio umano può vedere entro una banda ristretta (luce visibile), ma non può percepire vibrazioni troppo alte (ultravioletto, raggi X).

Inoltre i nostri sensi sono preposti a percepire determinati tipi di energia; ma, ad esempio, non possiamo "sentire" le onde radio, non avendo però alcun dubbio riguardo alla loro esistenza.

Sappiamo che esiste la cosiddetta "materia sottile" che vibra a frequenze altissime da cui siamo circondati e permeati.

Quindi, ci sono cose che non riusciamo a vedere o a sentire, che facciamo fatica a percepire ma sappiamo che esistono nella materia sottile, che cioè non possiamo percepirle per mezzo dei sensi ordinari, ma che non per questo non esistono.

Tutto questo per introdurre il discorso sul nostro sistema energetico che non è tangibile, né visibile, ma che talune persone particolarmente sensibili possono avvertire a livello tattile o visivo; sembrerebbe che i bambini fino a circa cinque anni vedano naturalmente l'aura, perché non sono immersi, come gli adulti, nel mondo materialistico sopprimendo la loro vera natura .

Queste energie che non possono essere percepite dai nostri sensi sono comunque delle energie fondamentali per quanto riguarda non solo le manifestazioni della vita, ma anche il mantenimento della vita stessa nella sua essenza più vera.

La vita si definisce come un insieme di trasformazioni e di movimenti.

La vita è energia, movimento, cambiamento.

CAPITOLO 1 IL SISTEMA ENERGETICO

Il sistema energetico e' costituito da tre diverse strutture fondamentali:

I Corpi sottili o Corpi Energetici

Le Nadi o canali energetici

I Chakra o Centri energetici

1.1 I Corpi sottili o Corpi Energetici

Barbara Ann Brennan, scienziata, terapeuta, ricercatrice spirituale, definisce il campo energetico umano come "manifestazione dell'energia universale intimamente connessa con la vita dell'uomo"; esso "puo' essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico, e che emette radiazioni del tutto caratteristiche". Il campo energetico universale, indagato fin dai tempi piu' remoti e definito in modi diversi dalle diverse culture, influisce non solo sull'uomo, sulle piante e sugli animali ma anche sugli oggetti, attraversandoli, riempiendoli, collegandoli gli uni agli altri, cosi' da organizzare la materia e darle forma.

La caratteristica primaria del campo energetico umano e' dunque quella di assorbire e metabolizzare energia attingendola dal campo energetico universale.

Quindi il nostro corpo fisico e' avvolto da un ampio strato elettromagnetico, che viene chiamato anche aura. L'aura e' quella parte del campo energetico universale associata a singoli esseri viventi ed oggetti; quella degli individui, o campo energetico umano, e' la parte che compete al corpo umano. In base alle osservazioni compiute, i ricercatori hanno elaborato modelli teorici nei quali l'aura e' divisa in diversi strati che si circondano e si compenetrano l'un l'altro. Essi interagiscono intimamente e incessantemente tra loro, sono interdipendenti e non

e' corretto pensare che uno comincia dove finisce l'altro, ma anzi, costituiscono una unita'.

Quindi, oltre a un corpo fisico, abbiamo alcuni corpi progressivamente meno densi che lo interpenetrano e da esso sporgono formando, nel loro insieme, quello che viene chiamato "uovo aurico" per via della sua forma. Quasi tutti i ricercatori in questo campo concordano nel suddividere l'aura umana in sette strati, i quali vengono anche chiamati "corpi sottili".

La sostanza che costituisce i vari corpi diventa sempre piu' sottile procedendo a partire dal primo strato per arrivare al settimo, il che indica la presenza di vibrazioni dalle frequenze sempre piu' alte. I corpi sottili, oltre che per la frequenza di vibrazione, si differenziano quanto a funzioni, caratteristiche, forme, colori.

Lo stato energetico dei corpi sottili e' mutevole in base ai pensieri positivi o negativi, alle ansie, alle gioie, agli ambienti che possono avere la loro influenza con una energia variabile.

I corpi sottili piu' conosciuti e proposti dalle scuole olistiche sono sette a differenza del pensiero tantrico che ne contempla cinque (corpo fisico, eterico, astrale, mentale, spirituale)

Descrivero' adesso in maniera sintetica i sette livelli del campo aurico, tenendo presente che le funzioni di ciascuno di essi sono analoghe a quelle dei chakra corrispondenti.

1. Corpo eterico:

corrisponde al primo chakra. E' quello piu' denso e "vicino" al corpo fisico, al quale fornisce l'Energia Vitale di cui ha bisogno. Il corpo eterico da' la struttura al corpo fisico e riflette tutti i processi fisiologici che avvengono in quest'ultimo; dato che funge da supporto della conformazione fisica dell'individuo, questo primo strato dell'aura contiene tutte le informazioni sulla realta' materiale propria dell'individuo. Sporge di pochissimi centimetri dal corpo fisico ed e' costituito da una fitta rete di "vene" in cui scorre l'energia. Il flusso puo' essere ostacolato da blocchi, "troppo pieni" o "troppo vuoti", e la rete puo' addirittura restare lacerata dall'uso di droghe,

da interventi chirurgici, da traumi. In questo caso si hanno autentiche fughe di energia che influiscono anche pesantemente sulla vitalità generale e degli organi coinvolti.

2. Corpo emotivo:

corrisponde al secondo chakra.

È il campo delle emozioni, delle illusioni, dei sentimenti, delle immagini, perciò è il più soggetto a "turbolenze" che ne variano rapidamente i colori. Si estende per circa 10 centimetri dal corpo fisico, e' costituito da addensamenti fluidi di colori in movimento, che variano in relazione alle emozioni e soprattutto ai sentimenti provati verso se stessi. Chi vive in serenità con se' stesso sarà in grado di mantenere la sua aura equilibrata, creando così una barriera in grado di intercettare e neutralizzare le energie negative. Chi invece blocca le sue emozioni o le inquina con odio, rancore, insicurezza, paura e così via creerà dei blocchi nei flussi di energia. Questo corpo sottile si nutre non solo delle nostre emozioni ma anche di quelle simili altrui.

3. Corpo mentale:

corrisponde al terzo chakra

Come dice il nome, è fatto dei nostri pensieri e idee.

Il corpo mentale presenta una varietà di colori minore rispetto alle aure emotiva e astrale e le sue radiazioni sono collegate all'attività mentale e ai pensieri. Questo corpo in genere si presenta come un alone giallo intorno alla testa e alle spalle, che scende poi lungo tutto il corpo per uno spessore di circa una ventina di centimetri. Se il livello di questa energia è elevato ed equilibrato, la persona avrà una mente lucida e pronta all'apprendimento. Una mente equilibrata permette una giusta interazione tra la mente razionale e quella intuitiva, permettendoci di sentirci sempre equilibrati e a nostro agio nelle varie situazioni; se invece non c'è armonia in questo corpo, la persona avrà le idee poco chiare e non mostrerà interesse al proprio sviluppo intellettuale e si svilupperanno così pensieri negativi.

4. Corpo astrale:

corrisponde al quarto chakra.

Il corpo astrale si presenta come un fluido multicolore simile al corpo emotivo, ma a differenza di questo che appare come delle nubi colorate, questo è più simile ad un fluido omogeneo che si espande per circa trenta centimetri al di fuori del corpo fisico. Il corpo astrale è quello che riguarda il mondo delle relazioni sociali, i rapporti con gli altri e i sentimenti reciproci. In caso di insufficienza energetica questo stato potrebbe essere pericoloso perché a lungo andare porterà alla creazione di vere e proprie malattie. L'energia astrale si trasmette da una persona all'altra ogni qualvolta ci si relaziona con qualcuno. Infatti ogni volta che interagiamo con qualcuno, anche inconsapevolmente, creiamo dei "tentacoli" di energia che vanno a toccare il campo energetico dell'altro. La natura di questo contatto dipende dal tipo di interazione e dal sentimento che lo ha causato: in caso di rapporto tra due persone che si amano questi flussi di energia saranno fluidi, senza asperità e di colore rosa; in caso di sentimenti negativi come per esempio l'invidia, questi flussi ne verranno disturbati e assumeranno un colore verde-grigio molto scuro. Un astrale forte e carico sarà di una persona con rapporti interpersonale buoni e stabili, che nutre sentimenti veri e positivi verso chi lo circonda, mentre una persona con un astrale scarico terrà in scarsa considerazione i rapporti con gli altri, preferendo la solitudine e sfuggendo i rapporti all'esterno che saranno visti solo come un fastidio.

Alla nascita la nostra aura è legata a quella dei nostri genitori da cordoni simili a quello ombelicale, e questi cordoni si svilupperanno, insieme all'aura, durante tutta l'infanzia, determinando così il modello per le relazioni future. Ogni volta che si instaura un nuovo rapporto si crea così un nuovo cordone che unirà alla persona incontrata.

Il corpo astrale, come quarto livello, costituisce il collegamento tra il mondo fisico e quello spirituale; infatti i primi tre livelli fanno capo al mondo fisico, emotivo e mentale, mentre gli ultimi tre costituiscono la matrice, cioè il modello dei precedenti.

5. Corpo eterico "matrice":
corrisponde al quinto chakra

Il quinto corpo sottile e' chiamato corpo eterico "matrice", in quanto contiene tutte le forme del piano fisico, come se fosse uno stampo, ed e' percio' la matrice del corpo eterico. Se quest'ultimo si altera a causa di un trauma o di una malattia, e' possibile agire sul corpo eterico matrice per sostenere il processo di rigenerazione. Questo corpo sporge da quello fisico circa una sessantina di centimetri. L'eterico "matrice" consiste in uno spazio vuoto in cui si forma il corpo eterico, che a sua volta come abbiamo visto fornisce l'energia necessaria al corpo fisico. Contiene tutte le forme esistenti sul piano fisico. E' come uno stampo che presenta delle forme vuote corrispondenti a tutti gli organi del corpo ed e' la matrice dell'intero organismo. Questa aura ha una forma ovoidale piuttosto allungata nella quale si possono individuare le forme vuote che sono lo stampo di tutti gli organi, gli arti e i Chakra. Queste forme appaiono come linee trasparenti su uno sfondo blu cobalto.

Un quinto livello ben equilibrato permettera' alla persona di sentirsi sempre a proprio agio e in armonia con tutto quello che lo circonda, avendo sempre la sensazione di essere nel posto giusto al momento giusto e permettendogli di avere sempre la giusta determinazione per la realizzazione della propria vita. Un eterico "matrice" squilibrato invece portera' la persona ad essere insoddisfatta di se', a non trovare la giusta motivazione per la propria vita.

6. Corpo celestiale:

corrisponde al sesto chakra

Ci si riferisce di solito al corpo celestiale come a un corpo emotivo trasposto sul livello spirituale. Si situa a circa 70- 90 cm dal corpo fisico, e' percepibile come un insieme di tinte delicate, luminose, attraversate da raggi argentei, dorati e madreperlacei.

Esso contiene tutte quelle verita' di cui ciascuno di noi e' alla ricerca, e come tale rappresenta la dimensione in cui ottenere l'accrescimento della conoscenza.

Questo corpo presiede all'emotivita' spirituale ed e' legato ai sentimenti di amore verso il divino e all'estasi mistica, pertanto favorisce la meditazione e la preghiera.

Se la sua energia risultasse insufficiente la persona proverà molte difficoltà a sperimentare esperienze mistiche e, anzi, gli risulterà anche difficile capire quelle degli altri. I raggi del suo corpo risulteranno non rettilinei e dalla luminosità piuttosto spenta. Chi avrà una carica energetica del corpo celestiale molto elevata tenderà a vivere esclusivamente secondo i principi spirituali sottraendosi a tutte le esperienze fisiche.

Per poter caricare energeticamente il corpo celestiale e accedere a buone esperienze spirituali è necessario praticare con costanza le tecniche meditative.

7. Corpo keterico o causale:

corrisponde al settimo chakra

Con il termine keterico, che deriva dall'ebraico kether, corona, si indica il livello mentale del piano spirituale. Esso sporge dal corpo fisico da 75 a 100 centimetri. Attraverso questo corpo sperimentiamo la trascendenza e l'unione con il divino. È un campo di energia dalle vibrazioni estremamente alte: la fascia esterna a forma di guscio d'uovo, contiene informazioni sulle vite passate, mentre la zona sottostante, che ingloba tutti gli strati dell'aura, si riferisce all'incarnazione attuale. Il colore dominante del corpo causale è l'oro: esso appare sia in filamenti minuscoli, che racchiudono i livelli precedenti dell'aura come in una rete, sia come tonalità di luce dorata legate ai chakra e alle conformazioni del corpo fisico. Il settimo è lo strato che sembra dotato di maggiore resistenza; in esso è scritto il progetto di vita dell'individuo e le aperture spirituali che lo collegano al piano cosmico.

Un corpo causale sano e ben equilibrato permetterà alla persona di percepire la sua importanza e il suo ruolo all'interno del grande Disegno Universale, permettendogli di elaborare idee creative e di poter comprendere concetti elevati quali il significato dell'esistenza e della natura del mondo. In caso invece di corpo causale squilibrato o debole si avranno difficoltà a riuscire a concepire idee creative e a comprendere il senso della vita, e le linee che compongono il corpo appariranno spente e irregolari, assottigliandosi anche in alcuni punti, dove potrebbero verificarsi dei veri e propri strappi nel guscio aurico, attraverso cui si

avranno dispersioni di energia. E' necessario che tutti i corpi siano equilibrati, e per fare questo, anche in questo caso si può ricorrere a tecniche meditative. I primi tre corpi fanno parte del piano fisico: essi metabolizzano le energie collegate alla materia, alla fisicità';

Il corpo astrale invece, fungendo da cerniera di passaggio tra piano fisico e piano spirituale, rappresenta la zona dell'aura dove le energie di tipo materiale vengono trasformate in energie di tipo spirituale; infine, il compito dei corpi quinto, sesto, e settimo e' quello di gestire la vita spirituale dell'individuo.



1.2 Le Nadi

Come la foglia di un albero e' composta da minuscole fibre,cosi' il corpo umano e' permeato da migliaia di nadi (canale energetico).

Nad significa scorrimento, movimento, fiume.

Come abbiamo visto, tutto l'universo e' formato da energia, detta anche "prana" e che significa "soffio vitale" o "respiro di vita" ed e' proprio attraverso il respiro che ci permettiamo di apportare nutrimento alle nostre cellule; il prana e' l'energia di cui ci nutriamo, il raggio caldo che inspiriamo dal sole, il nutrimento vitale che prendiamo da Madre Terra e l'aria stessa che respiriamo. L'energia pranica viene introdotta nel corpo attraverso le Nadi.

Le *Nadi* sono una serie di canali energetici attraverso cui scorre il *Prana*, l'energia vitale che costituisce l'intero Universo e che e' alla base della nostra esistenza.

Prana in sanscrito vuol dire "soffio vitale", e la sua esistenza e' da sempre conosciuta da tutte le civiltà fin dall'antichità; infatti questa energia vitale viene chiamata *Chi* o *Ki* o *Qi* dai cinesi e dai giapponesi, *Spirito Santo* dai Cristiani, *Wakan* dagli Indiani Sioux, e ancora *Fluido Vitale* dagli alchimisti, *Forza guaritrice della Natura* da Ippocrate, *Jesod* dai cabalisti ebrei e così via.

Il prana e' energia fisica, mentale, intellettuale, sessuale, spirituale e cosmica; e' forza vitale.

Rappresenta anche l'aria, lo spirito, l'energia sottile o le correnti che nel corpo si spostano verso l'alto.

Il prana e' presente in tutti gli esseri dell'universo, che lo acquisiscono alla nascita, permette loro di vivere e, alla morte, torna a dissolversi nel soffio cosmico. Tutto cio' che vibra energeticamente e' prana, anche le energie inesplorate dalla scienza e dalla fisica come la luce, il calore, la gravità, il magnetismo e l'elettricità'. Prana e' cio' che da' origine a ogni movimento; dal prana scaturisce la luce.

L'uomo lo assimila con la respirazione, con il cibo a livello somatico, con le emozioni (costituite da energie sottili) a livello di vita affettiva, con i pensieri a

livello di attività mentale e intellettuale, con le forze ispiratrici a livello spirituale. In sostanza, noi assumiamo prana, o meglio le diverse "qualità" del prana, secondo i differenti livelli della struttura del nostro essere.

Il prana è la più ovvia manifestazione di cosa sia il respiro. Con il respiro lentamente raggiungiamo l'introspezione per entrare in relazione con le forze sottili, le correnti nervose che si muovono attraverso il corpo.

Il prana, viene prelevato dal cosmo e incanalato nell'uomo attraverso l'apertura astrale posta alla sommità del capo (Sahasrara). Se si vuole elargire questa energia attraverso le mani è necessario che essa venga catalizzata da Ajna (sesto chakra) e infine convogliata lungo l'arto superiore e infine alle mani.

Quindi, dal momento che il prana arriva al settimo chakra (Sahasrara) è altrettanto vero che soltanto attraverso il sesto (Ajna) può incanalarsi nell'uomo, per poi essere elargito.

Tornando alle Nadi, Nadi in sanscrito significa canale, vena, sistema di collegamento. Ed è infatti, la rete delle nadi, il sistema di collegamento che permette la diffusione uniforme del prana in tutto il nostro essere.

Le Nadi di ogni corpo energetico si collegano a quelle del corpo successivo. creando così un legame intimo e uno scambio efficiente tra tutti i vari corpi sottili. Alcune teorie considerano le nadi affini ai meridiani della Medicina Tradizionale Cinese sebbene nella letteratura tradizionale questa identità non sia consapevolmente riconosciuta e i sistemi siano descrittivamente differenti.

Tali canali sarebbero le vie attraverso le quali passa il prana, inteso come energia vitale o soffio, per alimentare tutte le parti del corpo.

I Rishi (saggi) dicono che la maggior parte delle persone, sviluppa e fa funzionare solo 300 – 400 nadi, secondo alcuni antichi testi Indiani e Tibetani le Nadi in un corpo umano sarebbero 72.000; ma altri testi ancora più antichi ne menzionano molte di più; evidentemente questa discrepanza di dati può essere attribuita ai vari corpi più o meno sottili che costituiscono l'essere nella sua totalità. Essendo in pratica dei canali costituiti di energia, le Nadi ovviamente non sono visibili a

occhio nudo; tuttavia, la maggior parte delle Nadi ha un corrispettivo fisico ben determinato, puo' corrispondere ad un fascio nervoso, un condotto arterioso o venoso o linfatico. Alcune Nadi pero' possono non avere corrispondenze a livello fisiologico. Per la loro struttura astrale, le Nadi sono state suddivise in 3 categorie: *Grossolane, Sottili, Ipersottili*.

Gli antichi Yogi descrissero la Nadi come una specie di cavo elettrico composto da tre strati concentrici cosi' chiamati: *Sira*, che e' la parte piu' interna, *Damani*, lo strato intermedio e *Nadi* che definisce sia l'organo nel suo insieme che lo strato piu' esterno. Tra tutte le Nadi le piu' importanti, che fungono da canali principali, sarebbero *Sushumna, Ida (energia femminile)* e *Pingala (energia maschile)*; *Sushumna* sarebbe la Nadi che partendo dal chakra di base arriverebbe, lungo la spina dorsale, fino al chakra della corona mentre *Ida* e *Pingala* sono le due Nadi che si trovano ai due lati di Sushumna e risalgono lungo la colonna vertebrale con movimento sinusoidale, intersecando la Nadi centrale in corrispondenza dei Chakra principali.

- Sushumna detta anche Raggio Cristico o Shiva Lingam, e' verticale e corrisponde al midollo osseo. Collega i sette chakra. Al proprio interno scorre l'energia cosmica kundalini. Secondo la tradizione Indu', la Dea Kundalini, rappresentata come un serpente avvolto alla base della spina dorsale, risvegliandosi chakra, dopo chakra, dal basso verso l'alto, rendeva la persona illuminata. In questo luogo la Kundalini, dormiente, porta con se le forze polari, ma contemporaneamente anche la tendenza alla loro fusione e quindi all'unita'. Quando Kundalini viene risvegliata, sale verso l'alto, la sua ascesa lungo la colonna simboleggia la graduale liberazione dello spirito dalla materia.

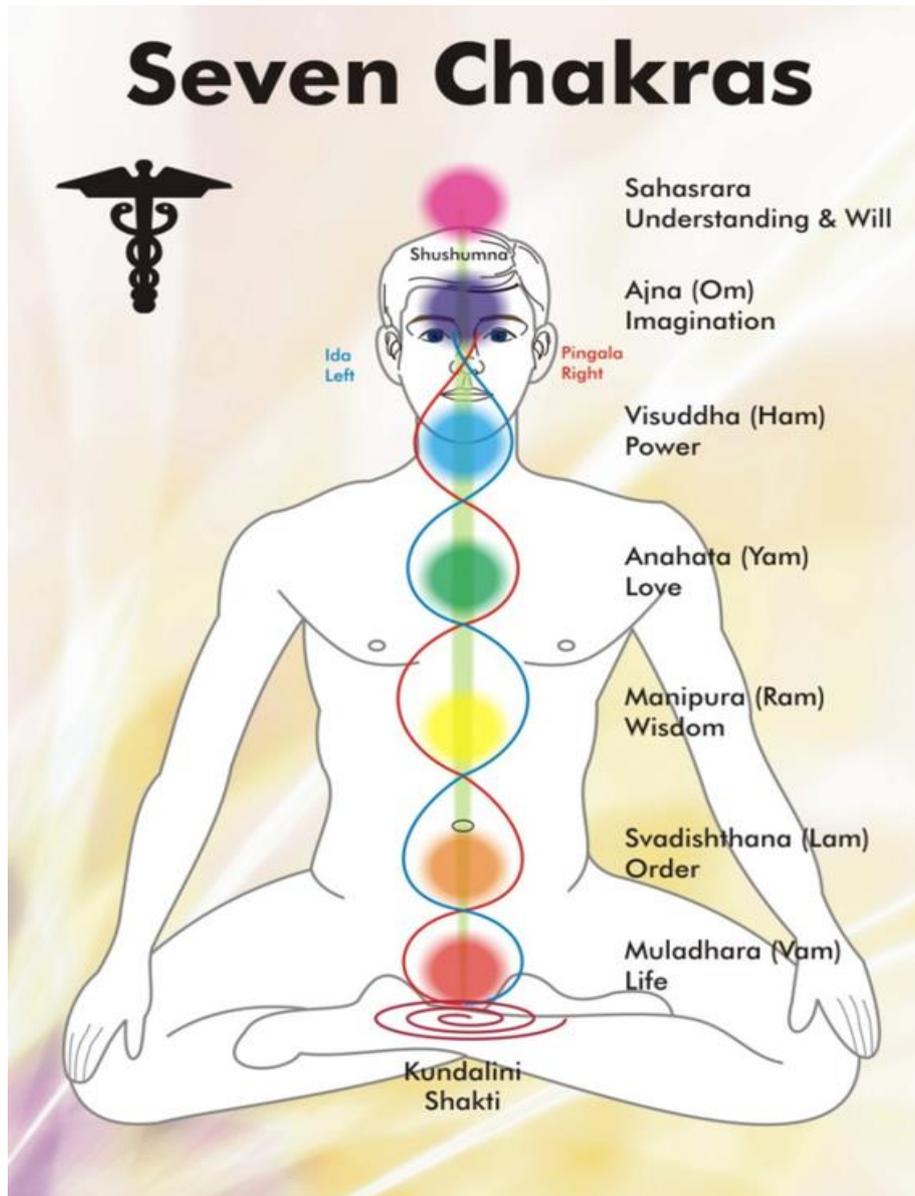
- Ida e Pingala hanno un percorso ondulatorio. Quasi sempre nelle loro raffigurazioni le nadi, terminano alla sommita' del capo e alla base della spina dorsale, ma in realta' proseguono sia verso l'alto che verso il basso, rendendo l'essere umano, un' antenna tra cielo e terra.

