

Il Bosco - yoga e natura



RYT 300 Formazione insegnanti yoga

Tesi di yoga

Le fiamme vitali: l'Aura e i Chakra

Relatrice:

Lamendola Catia

Candidata:

Drera Sara

SCUOLA DI FORMAZIONE INSEGNANTI 2021/2023

INDICE

INTRODUZIONE	4
1. IL SISTEMA ETERICO UMANO	5
1.1 L'aura.....	5
1.1.2 Gli Sharira e i Kosha	6
1.2 Le nadi	8
1.3 I Chakra.....	10
2. ALLA SCOPERTA DEI CHAKRA	13
2.1 Il Sistema dei 12 Chakra	14
2.1.1 Prima Classificazione	14
2.1.2 Seconda Classificazione	16
2.1.3 Bindu	17
2.2 Il funzionamento dei Chakra.....	18
2.3 Le interpretazioni	19
2.4 Le caratteristiche dei Chakra	20
2.4.1 Colore.....	20
2.4.2 Bija Mantra	21
2.4.3 I cinque elementi	22
2.4.4 Mudra	22
3. ANALISI DEI CHAKRA	24
3.1 Chakra Interni	24
3.1.1 Muladhara	24
3.1.2 Svadhisthana	27
3.1.3 Nabhi Kanda Chakra	30
3.1.4 Ming Men Chakra	33
3.1.5 Chandra Chakra.....	34
3.1.6 Manipura	36

3.1.7 Anahata	38
3.1.8 Vishuddha.....	40
3.1.9 Ajna	43
3.1.10 Chakra della Fronte	46
3.1.11 Bindu Chakra	47
3.1.12 Sahasrara	50
3.2 Chakra Esterni.....	53
3.2.1 Vasundhara	54
3.2.2 Sutara	57
3.2.3 Chakra Universale	61
3.2.4 Chakra Galattico.....	62
3.2.5 Chakra della Porta Divina	63
TABELLA RIASSUNTIVA DEI 17 CHAKRA	65
CONCLUSIONI	66
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	68

Percepisci i rivoletti segreti dello Spirito che si riversano in tutta la vita materiale,

e mentre compi le tue attività

attingi segretamente a quella sacra sorgente dell'anima.

Paramahansa Yogananda

INTRODUZIONE

L'intento di questa tesi è quello di andare ad indagare il mondo dei chakra, analizzando non solo quelli maggiormente studiati e conosciuti, ma anche quelli meno diffusi. Lo yoga sta diventando sempre più una moda, con un interesse nell'arrivare a eseguire asana complesse, da postare sui social network appagando il nostro ego. Tuttavia, praticare le asana più intense può purificare il nostro corpo sotto il punto di vista delle nadi e dei chakra, pertanto è bene conoscere il funzionamento di questi ultimi per poter sfruttare appieno i benefici di questa disciplina millenaria.

Esistono diverse teorie sui chakra e spesso si sente dire che bisogna sbloccarli e aprirli, di conseguenza si ritiene che questi siano chiusi, ma questa è un'idea completamente errata. Bisogna, infatti, sapere che i nostri chakra non possono essere serrati, altrimenti la nostra energia non scorrerebbe; semplicemente possono essere mal funzionanti, quindi bisogna cercare di farli riequilibrare. Le asana, le pratiche di Pranayama e i Mantra possono aiutarci a far funzionare regolarmente i nostri Chakra, permettendoci di vivere la nostra vita senza attaccamenti e senza paure.

Dobbiamo ricordare che il nostro corpo non è una macchina da sfruttare, ma un insieme complesso che dobbiamo ascoltare, curare e nutrire non solo fisicamente, ma anche psicologicamente e spiritualmente. Il corpo è un tutt'uno che collega le varie parti del nostro essere e non dobbiamo estenuarlo, altrimenti non risponderà più correttamente. Nel momento in cui uno strato o una parte del nostro corpo si ammala, pian piano andrà a contaminare anche le parti adiacenti, creando un circolo di sofferenza. Se impariamo ad ascoltare il nostro corpo, prendendo il tempo di cui abbiamo bisogno ed eseguendo le pratiche di cui necessitiamo in quel momento, inizieremo a provare amore verso noi stessi e ci sarà più facile comprenderci. Da tutto ciò dipende la nostra aura, ovvero l'energia che manifestiamo attorno a noi e che dobbiamo mantenere attiva e luminosa. Se tutti manifestassimo questa energia positiva, il mondo sarebbe migliore, le tensioni si attenuerebbero e non ci sarebbe più la cattiveria che alimenta molte persone.

Ritornando al focus della tesi, andremo a studiare i chakra principali e secondari uno per volta, presentando il proprio funzionamento, il loro posizionamento all'interno del corpo, il colore, il proprio fiore di loto o simbolo, il Mantra, l'animale, il verbo, l'elemento, le asana e il mudra, quando disponibili.

1. IL SISTEMA ETERICO UMANO

Quando pensiamo al corpo di una persona, siamo abituati a pensare unicamente alla componente fisica di questo, quello che gli permette di lasciare un'impronta indelebile sull'asfalto morbido, quel corpo che è da nutrire, da guarire e da crescere. Questo è il corpo che ci è dato in prestito per la vita attuale, che dobbiamo conservare al meglio fino alla morte, ma che lasceremo per rinascere in un nuovo corpo.

Con questa frase, capiamo quindi che, quello che ci permette di respirare, di trasmettere e captare sentimenti, e di avere l'energia di agire, è la nostra parte immortale, la parte eterica, la materia sottile chiamata "etere", la parte invisibile alla vista umana, che vibra ad una frequenza più elevata rispetto a quella del corpo fisico. Il corpo eterico, chiamato anche vitale, è composto più precisamente dall'aura, dalle nadi, dai Chakra e dai flussi energetici che si sviluppano tra di loro.