Le tre nadi ricordano "il Caduceo" di Mercurio ed anche la catena del DNA. Nelle rappresentazioni antiche del Caduceo, un bastone avvolge due serpenti rivolti verso l'altro.

L'energia scorre in Ida e Pingala, scende dal cielo, attraversa il chakra coronale, esce da un piede, entra nella terra per invertire il suo corso nell'altra nadi, entrando nell'altro piede attraversa il corpo, uscendo nuovamente dal chakra coronale e prosegue verso il cielo, formando un circuito energetico. I punti dove Ida e Pingala si incrociano costituiscono i centri energetici conosciuti come chakra.



Vi sono poi associati a tre chakra dei nodi, o incroci, che vanno "sciolti" con tecniche adeguate, per permettere all'energia kundalini di risalire dalla terra al cielo, dal primo chakra al settimo chakra. Sono porte di accesso al corpo psichico e spirituale. Questi nodi sono chiamati in sanscrito "granhi" il primo, "Brahma granhi", si trova nel primo chakra (muladhara) Brahma, l'artefice della creazione, colui che indica ogni forma. Permette di accedere alla consapevolezza dell'energia.



1.3 I Chakra

Il sistema dei chakra e' nato in India piu' di 4000 anni fa: e' un modello dell'Uomo e dell'Universo costruito su sette livelli. E' giunto a noi attraverso lo studio degli antichi libri sacri dei Veda e dello Yoga.

Yoga significa unione, legame. Possiamo definire lo yoga come la via che, attraverso l'unione, dell'individuale con l'universale, porta al completamento dell'essere. Questo scopo viene realizzato, con l'uso di pratiche mentali e fisiche, attraverso degli stadi di coscienza sempre piu' evoluti, i chakra rappresentano questi stadi.

I *Chakra* possono essere considerati come delle centraline energetiche che ci permettono lo scambio di energia con l'ambiente circostante; essi si presentano come dei vortici, degli imbuto che servono da serbatoio per l'energia portata dalle varie Nadi e hanno lo scopo di trasformare questa energia nelle frequenze adatte al buon funzionamento e allo sviluppo del corpo fisico e dei corpi sottili. Inoltre essi riversano energia nell'ambiente circostante permettendo così un interscambio costante con le varie forze che lo circondano in tutto l'Universo. Una volta assorbita dal chakra, l'energia Cosmica viene incanalata al più vicino centro nervoso che la metabolizza e la rende utilizzabile dal corpo. Se un chakra non funziona in modo corretto, l'entrata dell'energia risulta alterata, e questo alla lunga crea problemi poiché l'organo nutrito, e le emozioni che riguardano quel chakra ne risentiranno in modo negativo, generando la malattia. Quindi i chakra favoriscono l'interscambio di energie e informazioni tra i vari corpi.

I chakra principali sono 7 più alcuni collegati a questi, ma per alcune tradizioni orientali il numero sarebbe decisamente maggiore. Questi Chakra si ritrovano in tutti i livelli dell'aura e dal secondo al sesto livello compaiono tanto anteriormente che posteriormente. In genere i Chakra *anteriori* sono collegati con la sfera dell'*emotivita'* e quelli *posteriori* si collegano alla *volonta'*; quelli della *testa* sono invece collegati alla *ragione*. Si puo' avere una buona salute fisica solo se le tre componenti, emotivita', volonta' e ragione, sono in perfetto equilibrio tra loro, e

tale equilibrio si ottiene bilanciando e armonizzando i vari chakra tra loro. Per capire se i chakra sono equilibrati e aperti, o se hanno blocchi che non fanno fluire l'energia, il linguaggio e' quello dei sintomi, delle emozioni, dello stato psicologico e vitale della persona, dall'aspetto fisico, e dal modo di affrontare la vita.

Ma prima di entrare nello specifico argomento dei chakra vorrei brevemente spiegare alcuni dei rimedi con i quali si puo' intervenire per equilibrare il nostro corpo fisico, il nostro corpo energetico, e i chakra. Tengo a precisare che per quanto riguarda gli aspetti psicologici dei chakra, che qui trattero' per quanto compete la figura del naturopata, se sono di grande importanza il naturopata rimanderà la persona ad altri professionisti, ad esempio lo psicologo, con il quale collaborerà qualora emergano traumi, violenze o disarmonie tali che lo richiedano.

Le tecniche di armonizzazione che si possono usare sono molte e diverse, diverse perché le persone sono uniche e i rimedi vanno individualizzati nello specifico sulla persona. Sono tecniche basate sulla meditazione, su esercizi e movimenti fisici (asanas, posizioni yoga), sulle pietre e cristalli, sul massaggio, sui colori, sugli aromi, e sui rimedi "vibrazionali". Le possibilità sono molte ma qui parlerò di quelle che io "sento" a me più affini e che ho conosciuto durante il mio percorso.

"L'Energia Divina dorme nei cristalli,

sogna nei fiori, si sveglia negli animali e nell'uomo sa di essere desta".

Paramahansa Yogananda

CAPITOLO 2 RIMEDI VIBRAZIONALI

I rimedi vibrazionali, hanno lo scopo di agire sui corpi sottili dell'essere umano. Come abbiamo visto l'essere umano non e' costituito solo di corpo fisico ma possiede in aggiunta altri corpi che sono sede dell' energia vitale, dell'anima, del corpo spirituale.

I rimedi vibrazionali non sono altro che dei prodotti i quali, in virtu' della loro particolare preparazione, si caricano di frequenze (o vibrazioni) in grado di agire sulle sfere più sottili dell'essere umano.

La loro importanza risiede nella capacita' di aiutare la persona a prendere contatto con il proprio Se' Superiore, cosi' da ritrovare un'armonia spirituale, emozionale e mentale che sia sinonimo di salute.

Infatti, secondo alcuni studiosi, la patologia non colpisce direttamente il corpo fisico dell'uomo ma, nell'ordine, il suo corpo spirituale, il corpo animico, il corpo energetico e solo alla fine, se il problema non e' stato prima risolto, il corpo fisico. Di conseguenza diventa quindi fondamentale per tutti gli individui, non solo preoccuparsi della propria salute fisica, ma anche di quella energetica, emotiva e spirituale.

Di fronte ad una malattia e' assolutamente necessario non fermarsi alla sfera fisica ma riequilibrare anche tutti gli altri corpi, andando alla vera fonte del problema e non limitandosi ad un approccio sintomatico.

La malattia inizia infatti da uno scompenso energetico, I rimedi vibrazionali indirizzano la nostra consapevolezza verso uno squilibrio presente dentro di noi mettendo a nostra disposizione il loro sostegno energetico.

"Un essere umano e' parte di un tutto che chiamiamo "universo", una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se' stesso, i pensieri e le sensazioni come qualcosa di separato dal resto, in quella che e' una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione e' una sorte di prigione che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto per le poche persone che ci sono piu' vicine. Il nostro compito e' quello di liberarci da questa prigione, allargando in centri concentrici la nostra compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza".

Albert Einstein



2.1 I FIORI

Cosa sono i fiori? Mi piace ricordare una frase di Osho che lessi qualche tempo fa ed esprime, a mio avviso, il significato dei fiori.

*“Occorre coraggio per diventare pianta e occorre l’amore
per diventare un fiore..*

*Un fiore, significa che l’albero spalanca il proprio cuore,
diffondendo il proprio profumo,
offrendo la propria anima, riversando
il proprio essere nell’esistenza.”*

(Osho)

I fiori sono questo: volonta' di luce, amore, racchiudono l'energia guaritrice per l'anima.

L'anima vuole amore, luce e pace, per guarire stare bene in salute con il corpo e con la psiche.

Se l'anima e' malata, il corpo si ammala e se lei soffre il vuoto, la psiche ne soffre creando delle reazioni. L'anima si ammala quando per diverse ragioni non riesce ad esprimersi ed e' "costretta" in prigione ceando sofferenza al suo involucro.

Il linguaggio dei fiori e' un linguaggio di alte vibrazioni, un linguaggio di luce, un linguaggio divino.

I fiori parlano parlano con il loro profumo, parlano d'amore anche a chi fa fatica ad ascoltare perche', appunto e' luce e tutti sono attratti dalla luce e dal suo suono.

L'energia dei fiori va a nutrire quel seme che e' dentro di noi, che rappresenta la nostra piu' intima essenza che sa cosa fare, dove andare e cosa vuole. E' l'energia di autoguarigione. E lo sapeva bene il Dottor Edward Bach. Questo grande uomo dall'anima meravigliosa, con il suo amore per la gente e per chi soffriva e' arrivato a certe scoperte e realizzazioni.

FIORI DI BACH

Edward Bach

Il Dott. Bach non si e' arricchito ma ha subito fame e umiliazioni, non e' stato un "luminare" ma e' stato additato come pazzo perche' non ha voluto fare strada e soldi, ha preferito vivere di stenti e d'amore.

Una forza superiore l'ha guidato sempre e non l'ha mai abbandonato.

Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, villaggio a circa tre miglia da Birmingham, primogenito di tre figli. E' molto sensibile e intuitivo, ma pieno di vita, bravo nei giochi e sempre pronto per le avventure. Da giovane e' solito passare le sue vacanze andando di villaggio in villaggio, attraversando montagne e dormendo all'aperto, lieto di essere in compagnia della natura, capace di ammirare per ore la meraviglia di un bosco. Gia' da bambino una delle sue caratteristiche piu' importanti e' l'enorme compassione, la capacita' di immedesimarsi nelle sofferenze altrui, difatti la sofferenza di un essere umano o di qualsiasi creatura vivente lo tocca profondamente. Egli non e' un semplice sognatore, le sue certezze l'intensita' della determinazione che prova, e l'attenzione per le piccole cose sono gli ingredienti formativi di un genio, che come tutti i geni, e' destinato a rimanere solitario;

Terminata la scuola, egli, per non essere di peso ai suoi genitori, inizia a lavorare presso la fonderia del padre . In questo periodo espone al padre il suo progetto di diventare medico, progetto che viene ampiamente approvato e sostenuto anche economicamente.

Nel 1913 si laurea in medicina e fino al 1930 non lascia Londra, passa poco tempo sui libri, in quanto preferisce girare per le corsie d'ospedale ad osservare i pazienti, riesce infatti presto a capire che: "nel trattamento di una qualsiasi patologia, la personalità dell'individuo gioca un ruolo piu' importante del corpo".

Si vocifera che alla consegna della laurea abbia detto: "ci vorranno altri cinque anni per dimenticare tutto quello che mi e' stato insegnato".

Nel 1913 ottiene l'incarico di responsabile medico del pronto soccorso dell'ospedale universitario e successivamente quello di responsabile del reparto di chirurgia d'urgenza, incarico che è costretto però a lasciare dopo pochi mesi a causa di gravi problemi di salute. Il suo sentire gli suggerisce che la medicina moderna abbia in qualche modo fallito. L'errore secondo lui consiste nel fatto che i medici dedicano troppo poco tempo allo studio dei malati, concentrandosi eccessivamente sul lato fisico della malattia e dimenticando che gli individui non sono costruiti in serie secondo modello prestabilito. Secondo Bach in questo modo vengono trascurati i sintomi più significativi e importanti della malattia.

Questo accadimento lo porta a studiare l'immunologia e, in breve tempo, scopre che alcuni batteri intestinali sono strettamente collegati con le malattie croniche. Sintetizza quindi un vaccino. I risultati che ottiene con questa tecnica vanno al di là di qualsiasi aspettativa, lo stato generale dei pazienti migliora a tal punto che essi riferivano di non essersi mai sentiti meglio e i loro problemi cronici, artrite, reumatismo, emicrania, scompaiono.

La sua salute non è buona al tempo della prima guerra mondiale. Diviene responsabile di oltre 400 posti letto per i reduci di guerra presso l'ospedale universitario, oltre al suo lavoro al reparto di batteriologia e a quello di assistente clinico presso l'ospedale della scuola medica. Lavora instancabilmente fino addirittura a svenire sul tavolo del laboratorio; la sua determinazione lo sostiene, ma nel giugno del 1917 ha una profonda emorragia, viene ricoverato d'urgenza e i genitori acconsentono perché venga operato, senza che egli abbia ancora ripreso conoscenza. Le sue condizioni rimangono critiche e il male che lo affligge, benché rimosso localmente, potrebbe trasformarsi in metastasi, dicono i medici. La prognosi è di tre mesi. Sapere che il tempo a sua disposizione è limitato fa sì che, ancora debole e provato, ritorni nei laboratori dell'ospedale per assumere la completa responsabilità del reparto. Sprofonda nel lavoro tanto che, quella che rimane perennemente accesa nel suo laboratorio, viene definita "la luce che non si spegne mai". Con il passare delle settimane inizia a sentirsi più forte e allo scadere dei tre mesi scopre di stare meglio di quanto non fosse mai stato negli

ultimi anni. Chi ha vissuto con lui questi momenti rimane ovviamente impressionato, al punto che un suo collega che ha assistito all'operazione esclama: "Mio Dio Bach, dovevi essere morto!". Questo lo porta a riflettere sul motivo della sua guarigione, egli giunge alla conclusione che: *"un interesse totale, un grande amore, una finalita' precisa sono fattori decisivi per la felicita' dell'uomo sulla terra"*, e quindi per la sua salute.

Così inizia a leggere i testi di Hahnemann, fondatore dell'Omeopatia. Egli si rende conto così che esistono molti punti in comune tra le osservazioni fatte da Hahnemann e le sue, seppur giungendovi per strade diverse. "Curare il malato e non la malattia" è il punto d'incontro di questi due uomini. I suoi vaccini e nosodi risultano sempre più soddisfacenti nella cura delle malattie croniche. I sette vaccini orali chiamati "sette nosodi di Bach" sono acclamati entusiasticamente e largamente utilizzati da medici omeopati e allopati non solo nel Regno Unito, ma anche in Germania e negli Stati Uniti.

Contemporaneamente Bach lavora sul "mentale", cioè sul tipo di personalità dei pazienti, notando che ad ognuno dei sette ceppi batterici corrispondono delle note caratteriali predominanti. dimostrando la fondatezza delle sue convinzioni, cioè che curando i pazienti a seconda delle loro tipologie caratteriali si ottengono risultati al di là di ogni aspettativa.

Da qui fino al 1930 è una continua "escalation" di successi per il medico di origini gallesi, tanto che rinuncia ai suoi incarichi nella salute pubblica, per dedicarsi a tempo pieno alla sintesi dei vaccini nei suoi laboratori ed al lavoro nel suo studio. Scritti e conferenze ne ampliano la fama tanto da essere considerato il "secondo Hahnemann".

Tra il 1928 ed il 1930, Bach scopre i primi tre rimedi floreali, si dedica allo studio di piante ed erbe, con le quali spera di sostituire i sette nosodi. Finalmente, dopo diversi fallimenti, una sera trova la risposta ai suoi interrogativi. È ospite ad un ricevimento e sforzandosi di far trascorrere il tempo, poiché non si diverte affatto, incomincia ad osservare attentamente gli invitati finché improvvisamente

s'illumina di questo pensiero: "l'umanita' e' composta da un preciso numero di gruppi tipologici", e ogni individuo in quella grande sala rientrava in una di queste tipologie. Trascorrere la serata studiando gli ospiti: come mangiano, come sorridono, come gesticolano, come si muovono, l'espressione del viso e il tono della loro voce. Bach trova questo estremamente stimolante, verso la fine della cena ha identificato un certo numero di tipologie. Intuisce che non tutti gli individui appartenenti a un certo gruppo soffriranno della stessa malattia, ma che ognuno reagira' in modo simile o abbastanza simile a qualsiasi tipo di malattia. Decide cosi' di abbandonare il suo lavoro sui nosodi, la sua decisione viene ovviamente osteggiata da tutti i suoi amici e collaboratori piu' stretti, poiche' all'epoca, Bach e' considerato un genio dal brillante futuro.

Cosi' nella primavera del 1930 Edward Bach, all'eta' di 43 anni, si accinge ad iniziare una nuova attivita', con un'impostazione di lavoro completamente diversa. Quindi lascia Londra felice di ritornare in Galles, e riunirsi alla natura.

Da quando lascia Londra fino alla sua morte Bach non pretende piu' nessun pagamento per i suoi consigli e le sue prestazioni, ne' dai ricchi ne' dai poveri. Vive grazie alle donazioni dei suoi pazienti.

Una mattina di maggio all'alba, mentre sta attraversando un campo ancora bagnato di rugiada, lo colpisce l'idea che ogni goccia di rugiada dovesse contenere parte delle proprietà della pianta sulla quale era posata, perche' il calore del sole doveva magnetizzare fortemente l'acqua con i principi attivi della pianta stessa. Comprende che i rimedi ottenuti in questo modo avrebbero contenuto tutte le proprietà perfette e incontaminate delle piante e che il calore del sole e' fondamentale nel processo di estrazione. Da ora in poi, per preparare i rimedi, impieghera' solo ed esclusivamente il metodo del Sole.

Scopri' dapprima 12 fiori, che costituirono i primi 12 "guaritori", cosi' come furono chiamati dallo stesso Bach, e poi tutti gli altri attualmente conosciuti. Identifico' 38 concentrati di fiori.

Trascorrerà la propria esistenza alla continua ricerca di una terapia dolce non invasiva, che insegna alla persona come guarirsi da se'.

Negli ultimi anni della sua vita ebbe molto da fare per proporre a chiunque di imparare il suo metodo (anche a non medici), tanto che per questo fu accusato molte volte dalla classe medica. Per tutta risposta Bach scrisse che considerava un onore insegnare a chiunque come guarire se stesso, e al termine dei suoi giorni chiese di essere cancellato dall'Ordine dei Medici e di voler essere considerato solo un erborista.

Edward Bach morì, sereno, il 27 novembre 1936 considerando conclusa la sua missione su questa terra.

La floriterapia con i fiori di Bach è quindi una terapia vibrazionale che agisce attraverso una risonanza armonica rimettendo nel giusto accordo le nostre onde emotive negative riportando equilibrio ed armonia nello spirito, nelle emozioni e ridandoci di conseguenza equilibrio anche al corpo, non hanno nessuna controindicazione con nessuna terapia si stia facendo ed agiscono sul piano "sottile", ovvero sul versante energetico, riportando armonia generale. Anche se non si sa bene scientificamente come i fiori agiscono, il dato certo è che i fiori funzionano, se correttamente individuati. La floriterapia è un metodo semplice e naturale; le essenze del metodo Bach sono estratte solo da petali di fiori selvatici. Da sempre l'uomo ha usato le erbe medicinali per curarsi; questo metodo si avvale dell'energia dei fiori, che aiutano ad equilibrare gli stati d'animo negativi. I malesseri di cui tutti noi soffriamo non sono assolutamente disgiunti dal nostro modo di essere, di vivere e di sentire; la malattia non è solo il disagio di un singolo organo, ma è la disarmonia di mente-corpo-spirito. Quando ci ammaliamo è essenziale fermarci e cercare di esaminare le cause delle nostre sofferenze interiori, individuare quali siano i nodi che ci legano e ci limitano. I sintomi sono dei campanelli d'allarme, sono dei messaggi in codice che il corpo ci invia per dirci che qualcosa nel nostro stile di vita non va e va corretto. Il compito del floriterapeuta, è quello di saper ascoltare, cogliere la complessità della persona che gli sta davanti e consigliare le strategie che lo aiutino a ritrovare l'equilibrio.

Quando ci si sente ammalati, non centrati, sarebbe bene analizzarci e vedere di cambiare certe abitudini nocive ed anche capire il perché e quale sia l'origine di certi comportamenti non "propriamente salutari" per noi. Il nostro organismo tende sempre all'equilibrio anche quando mette in atto comportamenti autodistruttivi, in quanto in quel modo sta cercando un equilibrio con quanto ha a sua disposizione. Per migliorare è bene concentrarsi su quali siano i motivi che stanno alla base di certi comportamenti e analizzare il nostro Sé, la nostra mente. Quali siano le cause profonde, quali siano gli stili di vita, alimentari, affettivi, lavorativi, familiari, che alla fine ci hanno portato ad ammalare. La malattia altro non è che un segnale dell'anima, il dolore fisico è quello stesso dolore psichico che non abbiamo voluto o saputo ascoltare, che abbiamo relegato lontano nella coscienza nel tentativo di eliminarlo. Lo stesso problema se non viene affrontato e rielaborato, si ripresenterà nel corpo e si ripresenterà sempre finché non avremo risolto le nostre problematiche interiori. Il guaritore è dentro di noi, ci assiste nella nostra realizzazione umana. La felicità è seguire il proprio cammino, realizzare se stessi, seguire la propria voce interiore ed essere quello che realmente siamo, liberi da qualsiasi condizionamento. I fiori di Bach ci offrono la possibilità di prendere di nuovo in mano le redini della nostra vita, di essere attivi e responsabili del nostro cambiamento; guarire significa sanarsi in senso sia spirituale, sia psichico che fisico.

I fiori di Bach agiscono come risonanza vibrazionale che accorda e fa vibrare correttamente il "tasto" funzionale "scordato". La malattia è una reazione ad una interferenza che ostacola lo scopo della nostra vita, una interferenza che ci fa dubitare di noi stessi, ci fa perdere il senso della nostra vita, che ingenera rabbia, paure, timori, indifferenza. Siamo tutti condizionati fin dall'infanzia, spesso privati della nostra vera libertà di essere ciò che siamo, e questa condizione ci allontana dal nostro vero progetto originario, fino a farci dimenticare quale fosse. Da qui, nascono quelle sensazioni di infelicità che non riusciamo a spiegare, che ricacciamo indietro che cerchiamo di giustificare a livello razionale, soffocando le

nostre più profonde pulsioni. I fiori vanno scelti analizzando il fiore al quale corrisponde l'emozione non in armonia che va riequilibrata.

"essenzialmente, la malattia e' il risultato finale del conflitto tra l'anima e la mente e non potra' mai essere sconfitta se non mettiamo in atto un lavoro sia spirituale che mentale. La sofferenza rappresenta l'opportunita' per comprendere gli sbagli, anche ripetuti, che abbiamo commesso e non siamo riusciti a vedere, non siamo riusciti a comprendere la lezione: le vere cause delle malattie sono le debolezze del carattere". Edward Bach

La malattia arriva per guarirci

Ogni malattia quindi e' sempre un messaggio che proviene dal nostro corpo, dalla nostra interiorita' e dalla nostra anima. Più la malattia e' grave e lunga e più siamo distanti da noi stessi, immersi nella mente e nella confusione del mondo. Quando il corpo soffre, quando il cuore soffre, quando la nostra interiorita' sta male, significa che ci siamo persi, ci siamo allontanati dai nostri bisogni, dalla vita, dall'esistenza. Il nostro corpo e' stato creato per stare bene, la vita per godere, l'anima per celebrare, ed ogni ostacolo alla beatitudine e' un blocco che abbiamo nella testa e che ci impedisce di volerci bene: indipendentemente dalle religioni, dalle credenze e dai comportamenti sociali.

"I fiori hanno l'effetto di un brano di musica o di altre cose meravigliose che hanno il potere di ispirarci, possono rinforzare le nostre energie e avvicinarci alla nostra Anima. Grazie a cio' ci sentiamo rilassati e liberati dalla nostra sofferenza. I rimedi non guariscono attaccando direttamente la malattia, ma inondano il nostro corpo con le vibrazioni del nostro Io più profondo alla cui presenza le malattie si sciolgono come neve al sole"

Edward Bach

Classificazione dei Fiori divisi per gruppi come Bach li ha ideati

I primi fiori scoperti da Bach furono quelli che lui chiamo' "12 Guaritori" e che inizio' a sperimentare prima su se stesso e poi sui suoi pazienti. Gli altri 26 vennero individuati poco tempo dopo. Bach consigliava di cogliere i fiori al

massimo della fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato, il fiore, che non doveva essere intaccato da niente, veniva deposto in una ciotola d'acqua pura e veniva trattato secondo uno dei due metodi riportati nelle opere del medico gallese. Uno e' il metodo della solarizzazione, il secondo della bollitura.

Nel primo caso si procede ponendo i petali in una ciotola contenente acqua pura di sorgente ed esponendoli per alcune ore al sole. Successivamente si tolgono con estrema cautela i fiori dall'acqua, con la quale si riempie a meta' un flacone al quale e' aggiunto del brandy, con funzione di conservante. Da questi flaconi vengono poi prelevate alcune gocce per le successive preparazioni.

Con il metodo della cottura invece vengono utilizzate le gemme, rametti i fiori unitamente a piccole porzioni di stelo o foglie piccole e novelle L'occorrente viene messo a cuocere per mezz'ora in acqua pura e il liquido ottenuto filtrato e utilizzato per riempire a meta' i flaconi di vetro, ai quali, una volta raffreddati viene aggiunto del brandy fino all'orlo, come conservante.

La classificazione comprende:

I "12 guaritori":

- Agrimony (Agrimonia), per chi nasconde ansia e tormento dietro gaiezza e cortesia
- Centaury (Centaurea minore), per chi, debole e privo di forza di volonta', viene sfruttato dagli altri
- Chicory (Cicoria comune), per chi e' possessivo e ricatta gli altri perche' stiano con lui
- Rock Rose (Eliantemo), per chi e' preso da grande paura e panico
- Gentian (Genzianella autunnale), per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime
- Mimulus (Mimolo giallo), per chi manifesta paura

- Impatiens (Balsamina dell'Himalaya), per chi e' impaziente e manifesta intolleranza
- Cerato (Piombaggine), per chi non ha fiducia in se'
- Scleranthus (Fiorsecco, Scleranto o Centigrani), per chi e' indeciso
- Vervain (Verbena), per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo
- Water Violet (Violetta d'acqua), per chi ha un ego troppo evidente e gli piace la solitudine
- Clematis (Clematide), per chi sogna fuggendo dalla realta'

I "7 aiuti":

- Rock Water (acqua di fonte), per chi vuole essere sempre d'esempio
- Wild Oat (Forasacco maggiore), per chi e' scontento, insicuro e confuso sul ruolo da svolgere nella vita
- Heather (Brugo), per chi non sopporta la solitudine e diventa invadente
- Gorse (Ginestrone), per chi si dispera e non ha speranze...
- Olive (Olivo), per chi e' stanco, stressato sia dalla fatica fisica che mentale
- Oak (Quercia), per chi da fatto del suo lavoro l'unica ragione della sua vita
- Vine (Vite), per chi si sente dittatore

I "19 assistenti":

- Holly (Agrifoglio), per chi prova rabbia, invidia e odio
- Honeysuckle (Caprifoglio comune), per chi tende a rifugiarsi nel passato, ricordando solo le cose belle;
- Hornbeam (Carpino bianco), per chi non affronta la giornata con la giusta energia

- White Chestnut (Ippocastano bianco), per chi si lascia sopraffare da pensieri e preoccupazioni
- Sweet Chestnut (Castagno dolce), per chi e' facile all'angoscia e alla disperazione
- Red Chestnut (Ippocastano rosso), per chi si preoccupa troppo per gli altri
- Beech (Faggio selvatico), per chi e' intollerante, polemico e arrogante
- Chestnut Bud (Gemma di Ippocastano bianco), per chi non impara dagli errori e non evolve
- Larch (Larice comune), per chi non ha stima di se' e teme i fallimenti
- Crab Apple (Melo selvatico), per chi non si sente poi tanto specchiato
- Cherry Plum (Mirabolano), per chi teme di perdere il proprio autocontrollo
- Walnut (Noce), per chi deve affrontare grandi cambiamenti (es. puberta', menopausa, vecchiaia, trasferimenti, lutti, divorzi, etc.) e per chi teme di essere vittima di malefici
- Elm (Olmo inglese), per chi sente il peso delle responsabilita'
- Pine (Pino silvestre), per chi assume su di se' anche le mancanze degli altri
- Aspen (Pioppo tremulo), per chi ha paura senza averne motivo
- Wild Rose (Rosa canina), per chi dimostra rassegnazione
- Willow (Salice giallo), per chi si compiange
- Mustard (Senape selvatica), per chi si sente depresso
- Star of Bethlehem (Ornitogalo o Latte di gallina), per chi ha subito shock, traumi, emozioni forti

Suddivisione secondo gli stati d'animo

- Per la paura: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
- Per l'incertezza: Cerato, Scleranthus, Genzian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.

- Per il disinteresse: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
- Per la solitudine: Water Violet, Impatiens, Heather.
- Per troppa sensibilita': Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- Per la disperazione: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.
- Per la preoccupazione verso gli altri: Cicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Rose.

Rescue Remedy

Il rimedio di emergenza, chiamato Rescue Remedy, e' una miscela di cinque fiori, utile in situazioni particolari: stress, esperienze forti, panico, svenimenti, incubi, ansie.

I cinque fiori miscelati sono:

- Star of Betlehem, contro lo shock
- Rock Rose, contro il panico
- Impatiens, per ricondurre alla tranquillita'
- Clematis per dare forza
- Cherry Plum, contro la paura di perdere il controllo

E' l'unico rimedio che non e' preparato solo in forma liquida, ma anche in compresse di lattosio ed in pomata. In ques'ultima formulazione, e' fornito con l'aggiunta di Crab Apple, per l'effetto depurativo dello stesso.

2.2 CRISTALLI



*“Tutte le cose vicine e lontane
segretamente sono legate le une
alle altre e non si può toccare un
fiore senza disturbare una stella”
(Francis Thompson)*

Vi e' un principio buddista che io
amo molto che esprime

l'interdipendenza di tutte le cose: nessun essere o fenomeno esiste di per se', ma esiste o si manifesta a causa delle sue relazioni con gli altri esseri o fenomeni, quindi nulla può esistere indipendentemente o manifestarsi isolatamente. Anche la scienza ufficiale oggi afferma che gli esseri viventi trascorrono la loro esistenza immersi in un oceano di frequenze e vibrazioni di cui sono parte.

Se ogni elemento dell'Universo e' collegato a tutti gli altri, allora vuol dire che "risponde" alla frequenza vibrazionale di tutti gli altri. Una pietra può funzionare come un accordatore di strumenti: con un lavoro delicato, lento e graduale, e' in grado di entrare in sintonia e di interagire con gli strati piu' sottili del nostro campo energetico, "scambiando" le proprie note con le nostre e aiutandoci a riportare in equilibrio una disarmonia interiore o bassa frequenza.

I cristalli sono l'anima e la storia della Terra. Racchiudono informazioni meravigliose che sono pronti a condividere con l'essere umano.

I cristalli emettono una radiazione magnetica in grado di interagire con la nostra aura influenzando il nostro umore, il nostro stato energetico, convogliando energie positive, di armonizzazione e purificazione.

Ogni cristallo presenta e possiede caratteristiche specifiche. Queste gemme possono essere scelte in base allo scopo che ci prefiggiamo, sia esso la riconquista di uno stato di serenità, il raggiungimento dell'armonia nei rapporti con il nostro prossimo, la diminuzione di ansia e depressione o l'accrescimento di attenzione e

memoria.

I minerali agiscono sul nostro corpo, perché contengono delle sostanze fondamentali per il nostro stato interiore e fisico. Il minerale è vivo, un piccolo concentrato di energia che vibra interagendo con noi e con il nostro campo energetico. Ogni cristallo ha una propria specifica frequenza vibrazionale in grado di "risuonare" al contatto diretto o mediato con la persona.

La cristalloterapia quindi non è che un mezzo che favorisce l'autoguarigione naturale attraverso l'uso di cristalli, pietre e minerali di varie forme e colori permettendo di raggiungere e mantenere uno stato di benessere psico-fisico-spirituale tramite la stimolazione delle risorse naturali dell'individuo.

Esistono molti modi di fare cristalloterapia, questi sono alcuni esempi : disporre i cristalli nell'ambiente, indossare pietre sotto forma di gioielli, bere acqua caricata con l'energia delle pietre, meditare con esse, eseguire dei trattamenti disponendo i cristalli sul corpo, in vari punti, e nelle zone corrispondenti ai chakra. Il colore dei minerali è dovuto ad un assorbimento preferenziale di varie lunghezze d'onda fra le innumerevoli che compongono lo spettro della luce bianca.

I minerali possono essere di diverso colore:

1) **minerali neri**: sono adatti ad assorbire gli eccessi di energia, calma l'agitazione, l'infiammazione, l'eccesso di ira. Hanno la capacità di evocare paure per poterle superare, permettono di contattare il nostro lato "ombra" aiutando ad affrontare traumi; aiutano le persone ad essere più forti e a trovare la propria luce interiore.

2) **minerali rossi** sono molto stimolanti, donano calore e forza interiore, stimolano la circolazione del sangue, la sessualità, la fertilità, regolano il ciclo mestruale e aiutano l'intestino ad assimilare meglio i cibi e aiutano il metabolismo a funzionare meglio;

3) **minerali arancioni**: favoriscono la gioia e l'estroversione, aiutano i pensieri più felici ad emergere e aiutano a riequilibrare le energie degli organi genitali e l'intestino. Aiutano a ritrovare equilibrio con il cibo e le emozioni;

4) **minerali gialli**: infondono gioia di vivere, risvegliano la volontà e favoriscono la luce interiore. Stimolano la digestione, l'attività di stomaco, milza e pancreas e aiutano il sistema neurovegetativo. Il giallo risveglia l'entusiasmo e favorisce il perdono, perché aiuta a superare il rancore, la rabbia e aumenta l'autostima;

5) **minerali verdi**: aiutano a riequilibrare e purificare fegato e cistifellea, aiutano a dormire meglio e favoriscono la vita onirica. Il verde rinforza lo spirito di iniziativa e le sensibilità, apre all'amore e calma l'ansia;

6) **minerali blu**: hanno un effetto calmante e aiutano ad entrare in contatto con se stessi e ad evolversi. Stimolano il pensiero creativo e l'espressione di se stessi. Favoriscono la comunicazione e stimolano la meditazione e l'evoluzione. Aiutano l'apparato respiratorio e liberano parole non dette;

7) **minerali viola**: sono dei purificatori, stimolano l'attività cerebrale aiutano a superare tristezza e rabbia e favoriscono riflessione. Aiutano la concentrazione e la saggezza e stimolano le qualità spirituali;

8) **minerali bianchi argentei**: il bianco aumenta la chiarezza, la purezza e aiutano a sviluppare i propri talenti, aumentano sia l'energia interiore che quella fisica. Fanno emergere il lato lunare e femminile favorendo sensibilità e intuizione;

9) **minerali brillanti e multicolore**: essi stimolano tutti i centri energetici, favoriscono l'allegria e la capacità di meravigliarsi, aiutano a recuperare la qualità di base e sviluppano la parte infantile latente.

La scelta del cristallo si può fare o a secondo del colore del chakra da riequilibrare o a secondo del proprio intuito. L'intuito non è mai causale ma richiama quella parte più profonda di noi, che valuta senza ricorrere a schemi logici di pensiero: è la parte di noi che spesso, se correttamente adoperata, ci permette di scegliere quando non abbiamo abbastanza dati per decidere.

Nella vita di tutti i giorni il cristallo si può portare in tasca, o come ciondolo o braccialetto per tutto il tempo che vogliamo.

Qui esamineremo solo alcune pietre corrispondenti ai chakra, il regno minerale mette a disposizione un'infinita' di pietre per aiutarci nel nostro percorso e la scelta e' vastissima. Sono state individuate alcune pietre che "risuonano" meglio in un chakra piuttosto che in un altro portando armonia ed equilibrio allo stesso.

Pietre per ogni chakra

Primo chakra

Diaspro rosso : infonde la calma e la tenacia e cementa la volonta'. Ci porta a rivalutare il nostro stato fisico, attraverso l'apprezzamento delle cose quotidiane. Stimola la circolazione dell'energia nell'organismo favorendo l'assimilazione del ferro e quindi la formazione del sangue; purifica e rafforza il fegato, la cistifellea, la vescica, le ovaie e l'utero. Facilita il parto, combatte la stitichezza, l'ulcera, i dolori intestinali, arresta le emorragie, rallenta le pulsazioni ed equilibra il metabolismo. Attiva il sistema immunitario, e' disintossicante, antinfiammatorio, accelera la guarigione e rigenera i tessuti.

Ematite: di struttura trigonale, e' ossido di ferro; la superficie e' metallica grigio-acciaio. Quando viene tagliata in laboratorio, l'acqua di raffreddamento assume un colore rosso sangue da cui prende il nome Ematite.

Sin dai tempi dell'antico Egitto era usata per stimolare la produzione del sangue e la sua coagulazione. E' infatti usata per combattere le infezioni del sangue e delle anemie, in quanto migliora l'assimilazione del ferro e stimola la produzione dei globuli rossi. Accelera la guarigione di ferite e bruciate, rafforza i reni, utile nei casi di crampi alle gambe, rafforza il legame con la terra, la vitalita' e l'autostima.

Tormalina nera: assorbe le negativita' e la trasmuta in positività', protegge dalle radiazioni (computer). Sul piano fisico e' analgesica, allevia sia i disturbi artrici che l'anemia.

Ossidiana: vetro vulcanico amorfo, prevalentemente nero-lucido o bruni, spesso con vortici dorati, argentei o grigie e l'Ossidiana Mogano, con maculature nere; puo' essere di diverse varietà' ossidiana arcobaleno e fiocco di neve. Assorbe la pesantezza, ci fa entrare nella nostra interiorità' più profonda, e' una pietra di iniziazione, stimola la digestione e i muscoli, combatte le infiammazioni intestinali e tonifica la circolazione sanguigna.

Rubino: Si radica sia nel chakra di base, sia nel chakra del cuore dove ci insegna a riconoscere la forza del nostro centro del cuore. Da' slancio, impulsività', amore, protezione, fortuna, stimola la sessualità' e alimenta l'amore passionale. Sul piano fisico rafforza il cuore, il timo, la circolazione, compensa le carenze ematiche, protegge l'embrione ed e' benefico per depurare milza e surrenali.

Onice nero: E' rassicurante, ci rende meno influenzabili, più responsabili e potenzia l'affermazione. Ci fa capire quando una relazione, o un'esperienza, deve essere lasciata alle spalle senza rimpianto; inibisce la paura dell'ignoto, migliora la concentrazione, rafforza lo stato immunitario, le unghie, i capelli e gli occhi. E' benefica per l'affezione dell'udito e per l'indebolimento della vista.

Secondo chakra

Corniola: e' un calcedonio contenente ferro, che si forma nelle rocce vulcaniche. Promuove nell'individuo senso d'appartenenza e stabilità'. Lo rende idealista e altruista e lo spinge a investire le sue energie in quello che ritiene giusto. Rende il

soggetto stabile e coraggioso nella vita d tutti i giorni in modo che migliora se stesso e si prenda cura della sua quotidianita'. Sviluppa a risolvere i problemi in modo rapido e a portare a termine cio' che ha intrapreso. Facilita l'assimilazione delle vitamine, delle sostanze nutritive e dei minerali da parte dell'intestino tenue, migliorando così la qualità del sangue.

Ambra: resina fossile, prodotta da una conifera diffusa soprattutto nel Nord Europa 50 o piu' milioni di anni fa. Il colore puo' variare da un bianco giallastro, a giallo-bruno, a rosso. Agisce sul plesso solare, infatti favorisce, la solarita', la spontaneita', l'elasticita' mentale, infonde ottimismo, spensieratezza e felicita'. L'ambra ha il potere di assorbire l'energia pesante, e' benefica al fegato, allo stomaco, alla milza, ai reni, aiuta le dermatiti provocati dal metabolismo, rafforza le mucose e la dentizione negli infanti.

Adularia (o pietra di luna): pietra dai riflessi madreperlacei, sfumante sul grigio, l'azzurro o l'arancio-rosa. Equilibra le emozioni, i sentimenti e le sensazioni, sciogliendo i condizionamenti creati dai blocchi interiori. Aiuta a effettuare sogni lucidi e ad avere percezione intuitiva, stimola la circolazione linfatica e la ghiandola pineale. Rende la donna piu' fertile, protegge le gravidanze, regolarizza i cicli mestruali e disintossica la zona urogenitale.

Terzo chakra

Topazio giallo: rafforza la capacita' di realizzarsi nella vita e di presentarsi agli altri nella giusta luce, migliorando la propria autoconsapevolezza e rendendo piu' aperti. Stimola un sano desiderio di fama e di riconoscimento e favorisce la conduzione di una vita soddisfacente. Rende sicuri di se' e consapevoli della

propria importanza, mettendo in risalto le doti carismatiche. Favorisce lo sviluppo di grandi progetti ed idee, aiutando a superare quei limiti che erroneamente si ritengono invalicabili, senza tuttavia far perdere il senso della realta'. Stimola il flusso energetico ed e' indicato negli stati di esaurimento. Rafforza il sistema nervoso, migliorandone la funzionalita' e rendendo piu' reattivo l'intero organismo.

Pietra del sole: le proprieta' della pietra del sole sono note per la sua potente connessione alla luce e potenza del sole, conferendo un carattere solare. Essa porta la luce a tutte le situazioni, ed e' una pietra ottimale per il chakra del plesso solare e per tutti i chakra.

E' una pietra potente per dissipare paure e fobie di ogni genere, aumenta volonta', cosi' come l'energia vitale personale. Essa puo' fornire la capacita' di resistenza e l'energia necessari per intraprendere progetti e attivita' che si possono trovare ostacoli oggettivi. Ottima per la cronicita' del mal di gola e per alleviare il dolore delle ulcere gastriche. Usata anche per cartilagine, reumatismi e dolori generali. Portata a stretto contatto, stimola il potere personale di attrazione.

Occhio di tigre: combina l'energia della Terra con quella del Sole, mantenendo forte il radicamento della persona che la usa, rivelandosi cosi' anche un'ottima pietra da meditazione. Migliora il coraggio e la tenacia, permettendo che questi attributi siano sempre bilanciati con chiarezza mentale e una visione gioiosa. Le proprieta' dell'occhio di tigre vengono utilizzate anche per saper discernere la verita' in ogni situazione, ed aiutare la comprensione della vita che si sta vivendo. Contribuisce a rallentare il flusso di energia attraverso il corpo, che rende la gemma molto utile per malattie legate allo stress. Ottima pietra per artrite e le infiammazioni del tessuto osseo.

Quarto chakra

Avventurina: quarzo di colore verde; e' benefica nei confronti della programmazione cellulare aiutando a trasformare i vecchi schemi della crescita, favorisce la rigenerazione del cuore, il metabolismo dei grassi, all'abbassamento del colesterolo, adatta nell'arteriosclerosi e in caso di infarto. L'avventurina agisce anche come antinfiammatorio e antidolorifico, calma le emozioni, l'ansia e le paure nascoste. Infonde ottimismo e gioia.

Quarzo rosa: il suo colore rosa e' dovuto alle tracce di manganese; e' il "cristallo del cuore", infatti e' di grande aiuto al corpo emotivo rendendoci elastici e calmi. Ci spinge ad amare prima noi stessi poi gli altri; a non giudicarci, ad accettarci con i nostri limiti e a non avere paura di donare amore al mondo. Smorza l'aggressivita', l'orgoglio arrogante e il risentimento cambiandoli con la gentilezza, il perdono e la pazienza. E' benefico per l'irrorazione sanguigna, energizza il cuore, rafforza gli organi sessuali, scioglie la rigidita' interiore e potenzia la fertilita'.

Malachite: deve il suo nome alla credenza dalla parola greca "Malache" che significa "malva" (una erba verde). Le proprieta' della malachite si pensa possano riuscire a raggiungere i sentimenti più interiori della persona e riflette quello che si e', negativo o positivo. Viene anche chiamata "pietra specchio dell'anima". Armonizza il rapporto con la natura, favorisce la guarigione, stimola l'ottimismo e l'immaginazione. Protegge la funzionalita' epatica, i reni, il pancreas, la milza, lo stomaco, attenua i reumatismi, facilita l'attivita' nervosa e cerebrale

Quinto chakra

Acquamarina: e' di color acqua, da celeste chiaro ad azzurro-verde. E' una pietra che calma, riequilibra e trasmuta le emozioni. Aiuta a sciogliere la dipendenza dalla droga e riduce la ritenzione dei liquidi e svolge un'azione rafforzante-depurante sul

fegato e sui reni. In generale preserva la buona salute nella zona del collo, gola, mascelle e denti.

Calcedonio: e' una pietra dai colori pallidi che spaziano dall'incolore al lavanda, dal grigio perla al tenue azzurro . Calma l'inquietudine legata allo stato d'ansia. Favorisce la chiarezza emotiva e porta consapevolezza alla propria sfera dei sentimenti e delle motivazioni. Antistress, il calcedonio rafforza la memoria, rafforza l'apertura mentale, la comprensione, l'intuizione e la creativita'. Rafforza la capacita' di adattamento dell'individuo spingendolo serenamente verso il cambiamento e cio' senza fargli smarrire il senso della propria identita'. Il calcedonio con il suo colore dolce, e' molto efficace per il trattamento delle affezioni collegate alla gola e alla laringe. E' antinfiammatorio. Aiuta le donne nel periodo della menopausa. Stimola la produzione di insulina: per questo e' assai utile ai diabetici.