1.1 L'aura

Quel flusso di energia che ci circonda è chiamato aura, un campo di energia luminosa che riveste tutto il corpo e tutte le forme della natura, come le piante, gli animali e le pietre, e riflette la sua salute fisica, emotiva e spirituale. Noi siamo parte della natura e della madre terra, e nel momento in cui riusciamo ad entrare in contatto con la sua energia, creiamo uno scambio energetico che ci permette di armonizzare i nostri sentimenti. L'aura dipende dalle nostre emozioni e dal nostro stato d'animo, che influenzano l'espansione e la luminosità dell'aura stessa. L'espressione "aura negativa" viene utilizzata per descrivere un'aura che trasmette vibrazioni o energie poco piacevoli o sgradevoli (Figura 1). Se una persona vive in modo poco sano, emotivamente instabile o in uno stato di stress costante, la sua aura può risentirne e apparire come "negativa" o "pesante". Allo stesso modo, se una persona ha pensieri ed emozioni negative, la sua aura può trasmettere queste vibrazioni.

La derivazione del termine aura non è del tutto chiara. Alcuni sostengono che derivi dal greco "alos", che significa *corona*, associandola all'emanazione luminosa che circonda la nostra testa. Altri credono che origini dal nome dell'unico Dio "Ahura Mazda" (Zanuccoli, 2011), divinità iraniana dello zoroastrismo. Andando ad analizzare il nome

della Divinità, *Ahura* significa “essere divino” (Treccani), mentre *Mazda* significa “sapiente”, quindi ci troviamo davanti a un *Signore che pensa*. Ahura Mazda è ritenuto il padre dello Spirito della Verità e dello Spirito Santo, ed è colui che mise al mondo la prima coppia di esseri umani.



Figura 1 - Forme dell'aura negativa

Anger: rabbia; Unmotivated/sadness: demotivazione/tristezza; Addiction: dipendenza; Self doubt: dubbio su sé stessi; Deceitful: inganno; Jealousy: gelosia

L'aura è il contenitore del nostro essere, racchiude tutti gli elementi che danno forma al nostro Sé; quindi, per poterla analizzare, è necessario scomporla nei suoi cinque involucri. L'aura è costituita dalle caratteristiche che ci rendono unici: fisiche, emozionali, mentali, energetiche, spirituali, psicologiche e psichiche.

1.1.2 Gli Sharira e i Kosha

Prima di analizzare gli involucri del nostro corpo, è necessario isolare ad uno ad

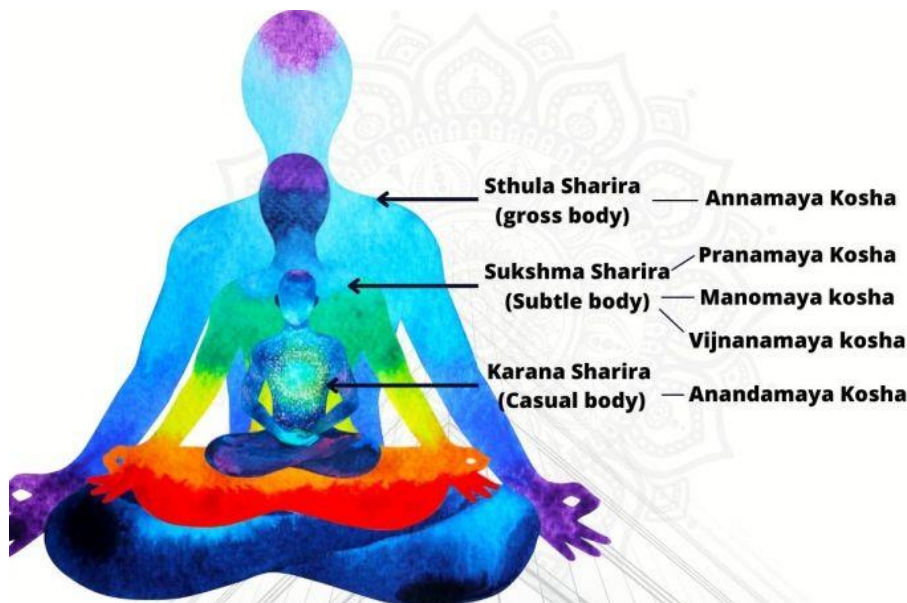


Figura 2 – Rappresentazione dei tre corpi (Sthula Sharira, Sukshma Sharira e Karana Sharira) in cui i cinque Kosha sono incorporati.

uno i tre corpi che lo compongono: Sthula sharira, Sukshma sharira e Karana sharira. *Sthula sharira* è il corpo fisico, grossolano, che funziona grazie ai nostri organi, i quali, attraverso il cibo e la respirazione, nutrono e mettono in movimento le nostre cellule. Il corpo fisico ci permette di fare esperienze della nostra vita attuale, possiamo discernere la materia e scegliere di praticare tecniche di meditazione, che ci portano verso un corpo più elevato. *Sukshma sharira* è il corpo sottile, che possiede vibrazioni che fanno funzionare il nostro corpo fisico, gli danno energia e gli permettono di prendere vita. *Karana sharira* è il corpo causale, identificato dalla beatitudine, che attraverso tecniche di meditazione può tornare a prendere coscienza del passato. Questo corpo è connesso alla coscienza cosmica, possiede qualità positive, è la luce pura che viene chiamata a fare esperienza.

Questi tre corpi includono dentro di loro i cinque Kosha o involucri (Figura 2), che verranno analizzati partendo dal più fisico fino ad arrivare all'involucro più sottile ed esperienziale. *Anna Maya Kosha* è l'involucro grossolano, il cui nome letteralmente significa "corpo del cibo", ed è quello che costituisce lo Sthula Sharira. Si nutre di acqua e cibo, senza i quali non potrebbe sopravvivere, ed è costituito da ossa, pelle, organi e muscoli; rappresenta quindi le componenti del nostro corpo fisico e viene allenato attraverso le pratiche yoga.