Turchese: il suo colore puo' variare dall'azzurro, al celeste o al verde-azzurro. Sin dall'antichita' e' considerata pietra della trasformazione, infatti non ci stupisce che sia una pietra rivolta sia al passato che al futuro. L'energia del turchese infonde calma e aiuta quando siamo assaliti dalla paura del buio o dell'ignoto. Nel corpo fisico dinamizza l'attivita' cerebrale, conferisce prontezza e intuizione; inoltre aiuta ad assorbire il prana con la respirazione rafforzando i polmoni.

Sesto chakra

Ametista: e' un quarzo. Il colore varia dal porpora al violetto in una vasta gamma di gradazioni. E' associata all'Ajna e al chakra della Corona, e' la pietra della tranquillita', della contemplazione, della meditazione, della consapevolezza spirituale, dell'umilta', della pace e aiuta ad accettare la dipartita terrena di una persona cara. Allevia il dolore e la tensione, e' benefica nella cura dell'emicrania e della sinusite; stimola il sistema endocrino e immunitario, rafforza la memoria,

l'autocontrollo, rilascia la paura e i sensi di colpa. Combatte i gonfiori, le affezioni cutanee e alle vie respiratorie; benefica contro la sterilità, nell'intestino regola la flora batterica ed il riassorbimento dei liquidi. Una drusa di ametista irradia un potente azione purificatrice sia in un ambiente che sull'aura di coloro che la frequentano ed è consigliato anche nelle meditazioni.

Zaffiro: E' prevalentemente blu, ma si trova anche giallo, incolore, rosa e violetto. Ispira fede, amore per la verita' e desiderio di conoscenza; induce alla preghiera e alla devozione. E' quindi una pietra spirituale; attiva e energizza il sesto chakra e collega questo centro con quello della Corona aumentando il flusso di luce nel corpo fisico, gioia e pace nel corpo emotivo, senso d'accettazione nella mente. E' calmante, antidepressivo, dissolve la rabbia e la paura. Facilita il nutrimento energetico del cervello e del sistema nervoso, rende determinati e stimola la volonta' di guarigione. Mitica i dolori, purifica il sangue dalle tossine soprattutto nella zona dei polmoni, depura anche il sistema linfatico.

Iolite: ha un colore blu viola, cristallo prismatico, e' utilizzata da coloro che vogliono trasformare le proprie difficolta' o sofferenze in un'occasione per evolvere spiritualmente e psicologicamente. Rafforza il sistema nervoso, migliorando la funzionalita' dell'intero organismo, rendendo la persona piu' reattiva. Stimola il flusso energetico lungo i canali energetici. Combatte le infiammazioni della gola, schiarisce la voce, aiuta nelle allergie asmatiche. E' un valido aiuto per la timidezza e la depressione. Puo' essere usata, con consapevolezza, in determinate circostanze da anime molto evolute, allo scopo di purificare l'aura di una parte del passato divenuta ormai un inutile fardello.

Settimo chakra

Diamante: Questa magnifica pietra ha sempre simboleggiato la verità. Dona forza e potere spirituale, per chi sa cercare è una grande dispensatrice di verità; utile nella paura, nella depressione, nel superare i propri fallimenti, sviluppa una mente analitica capace di risalire alle cause di determinati effetti negativi per la nostra salute psico-fisica. Facilita l'apprendimento, aiuta l'individuo a scegliere tra più situazioni, rafforza la capacità decisionale, induce alla chiarezza mentale e di Spirito, aiuta nel rispetto di se stessi, incoraggia alla libertà di pensiero, rafforza il senso etico, il senso di giustizia ed imparzialità. Prepara l'uomo ad affrontare la vita serenamente con lucidità. La sua sfera di azione è sul cervello e sul sistema nervoso, di conseguenza sulle malattie psicosomatiche.

Quarzo ialino o cristallo di rocca: è il minerale più diffuso sulla terra e si forma in tutti gli ambienti e tutti i tipi di roccia, ed è conosciuto da moltissimo tempo. Il quarzo ialino è la pietra di guarigione più versatile e potente tra tutti i cristalli, in grado di lavorare su qualsiasi condizione. Notevole è la sua capacità di amplificare le energie sottili che lo circondano, comprese quelle di tutti gli altri cristalli.

Rafforza notevolmente l'aura, ed è usato per attivare e allineare tutti i chakra. Il cristallo di rocca fornisce maggiore energia, e stimola il sistema immunitario a prevenire le malattie gravi. Il cristallo di rocca facilita il funzionamento cardiaco, previene l'infarto, porta ossigeno nel cervello, e stabilizza la pressione sanguigna. Nella meditazione, il quarzo ialino rafforza il proprio campo energetico e se usato insieme con la ematite facilita la messa a terra ed il radicamento. Permette inoltre la chiarezza emotiva e la purezza del cuore, amplificando le intuizioni spirituali.

Pulizia e ricarica di pietre e cristalli

I cristalli ogni tanto vanno purificati e ricaricati, perché durante l'uso cedono la loro energia e accumulano energie dall'ambiente circostante o dalla persona che li indossa. Soprattutto quando i cristalli e le pietre vengono adoperati come aiuto nei

trattamenti, diventano molto ricettivi alle vibrazioni degli individui con cui stanno operando e quindi andrebbero puliti dopo ogni trattamento.

Anche quando si acquistano o ci vengono donati si dovrebbero pulire e ricaricare.

I modi per pulire e ricaricare efficacemente i cristalli e le pietre sono numerosi. Uno dei più semplici è ricorrere alle forze risanatrici della natura, sfruttando le proprietà di rigenerazione del sole, della luna, dell'argilla e dell'acqua.

Per pulirli e lavar via le energie accumulate, si consiglia di tenerle sotto il getto dell'acqua corrente (fredda) o metterle, se è possibile, lungo un torrente o un corso d'acqua limpida e poi farle asciugare al sole per una o due ore, possibilmente a inizio o fine giornata, evitando le ore più calde. Si possono esporre le pietre anche alla luna crescente.

Con l'argilla: Si prende un vassoio (non di metallo) o un contenitore della grandezza adeguata per la quantità di pietre che si vogliono purificare. Si posizionano i cristalli nel recipiente, lasciandole 3 ore nell'argilla che vi avrete cosparso sopra, poi, una volta tolte, si sciacquano sotto acqua fredda corrente: l'argilla poi verrà gettata via.

Un altro metodo è mettere la pietra in un bicchiere su di un piattino e attorno il sale per almeno tre giorni, cambiando il sale ogni giorno. Non mettendo il sale a contatto con la pietra questo non la danneggia. Il sale tende ad emettere una specie di campo di energia elettrostatica che "cattura" le energie pesanti e negative.

Per potenziare il loro livello energetico, e quindi ricaricarli, si possono anche appoggiare su una «drusa», che è un agglomerato di quarzo ialino o di ametista.

In questo caso le innumerevoli punte energizzano i cristalli, emanando un'incredibile quantità di luce.



2.3 COLORI

“Ruba tutti i colori del mondo e dipingi la tela della tua vita eliminando il grigio delle paure e delle ansie. Abbandona i tuoi vecchi abiti mentali e vestiti di allegria.”
Omar Falworth



L'influenza benefica dei colori e' stata ampiamente documentata sin dai tempi degli antichi Egizi fino ai grandi pensatori quali Newton, Goethe e Steiner. Oggigiorno molti terapeuti e medici delle piu' svariate discipline impiegano i colori nei loro trattamenti.

La scienza ha dimostrato che i colori hanno effetto non solo sugli aspetti psicologici, sulle sensazioni e sui comportamenti, ma hanno un reale impatto anche sulla fisiologia. Studi fatti hanno dimostrato che il colore rosso aumenta, per esempio, il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la temperatura corporea. E' stato provato che il colore influenza l'umore, migliora lo stato d'animo e il benessere generale delle persone. A questo proposito e' interessante vedere come chi e' affetto da certe malattie eviti istintivamente alcuni colori.

Analizzando le diverse reazioni alla vista di differenti colori possiamo prendere informazioni su noi stessi, che condizione energetica stiamo vivendo o che necessita' manifesta il corpo. Questo concetto puo' sembrare di difficile comprensione, poiche' il colore trasmette un'impressione sottile: nella musica

ascoltiamo il suono e non vediamo le onde sonore, certe canzoni rendono felici, altre rattristano, danno energia o rilassano. Così il colore sollecita le emozioni a cui siamo sensibili o che siamo pronti ad elaborare.

Colori e luci colorate hanno una grande influenza sulla vita di tutti gli esseri viventi.

Il colore è vibrazione energetica e influisce sul nostro corpo fisico, mentale ed emozionale. La luce e la sua composizione cromatica hanno effetti immediati sull'elaborazione cerebrale delle emozioni, ed è stato provato da ricerche di psicologi e neuroscienziati.

La luce stimola il sistema endocrino del corpo umano che è connesso ai chakra che servono organi, sistemi e funzioni relative.

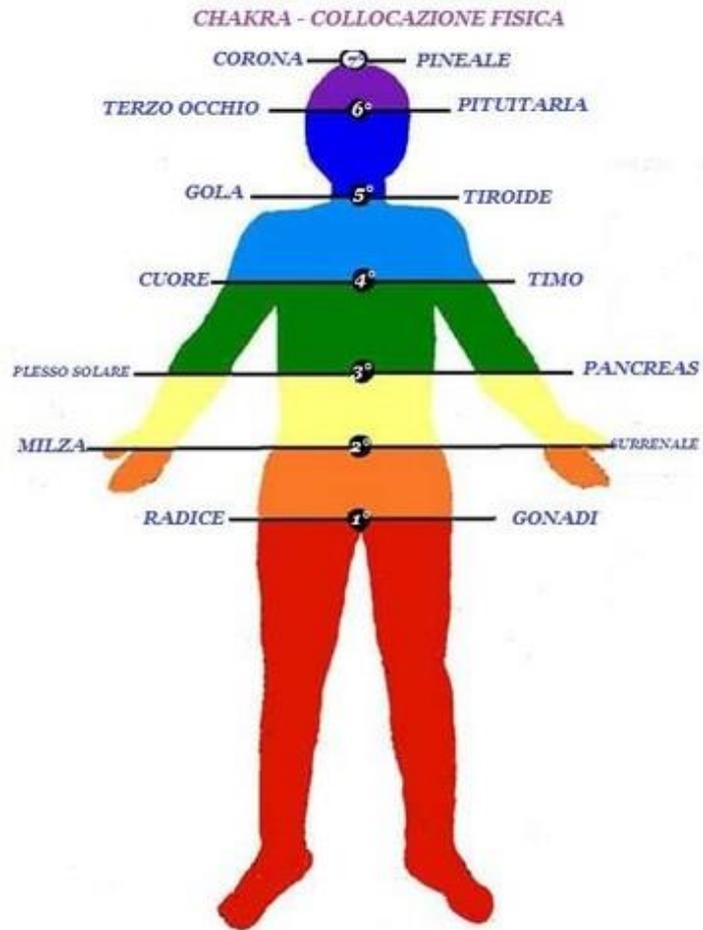
Ogni chakra, infatti, trasmette all'organismo un preciso corpo di dati diretti a specifiche funzioni corporee e una specifica frequenza cromatica. Ogni giorno il corpo umano assorbe ed è nutrito dall'energia della luce.

*"Non combattere l'oscurità,
porta invece Luce e l'oscurità scomparirà"*

Maharishi

Possiamo ricevere l'energia del colore attraverso il cibo che consumiamo, le erbe, le vitamine, gli oli essenziali, la musica, i cristalli, i vestiti e i bagni di colore, con strumenti e apparecchi particolari che possono diffondere le radiazioni del colore, come la cromopuntura per mezzo della quale, al posto dei comuni aghi, si utilizza, negli stessi punti dell'agopuntura, una lampadina colorata, con il sole che irradia la pelle racchiudendo nella luce l'intero spettro di colori, con l'acqua irradiata dal colore che la contiene, con i colori dell'arredamento e dell'ambiente che ci circonda. Ci sono molte possibilità'.

La teoria dei colori dei chakra ha origini antichissime e allude a un simbolismo che trova riscontro in tutte le culture, compresa la nostra.



ROSSO

Il colore rosso e' simbolo di "sangue" e "vita", integra l'opposizione fra maschile e femminile, rafforza la volonta' e il coraggio, vince l'inerzia, rimette in circolo le energie bloccate, e' il colore dal potere di difesa piu' forte.

Il colore rosso simbolicamente richiama il fuoco.

Il fuoco e' un Elemento che si genera dalla terra e cresce verso l'alto.

Il fuoco distrugge per ricreare e riformare la materia. E' procreazione, rigenerazione.

Stimola fortemente la circolazione del sangue ed energetica, influisce in modo benefico sulla vitalita' del corpo e della mente, ha un potere riscaldante, lavora in modo ottimale sui chakra inferiori, ma e' controindicato per i centri energetici superiori. Sconsigliato nei casi di tumore, di ipertensione e di malattie auto-immuni.

Utilizzare l'energia del Rosso quando si deve affrontare una giornata particolarmente impegnativa o faticosa, o quando ci si sente scarichi. Il colore rosso fornisce l'energia della terra e sostiene tutte le altre energie, offrendo il supporto necessario che ci permette di affrontare qualsiasi situazione. Ogni nuova impresa ha bisogno della vitalita' del rosso

ARANCIO

E' il colore della gioia, salute, vitalita'. Aiuta a razionalizzare meno e a ragionare un po' di piu' in termini di emozioni.

Il suo maggior pregio e' quello di favorire la pulizia dei chakras mettendo in moto una forza centrifuga che fa espellere le tossine energetiche accumulate, favorisce, come il rosso, la vitalita' e la circolazione sia del sangue che energetica, e' indicato per i chakra inferiori e non per quelli superiori, e' un ottimo conduttore energetico,

induce uno stato di entusiasmo e di pensieri gioiosi e positivi, altamente consigliato nella claustrofobia in quanto favorisce la respirazione profonda, ottimo coadiuvante nelle terapie di inappetenza ed eccessivo dimagrimento. Utilizzare l'energia dell'arancione per rallegrare la giornata e partire con il giusto entusiasmo. Aiuta ad assaporare la vita, risvegliando il proprio bambino interiore. Il colore arancione stimola le emozioni ed i sensi. Aiuta e rimuovere le inibizioni favorendo la capacita' di socializzare. Rende indipendenti e favorisce le relazioni.

GIALLO

E' il colore della della vitalita'. Il colore giallo aiuta gli altri a brillare e reclama riconoscimento del proprio valore.

Favorisce l'attenzione e la creativita' e stimola l'intelligenza, aiuta la riproduzione cellulare, la sua azione si esplica in modo potente sul sistema nervoso, aiuta gli organi emuntori nella loro funzione, ottimo per promuovere un aspetto sano e giovanile della pelle, agisce sul sistema digestivo ed endocrino.

Utilizzare l'energia del Giallo quando si studia, quando si vuole trasformare i pensieri in azioni o quando si e' stanchi mentalmente. Il colore Giallo da' chiarezza di pensiero e la sua energia e' connessa alla capacita' di percepire e comprendere. Favorisce quindi la concentrazione, l'apprendimento e la memoria, stimola l'interesse e la curiosita'.

VERDE

E' il colore che ripristina l'energia quando si esaurisce o quando si e' esausti. Come il colore arancio favorisce la pulizia dei chakra ma in modo "gentile", il verde influisce sull'intero organismo ed e' particolarmente benefico per il sistema nervoso simpatico; restaura tutte le funzioni del corpo e le riequilibra; stimola la

ghiandola del Timo; aiuta ad eliminare germi, virus e sostanze tossiche comprese quelle presenti nelle ferite.

E' un colore rinfrescante e favorisce il rilassamento mantenendo uno stato vigile. L'eccessivo assorbimento di questo colore pero', pare che abbia un effetto dannoso sull'epifisi e sui tessuti muscolari.

Utilizzare l'energia del Verde quando ci si vuole rilassare, calmare i nervi ed i pensieri. Ma il verde e' anche utile quando ci si vuole aprire, soprattutto nelle relazioni, o quando ci si vuole occupare degli altri. Il verde pulisce e bilancia le energie portando pace, armonia e rinnovamento. Il verde e' il colore della prosperita' e dell'Amore Incondizionato, sul piano terreno.

BLU

Agisce con efficacia sul sistema endocrino specialmente sull'ipofisi, ossigena i tessuti, sconsigliato nei casi di ipotensione o di patologie croniche.

Ha un effetto inibente sui chakra e sui tessuti e' quindi fortemente calmante. Utilizzare l'energia del Blu quando si vuole supportare o favorire la comunicazione. Il blu e' il colore della leadership e migliora le capacita' organizzative. Favorisce il contatto con le proprie verita' interiori e consente di esprimerle in modo chiaro, sincero e diretto. Il blu favorisce il sonno ed aiuta a calmare i bambini iperattivi.

INDACO

Il colore Indaco stimola le funzioni del Terzo Occhio, l'intuizione, la connessione con l'inconscio, l'immaginazione e la chiarezza. Rafforza la psiche, favorisce la meditazione e l'attivita' onirica.

Utilizzare l'energia dell'Indaco per favorire la meditazione. L'indaco favorisce la connessione con l'inconscio ed aiuta a sentirsi parte dell'intero Universo. Rafforza

l'intuizione, l'immaginazione e le facoltà psichiche. Utilizzare questo colore quando ci si vuole astrarre dalla realtà materiale e vedere le cose da una prospettiva più elevata.

Non è indicato per persone che pensano e razionalizzano troppo perché accentuerebbe queste attività mentali.

VIOLA

È il colore per eccellenza dei chakra superiori, ottimo per la meditazione e per tutte le funzioni della mente superiore, agisce prevalentemente sull'emisfero destro del cervello, sull'epifisi, sull'amigdala e sull'ipotalamo, è un ottimo riequilibrante del sistema energetico e della psiche, regola l'appetito incontrollato.

Utilizzare l'energia del viola per favorire la connessione con la propria parte Spirituale, con il sé superiore. Il viola purifica i pensieri, favorisce l'ispirazione, sviluppa i talenti e la creatività. Utilizzare il viola quando si ha perso il senso della propria esistenza, lo scopo per cui vivere.

BIANCO

Il colore bianco comprende tutti i colori dello spettro luminoso e simboleggia il confine che segna l'inizio della fase vitale. Esprime speranza per il futuro, fiducia nel prossimo e nel mondo in genere. Rappresenta lo stato di purezza, i nobili sentimenti e la voglia di cambiamento, della saggezza e della libertà. Indica l'apertura a ogni possibilità, la congiunzione dell'uomo con l'universo. Simboleggia la nascita – rinascita, l'inizio di ogni ciclo vitale. Anche la fiamma divina e perenne è bianca. Il bianco in molte culture è anche il colore della morte, quando questa è intesa come inizio di una nuova vita. Con questo colore si rappresenta tutto ciò che è puro, saggio, illuminato e anche dell'aspirazione verso ciò che non si è

ancora verificato (la sposa vestita di bianco aspira al matrimonio) indicando, quindi, il desiderio dell'individuo di acquisire un nuovo stato, di passare a una nuova condizione.

Il colore bianco e' associato al 7° Chakra – Sahasrara che governa la corteccia cerebrale, il sistema nervoso centrale e la ghiandola pineale. La luce bianca contiene tutti e sette i colori dell'iride, schiarisce la mente. E' un colore fresco che apporta energia rivitalizzante per tutto l'organismo, stimola le cellule e le ghiandole endocrine. Questo colore e' utile in caso di: inappetenza, debolezza e ipotonia muscolare, pallore, anemia, carenza di vitamina D, invecchiamento precoce, eccesso di pensieri, ansia, memoria debole, fragilita' psichica.

TURCHESE

Il colore Turchese stimola la capacita' di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera. E' il colore della verita' intesa anche come verita' espressiva.

E' un colore calmante, sollecita interesse, scioglie la tensione, rende piu' tolleranti e generosi.

Rafforza il sistema immunitario.

Utilizzare l'energia del Turchese per stimolare la capacita' di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera.

ROSA

Il colore Rosa aiuta ad esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale. Favorisce sentimenti quali la gentilezza, la grazia e l'altruismo. Utilizzare l'energia del Rosa per esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale, favorendo l'Amore Incondizionato per se stessi e per gli altri. Il rosa aiuta a comprendere il

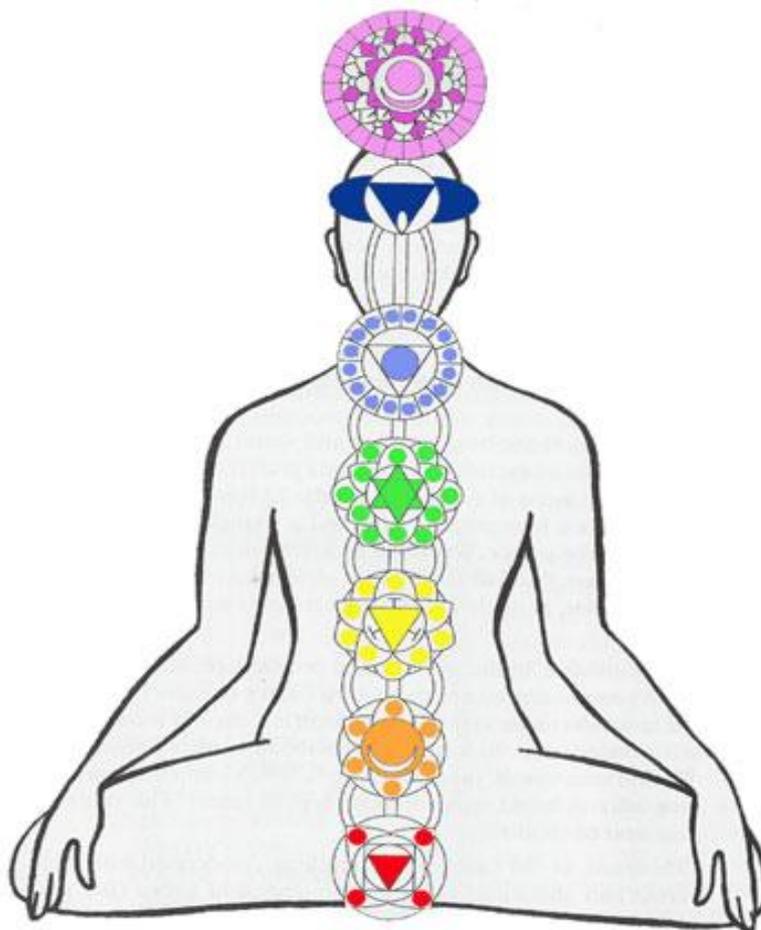
punto della vita in cui ci si trova. Aiuta a ricordare lo scopo per cui siamo qui e riconnette i propositi di vita con l'Amore e il supporto dell'Universo. Aiuta ad eliminare la sensazione di sentirsi indegni o di nessun valore. Aiuta a rilasciare sentimenti d'impazienza, irritabilità e rabbia.