L'involucro del respiro è *Prana Maya Kosha*, il quale è sostenuto dal nutrimento, dall'acqua e dal prana. Attraverso il sostentamento, mette in funzione il corpo e attiva l'apparato respiratorio e circolatorio, permettendoci di fare esperienza della vita attraverso la conoscenza della materia e della coscienza. Questo è quello strato in cui circola il prana, la nostra energia vitale, che nello yoga viene stimolato attraverso esercizi specifici di pranayama. L'aria entra nel nostro corpo e percorre diversi tragitti, quindi possiamo dire che ci sono diversi tipi di vayu, di aria, con funzioni differenti.

Mano Maya Kosha è anche chiamato "corpo mentale", quello collegato a *manos*, ossia la parte della nostra coscienza che, captando gli stimoli esterni, ci permette di rispondere a questi controllando i nostri istinti. Nello yoga possiamo fare esperienza di questo involucro attraverso il Dharana, la pratica che ci permette di escludere i sensi e ci mette in contatto con noi stessi.

Vijñana Maya Kosha è l'involucro del cervello, quindi l'energia che lo circonda è quella dell'intelligenza. Vijñana è un termine sanscrito che significa "intelletto-coscienza", infatti si può considerare come un sole che illumina la propria coscienza. In questo strato vivono le nostre esperienze passate che possono essere risvegliate attraverso

la meditazione e i sogni, in questo modo si riesce ad uscire dal proprio io e osservare la propria mente da una visuale esterna. Prana Maya Kosha, Mano Maya Kosha e Vijñana Maya Kosha, insieme formano il Sukshma Sharira, il corpo sottile.

L'involucro più elevato, quello legato alla coscienza dell'anima, è *Ananda Maya Kosha*, che è lo strato della beatitudine, dell'atman. Solo attraverso meditazioni profonde, Samadhi, abbiamo la possibilità di arrivare a far emergere questo strato, quello della beatitudine. Questo strato ci fa percepire di esistere e che siamo separati dai fattori contingenti; quindi, l'unica cosa a cui siamo legati è proprio l'atman, di cui siamo diretta emanazione. Questo Kosha forma il corpo causale, Karana Sharira, ed è solo grazie a questo involucro che gli altri esistono, perché sono diretta emanazione di atman.

Tutti i tre corpi sono collegati tra di loro, come anche i cinque Kosha, infatti ognuno di questi è importante e fondamentale. Non possiamo pensare che uno di questi sia più rilevante degli altri, perché solo grazie a questo collegamento, gli altri possono esistere nel nostro corpo, e solo partendo da pratiche più fisiche, man mano, attraverso lo yoga, possiamo andare a scoprire gli altri strati che ci costituiscono.

1.2 Le nadi

Un altro flusso energetico che compone il nostro corpo sono le nadi. Le nadi, come dice il termine stesso in Sanscrito, sono dei Canali Energetici dove scorre il Prana, l'energia vitale. Questi canali sono legati al nostro corpo sottile e non sono completamente statici. Essi percorrono tutto il nostro corpo, dalla punta delle dita, al centro del nostro cuore, fino ad arrivare al nostro cranio. Nel nostro corpo esistono 72.000 nadi, le quali non sono posizionate nel nostro corpo in maniera caotica, ma si intrecciano tra loro formando, nelle giunzioni, i chakra.

Di queste giunzioni ne esistono molte, per quello è necessario distinguere le più importanti tra le inferiori. I Vira Chakra sono quelli inferiori che fungono da guardiani ai Raja Chakra, ossia quelli regali. Tra tutte le nadi, le più conosciute sono tre: Ida, Pingala e Sushumna, che quando si intrecciano vanno a costituire i Raja Chakra, quelli principali che sono 7 e sono i più conosciuti. Delle tre nadi principali, Ida e Pingala possono essere considerate opposte ma allo stesso tempo complementari, perché quando riescono a

lavorare insieme, permetto a Sushumna di attivarsi (Figura 3).

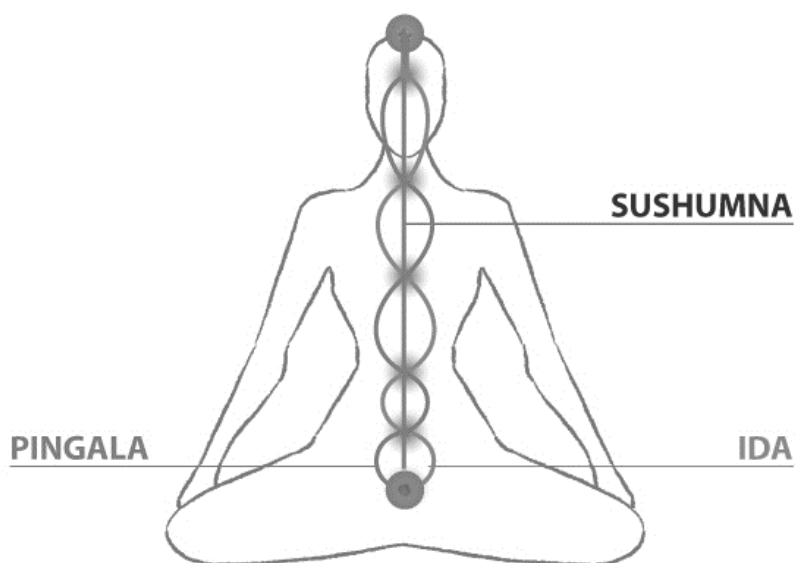


Figura 3- Le tre Nadi principali: Ida, Pingala e Sushumna

Ida è la nadi femminile, chiamata anche *Chandranadi*, che rappresenta il lato sinistro nel nostro corpo. La sua origine è nella zona sinistra del plesso sacro-coccigeo e sale lungo la colonna formando delle onde fino ad arrivare all'attaccatura della narice sinistra. Questa è la nadi rappresentata dalla Luna, che rappresenta il nostro essere emotivo, il nostro inconscio, l'interiorità femminile, le emozioni, le intuizioni. Tutte queste caratteristiche rappresentano l'aspetto somatopsichico dell'uomo, dove l'energia viene usata per riportare l'attenzione verso l'interno, quindi verso la mente dell'individuo. Lo scopo di Ida è di metterci in contatto con il mondo interiore, quindi controlla gli organi di senso.

Pingala è la nadi maschile, chiamata anche *Suryanadi*, legata al lato maschile del corpo. Opposta a Ida, Pingala origina nella zona destra del plesso sacro-coccigeo e sale lungo la colonna formando delle onde che si intrecciano con Ida, fino ad arrivare all'attaccatura della narice destra. Questa nadi è rappresentata dal Sole, elemento maschile che rappresenta il nostro lato reattivo, dinamico, positivo. Complementare a Chandranadi, Pingala ci permette di passare all'azione, quindi libera l'energia psicosomatica e controlla gli organi di azione.

Ida e Pingala sono entrambe molto importanti e coesistono all'interno del nostro corpo, alternandosi ciclicamente. Quando c'è uno squilibrio tra le due parti, una persona

può risultare meno meditativa e più impulsiva o più emotiva e meno reattiva, ma per essere in equilibrio queste due nadi dovrebbero alternarsi ogni 90/180 minuti, influenzando le nostre attività quotidiane. Durante l'attivazione di una di queste nadi, l'altra rimane inattiva poiché richiedono entrambe molta energia. Tuttavia, esistono dei momenti in cui queste possono attivarsi contemporaneamente, liberando così Sushumna. Per poter liberare questa nadi è necessario aver liberato correttamente le altre due, in questo modo inizia il risveglio della Kundalini, una forza cosmica che porta alla coscienza massima. Sushumna si situa all'interno dell'intreccio di Ida e Pingala; partendo dall'osso sacro arriva fino alla sommità del capo, Merudana. Questo può essere considerato il canale principale dello yoga e di ogni evoluzione, perché permette il nostro risveglio e la trasformazione del nostro potenziale presente. Come precedentemente citato, lungo questa nadi sono presenti i chakra principali, partendo dai chakra evolutivi fino ad arrivare al centro mistico della suprema realizzazione, Sahasrara Chakra.

1.3 I Chakra

L'ultima parte che studieremo del corpo eterico umano sono i Chakra, il topic della nostra tesi. Il termine è una parola sanscrita che ha come significato quello di ruota, cerchio, vortice, movimento energetico che si allarga a spirale, Bindu, ossia il punto da cui parte tutto e a cui tutto torna (Cella, 2009).

Come già detto, nel nostro corpo abbiamo una grande quantità di Chakra, ma solo alcuni sono conosciuti e studiati. I Chakra si formano nel momento in cui i canali nadi si congiungono: i Raja Chakra si trovano lungo la colonna vertebrale e sono l'intreccio delle due nadi principali, Pingala e Ida; i Vira Chakra sono quelli che proteggono i primi sei Chakra principali, quindi possiamo trovarli in tutto il nostro corpo.

Il Raja Chakra della Terra, *Muladhara*, è collegato ai Vira Chakra che agiscono effettivamente sul nostro cammino; quindi, li possiamo trovare nei nostri piedi. Tutti i movimenti, dai più piccoli ai più articolati, fatti con le dita dei piedi o con i piedi stessi, governano la stabilità corporea, il sistema nervoso centrale e l'equilibrio corpo-mente, i quali agiscono sui Chakra inferiori di Muladhara.

I movimenti delle caviglie, delle ginocchia e dei glutei, sono invece collegati ai Vira Chakra del secondo Raja Chakra, *Svadhithana*, quello collocato a livello della vescica e correlato all'elemento acqua.

Il terzo Raja Chakra è *Manipura*, correlato all'elemento fuoco, infatti si situa a

livello dell'ombelico e della zona digestiva. I Vira Chakra associati si trovano a destra e sinistra dell'ombelico, e vengono stimolati dai movimenti di trazione e dai piegamenti anteriori o posteriori del busto. Questi Vira Chakra sono collegati al Sole e alla Luna, quindi contribuiscono ad equilibrare l'azione energetica di Manipura.

Anahata è il Raja Chakra del Cuore, correlato all'elemento Aria. Ai Chakra inferiori di questo sono associati tutti i movimenti delle piccole articolazioni delle dita, falangi, falangine e falangette, così come la rotazione, la flessione e l'inarcamento delle mani sui polsi e i vari movimenti sui gomiti e le spalle, che contribuiscono ad equilibrare l'azione energetica di questo Chakra.

I prossimi Vira Chakra, sono invece associati a *Vishuddha*, il Raja Chakra della Gola, che ha come elemento l'etere, Akasha. Tutti i movimenti che stimolano questo Chakra sono localizzati sotto le clavicole, sotto la nuca, e nell'avvallamento che si incontra sui trapezi verso l'articolazione delle spalle.

Il Raja Chakra *Ajna*, il Chakra situato dietro alla Fronte, è quello associato all'elemento etere, più sottile ed impalpabile rispetto a quello di Vishuddha. I Vira chakra sono posti sopra e sotto la fronte, come nei punti delle tempie o al di sopra delle orecchie.

L'ultimo Raja Chakra è *Sahasrara*, il quale non presenta Vira Chakra, dato che questi ultimi sono associati principalmente ai primi sei chakra, che governano le funzioni psico-fisiche del corpo. Tuttavia, si può constatare che l'equilibrio dei Vira Chakra appena descritti possa avere un effetto benefico sul corretto funzionamento di Sahasrara e sulla sua attivazione.