Il colore potrà essere utilizzato in due modi:

- per dare più energia al chakra, utilizzando il colore associato al chakra.
- per ridurre l'energia del chakra, utilizzando il colore complementare associato al chakra.



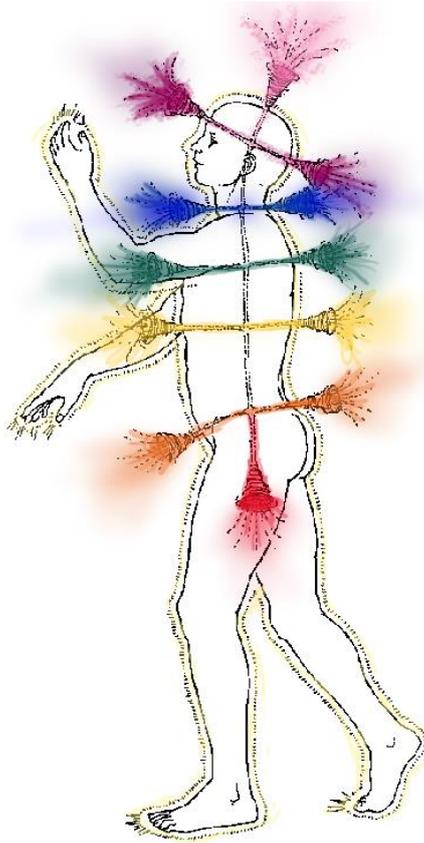
Capitolo 3 I Chakra



I chakra sono i centri energetici basilari del nostro corpo e possiamo considerarli dei vortici energetici in perpetuo moto rotatorio. La loro funzione è proteggere e stimolare lo scambio energetico tra corpo, spirito ed anima e favorire il collegamento alla madre terra e al padre cosmo. La maggior parte delle teorie stabilisce in numero di sette i chakra principali e localizza i loro punti d'uscita lungo la colonna vertebrale. Ogni chakra vibra con una determinata frequenza energetica ed è responsabile di un proprio livello di consapevolezza.

I chakra, così come l'intero sistema energetico dell'uomo, sono in sintonia tra di loro e in uno stato di assoluta armonia, ogni chakra si trova in una fase di scambio energetico costante e regolare.

Percio' nel caso in cui singoli chakra o parte di essi siano disturbati o siano completamente bloccati si creano disarmonie interiori e in seguito anche disturbi fisici. Il termine chakra, proviene dal sanscrito e significa "ruota", ma ha molte accezioni tra le quali quella di "plesso" o vortice. E' un termine utilizzato nella filosofia e nella fisiologia tradizionali indiane. Nella tradizione occidentale moderna tali chakra vengono talvolta identificati con il nome di Centri di Forza o Sensi Spirituali. Uno squilibrio a livello di un chakra determinerebbe uno squilibrio



d'energia nei determinati organi associati. Molte moderne terapie naturali, soprattutto la Cristalloterapia ed il Reiki, si basano sull'analisi dei chakra; la meditazione e visualizzazione basate sui colori, sarebbero strumenti importanti per bilanciare i chakra. Ciascuno dei chakra ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola. Secondo il Vedanta, il corpo fisico e il corpo sottile (Sarira: le emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme. Questi due corpi sono collegati a livello dei chakra, quindi agendo sul corpo fisico si produrrà un effetto su quello sottile e viceversa. Gli esseri umani, la maggior parte degli animali ed alcune piante avrebbero sette chakra principali o primari.

Secondo alcune tradizioni, ogni chakra assomiglierebbe ad un piccolo vortice con la parte più stretta dell'imbuto orientata verso il corpo ed ogni chakra (con l'eccezione di due) avrebbe due meta' o poli, una rivolta verso la parte anteriore e l'altra verso la parte posteriore del corpo.

Il secondo gruppo per importanza e' composto da chakra minori che si troverebbero nei polpastrelli, al centro del palmo delle mani, in alcune aree dei piedi, nella lingua o altrove.

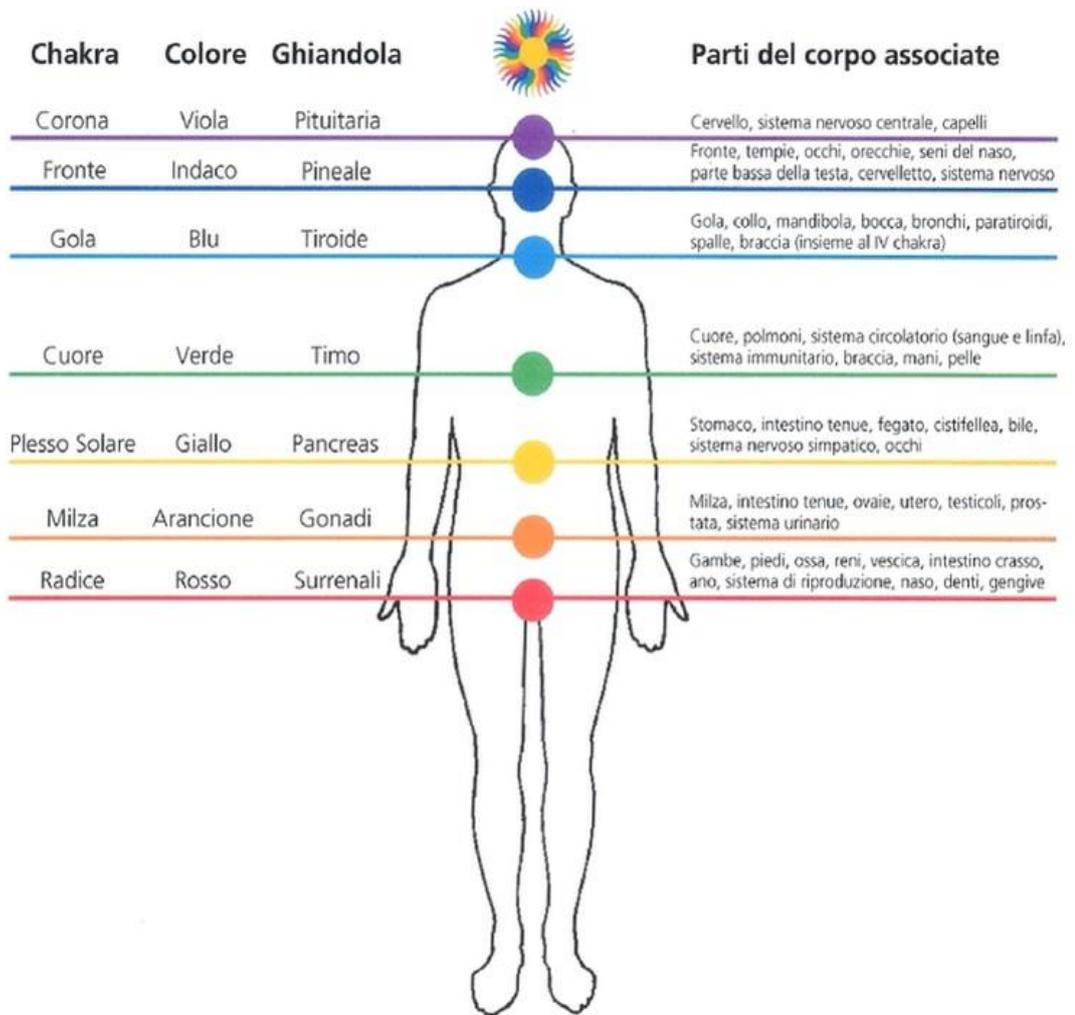
Il terzo gruppo e' composto da un numero praticamente incalcolabile di chakra di dimensioni piccole e minuscole; infatti, in ogni punto in cui si incontrano almeno due linee energetiche, anche infinitesimali, si troverebbe un chakra.

Un ricercatore giapponese, Motoyama, nel corso di molti anni e di migliaia di casi esaminati con speciali apparecchiature, e' riuscito a confermare appieno quanto descritto dalle antiche filosofie mediche indiane e cinesi circa l'attivita' energetica del corpi degli esseri viventi.

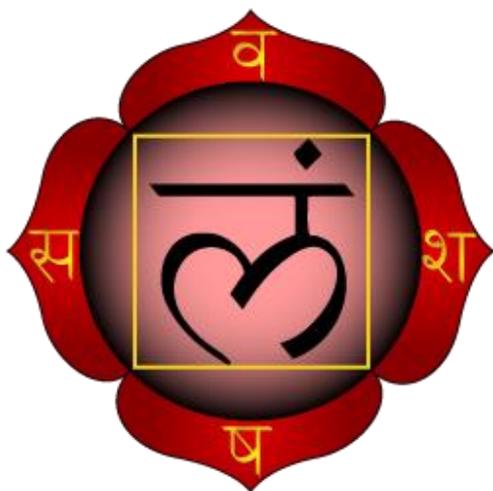
In particolare e' riuscito ad evidenziare e misurare le energie dei chakra, e per mezzo di esami incrociati (tradizionali ed energetici) e anche riuscito a porre in relazione l'attivita' di ogni singolo chakra con gli organi, i sistemi e le funzioni del corpo fisico.

Innanzitutto ha notato come il sistema energetico dei chakra sia strettamente correlato con i Sistemi Nervoso e Endocrino, e come ogni chakra influenzi il funzionamento dei vari sistemi organici: il primo chakra regola e governa i plessi nervosi del coccige e del sacro; il secondo e terzo chakra regolano e governano le funzioni digestive e intestinali e gli organi correlati; il quarto chakra regola e governa le funzioni cardiocircolatorie e gli organi correlati; il quinto chakra regola e governa i polmoni ed i gangli cervicale e le funzioni correlate a questi organi: il sesto chakra regola e governa il sistema neuro-ormonale e le funzioni correlate; il settimo chakra regola e governa la corteccia cerebrale, il sistema nervoso centrale, i tessuti, gli organi ed i ritmi dell'intero organismo.

Si puo' dire che i chakra siano punti di intersezione tra i diversi livelli energetici della persona, in particolare tra i livelli fisico, mentale-emozionale e spirituale. In ognuno di questi livelli l'energia vitale si manifesta con un corpo specifico che come abbiamo visto corrispondono ai sette corpi energetici.



Primo Chakra



Chakra Muladhara - Significa radice

Questo centro sottile dai 4 petali si situa tra l'ano ed i testicoli o la vagina, nel perineo.

Principio fondamentale: volonta' di sopravvivere, istinto di conservazione.

Da questo centro vengono influenzate tutte le parti integranti: il sistema scheletrico (ossa, articolazioni ma anche unghie e denti), elementi dell'apparato intestinale (prostata, tratto finale dell'intestino, intestino retto, intestino crasso, ano), la pelle, gli arti inferiori.

Corrisponde nel corpo fisico al plesso sacrale, all'apparato di assimilazione ed escrezione, retto, ossa, parte posteriore delle gambe e cosce.

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine surrenali.

Elemento: TERRA. La terra e' il piu' sacro tra gli elementi, la grande madre, fertile e creativa, solida e potente, rappresenta il radicamento.

Colore: ROSSO

Organo dei sensi: APPARATO OLFATTIVO

Rientrano nella sfera dell'influenza del primo chakra i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. Se c'è un funzionamento eccessivo di questo chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale; si vorrà possedere tutto ciò che si desidera, mentre sarà difficile dare o donare qualcosa.

Qualora ostacolati, si reagisce con aggressività, collera, violenza, sentimenti o modalità che esprimono un atteggiamento difensivo, legato alla mancanza di

fiducia nelle forze vitali ancestrali; in questo atteggiamento c'è sempre la paura di perdere ciò che dà sicurezza e senso di benessere.

Se invece vi fosse un'insufficiente funzionalità, si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Molte cose verranno vissute con eccessiva preoccupazione, anche se molto banali. L'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali, sarà il problema principale, ci si sentirà come se si fosse perso ogni punto d'appoggio, ogni fatto della vita diventerà insormontabile, perciò si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticose, generando fughe mentali dalla realtà contingente.

Se i chakra superiori si sono sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrà la sensazione d'essere fuori dal mondo, vivendo profondamente un senso di estraneità e di solitudine assoluta e senza speranza.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: i suoni dei bonghi e tamburi e con i suoni della natura;
- i cristalli: diaspro, tormalina nera, ematite, ossidiana, onice nero, rubino;
- la cromoterapia: il colore rosso;
- l'aromaterapia: calmanti: essenza di legno di cedro o il patchouli; stimolanti: muschio, lavanda e giacinto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Hum";
- è legato alla nota musicale "Do".
- Fiore di Bach: CLEMATIS, CENTAURY, SWEET CHESTNUT, ROCK ROSE

CENTAURY contrasta la paura e l'incertezza nel radicamento e nell'affermazione di sé riequilibrando le emozioni e stimolando l'energia primaria. Ristruttura l'assetto energetico, aumenta l'autodeterminazione e l'autostima.

CLEMATIS è il fiore del realismo, aiuta a vivere armoniosamente nel presente, ad avere un forte contatto con la vita, è un fiore che "radica" e fa sì che la persona non fugga mentalmente dalla realtà ma che trovi nel presente la forza e l'energia.

Aiuta nello stare con i "piedi per terra " rende la persona in grado di riconnettere il corpo fisico a quello energetico rendendo presente l'individuo e partecipa alla vita. Questo fiore aiuta anche ad esprimere la propria creatività, riportando l'immaginazione in atto creativo.

SWEET CHESTNUT ridona speranza, fiducia nei grandi cambiamenti, consapevolezza e quindi si individua la forza ma anche la possibilità di farsi aiutare. Questo fiore aiuta nell'evoluzione spirituale , fa allentare la tensione, il senso di abbandono, e permette di accogliere il nuovo. Porta desiderio di rinascita e chiarezza interiore.

ROCK ROSE dà coraggio nell'affrontare le situazioni di emergenza, aiuta ad allontanare la paura, sciogliendo l'ansia, sblocca la paura del momento, trasforma la paura in coraggio, aiuta a convivere meglio con il proprio temperamento nervoso, dà un coraggio immediato. Permette di mantenere il sangue freddo in ogni circostanza.

Governa la paura della morte soprattutto degli anziani che insonni legano il sonno alla morte.

- Questo chakra è il nostro vortice più denso, costituisce la materia. Rappresenta anche l'inizio, ciò che origina qualcosa. Il primo chakra è associato, nella coscienza, alla quantità di energia fisica e alla volontà di vivere nella realtà fisica. Riguarda le aree della sicurezza, della sopravvivenza, l'esistenza materiale e monetaria, il sentirsi salvi e al sicuro. Ci dà senso di essere radicati e connessi al nostro corpo fisico. Posizionato alla base della spina dorsale, governa il Plesso Sacrale e le ghiandole surrenali, che secernono adrenalina, l'ormone che si attiva quando ci sentiamo minacciati.

A questo livello la coscienza afferma: io esisto. È collegato alla vibrazione del colore rosso.

Quando guardiamo il mondo attraverso il chakra coccigeo, o primo chakra, le nostre motivazioni sono dirette ad appagare bisogni materiali o di sopravvivenza. Se è in equilibrio, ci sentiamo sicuri e abbiamo fiducia in noi stessi. Abbiamo una

presenza vigorosa e stiamo saldamente in piedi sulle nostre gambe, altrimenti abbiamo paura.

Il demone (o emozione negativa) del primo chakra e' considerata la paura. Se non compresa puo' creare una situazione inconscia di continua allerta e stress, per vincere questo demone si lavora innanzitutto tramite la comprensione del suo significato (da dove proviene? A che cosa ci è servita nella nostra storia?) e poi tramite l'integrazione nel corpo delle sue risposte istintuali.

Altro elemento importante del primo chakra e' quello di dare un confine che da un altro punto di vista e' anche il senso del proprio limite. Il limite, per essere superato, va accettato e vissuto: abbiamo tutti necessita' di una dimora stabile, di nutrirci, di avere una base di sostentamento e di essere in accordo con le norme sociali che ci circondano. Si rischia cosi' di non avere la percezione dei propri confini e limiti e di essere cosi' scollegati dal primo chakra, senza radici, in una fuga verso l'alto che ha l'aria di essere non ancorata alla terra, alla realta'.

Nella formazione evolutiva dell'individuo il primo chakra si forma a partire dalla vita intrauterina fino a 12 mesi ed esprime: la fiducia, il nutrimento, la sicurezza, il diritto ad esistere. Tramite il primo chakra il bambino realizza alcuni compiti fondamentali: la crescita fisica, lo sviluppo motorio e il collegamento con l'ambiente circostante inteso sia come madre sia come ambiente fisico che danno la prima esperienza del Se'. E' in questa fase che si sperimenta la risposta che gli altri danno alle nostre esigenze istintuali di sopravvivenza che a seconda di come verranno soddisfatte strutturano la fiducia in se' e l'armonia con l'esterno da noi o meglio sarebbe dire il collegamento tra l'interno e l'esterno della nostra individualita'. Se tale collegamento e' alterato non si struttura correttamente la distinzione tra il se' e l'altro da se' creando le patologie gravi della psiche come le psicosi.

Si strutturano in questo livello: i traumi di nascita, il senso di abbandono, la trascuratezza fisica e mentale, l'instabilita' nutritiva, i traumi da violenze fisiche e quelli ereditari.

Poiche' nella nostra societa' e' disdicevole provare ed esternare la paura impariamo a mascherarla con il controllo, facendo finta che non esista: e a muro si aggiunge muro. Quando la paura non e' ascoltata e risolta a livello emozionale, ecco che il messaggio deve assumere un tono piu' alto, a volte allarmante: questo dipende dalla gravita' del sintomo.

Disfunzioni legate al suo disarmonico funzionamento.

Alcuni esempi di disturbi e patologie che riguardano principalmente il primo chakra: anoressia, obesita', emorroidi, stitichezza, anosmia, ansia, attacchi di panico, artrite, artrosi, coxartrosi, osteoporosi, linfoma, disfunzioni renali, pielonefrite, cistite, fratture gambe e piedi, raffreddore, sinusite.

Affermazioni per il primo chakra:

- E' sicuro per me essere qui
- La terra mi sostiene e viene incontro alle mie necessita'
- Amo il mio corpo e ho fiducia nella sua saggezza
- Sono immerso nell'abbondanza
- Esisto e sono reale

Secondo Chakra



Chakra Svadhishthana – Significa dolcezza. Chakra della sessualità

È situato sotto il ventre, circa due dita sotto l'ombelico, corrisponde all'apparato urogenitale, sistema linfatico e intestino crasso.

Principio fondamentale: la volontà fisica dell'essere. Da qui viene controllata l'economia dei fluidi del corpo: il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione (la vescica, il sangue, i reni, la linfa, la saliva, lo sperma, il succo gastrico, la depurazione).

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine gonadi (ovaie, testicoli, prostata).

Elemento: ACQUA

Colore: ARANCIO

Organo dei sensi: ORGANI GUSTATIVI

Il Svadhishthana ha come simbolo geometrico la falce di luna racchiusa in un cerchio, emblema dell'elemento Acqua; i petali del loto sono sei. È di colore arancione e le ghiandole endocrine associate a questo chakra sono le gonadi.

Questo è il chakra che presiede l'attività sessuale e corrisponde alla vitalità e vivacità.

Sovrintende il bisogno di socializzare, al desiderio di procreare e tutte le questioni di carattere sessuale quali l'espressione della sessualità e dei problemi inerenti la libido. È collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio. Come il chakra della radice, Svadhishthana è legato al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento deriva da conflitti nella sfera sessuale, come tradimenti, abusi,

litigi. E' fondamentalmente associato alla creativita' in tutte le sue forme e al raggiungimento dell'espressione di se' tramite la creazione.

E' collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio, all'aggressivita' naturale. Un suo cattivo funzionamento e' causa di mancanza di voglia di fare e continuo bisogno di ricorrere ad eccitanti e stimolanti.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: il rumore dell'acqua;
- cristalli: corniola, ambra, pietra di luna;
- la cromoterapia: il colore arancio;
- l'aromaterapia: calmanti: ambra e sandalo; stimolanti: rosmarino, geranio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Svam";
- e' legato alla nota musicale "Re".
- Fiore di Bach consigliato CHERRY PLUM, PINE.

CHERRY PLUM per armonizzare le emozioni del dare e ricevere e sensazioni attinenti alla sessualita'. Aiuta ad aver fiducia nella proprie capacita' e ad esserne consapevoli. Aiuta a confrontarsi con franchezza e tranquillita' con le pulsioni dell'inconscio. Agisce a livello del sistema nervoso centrale. Aiuta nell'accettazione e nella padronanza di se'.

PINE aiuta a ritrovare l'amore per se stessi attraverso il perdono. Favorisce la gioia di vivere, di giocare, di provare piacere. Questo fiore aiuta a far dissolvere il senso di colpa, e a sviluppare una equilibrata capacita' di giudizio verso se stessi.

Nel secondo chakra l'immobilita' si trasforma in movimento. A livello emotivo la coscienza si esprime sotto forma di sensazioni e emozioni primarie (dolore o piacere fisico). E' associato, nella coscienza, alla consapevolezza dell'altro. Sorgono cosi' i desideri e con loro le emozioni e la sessualita'. Questo chakra e' responsabile della qualita' dell'amore fisico e del permettersi di sentire le emozioni.

Posizionato al centro dell'addome, il secondo chakra e' collegato al Plesso Lombare e alle gonadi (ovaie e testicoli).

A questo livello la coscienza afferma: io sento. E' collegato alla vibrazione del colore arancione.

La comunicazione a livello del secondo chakra e' elementare, come le forze che lo muovono: nutrirsi e perpetuare la specie, provare piacere e emozioni. La nostra civiltà, invece, ci porta a negare un'energia semplice e vitale come quella che indica cosa realmente serve al nostro organismo o quello che accende la nostra fantasia sessuale. Il risultato: il non ascolto del nostro corpo.

Ascoltare la comunicazione energetica a livello del secondo chakra e' qualcosa che da gioia e crea la vita. Ma ci insegnano a diffidarne: la sessualità, il cibarsi e emozionarsi spesso sono frutto di idee, giudizi, pensieri di colpa o di peccato. Il risultato e' che controlliamo i messaggi che riceviamo dal nostro corpo, considerandoli socialmente disdicevoli.

Il demone del secondo chakra e' la colpa.

La colpa inibisce il libero scorrere dell'energia, blocca il movimento e lo priva del piacere. La colpa tiene imprigionata la nostra ombra impedendole di illuminarsi alla luce della coscienza. Una persona polarizzata e con sensi di colpa ha un meccanismo discriminativo del tipo o bianco o nero, mentre le emozioni in genere sono ambigue, con sfumature sottili. Quando ci sentiamo in colpa pensiamo di dovere sempre decidere in maniera drastica e non ci sentiamo a nostro agio con le approssimazioni. In realtà, se non e' distorta anche la colpa puo' divenire una guida che ci avverte di dove sono i limiti e di che cosa va cambiato. Ma perche' questo avvenga, occorre avere integrato la nostra ombra che ci fa sentire perennemente in colpa e quindi occorre aver trasformato il meccanismo duale che è in noi.