Oltre a questi Raja Chakra, ne esistono altri altrettanto importanti, tra cui *Nabhi Kanda*, il Chakra dell'ombelico, il quale trova il suo Chakra minore Tantien a tre dita sotto l'ombelico e a una profondità di 3,5 cm. Questo punto è molto importante, dato che lì vi scorrono tre nadi, ed è considerevole per l'assimilazione del Prana, che andrà a formare il "Corpo Dorato" o corpo sottile.

Altri Chakra di cui parleremo sono *Ming Men Chakra*, *Chandra Chakra*, il *Chakra della Fronte*, *Bindu*, interni al corpo; quelli esterni al corpo sono *Vasundhara*, *Sutara*, il *Chakra Universale*, il *Chakra Galattico* e il *Chakra della Porta Divina*. Anche di questi, oltre a Sahasrara, per il suo stesso motivo, non si riconoscono Vira Chakra associati.

Ogni Chakra è formato da un vortice, ma di quelli principali solo cinque sono doppi, cioè sono formati da un vortice anteriore e uno posteriore: Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. Questi vortici, come tali, "attraggono l'energia

dell'universo per alimentare i vari livelli del campo energetico e collegarli con il corpo fisico” (Bino, 2011). Il loro funzionamento può essere paragonato a quello della respirazione: inspirando, quindi ruotando in senso orario, immettono energia cosmica che ci porta a nuove esperienze e ci caricano di energia positiva; ruotando, invece, in senso antiorario, quindi espirando, si scaricano di tutto quello che non serve e dell'energia negativa assorbita durante vicende avverse (Vercellesi, 2004). Ovviamente questa è solo teoria, perché nel suo vorticare il chakra non è selettivo, infatti porta dentro tutto quello che incontra. Per chi non ha coscienza di sé è molto più facile attirare anche ciò che è negativo, nel momento in cui la coscienza si muove a un livello superiore il chakra ne prende distanza. Per questo è molto importante scegliere le persone da tenersi accanto, perché queste influenzeranno molto il nostro stile di vita e la nostra spiritualità. Il loro corretto funzionamento è essenziale, in quanto influenzano il fisico umano e la psiche; un flusso squilibrato di energia può causare disturbi e l'insorgere di patologie.

2. ALLA SCOPERTA DEI CHAKRA

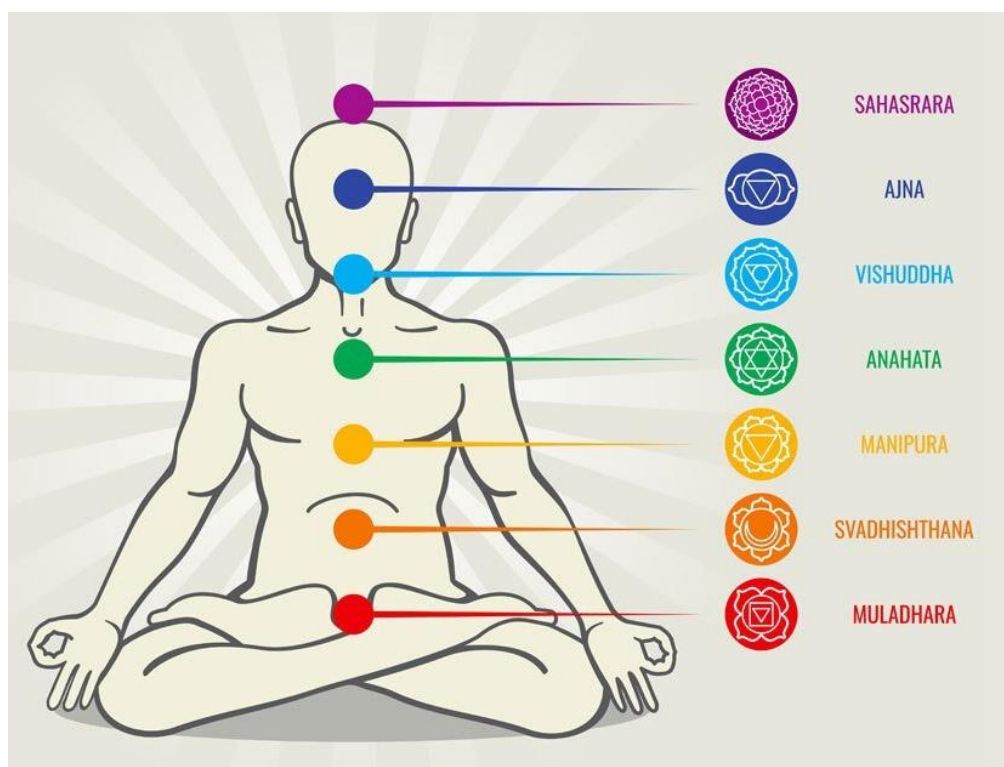


Figura 4 – I 12 Chakra principali situati nel nostro corpo e nella nostra aura

Nello yoga, i Chakra principali sono collocati lungo la colonna vertebrale e indicano le tappe della consapevolezza in un cammino che iniziamo dalla Terra, per salire verso il Cielo. Prima di poter fare delle asserzioni riguardo i Chakra, dobbiamo andare ad enumerarli descrivendo brevemente il loro funzionamento all'interno del nostro corpo (Figura 4).

Il Chakra della Radice, si chiama *Muladhara*, ed è situato alla base della spina dorsale. Come dice il termine stesso, è quel chakra che si rende radicati alle abitudini e ai beni materiali. Il Chakra Sessuale, *Svadhithana*, si posiziona a livello degli organi genitali, ed è legato alla creatività, alle emozioni e alla sessualità, può anche essere definito come il rifugio del nostro bambino interiore. Il Chakra del Plesso Solare, posizionato sopra l'ombelico, *Manipura*, è quello dove risiedono la nostra forza, la volontà di agire, l'ambizione; infatti, l'elemento a cui è associato è il fuoco. Il Chakra del Cuore, *Anahata*, come dice il nome stesso, ci induce ad amare, alla generosità e

all'empatia. Il Chakra della Gola è *Vishuddha*, quello che ci permette di ascoltare, ma soprattutto di aver la capacità di esprimere la propria volontà e le proprie idee. Il Chakra del Terzo Occhio è *Ajna*, il più conosciuto, posizionato alla radice del naso; questo ci porta all'intuizione, alla lucidità mentale e all'immaginazione. Il Chakra della Corona, *Sahasrara*, si posiziona alla sommità della testa, le cui funzioni principali sono la comprensione, la trascendenza, il pensiero e la volontà spirituale.

2.1 Il Sistema dei 12 Chakra

Oltre a questi 7 Chakra ne esistono molti altri, ben 114, alcuni dei quali verranno indagati in questa tesi, infatti, il nostro intento è quello di studiare il sistema dei 12 Chakra. Il sistema dei 12 Chakra è considerato relativamente nuovo, difatti, svolgendo delle analisi accurate sul tema, è emerso che non esiste un sistema comune di classificazione per i Chakra differenti dai 7 più comuni. La conoscenza dei 12 chakra deriva da prospettive moderne espresse da operatori energetici contemporanei.

Questo sistema porta avanti la visione della nostra connessione all'intero universo. Tutti gli esseri viventi sono parte di un intero. Ognuno di noi è ancorato alla terra e connesso con l'universo attraverso un filo molto sottile. Questo filo si estende da circa un metro sotto i nostri piedi fino a chilometri e chilometri nell'atmosfera e nello spazio. Questo sistema dei 12 chakra ci permette di attingere a potenti energie esterne al corpo umano e di entrare in contatto con l'intera gamma di dimensioni della nostra esperienza umana. Anche se i contemporanei menzionano solo oggi l'esistenza di chakra aggiuntivi, le tradizioni sciamaniche hanno sempre usato questi centri di potere nelle loro pratiche; le energie della terra e del cielo si crede siano interconnesse nel corpo umano. Il sistema dei 12 chakra ne è una vivida rappresentazione.

Ci sono, dunque, molte scuole di pensiero e, di conseguenza, sistemi di classificazione diversi, noi andremo a indagarne principalmente due. La prima localizza i 5 chakra aggiuntivi, rispetto ai 7 principali, fuori dal corpo umano. Si trovano sempre in linea con Sushumna, ma si trovano oltre Sahasrara o sotto Muladhara. La seconda classificazione inserisce alcuni chakra all'esterno del corpo, ed altri intrinseci ai 7 chakra principali.

2.1.1 Prima Classificazione

Questa classificazione, come abbiamo anticipato, propone, oltre ai 7 Chakra

principali, tutti vortici di energia esterni al nostro corpo (Figura 5, Figura 4):

- Il *Chakra Stella della Terra*, Earth Star Chakra, si trova 15/30 cm sotto i nostri piedi. In questo Chakra risiedono i semi del nostro enorme potenziale. La stella della Terra è il collegamento personale con la Terra Cava, la dimensione nel centro del Pianeta dove si trova Gaia, la Madre Terra;
- La *Stella dell'Anima*, Soul Star, si posiziona più o meno 32 cm sopra il Chakra Sahasrara e contiene tutta l'incredibile conoscenza e saggezza della propria