Nella formazione evolutiva dell'individuo il secondo chakra si colloca tra i 6 e i 24 mesi del bambino, quando si sviluppano i temi della separazione/attaccamento, sicurezza e sostegno all'esplorazione del mondo che diviene tanto piu' ampia

quanto piu' il bambino percepisce una sicurezza emotiva e un ambiente gratificante. E' importante che ci sia la sicurezza del contatto, del benessere e dell'accudimento altrimenti il bambino nell'aprirsi verso il mondo percepisce una minaccia per la sopravvivenza che lo fa precipitare nel panico del primo chakra.

Tuttavia anche l'eccessiva stimolazione e apertura verso il mondo esterno genera gravi conflitti. E' importante sottolineare che e' in questa fase della vita del bambino che si impara a raccordare i diversi sensi creando il collegamento primario tra mente e corpo.

Se questo raccordo non avviene in maniera funzionale, e quindi il secondo chakra e' danneggiato, da adulti non saremo in grado di percepire realmente se abbiamo fame, se siamo stanchi, se abbiamo bisogno di contatto o voglia di far l'amore. I sensi hanno danneggiato la loro attendibilita' come catalizzatori di informazioni.

Il non ascolto del nostro corpo puo' determinare un muro energetico che si manifesta in certe patologie e disfunzioni come ad esempio: impotenza e frigidita', amenorrea, anoressia, candidosi, cisti ovariche, colite, diverticolite, endometriosi, ernia inguinale, fibroma uterino, lombalgia, morbo di Crohn.

Affermazioni per il secondo chakra:

- Merito piacere nella vita
- Assorbo informazioni dalle mie emozioni
- Accetto e celebrazz la mia sessualita'
- La mia sessualita' e' sacra
- Mi muovo facilmente e senza sforzo
- La vita e' piacevole

Terzo Chakra



Chakra Manipura – Significa gioiello splendente. Chakra del plesso solare

Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno e sopra l'ombelico. Collegato all'apparato digestivo, stomaco, fegato, cistifellea, duodeno, intestino tenue. Principio fondamentale: la formazione dell'essere).

Questo chakra controlla ed energetizza l'economia termica del corpo, il sistema muscolare, il sistema digerente, il fegato, la cistifellea, lo stomaco, il sistema vegetativo dei nervi, la parte inferiore della schiena, la cavità addominale ed il centro del sistema nervoso (tensioni, stress ed emozioni negative gli tolgono l'equilibrio).

Ghiandole: corrisponde alla ghiandola endocrina del pancreas.

Elemento: FUOCO

Colore: GIALLO O GIALLO DORATO

Organo dei sensi: APPARATO VISIVO

Questo centro sottile dai 10 petali si chiama il Nabhi e si trova nella regione del plesso solare appena sotto il diaframma.

Il Nabhi è il centro del benessere individuale e collettivo. Grazie a questo centro godiamo del nostro prossimo accettandolo per come egli è, godiamo della società. La nostra attitudine verso il cibo e il modo in cui mangiamo, colpiscono le secrezioni digestive. Si blocca per grandi spaventi (con contrazione dello stomaco) o per cose non accettate della vita, situazioni o persone. L'elemento di questo chakra è il fuoco ed è chiamato così perché il fuoco (fuoco digestivo) che vi arde dentro lo fa risplendere come un gioiello.

Il chakra del plesso solare e' collegato alle ghiandole endocrine Isole di Langerhans nel Pancreas.

E' di colore giallo. Questo e' il chakra della forza di volonta' individuale, del carisma e dell'efficienza.

Un suo blocco con eccesso di tensione provoca incapacita' di rimanere calmi, scoppi d'ira, iperattivita', disturbi di origine nervosa. Presiede le emozioni, corrisponde al potere ed al controllo.

Attraverso questo punto si gestisce l'emotivita', il desiderio di autoaffermarsi; e' legato al potere e alla capacita' decisionale. La sua energia facilita l'assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette l'uso positivo dell'energia personale, infonde capacita' decisionale, sicurezza e autostima.

Il funzionamento carente invece causa scarsa energia, timidezza, bassa stima di se', senso di inutilita', chiusura in se' stessi, paura del prossimo, fobie, ipocondria.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: suono dei Gong e degli Ottoni;
- i cristalli: topazio, pietra del sole, occhio di tigre;
- la cromoterapia: il colore giallo;
- l'aromaterapia: calmanti: vetiver; stimolanti: bergamotto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ram";
- e' legato alla nota musicale "Mi".

-Fiori di Bach consigliati: LARCH, CRAB APPLE, SCLERANTHUS, HORNBEAM

In presenza di paura di assumersi la responsabilita' di se' stessi, di non essere all'altezza e di fallire, alla frustrazione e alla rabbia LARCH armonizza il senso d'inferiorita' e di fallimento e promuove la fiducia in se' stessi. Rinforza l'IO. Ci mette in contatto con le risorse che pensavamo di non avere. Larch porta con se' audacia e autostima.

CRAB APPLE rappresenta la purezza la trasparenza, la “pulizia” della persona quindi aiuterà a ritrovare l'equilibrio e un buon rapporto con se stessi e gli altri. Aiuta a superare vergogna e disperazione, apportando energia “pura”.

SCLERANTHUS aiuta ad integrare le parti che si sentono separate, dona stabilità interiore aiutando la persona a decidere con fermezza.

Aiuta a concentrarsi , a trovare il contatto con se stessi e a trovare il significato profondo e misterioso della vita che è insito nell'essere umano e quindi a decidere per il meglio. Apportando questa energia di decisione la persona quindi sarà in grado di agire senza perdere tempo a “rimuginare”.

HORNBEAM Il fiore dell'energia, dona capacità di attingere alle proprie forze, aiuta ad avere la mente libera, leggera, pronta ed elastica nel lavoro di ogni giorno, sicurezza nell'adempimento dei compiti e di trovare lo spazio e la dimensione del proprio sé, dona la motivazione nelle cose che si stanno facendo, il recupero dell'energia mentale, e della capacità di agire, la chiarezza mentale, la gratificazione per il proprio lavoro, dona vivacità di pensiero e di spirito, aiuta affrontare bene lo stress, eliminandone le sensazioni. Ridona entusiasmo e “voglia di fare”, riporta entusiasmo permettendo di attingere alle risorse psichiche interiori e fisiche.

Lo scopo di questo chakra è la trasformazione. Questo centro energetico riguarda la libertà di essere noi stessi e, se è in equilibrio, il riconoscimento che anche gli altri hanno lo stesso diritto. È il rapporto tra potere di essere ciò che siamo e, nella vita esterna, è il regno dell'azione. Si colloca nella parte del torace sotto il diaframma e governa il plesso solare e il pancreas. A questo livello la coscienza afferma: io posso. È collegato alla vibrazione del colore giallo.

Quando questo chakra è equilibrato sappiamo chi siamo, ci sentiamo liberi di essere noi stessi, in modo spontaneo e facile e accettiamo senza sforzo che anche gli altri facciano altrettanto. La nostra mente, gli aspetti razionali e logici del pensiero sono al nostro servizio, non diventano prevaricanti, non abbiamo idee

ossessive di disistima perche' conosciamo il nostro valore. Se e' teso, controlliamo troppo.

L'ipercontrollo, il fatto di non permetterci di essere noi stessi alla lunga genera sentimenti di rabbia verso gli altri, di colpa (che altro non e' che rabbia verso noi stessi), di critica e di giudizio e di aspettative. Spesso dimentichiamo chi siamo, perche' non ascoltiamo la nostra comunicazione interiore, tesi solo a rapportarci a un modello ideale.

Il demone del terzo chakra e' la vergogna. La vergogna e' inversamente proporzionale al proprio potere personale perche' blocca la corrente liberatoria che viene dal basso e impedisce all'energia che sale dai chakra inferiori di trasformarsi in un'azione reale. Le persone legate alla vergogna ascoltano piu' i loro pensieri che i loro istinti, soprattutto le voci interiori che ripetono loro incessantemente quanto siano inferiori e privi di valore. Così viene limitata la spontaneita' e l'energia e' gelata dall'analisi e dal controllo interni. Soprattutto la vergogna impedisce di accrescere il potere personale che e' la propria capacita' di operare dei cambiamenti. In questo senso, il potere non e' una cosa, ma un modo, un processo per divenire reali. Allora il potere diviene l'espressione del sacro nel suo dispiegarsi evolutivo, la grandiosa presenza del divino.

Quando l'aspetto del controllo e' troppo preponderante, andiamo fuori equilibrio. Se siamo tesi e controlliamo tutto diventiamo un sistema chiuso alle informazioni e, quindi, quando circoscriviamo la comunicazione per paura, perche' pensiamo di non essere accettati o di non valere abbastanza, questa modalita' trasforma il controllo in prigione.

Nella formazione evolutiva dell'individuo il terzo chakra si situa tra i 18 mesi e i 4 anni, quando si sviluppa l'autonomia, il linguaggio, il controllo degli impulsi e dell'evacuazione. E' una fase molto difficile, soprattutto per i genitori poiche' l'autonomia e' ancora immersa nella dipendenza: il bambino inizia a sentirsi separato, ma vuole costante rassicurazione che il genitore sara' li'. Viene stabilito un rapporto tra linguaggio e azione che fornisce il potenziale per il controllo degli

impulsi. Il bambino deve interiorizzare dei limiti appropriati, il che avviene tramite il linguaggio. Con il controllo degli impulsi si sviluppa la volontà e l'identità dell'ego che cresce selezionando gli istinti e gli impulsi che salgono dai chakra inferiori, decidendo quali far arrivare. Così l'ego comincia ad esercitare la sua principale funzione che è quella di mediare tra l'ombra e la persona in evoluzione. Il bambino dovrebbe esprimere i suoi impulsi con fiducia e gioia. Quando invece prevalgono vergogna e dubbio si distrugge l'autonomia, si cresce definiti e controllati dagli altri.

Ecco alcune patologie che riguardano principalmente il terzo chakra : disfunzioni al sistema digerente, coliche biliari, cirrosi epatica, dermatite, diabete, distrofia muscolare, epatite, gastrite, lupus, miopia, presbiopia, ulcera gastrica e duodenale. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al terzo chakra sono: cheratocono, cisti epatiche, ernia iatale, infezione da Helicobacter Pylory, miastenia grave, malattia da reflusso gastroesofageo.

Affermazioni per il terzo chakra:

- Onoro la forza che e' in me
- Porto a termine i compiti facilmente e senza sforzo
- Il fuoco che e' in me brucia tutti i blocchi e le paure
- Posso fare tutto cio' che desidero fare

Quarto Chakra



Chakra Anahata – Significa suono non colpito, non ferito, e' il Chakra del cuore

Si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore organico.

Principio fondamentale: la dedizione dell'essere (emozioni alte e sottili). Da questa zona vengono controllati il cuore, la ghiandola endocrina del timo, il sistema circolatorio

costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, la pelle, il sistema respiratorio, la parte superiore della schiena col torace e la cavita' toracica.

Ghiandole: e' connesso alla ghiandola endocrina del timo.

Elemento: ARIA

Colore: VERDE

Organo dei sensi: APPARATO TATTILE

Questo centro dai 12 petali si chiama Anahata e si situa al livello del plesso cardiaco, dietro lo sterno, nell'asse del midollo spinale. E' li' che, fino all'eta' di 12 anni, sono prodotti gli anticorpi e inviati nel nostro sistema sottile, aiutandoci a lottare contro gli attacchi esterni al nostro corpo e psiche, e proteggendoci da malattie e intrusioni nocive durante la nostra vita.

Svolge la funzione di ponte fra i primi tre chakra, legati alla terra, di natura fisica ed emotiva, e i tre chakra superiori, piu' mentali e spirituali. Si puo' quindi considerare il centro dell'intero sistema energetico dei chakra, luogo in cui si integrano e conciliano gli opposti, si armonizzano lo spirito e la materia, sede dell'amore incondizionato ma anche del coraggio personale.

Quando il chakra del cuore non e' sviluppato correttamente o e' bloccato, si soffre d'un importante sentimento d'insicurezza. Il cuore e' il punto centrale della

creazione e dunque tutti i chakra dipendono da lui. Potrebbe essere paragonato a una stazione centrale dalla quale parte un'energia verso le parti del corpo. Il cuore e' la sede dello Spirito, la fonte della forza onnipotente. Dunque un chakra del cuore forte e' la base di una personalita' sana e dinamica, piena di amore e compassione.

Questo centro sottile controlla la respirazione e il funzionamento del cuore e dei polmoni. Questo chakra permette di godere della famiglia, grazie ad esso godiamo del loro amore e li accettiamo cosi' come sono, diamo amore senza chiedere nulla in cambio quando e' pienamente sviluppato. Si chiude invece in caso di conflitti in famiglia, abbandono, perdita di un caro, e tale chiusura si ripercuote a lungo andare a livello fisico appunto su cuore e polmoni (polmoniti, asma, malattie cardiache).

L' Anahata chakra. Ha come simbolo geometrico il doppio triangolo incrociato. Produce emozioni, come amore incondizionato, sensibilita' verso l'ambiente esterno, accettazione, pietta', bonta', il dare ed il ricevere ed in generale il prendersi cura della vita (umana, animale, vegetale).

Puo' essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: ascolto della musica classica e della musica Sacra;
- i cristalli: quarzo rosa, avventurina, malachite;
- la cromoterapia: il colore verde;
- l'aromaterapia: calmanti: legno di sandalo e rosa; stimolanti: pino, caprifoglio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Iam";
- e' legato alla nota musicale "Fa".
- Fiore di Bach consigliato: HOLLY , AGRIMONY, CHICORY

HOLLY contrasta la paura di non essere amato, o di non meritare l'amore, aiuta a lasciarsi andare, a perdonare se stessi e gli altri, ad accettarsi, aiuta a sviluppare

l'amore incondizionato e la compassione. Sostiene nel superare la delusione, il dolore, la solitudine e l'amarezza.

Promuove l'amore per noi stessi, facendoci accettare così come siamo, sicuri del nostro diritto di esistere. Aiuta ad aprire ed espandere il cuore, che è il centro trasmutatore delle energie basse in energie alte, quindi tramuta odio, gelosia e invidia, in pace, bellezza e amore superiore.

AGRIMONY agisce sulle emozioni sbloccandole e riportando pace ed equilibrio, ridona il coraggio di essere se stessi, la stima di se', di affrontare gli altri ma soprattutto di affrontare il proprio dolore per finalmente con armonia vivere nel mondo.

CHICORY aiuta a diminuire l'insicurezza affettiva e quindi ad avere rapporti meno possessivi con gli altri. Libera dai pensieri negativi e dai sentimenti egoistici ed opportunisti. Insegna a dare senza aver nulla in cambio, a rispettare la libertà altrui. Aiuta a ritrovare dentro di se' la fonte dell'autosufficienza, soprattutto in senso affettivo. Questo fiore rappresenta la Madre Terra, ovvero la Madre Universale che con generosità, protezione e cura lascia andare i suoi figli con amore altruistico e senza condizioni.

Integrazione di spirito e materia

L'energia cosmica e quella terrena si combinano nel cuore. Il quarto chakra è il centro dell'amore. La sua vibrazione genera l'amore incondizionato rivolto a tutto ciò che incontriamo. Il suo stato indica se ci sentiamo amati e la capacità che abbiamo di dare amore agli altri. Il quarto chakra è posizionato al centro del petto, governa il plesso cardiaco e il timo. A questo livello la coscienza afferma: io amo.

È collegato alla vibrazione del colore verde.

L'amore trova in se stesso la sua giustificazione: non amiamo per ottenere qualcosa, amiamo e basta. Quando funziona correttamente, abbiamo relazioni

appaganti e amiamo anche noi stessi. Se costruiamo dei muri a questo livello, invece di amare agiamo la paura e il controllo, il biasimo, il giudizio e le aspettative sia verso gli altri che verso noi stessi.

La mancanza d'amore (il disamore). La decisione che genera un muro a questo livello normalmente ha radici nell'infanzia, poiché i genitori rappresentano la nostra prima fonte d'amore. Il risultato per chi ha chiuso il quarto chakra è di avere difficoltà a dare amore senza aspettarsi nulla in cambio, e accettarsi per quello che si è.

Dal punto di vista psico-energetico ha una funzione relativa all'affermazione personale ed all'esercizio del valore individuale rispetto al sociale ed all'ambiente in generale.

Il demone del quarto chakra è il dolore. Il dolore risiede nel cuore e pesa su di esso come un macigno. Quando ci innamoriamo ci spogliamo di ogni difesa e mostriamo la parte più pura di noi stessi. È facile allora capire il dolore che subentra alla fine di una relazione, ci riporta indietro al nostro primo abbandono e ci fa sentire impotenti. L'amore è l'elemento più importante del benessere e della crescita spirituale e ogni squilibrio nella nostra capacità di trovare amore si traduce inevitabilmente in una ferita profonda.

Nella formazione evolutiva dell'individuo il quarto chakra si situa tra i 4 e i 7 anni, quando il bambino si allontana dall'egocentrismo e determinazione del terzo chakra e si prepara ad incontrare gli altri e a cooperare con loro. Questa fase inizia tra i tre e i quattro anni quando si sono stabilizzati l'autonomia e il controllo degli impulsi fondamentali. Si sviluppa così l'identità sociale, nota anche come personalità. Si esce dal rapporto uno a uno (con la madre, con il padre) per entrare in una famiglia allargata (la scuola, i parenti) e più in generale nel mondo, anche se il modo in cui ci rapportiamo alle strutture sociali è forgiato dalle nostre prime relazioni familiari che il bambino interiorizza per imitazione e identificazione. Se non vi è equilibrio nei primi tre chakra, spesso molti adulti rimangono bloccati nella gratificazione narcisistica. Lo sviluppo adulto del quarto centro dovrebbe

invece realizzarsi nel trascendere l'ego senza rinunciare alla propria autonomia: questo dovrebbe sancire la pienezza spirituale e il dominio personale.

Spesso un motivo di blocco, che non permette l'energia di affluire al quarto chakra e' l'esperienza del rifiuto: un'esperienza universale che ci ferisce tutti, una paura che alberga nel centro del cuore umano. L'esperienza di perdere l'amore per molti innesca la situazione infantile di un bambino abbandonato in uno stato di intollerabile impotenza. Alcuni, quando vengono abbandonati si riempiono di rabbia che spesso e' un mezzo di autoconservazione e di disidentificazione con chi ci ha abbandonato. Tuttavia il rifiuto porta alla luce delle verita' che e' necessario affrontare. In questo caso, piu' che mai, e' importante avere la compassione per se stessi che, quando la sofferenza e' molto profonda, ci permette di collegarci a noi.

Oltre a non sentirsi amati, il disagio di non meritare amore spesso si trasforma nella convinzione di non sapere amare. Quando non ascoltiamo il disamore, potrebbero manifestarsi disfunzioni e patologie collegate alla tensione del quarto chakra: aids, aneurisma, arteriopatie, asma, bronchite, cardiopatie, infarto del miocardio, ipertensione arteriosa, malattie autoimmuni, polmonite, cancro seno. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al quarto chakra sono: anemia, dispnea, tachicardia sinusale, tosse, varici.

Affermazioni per il quarto chakra:

- Sono degno di essere amato
- Vi e' una riserva infinita di amore
- Vivo in equilibrio con gli altri

Quinto Chakra



Chakra Vishuddha – Significa purificazione. Si trova alla base della gola, al centro del collo.

Principio fondamentale: la risonanza dell'essere.

Sovrintende al metabolismo, al sistema linfatico, alla gola, alla voce, alla trachea, alla zona superiore dei polmoni, ai bronchi, all'esofago, alle spalle, alle braccia, alle mani.

Ghiandole: ghiandola endocrina della tiroide.

Elemento: ETERE

Colore: AZZURRO

Organo dei sensi: APPARATO Uditivo

Questo centro dai 16 petali si chiama il Vishudda; Questo centro sottile e' responsabile del funzionamento del collo, della lingua, della nuca, della bocca, delle orecchie, del naso, dei denti. Questi sono gli organi per mezzo dei quali comunichiamo con gli altri. Equilibrando ed armonizzando questo chakra e' possibile esprimere la gioia dello Spirito. Così, l'umanità ha composto della musica e della poesia alla gloria del Divino. Al livello fisiologico, controlla il funzionamento della ghiandola tiroide.

Quando e' aperto la persona comunica con voce chiara e ferma, si esprime al meglio quando attraverso di esso esprimiamo la nostra missione nella vita parliamo del nostro lavoro o dello studio con amore. Si chiude quando viene bloccata l'autoespressione e quando non si e' contenti del proprio lavoro o studi o

ci sono conflitti sul lavoro, tanto da manifestarsi a livello fisico come stridore, mancanza di voce, torcicollo, e malattie della gola e tiroide.

Il Vishuddha chakra o della "purificazione". Ha come simbolo geometrico il triangolo equilatero nel quale è inscritto un cerchio, emblema dell'elemento Etere. Il Mantra-seme è Ham.

Il chakra della gola è collegato alle ghiandole endocrine tiroide paratiroide. È di colore blu. È il chakra della comunicazione inteso come manifestazione verso l'esterno. Questo chakra sovrintende la comunicazione, la capacità d'ascolto e di parola, la sincerità. Produce capacità espressive e chiare dell'intelletto, logiche ed espressioni personali, è un centro mentale (controllato interamente in maniera cosciente). Il suo potere è particolarmente evidente per quello che riguarda la comunicazione, verbale, l'eloquenza e la capacità di trasmettere le proprie idee in modo chiaro, preciso e cristallino, sviluppato conferisce infatti il potere di esprimersi e parlare in modo estremamente persuasivo e convincente. Gli squilibri in questo chakra si manifesteranno come problemi quali incomunicabilità, incapacità di trasmettere chiaramente agli altri le proprie idee e sentimenti, incapacità di sfogare le proprie tensioni psicologiche, stress e introversione. È responsabile della comunicazione con il mondo Etereo (delle creature extracorporee).

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto di musica corale o suono delle onde del mare;
- i cristalli: acquamarina, turchese, calcedonio;
- la cromoterapia: il colore blu;
- l'aromaterapia: calmanti: lavanda, giacinto; stimolanti: muschio bianco;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ham";
- è legato alla nota musicale "Sol".
- Fiori di Bach consigliati: AGRIMONY ,WILD OAT, WATER VIOLET, MIMULUS

In presenza della paura di autoaffermazione, incapacita' di comunicare i propri bisogni, blocco della creativita', mentire per coprire i propri sentimenti e al rimpianto verso se' stessi per non sapersi esprimere, AGRIMONY trasforma la conflittualita'. Buttando giu' la maschera (posso permettermi di essere me stesso). Ridona gioia e capacita' di confronto.