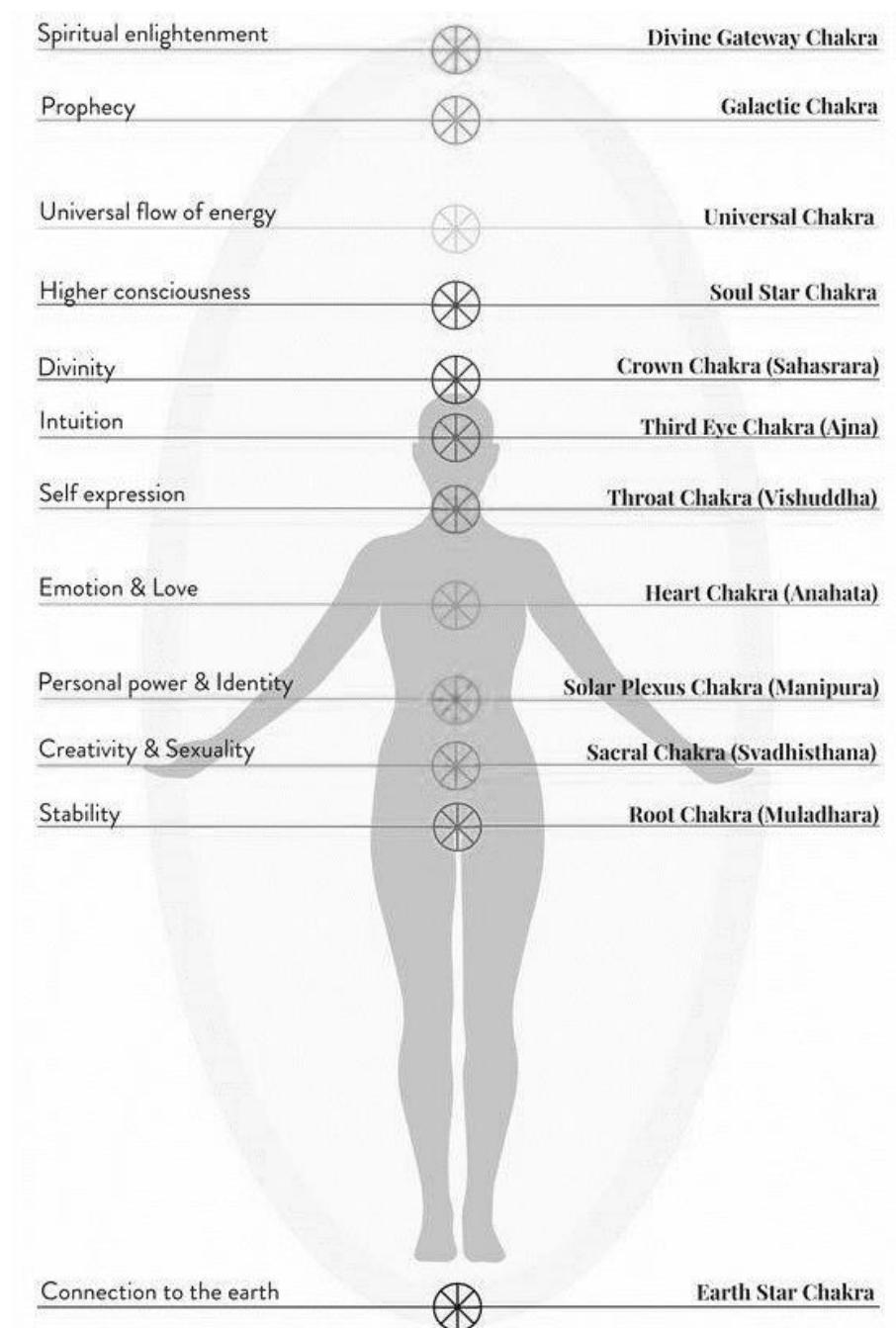


Figura 5 - Prima Classificazione dei 12 Chakra

anima. È considerato il legame tra il mondo spirituale e quello materiale, governa l'Energia della conoscenza passata e della memoria karmica;

- Il *Chakra Universale*, Universal Chakra, rappresenta il portale verso il flusso illimitato della creazione. Quando questo chakra è attivo, si può sperimentare una perfetta armonia con l'universo;
- Il *Chakra Galattico*, Galactic Chakra, permette di viaggiare oltre il tempo e lo spazio. Offre la capacità di teletrasportarsi, di manifestare la propria volontà e di bi-localizzarsi;
- Il *Chakra della Porta Divina*, Divine Gateway Chakra, rappresenta la porta d'accesso ad altri regni e piani di esistenza. È il Portale di Luce Divina che consente di connettersi direttamente con la Sorgente Divina. Il viaggio di ascensione si completa quando questo chakra è attivo e si può sperimentare l'unione totale con la Divinità.

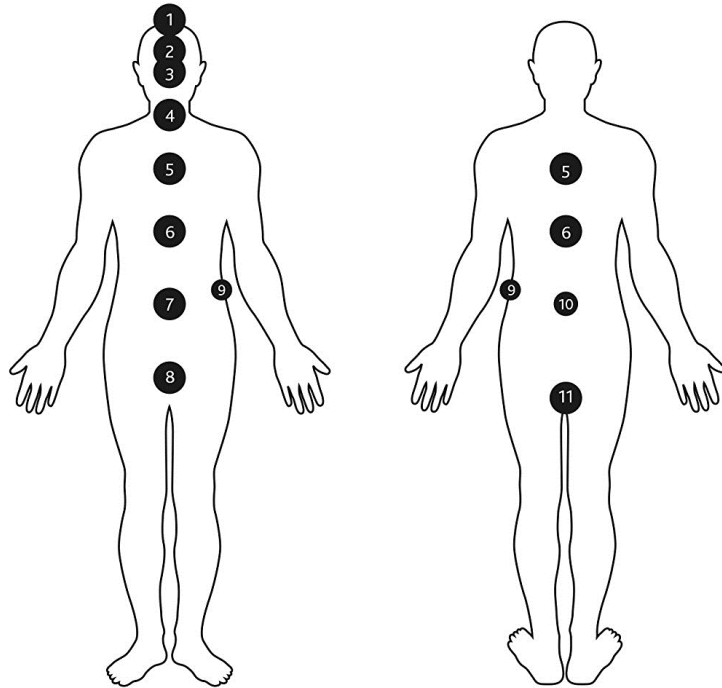
2.1.2 Seconda Classificazione

Questa classificazione, a differenza di quella appena vista, comprende anche Chakra interni al nostro corpo, oltre a quelli principali (Figura 6). Partendo dal basso:

- *Nabhi Kanda Chakra*, il Chakra dell'ombelico (Figura 6, punto 7) posizionato nel punto *Hara*, la zona dell'ombelico, ed è il centro della Vita. Si occupa della conoscenza istintiva, ovvero la conoscenza accumulata dall'umanità che viene utilizzata in modo istintivo.
- *Ming Men Chakra* (Figura 6, punto 10) significa "porta della vita". Si trova alle spalle dell'ombelico, nel processo spinoso tra la seconda e terza vertebra lombare. La sua funzione è quella di fornire energia ai reni, alle ghiandole surrenali, alla parte superiore degli ureteri e influenzare la pressione sanguigna. È responsabile delle energie che provengono dal Chakra della Base e che vengono inviate in tutto il corpo.
- *Prana o Chandra Chakra*, il Chakra Splenico (Figura 6, punto 9), corrispondente alla milza, è considerato la fonte del potere e dell'energia vitale. Il Chakra Splenico è il principale punto di entrata nel corpo del Prana o energia vitale, infatti assorbe la maggior quantità di prana rispetto a tutti gli altri Chakra e lo distribuisce agli altri.
- *Chakra della Fronte* (Figura 6, punto 2), si trova al centro della fronte, 2 cm

sopra Ajna. Collegato a Sahasrara, favorisce l'intuizione inferiore (ritenuta inferiore rispetto a quella della Corona) e l'esperienza inferiore della nostra Coscienza Buddhica.

- *Stella dell'Anima* (non raffigurato in Figura 6), chiamato anche il Chakra della Pentecoste, presente anche nella prima classificazione.