WILD OAT Libera la voce interna soffocata dai condizionamenti. Ci porta dal piano mentale a quello del cuore, per sentire il nostro cammino. Ci aiuta a scoprire il nostro talento (che significa cio' per cui ognuno e' nato). Ci aiuta a fare la scelta giusta, favorisce la chiarezza mentale e dona una migliore percezione di noi stessi.

WATER VIOLET questo rimedio floreale aiuta a rompere il guscio che si trova tra il se' e l'ambiente circostante. Aiuta a scendere fra la gente e ad accettare le persone, a muoversi con dolcezza, senza aggressivita', impara a donarsi con amore e senza presunzione. Diventa consapevole della necessita' di comunicare con gli altri per evolvere. Perche' e' solo donando se stesso che potra' fare il passo successivo sulla via dell'evoluzione. Accetta che per donarsi deve entrare nel mondo e lo fa con amore e senza superbia.

MIMULUS aiuta ad esprimere la propria voce con coraggio e sicurezza. Dona la lucidita' mentale per agire con obbiettivita' e prontezza di fronte a cio' che ci spaventa, ed apporta anche un grande senso di fiducia nei confronti della vita. Dona un nuovo equilibrio interiore, aiuta a confrontarsi con le proprie paure e il lato ombra di se', che e' un percorso iniziatico per ritrovare se stessi, aiuta a rivalutare le paure ed i fantasmi e a ritrovare la propria liberta', il fiore infonde vitalita', allegria, espansione, ottimismo, dona un senso di pace, di serenita'.

Comunicazione, connessione

Il Chakra della Gola e' associato agli aspetti dell'espressione e del potere della parola, alla capacita' di portare le cose in essere dicendole, della capacita' di ricevere, e a cio' che crediamo riguardo alla manifestazione dei nostri obiettivi. Posizionato alla base della gola, governa il plesso cervicale e la tiroide.

A questo livello la coscienza afferma: io dico. E' collegato alla vibrazione del colore azzurro.

Esprimere la nostra verita' e' una manifestazione vitale di quello che siamo. Quando il quinto chakra e' in equilibrio, lo facciamo, determinando le nostre mete e le manifestiamo concretamente nella realta' fisica. Quando ci impediamo di esprimere la nostra verita' di solito e' perche' abbiamo paura.

Il quinto chakra fiorisce tra i sette e i dodici anni,

Se nel bambino la fiducia e' stata intaccata con la manipolazione, se i genitori hanno dato messaggi contraddittori, o hanno mentito, i bambini e da grandi gli adulti, si esprimeranno con la menzogna, con la rabbia.

Il demone del quinto chakra e' la bugia.

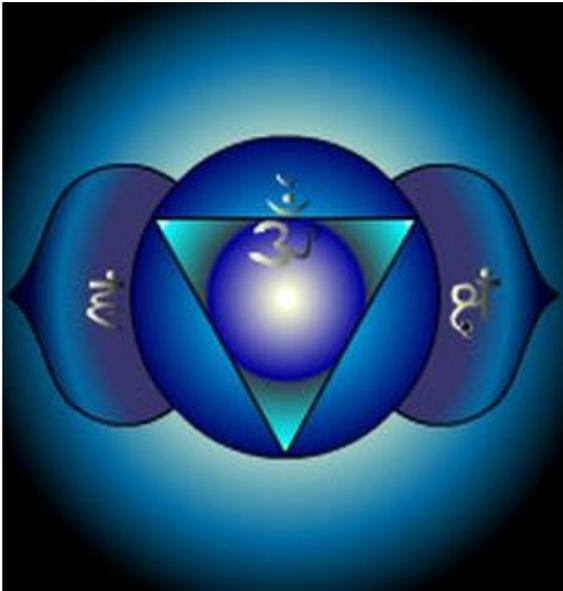
Le bugie ci fanno mentire a noi stessi, agli altri e al nostro corpo. Creano una dissonanza nella vibrazione di fondo del se'.

Quando interrompiamo la comunicazione, ci tagliamo fuori dalla intimita' con un'altra persona. Questo snaturarsi ci porta a un grande stress che, se non risolto, crea un muro sempre piu' alto di isolamento e di solitudine. Ecco dove potrebbero manifestarsi patologie che indicano una tensione a livello del Quinto Chakra : afonia, dismetabolismi, cervicalgia, ipo e iper tiroidismo, iposcusia (sordità) tiroidite, tracheite.

Affermazioni per il quinto chakra:

- Io ascolto e dico la verita'
- Mi esprimo con chiaro intento
- La creativita' scorre in me e attraverso di me
- La mia voce e' necessaria

Sesto Chakra



Chakra Ajna – Significa centro di comando.

Chakra della fronte

Si trova al centro della fronte tra le sopracciglia. E' il centro della volonta'.

Principio fondamentale: la conoscenza dell'essere.

Da questo Chakra vengono influenzati l'ipofisi e il sistema endocrino; rifornisce di parte dell'energia necessaria anche cervello, sistema centrale dei nervi,

cervelletto, occhi, orecchie, naso, tempie e viso.

Ghiandole: e' connesso con la ghiandola endocrina dell'ipofisi.

Elemento: SINTESI, SUONO INTERIORE

Colore: INDACO, VIOLA;

Funzionalità dei sensi: TUTTI I SENSI INTERIORI

VISIONE EXTRASENSORIALE

Questo centro sottile dai 2 petali e' l'Ajina chakra che si situa al centro della fronte. Nel corpo fisico e' rappresentato dall'incrocio dei 2 nervi ottici nel nostro cervello (il chiasmo ottico).

Questo centro controlla il funzionamento della ghiandola pituitaria. Poiche' questo centro sottile controlla i nostri occhi, un impegno visuale eccessivo (come il cinema, la televisione, il computer o la lettura) puo' influenzare questo chakra, cosi' come tutti i cattivi pensieri.

Questo chakra permette la visualizzazione e la proiezione di noi stessi nel futuro, la creazione di progetti, la creativita', la capacita' di vedere senza l'uso del senso

"vista". Si chiude in caso di delusione per la non realizzazione di un progetto di vita.

Ajna e' gerarchicamente uno fra i piu' elevati dei chakra; sui petali del loto vi sono le lettere Ham e Ksam; esso contiene la rappresentazione della sacra sillaba Om, sintesi di tutti i Mantra.

E' anche conosciuto in occidente come "Terzo Occhio" ed e' situato nello spazio tra le sopracciglia: la sua ghiandola a cui e' associato e' l'ipofisi. E' di colore indaco. Influenza il mesencefalo, dove vengono assorbiti tutti gli stimoli nervosi per potere essere inviati a tutte le altre parti del cervello (per cui il mesencefalo da' energia a tutta la regione del capo).

E' il chakra che presiede la visione interiore o extrasensoriale. Esercita lo sviluppo della capacita'di concentrazione; lo sviluppo mediante meditazione permette l'utilizzo del sesto senso e la capacita' di manifestare le percezioni extrasensoriali, stati mistici, proiezione mentale, e di viaggiare nel piano astrale. Produce il controllo della coscienza e delle reazioni fisiche, purificazione e trasformazione dei pensieri in forme di giudizio piu' raccolto, con la graduale diminuzione delle percezioni sensoriali. Gli squilibri qui si manifesteranno attraverso incubi, fenomeni psichici incontrollati o sgradevoli, mancanza completa di sogni, confusione mentale, depressione, stanchezza cronica.

E' responsabile della percezione "visiva" dell' aura.

Puo' essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: ascolto di musica Indiana e Sacra;
- i cristalli: ametista, zaffiro, iolite;
- la cromoterapia: il colore Indaco;
- l'aromaterapia: calmanti: muschio bianco, giacinto; stimolanti: violetta, geranio rosa;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Om";

- e' legato alla nota musicale "La".

-Fiori di Bach consigliati: CESTNUT BUD, VINE e CERATO

Quando la rigidita' mentale ci impedisce di apprendere, mancanza di apertura e sensibilita' nei confronti degli altri, paura di cio' che non conosco. CESTNUT BUD Ci aiuta a portare avanti il nostro cammino e ad evolverci. Modifica e trasforma la ripetizione degli stessi errori, aiutandoci ad apprendere e avivere nel presente. Aiuta nei periodi di sovraccarico mentale o di blocchi nello studio. Dona chiarezza mentale e fiducia nelle proprie intuizioni.

VINE aiuta ad avere capacita' organizzative e di cooperazione. Di operare con lucidita' per gli altri nelle emergenze. Dona la capacita' di essere un leader che con compassione e comprensione sanno indirizzare gli altri alla verita' e alla libera espressione. L'essenza del fiore della vite aiuta a riconnettersi all'amore, facendo affiorare in lui saggezza e altruismo.

CERATO Ci aiuta ad armonizzarsi con la propria voce interiore e dona maggiore disponibilita' ad ascoltarsi dentro, in profondita'. Aiuta la concentrazione, stimola la fiducia in se' stessi, e a comprendere di avere dentro di se' la fonte interiore di saggezza e la capacita' di rielaborazione di esperienze e conoscenze.

Sistemi superiori di credenze, la spiritualita'.

Il Sesto Chakra e' il centro della saggezza e della percezione diretta con la forma, che permette di vedere la vera natura degli eventi, senza usare la logica o la ragione. Il sesto chakra rappresenta la parte profonda dell'essere, lo Spirito, cio' che siamo realmente al di la' di cio' che abbiamo imparato. A questo livello la coscienza e' consapevole del processo con cui creiamo la nostra realta'. Posizionato in mezzo alla fonte, sopra gli occhi, governa il plesso carotideo e ipofisi.

A questo livello la coscienza afferma: io vedo. E' collegato alla vibrazione del colore indaco.

Quando sperimentiamo questo livello in modo equilibrato, guardiamo al di là dei limiti che la personalità ci costruisce, siamo consapevoli che la realtà che viviamo altro non è che l'esteriorizzazione dei nostri desideri e paure. Se questo livello è teso, non vediamo la nostra grandezza.

Spesso la mente ci porta a dimenticare la nostra meraviglia, affossandoci con le sue paure, i suoi limiti e impedendoci di volare. Questo atteggiamento genera, in pratica, diverse manifestazioni.

Nella formazione evolutiva il sesto chakra si sviluppa dopo i dodici anni e quindi nel periodo dell'adolescenza. Centrale è la ricerca di un'identità personale. L'energia che prima veniva utilizzata dall'organismo per la crescita fisica e che non viene incanalata sessualmente, viene convogliata nello sviluppo mentale. Il risveglio del sesto chakra riguarda anche l'età adulta, spesso dopo una crisi dell'età matura nella quale si ricerca di nuovo la comunicazione simbolica e la propria identità spinti verso profondità che preparano a un risveglio spirituale.

Il demone del sesto chakra è l'illusione.

Ogni volta che non siamo in grado di percepire la qualità di ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi si entra con facilità nel vortice della illusione che oscura il centro del terzo occhio e le sue potenzialità. Presunzione e vanità spesso segnalano questo processo così come il desiderio di apparire e stupire sono contrari ad un uso luminoso delle manifestazioni del sesto chakra. L'illusione, spesso, conduce ad una auto delusione anche se i meccanismi di difesa, negazione e proiezione, ci portano a scaricare sugli altri la responsabilità delle nostre sofferenze. Scopo del sesto chakra è vedere la via e portare alla luce della coscienza tutto ciò che esiste dentro e intorno a noi.

Il terzo occhio è ciò che consente di dare un senso alla realtà e alla propria esperienza, di trovare la propria strada, di essere cosciente di ciò che sta dentro e fuori di sé.

L'apertura del sesto chakra ci apre alla trascendenza, al di là della ordinaria consapevolezza. Questa espansione trasforma radicalmente la prospettiva da cui

guardiamo la nostra vita e ci porta profonda intuizione e visione. Il sesto chakra ci conduce al meraviglioso mondo dei colori e dei simboli, sogni e fantasie, archetipi e immagini. Si iniziano a percepire non solo le strutture che ci circondano, ma anche il posto e lo scopo che abbiamo all'interno di esse.

Quando non riconosciamo la nostra grandezza, vuoi perché ci limitiamo a considerarci come corpo fisico anziché come spirito, oppure perché ci fa paura la responsabilità della nostra vita, a livello fisico potremmo manifestare patologie che denotano tensione al sesto chakra : malattie collegate alla vista, problemi alle orecchie, adenoma ipofisario, emicrania, emiparesi. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al sesto chakra sono: nevralgia del trigemino, paresi facciale, prolattinoma, sonnambulismo.

Affermazioni per il sesto chakra:

- vedo ogni cosa con chiarezza
- Sono aperto alla saggezza interiore
- So manifestare la mia visione

Settimo Chakra



Chakra Sahasrara – Significa dai mille petali.
Chakra della corona.

Si trova sulla sommità del capo, all'altezza della "fontanella" dei bambini. E' il centro della conoscenza spirituale. Il Sahashrara chakra o "dei mille petali".

Principio fondamentale: il puro essere. Da qui vengono influenzati la ghiandola pineale ed il cervello, inoltre questo Chakra ha influssi su tutto l'organismo.

Ghiandole: ghiandola pineale (epifisi)

Elemento: PENSIERO O PIANO DIVINO

Colore: VIOLA O BIANCO E ORO. Questo centro sottile dai 1000 petali, conosciuto con il nome di Sahasrara, e' il chakra piu' importante di tutti. E' situato nell'area limbica del nostro cervello. Il chakra del Sahasrara e' costituito dalla riunione dei 6 chakras: si tratta di uno spazio incavo, sui bordi del quale si trovano i 1000 nervi. Si possono vedere tutti questi nervi lungo il lobo limbico: se si seziona il cervello trasversalmente, assomigliano a dei petali. Prima della realizzazione del Se' questo centro e' chiuso dai "involucri" del nostro ego e superego. Assomiglia ad un fiore di loto chiuso. Questo e' il luogo dell'illuminazione quando l'energia kundalini lo raggiunge, il Sahasrara diventa allora un fascio di luce dai 7 colori diventando un loto aperto dai 1000 petali e questi colori integrandosi diventano luce cristallo chiaro. Questa e' l'attualizzazione dell'Unione (realizzazione del Se') con il Potere Divino onnipervadente, che ci permette di sentire le vibrazioni fresche. E' l'integrazione, la liberta' assoluta, la gioia dello Spirito e la serenita'.

Quando e' aperto godiamo della beatitudine spirituale in tutte le sue forme e si sente costantemente nella vita. Si chiude in caso di "quasi svenimento", dove il chakra si chiude per evitare la perdita di Coscienza, la fuoriuscita dell'anima.

Fisicamente si manifesta come vitiligine (sbiancamento della pelle derivata dall'eccesso di secrezione di melatonina da parte dell'epifisi), vertigini, noia, insoddisfazione, odio .

E' anche chiamato chakra della corona. Nei mille petali del loto sono contenute tutte le lettere dell'alfabeto sanscrito.

Il chakra della corona trova posto nella ghiandola pineale, ed è collegato ad essa. E' di colore viola ed e' orientato verticalmente con il relativo imbuto che indica verso il cielo. E' il chakra che presiede il contatto con il Divino, governa la corteccia cerebrale e la presa di coscienza. Esso determina l'apertura e la dilatazione della coscienza con lo sviluppo dell'intelletto. Le sue funzioni principali sono relative alla conoscenza superiore. Al Sahasrara chakra appartengono tutte le questioni relative alla "Illuminazione", vale a dire la relazione tra la coscienza dell'individuo e quella dell'universo. Lo sviluppo pieno del settimo chakra porta a uno stato di contatto e comunione con la forza creatrice dell'universo, uno stato di purificazione, appagamento spirituale, totale liberta' dalle limitazioni dei nostri istinti bassi e grossolani: si tratta, e' evidente, di stati dell'essere che sfuggono alle possibilita' descrittive della razionalita' e che possono essere compresi (nel senso di "presi all'interno di noi", vale a dire assimilati e non semplicemente capiti) soltanto attraverso l'esperienza diretta.

Puo' essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: ascolto del Suono e della voce Interiore;
- i cristalli: diamante, quarzo ialino, ametista;
- la cromoterapia: i colori bianco o viola;
- l'aromaterapia: calmanti: rosmarino e bergamotto; stimolanti: violetta e ambra;
- il Mantra Yoga con la pronuncia allungata della consonante "M...";
- e' legato alla nota musicale "Si".
- Fiori di Bach consigliati: ASPEN, WALNUT e ROCK WATER

Quando la mancanza di fede si somma alla mancanza di coraggio e fiducia in se' stessi, provocando incapacita' di evolversi e di accettare i cambiamenti, arrivando alla paura del futuro, della morte e delle malattie.

ASPEN Trasforma la paura in coraggio. Lavora nel contempo sul plesso solare e sullo stomaco (blocchi, nausea, ansia) Favorisce la centratura. Ridona la capacita' di comprendere in giusta misura, di essere guidati da una voce interiore e dall'ispirazione. Riporta armonia e aiuta il contatto con i piani spirituali e dona coraggio.

WALNUT Aiuta ad avere la forza per portare a termine il cambiamento. E' il fiore della trasformazione. Protegge anche dalle influenze negative, sia che provengono da persone, da ambienti o energie che contrastano la nostra evoluzione spirituale. Induce alla liberta' e alla sicurezza di se'.

ROCK WATER Lavora sulla rigidità, sulla flessibilità, sulla fluidità e sul lasciare andare. Questo fiore apporta un grande beneficio, ovvero la duttilità, l'apertura affettiva nei confronti del prossimo e soprattutto la flessibilità della mente come l'acqua che scorre e passa ovunque, purificando e liberando le inibizioni. Prevale, dunque la consapevolezza che l'armonia interiore sia fondamentale e piu' importante rispetto ad dettami di una disciplina forte.

Centro della coscienza cosmica, Anima

Il Chakra della Corona e' il centro dell'unione divina, la sua funzione e' la conoscenza, perche' attraverso questo centro si raggiunge il corpo infinito di tutte le informazioni. Rappresenta la parte della nostra coscienza deputata alle percezioni dell'unita' o della separazione, dandoci il senso dell'unione con la nostra anima e con il tutto. Corrisponde anche alla relazione con il padre e con l'autorita' in generale. Posizionato alla sommita' della testa, governa tutto il sistema nervoso e la ghiandola pineale, per gli induisti il seme della consapevolezza o Perla Blu

A questo livello la coscienza afferma: io so. E' legato alla vibrazione del colore viola.

Se questo livello e' equilibrato, sappiamo di essere tutti Uno, ci sentiamo parte di una connessione amorevole e perfetta. Se siamo il Tutto, non ha piu' senso vivere la separazione. Se il funzionamento di questo centro e' insufficiente, si genera senso di separazione da stessi e dagli altri, disorientamento, squilibrio psico-fisico, perdita del senso della vita, influenzabilita', incapacita' di discernimento tra il bene e il male, cinismo spirituale, rigidita' di pensiero, apatia, eccesso di energia nei chakra inferiori. il risultato e' un senso disperante di solitudine, il non essere amati dal Padre.

Ma erigendo dei muri, non abbiamo accesso a tutte le informazioni che riguardano questo aspetto della coscienza, ne' a questa consapevolezza e ci sentiamo soli; questo chakra ci mostra anche la qualita' del rapporto che abbiamo con la persona che, nell'infanzia, ci ha fornito il senso di direzione. Se siamo in equilibrio, accettiamo l'autorita' senza sentirci prevaricati. Altrimenti, avremo difficolta' con ogni tipo di autorita'.

Se il funzionamento e' eccessivo, porta a perdita del senso della realta', ossessione per la spiritualita', dipendenza, visioni, deliri, disturbi della personalita', perdita del senso del confine, senso di onnipotenza, dissociazione dal corpo.

Il demone del settimo chakra e' l'attaccamento e ne inibisce la sua espansione. Esso nega la fluidita' del sistema universale, ancora ad un tempo e ad uno spazio limitati. Rinunciare all'attaccamento significa lasciare andare la fissazione su qualcuno o qualcosa di esteriore, il controllo, i desideri di risultati certi. Non e' evitare le responsabilita', fuggire. E' aprirsi, affidarsi a qualcosa di piu' grande. Per superare l'attaccamento ci si dovrebbe chiedere quali possono essere le necessita' piu' profonde che lo determinano. L'attaccamento blocca le energie al di fuori di se', mentre andrebbero reindirizzate verso il se'. Non solo l'attaccamento si rivolge alle cose, ma anche alle credenze, che offrono delle pseudo certezze, ma che in realta' perpetrano l'ignoranza.

L'attaccamento per certi versi rimanda alla dipendenza, che ostacola la crescita.

L'evitamento e' un'altra forma di attaccamento, ma in senso opposto. E' l'attaccamento al non avere qualcosa, e' un non voler affrontare le situazioni e le relazioni.

Nella formazione evolutiva il settimo chakra inizia nell'eta' adulta e si sviluppa tutta la vita.

Quando il settimo chakra e' sofferente, noi proviamo un senso di esclusione e di solitudine disperante, senza futuro. E' il senso di alienazione che ci fa sentire diversi, un'estraniamento che non ci permette di sentirci come gli altri, di avere le possibilità che hanno gli altri. Disfunzioni: depressione, confusione mentale.

A livello fisico si può manifestare nelle seguenti patologie : Alzheimer, cefalea, epilessia, ictus cerebrale, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, tumore cerebrale, malformazioni vascolari cerebrali, meningite. Altri disturbi, sempre deputati ad una tensione al settimo chakra sono: alopecia (calvizie), cefalea di tipo tensivo, demenza.

Affermazioni per il settimo chakra:

- Il divino e' dentro di me
- Sono aperto alle nuove idee
- L'informazione di cui ho bisogno giunge a me
- Il mondo e' il mio maestro
- Sono guidato da una forza superiore
- Sono guidato dalla mia saggezza interiore

CAPITOLO 4 RELAZIONE FRA CHAKRA E GHIANDOLE ENDOCRINE

L'apparato endocrino e' costituito da diverse ghiandole endocrine e da molte cellule secetrici di ormoni, localizzate in organi che hanno anche altre funzioni.

Le ghiandole endocrine esercitano un grande potere di controllo su tutta la fisiologia del corpo, dalle attivita' cellulari, al funzionamento del sistema nervoso centrale. Attraverso l'azione degli ormoni sul cervello, i chakra possono influenzare il nostro comportamento e i nostri stati d'animo.

I° Chakra Muladhara

Al primo chakra sono collegate le ghiandole surrenali, che sono due piccole ghiandole di forma piramidale collocate sopra il polo superiore del rene ma non ad esso aderenti. Secernono ormoni mineralcorticoidi, tra cui l'aldosterone, i quali regolano l'equilibrio tra l'acqua e i sali minerali presenti nell'organismo, e gli ormoni glicocorticoidi, tra cui il cortisolo, intervengono nel metabolismo dei carboidrati, di quello idrico e partecipano alle attivita' del sistema immunitario. Gli ormoni androgeni integrano l'azione delle ghiandole sessuali dell'apparato genitale. Le ghiandole surrenali secernono anche l'adrenalina e la noradrenalina vengono secreti in situazioni di emergenza, di stress in particolare di paura, quando si e' in pericolo e in generale in quelle situazioni dove sia prevedibile la necessita' di una fuga, o un'attivita' per preservare la vita. Il surrene racchiude quindi una energia capace di conquistare, creare e conservare la vita. Per questo queste ghiandole sono associate al primo chakra collegato alla sopravvivenza e alla preservazione della vita.

II° Chakra Svadhishtana

Corrisponde alle ghiandole endocrine gonadi. Le gonadi femminili, sono le ovaie, sono due e sono situate nella cavita' pelvica ai due lati dell'utero, svolgono funzione gametogenica e endocrina. Producono le cellule germinali femminili od ovociti e ormoni sessuali femminili, estrogeni e progesterone. Gli estrogeni sono

ormoni detti steroidei, sintetizzati a partire dal colesterolo e vengono prodotti anche dalla corteccia surrenale e dalla placenta. L'effetto più importante del progesterone è quello di preparare l'endometrio, cioè la mucosa che riveste la parete uterina, a ricevere l'uovo fecondato. Le gonadi maschili sono i testicoli costituiscono l'apparato genitale maschile, hanno funzione spermatogenica ed endocrina, producono spermatozoi e testosterone. In queste ghiandole si manifesta la possibilità di dare al mondo una nuova vita attraverso la concentrazione e la conservazione e l'espressione del seme. La memoria e l'energia ancestrale si addensano e si specificano in attesa di incontrare la terra (energia madre) e il cielo (energia creativa). Qui tutto è già presente ma inespresso, regno delle infinite potenzialità, fulcro della riunione delle polarità (le gonadi sono organi doppi) nella divina unicità della creazione della vita.

III° Chakra Manipura

Corrisponde alla ghiandola endocrina pancreas. Il Pancreas, è una grande ghiandola situata nella parte posteriore della cavità addominale, dietro lo stomaco, tra il duodeno e la milza. Il pancreas è formato da cellule endocrine che formano le isole di Langerhans; queste producono due ormoni antagonisti, l'insulina e il glucagone. indispensabili per metabolizzare e sfruttare le proprietà nutritive dei carboidrati e degli zuccheri. Il pancreas ha anche funzioni digestive in quanto gli enzimi pancreatici riducono l'acidità dello stomaco e facilitano l'assorbimento intestinale. L'attività del pancreas, quindi, permette di modulare il passaggio dei principi nutritivi, quindi informativi, dall'esterno all'interno delle cellule, rendendo fruibili (tramite l'insulina) ma anche stoccabili (glucagone), forme energetiche attinenti all'attività sia fisica che mentale.

Regge il trasporto delle nostre sensazioni, il nostro intestino tenue nella parte dei villi intestinali, dove deve essere assorbita la sostanza per essere poi trasformata "in qualcosa di diverso" che è la linfa.

IV° Chakra Anahata

Corrisponde alla ghiandola endocrina del timo. Il timo e' un piccolo organo linfoide costituito da due lobi situato dietro lo sterno che cresce rapidamente dal momento della nascita fino ai due anni di eta', poi va incontro ad una progressiva atrofia e la sua attività viene svolta dal sistema immunitario. produce l'ormone timosina, un peptide che stimola lo sviluppo dei linfociti T. La posizione del Timo, vicino al cuore e la funzione immunitaria sono elementi che significano un ruolo di difesa, la creazione di una barriera che se si rafforza oltre un certo limite puo' impedire all'amore di entrare nel cuore. A questo punto l'organismo risponde con un abbassamento delle difese, che puo' andare da un semplice raffreddore all'AIDS. Il timo si sviluppa in epoca prenatale e mantiene la sua piena funzionalita' fino all'adolescenza, la sua presenza e' fondamentale perche' nell'organismo appaiano gli anticorpi e si distribuiscano nelle ghiandole linfatiche. Se la capacita' immunitaria non si sviluppa, manca la possibilita' organica di distinguere l'altro da se', manca la capacita' di distinguere l'agredito dall'aggressore e quindi il riconoscimento della propria individualita'. Il timo rappresenta quindi il processo di affermazione della propria identita' e personalita' in armonia ed equilibrio con il mondo circostante, la percezione della propria capacita' di esistere nella relazione con l'altro senza paura, senza difese, senza aggressivita'.

V° Chakra Vishuddha

Corrisponde alla ghiandole endocrine tiroide e paratiroidi La tiroide e' una ghiandola endocrina a forma di farfalla, posizionata nella regione anteriore del collo e costituita da due lobi, destro e sinistro, uniti da uno stretto ponte che prende il nome di istmo.

Le paratiroidi sono quattro piccole ghiandole situate ai margini della tiroide e corrispondono sempre al chakra Vishudda.

Nonostante siano molto piccole e poco voluminose, le paratiroidi e l'ormone da esse prodotto risultano essenziali alla vita.

Il paratormone, infatti e' deputato al controllo della concentrazione plasmatica di calcio. La sua importanza e' spiegabile considerando il ruolo metabolico di questo

minerale, chiamato in causa nella trasmissione del segnale nervoso, nella contrazione muscolare, nella coagulazione del sangue e nel funzionamento di alcuni ormoni ed enzimi.

Se vi è una carenza si manifestano spesso disturbi della sensibilità, fragilità delle unghie e carie dentarie, la pelle diviene spesso rugosa e si squama. Il suo eccesso invece inciderà sulla struttura ossea rendendola fragile e impoverendola di calcio; quest'ultimo si riverserà in circolo con conseguente possibilità di calcoli renali e sclerosi delle pareti vasali. Astenia, difficoltà digestive e turbe psichiche sono i sintomi più frequenti.

Gli ormoni tiroidei, triiodotironina (T3), tiroxina (t4), caratterizzati dalla presenza di iodio al loro interno, svolgono attività di stimolo ai processi metabolici cellulari, sono determinanti per lo sviluppo corporeo e mentale, danno capacità di mantenimento e potenziamento del tono generale dell'organismo, incidono sulla disponibilità di glucosio e la catabolizzazione dei grassi, in modo da fornire alle cellule l'energia necessaria allo svolgimento della loro attività, anche quando questa necessita di maggiore intensità. La loro carenza si manifesta attraverso il mixedema, nell'alterato rapporto tra cellule e capillari dovuto alla presenza eccessiva di sostanze mucoidi: la conseguenza è una difficoltosa nutrizione e ossigenazione delle cellule; si ha bradicardia, si riduce l'attività del Simpatico, la pressione arteriosa si abbassa, si manifestano pallore e secchezza della cute, fragilità di capelli e unghie. Il loro eccesso si manifesta con stati ansiosi, sudorazione eccessiva, tachicardie, magrezza, l'esoftalmo in cui gli occhi cercano di varcare la soglia delle orbite e la presenza del classico gozzo.

VI° Chakra Ajna

Corrisponde alla ghiandola pituitaria (ipofisi).

L'ipofisi è considerata la ghiandola direttrice di tutto il sistema endocrino e appunto corrisponde al sesto chakra che significa "comando". È di piccole dimensioni ed è situata in una parte del cranio, chiamata sella turcica, che si trova poco dietro la radice del naso. La ghiandola pituitaria o ipofisi, consta di due parti:

una parte anteriore, detta adenoipofisi, e di una parte posteriore, detta neuroipofisi.

L'adenoipofisi secerne sette ormoni che hanno il compito di organizzare la forma corporea dell'essere umano e la sua compatibilità ambientale e di regolare la funzione delle altre ghiandole.

La neuroipofisi è fondamentale per mantenere un corretto equilibrio dei liquidi nell'organismo.

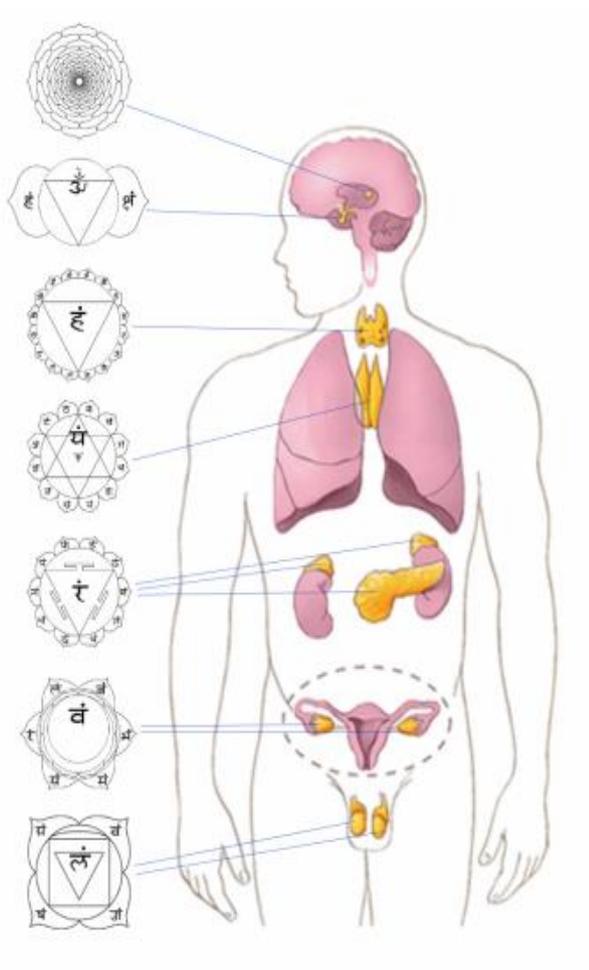
Il corpo manda all'ipofisi messaggi che la "informano" sul livello dei vari ormoni nel sangue. In base a queste informazioni l'ipofisi secerne la corretta quantità di ormoni stimolanti (tropine ipofisarie). Nel contesto vibrazionale energetico indica come il chakra Ajina abbia il ruolo di porre in relazione il soma e la psiche, la materia e l'energia, il basso e l'alto.

VII° Chakra Sahasrara

corrisponde alla ghiandola pineale (epifisi).

La ghiandola endocrina epifisi, detta anche pineale era chiamata da Galeno, medico romano, "occhio divino" e per il filosofo francese Descartes era la sede dell'anima razionale. Situata al centro del nostro cervello, è collegata allo stesso da sofisticate reti neurali ed è conosciuta soprattutto perché sovrintende e sostiene una moltitudine di funzioni vitali, tra le quali la regolazione del ritmo circadiano sonno-veglia e dell'orologio biologico (crescita, sviluppo, maturazione sessuale). Infatti l'ormone che secerne primariamente è la melatonina, sostanza nota perché associata appunto alla qualità del sonno e, in buona misura, anche al processo di invecchiamento. L'epifisi è il vero orologio biologico del nostro corpo, ha le caratteristiche di convertire il buio e la luce in sostanze chimiche tanto da

modulare e variare la produzione di ormoni dall'alba al tramonto, nelle ventiquattro ore, nelle quattro stagioni. Grazie all'ipofisi, i segnali luminosi ambientali vengono convertiti in messaggi chimici circolanti nel sangue. L'ipofisi secreta la melatonina che è un ormone prodotto maggiormente tra mezzanotte e le cinque del mattino. La melatonina interviene come: immunostimolante, antitumorale, antiossidante, azione ipnotica, antinvecchiamento. La melatonina permette all'ipofisi di comunicare con l'ipofisi e con il timo e



relazionando con i neurormoni permette all'individuo di mettersi in comunicazione con l'ambiente. Nell'ipofisi nascono e si diramano i tre sistemi: endocrino, nervoso, immunitario. E sono le energie dei sette chakra che collaborano tutte insieme per creare la struttura animica dell'uomo.

La ghiandola pineale può essere considerata una specie di antenna cosmica tramite la quale ogni uomo e ogni animale si pongono in relazione con l'universo.

CAPITOLO 5 IL NATUROPATA

4.1 La figura professionale del Naturopata

L'OMS ha stabilito nella dichiarazione di Alma Alta del 1978: *"Il Naturopata esercita la sua professione in modo autonomo o in equipe, al fine di valutare lo stato energetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il concetto di "Forza vitale", il flusso della stessa nell'organismo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita"*. (cfr. "Dossier Medicine Tradizionali del OMS", Edizioni Red, Como, 1984).

Il naturopata e' un operatore professionista del benessere, che lavora autonomamente nel campo della Naturopatia.

Lo scopo principale del Naturopata non e' curare le malattie ma e' quello di valutare lo stato bioenergetico della persona, considerando l'aspetto costituzionale, il grado di forza o energia vitale, fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, prodotti naturali di fitoterapia, floriterapia, integratori, utilizzando tecniche corporee ed energetiche e altro ancora. Ha una visione olistica della persona, cioe' prende in considerazione l'individuo in tutta la sua totalita': fisica, psichica, ambientale, sociale, e spirituale. Lo aiuta nello sviluppo di tutte le sue potenzialita' attraverso l'informazione e l'educazione alla gestione, e al rafforzamento delle proprie risorse fisiche psichiche ed emozionali e la educa sul corretto stile di vita.

Educare significa tirar fuori ed innalzare ad un piano superiore. Tirar fuori la propria forza di autoguarigione, la consapevolezza e l'amore di se'. Mi piace pensare che il naturopata e' colui o colei che educa, che tira fuori il meglio dell'essere umano, che lo accompagna nei difficili momenti di passaggio sostenendolo con tecniche dolci non invasive alcune come la riflessologia plantare, la cristalloterapia, il massaggio, l'Iridologia, la cromoterapia e rimedi naturali come l'aromaterapia, la floriterapia, la gemmoterapia ed altri metodi naturali.

Così, iniziando ad utilizzare le discipline naturali olistiche, le persone si trovano ad intraprendere un cammino di trasformazione che coinvolge non solo il corpo e quindi il piano fisico, ma anche la mente e lo spirito. I termini “diagnosi” e “terapia” non sono utilizzabili nella professione del naturopata e quindi non adatti alle tappe di questo cammino. Oltre al pericolo di sconfinamento in competenze di altre professioni e' l'approccio stesso che richiede nuovi modi di pensare. Si viaggia su binari completamente diversi da quelli noti alla medicina convenzionale.

L'operatore che utilizza le discipline naturali olistiche ed energetiche, non può limitare la sua attenzione ad alcune discipline specifiche, ma si interessa della natura nel senso più completo del termine, migliora continuamente le sue conoscenze professionali, partecipa a corsi di formazione ed inserisce la propria attività in una prospettiva di evoluzione personale.

La Naturopatia pone la persona, con tutta la sua ricchezza interiore, al centro dell'attenzione e non solo il suo corpo o una sua parte, e questo permette di interpretare e riequilibrare in modo profondo, graduale e rispettoso la persona, anche riguardo a problematiche importanti.

La Naturopatia si basa su alcuni principi importantissimi e sono:

Il Vitalismo, il Causalismo e la Teoria degli Umori.

Il Vitalismo e' il concetto che contempla nell'individuo una sua energia vitale che gli consente di vivere, di riequilibrarsi e di trovare dentro di se' la forza di autoguarigione. E' importante per il naturopata stabilire il livello di energia vitale del soggetto in analisi.

Il Causalismo e' la ricerca della causa della malattia o della disarmonia della persona. Non e' quindi il sintomo da dover essere combattuto ma attraverso una valutazione totale della persona si andrà all'origine del disagio quindi si cercherà di rimuovere le cause piuttosto che a eliminare o a sopprimere i sintomi.

La teoria degli umori: a questo concetto e' legata la capacità di eliminare le tossine, quindi la detossinazione. I cosiddetti umori sono il sangue, la linfa e i

liquidi intra ed extra cellulari. Il naturopata si avvarrà delle tecniche naturali a sua disposizione per ristabilire l'equilibrio.

Per un esercizio serio e sicuro della professione di naturopata è indispensabile mettere il cliente in condizioni di esprimere un consenso informato, atto con il quale un soggetto autorizza liberamente ed intenzionalmente un operatore a intraprendere una procedura diagnostica, terapeutica o 'sperimentale'. Questo termine serve ad esprimere un aspetto irrinunciabile della nostra attività professionale che è quello di far sì che il soggetto riceva informazioni adeguate ed esaurienti in merito alla procedura, agli strumenti usati e alle loro conseguenze. Il consenso si basa sulla norma etica fondamentale del rispetto della persona e sul principio di autonomia. Tale concetto di autonomia si concretizza sulla regola, spesso dimenticata, che è il soggetto stesso l'unico protagonista e responsabile del processo di guarigione, in quanto sua è la piena responsabilità della sua vita e del suo stato di equilibrio. C'è dunque una stretta connessione con la libertà di giudicare e scegliere ciò che si ritiene bene per se stessi.

Il consenso è autentico solo se è libero, cioè esente da qualunque pressione, frode e manipolazione. L'atteggiamento dell'operatore deve essere dettato dal desiderio di adeguarsi a tali principi, al di là di ogni possibile coinvolgimento personale interessato (che può spaziare da quello materiale a quello emotivo e psicologico).

Il naturopata nell'esercizio della sua professione si avvale del Codice Deontologico, che regola il corretto svolgersi delle attività. Oltre a definire le regole etiche di riferimento, ha lo scopo di evitare in maniera netta di sconfinare su attività che spettano ad altri professionisti ed è quindi importantissimo per tutelare se stesso e il cliente.

4.2 Codice Deontologico

Art.1- Definizione

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013..

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa..

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art.2- Potestà disciplinare – Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 - Doveri dello Specialista

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art. 6 – Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente;
- ricordare sempre al cliente che:
 - la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;
 - i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 - Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8 - Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 - Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse.

Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.

Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 - Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14 - Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 - Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Art. 16 - Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale.

Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze

Art. 18 - Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il

trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19 – **Supplenza**

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Art. 20 - **Doveri di collaborazione**

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 - **Disposizioni finali**

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

CAPITOLO 6 CONCLUSIONI

Desidero concludere questo lavoro dicendo che noi siamo fatti di energia e che il nostro corpo, la nostra mente i nostri pensieri e le nostre emozioni sono vibrazioni e possiamo trasformare qualsiasi cosa nella nostra vita , dobbiamo, quindi, porre attenzione a cio' che pensiamo perche' dove andranno le nostre emozioni li' andra' la nostra energia, e a cio' che desideriamo perche' l'universo ci regala cio' che chiediamo.

Il significato di "Chiedi e ti sara' dato" e', a mio avviso, chiedi con il cuore puro e certamente ti sara' data una risposta. Avere il cuore puro significa avere il nostro sistema energetico, i nostri chakra in armonia e in equilibrio, liberi da negativita' , da blocchi che limitano il fluire del prana, o soffio vitale.

Riequilibrando i centri energetici possiamo trasformarci, portare nuova vita al nostro corpo e alla nostra mente. Se gli strati del campo energetico umano, e i chakra sono sani, forti e carichi, l'individuo sara' in grado di vivere una vita armoniosa e felice in ogni suo aspetto. Se, al contrario, si trovano in condizioni di squilibrio, egli avvertira' notevoli difficolta' fisiche, psichiche, e spirituali.

In questa era cosi' difficile e materialista il cammino non e' facile ma a questo proposito vorrei concludere con l'immagine di un fiore: il fiore di loto, esempio a cui ispirarci.

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

Il loto pone le sue radici nel 1° chakra (loto a quattro petali), forma la gemma nel centro dell'acqua, 2° chakra (loto a sei petali). Fa crescere le foglie nel centro del fuoco, 3° chakra (loto a 10 petali), poi fa crescere i germogli del fiore nel centro del cuore, 4 chakra (loto a dodici petali), comincia a dischiudere il proprio fiore nel centro della gola, 5° chakra (sedici petali) e apre il fiore in tutto il suo splendore nel centro della fronte, 6°chakra (novantasei petali) e della corona, 7° chakra, (1000 petali).

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

Nonostante sia nato in acque torbide, scure, dove la speranza di una vita bella sembra lontana, il loto cresce, supera le avversità e, ironia della sorte, quella stessa acqua sporca che lo ha visto germogliare si pulisce man mano che esso emerge.

Può essere concepito come una mente risvegliata, che cresce naturalmente verso il calore e la luce della verità, dell'amore e della compassione. Anche se apparentemente fragile, è flessibile e resistente, saldamente ancorato sotto la superficie dell'acqua.

Tutti siamo come il fiore di loto. Molti di noi vivono in acque non limpide e pensano che non potranno mai arrivare in "superficie" per fiorire. Molti altri sono più vicini, sono solo germogli pronti e desiderosi di sentire il sole della vita sulla



pelle. Non importa in quale fase della vita ci si trovi, si puo' sempre guardare il loto e vedere se stessi nella sua storia.

Le circostanze della vita non sempre sono ideali, ma il loto non smette mai di risalire attraverso le acque dell'avversita', di aprire i suoi petali e fiorire sotto il sole.

Per crescere e ottenere la saggezza, prima e' necessario superare il fango, gli ostacoli della vita e la sua sofferenza, la tristezza, la perdita e la malattia. Per ottenere piu' saggezza, gentilezza e compassione, pensiamo di crescere come un fiore di loto e di schiudere i petali, uno per uno.



Ringraziamenti

Desidero innanzitutto ringraziare la mia insegnante e relatrice Mirella Molinelli per avermi accolta nella scuola del Centro di Ricerca Erba Sacra, dopo tutte le varie traversie verificatesi nella scuola che frequentavo precedentemente, per l'attenzione, per l'aver creduto in me, per la cura nell'insegnamento e per i preziosi consigli. Un grazie davvero speciale per avermi dato la possibilità di realizzare il mio sogno.

Un ringraziamento particolare al presidente Dott. Sebastiano Arena, il quale mi ha permesso di accedere al terzo anno della scuola.

Ringrazio la dottoressa Deborah Campana che ha saputo con molta simpatia e professionalità spiegare il sistema Cranio Sacrale e farlo "arrivare" alla mia mente ed al mio cuore.

Ringrazio il Professor Aldo Grattarola per la sua competenza, disponibilità e positività che mi ha trasmesso durante la lezione d'informatica che ci ha "regalato".

Ringrazio le persone che amo, i miei amici ed amiche che hanno creduto in me nonostante manifestassi molte difficoltà e mi hanno sostenuta.

Un ringraziamento alle compagne di corso ed uno in particolare a Yuki, compagna di banco incoraggiante e amica paziente.

Un piccolo ringraziamento anche a me stessa per aver perseverato anche quando i dubbi e le "forze contrarie" prendevano il sopravvento.

Ringrazio l'energia dell'Universo senza la quale nulla sarebbe stato possibile.

Bibliografia:

- “Il libro dei chakra” Anodea Judith
- “Le emozioni parlano” Rossella Panigatti
- “Reiki” Gabriella Campione
- “La dottrina dei sette chakra” Jolanda Pietrobelli
- “Anatomia energetica” Giovanni Amerighi
- “Guida alle terapie vibrazionali” Ted Andrews
- “Iniziazione alla cristalloterapia” Fabio Nocentini
- “La luce dei cristalli” Katrina Raphael
- “Manuale di cristalloterapia” Maria Grazia Cella