Mappa dei Chakra principali

1. Chakra della Corona
2. Chakra della Fronte
3. Ajna Chakra
4. Chakra della Gola
5. Chakra del Cuore
6. Chakra del Plesso Solare
7. Chakra dell'Ombelico
8. Chakra del Sesso
9. Chakra Splenico
10. Ming Men
11. Chakra della Base

Figura 6 - Seconda classificazione dei 12 Chakra (l'immagine non rappresenta il Chakra Stella dell'Anima)

2.1.3 Bindu

A differenza di quanto si possa pensare, Bindu non è contemplato nei sistemi dei 12 chakra, quindi è necessario aggiungerlo in un sottoparagrafo personalizzato.

Bindu (Figura 7) è considerato la fonte della creazione, è il magazzino di tutto il karma accumulato nelle vite precedenti, di tutte le tendenze inconscie, di tutti i ricordi. Si trova proprio alla sommità posteriore della testa, sopra la prima vertebra cervicale, nel

punto in cui i capelli formano un vortice. Questo è il punto in cui, nella tradizione indiana, i brahmini tengono un ciuffo di capelli (in sanscrito shikha) che non radono mai. Nello stesso punto i sacerdoti e i monaci cattolici, fino alla riforma del 1972, tenevano i capelli perennemente rasati.

Questo è il punto di origine dei chakra, quindi è essenziale considerarlo, perché è il punto in cui i nostri centri energetici nascono, i quali regolano il nostro stato psicofisico.

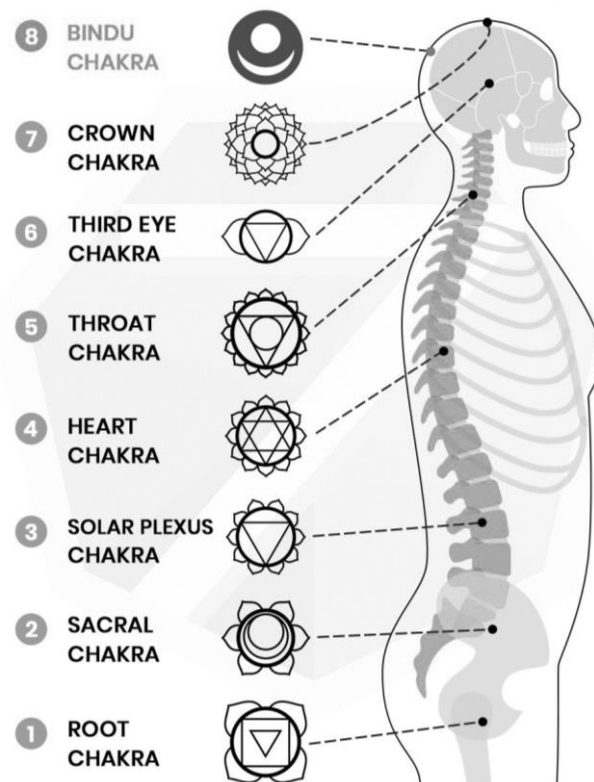


Figura 7 - La posizione di Bindu Chakra rispetto ai Chakra principali

2.2 Il funzionamento dei Chakra

Come abbiamo visto, i Chakra sono vortici di energia che abbiamo definito come parte della nostra aura. Questi non sempre sono regolarmente funzionanti, infatti, anch'essi devono essere nutriti, stimolati. Nei giorni di maggiore stanchezza, stress o malattia, la loro energia può essere meno intensa rispetto a quando siamo di buon umore e vitali. Nello Yoga, la stimolazione verso un miglior funzionamento avviene attraverso la pratica di Asana e di Pranayama. Per ogni Chakra ci sono esercizi associati, che vanno a stimolare direttamente il Chakra interessato e anche quelli secondari.

Nel prossimo capitolo analizzeremo come ogni singolo Chakra si comporta in caso di mal o buon funzionamento.

2.3 Le interpretazioni

Parlando dei Chakra principali, noti come Raja Chakra, essi hanno diverse interpretazioni. La prima è quella associata al termine Padma, il quale significa "loto". Infatti, i Chakra sono spesso rappresentati come fiori di loto, ognuno con un numero di petali e un colore specifici che corrispondono ad un determinato vortice. I fiori possono essere chiusi, semiaperti o completamente aperti, e il numero di petali aumenta man mano che si sale verso il Sahasrara.

Il fiore di loto è uno dei simboli dello yoga, esso rappresenta la purezza divina, l'illuminazione, la rinascita e la capacità di sbocciare nel mondo. Questo fiore è particolare in quanto mostra due lati completamente opposti: da un lato le radici che prendono nutrimento dalla melma e dall'altro la corolla che esce dall'acqua in una condizione di purezza. Il fiore di loto è quindi in grado di rappresentare le tre fasi della vita spirituale di una persona: l'ignoranza, l'aspirazione e l'illuminazione.

Una persona conosce il mondo terreno, i bisogni che ci rendono materiali e che offuscano la crescita spirituale, questa fase è simboleggiata dalle radici del loto, che, come scritto sopra, si affondano nel fango dello stagno. L'aspirazione a una crescita spirituale personale è attribuita alle radici che salgono verso l'alto, fino ad arrivare all'attaccatura del fiore. L'illuminazione è rappresentata dai petali rivolti verso il Cielo, verso luoghi spiritualmente elevati, ricercando la comprensione dell'universo.

Il loto ha questa particolarità, di rimanere immacolato anche se situato in acque stagnanti, e ci ricorda che in questa vita, nonostante le impurità che possiamo vivere, possiamo affrontare ogni situazione rimanendo limpidi e mantenendo la purezza interiore.

Un'altra interpretazione del fiore di loto riguarda il ciclo della vita, poiché il fiore si apre con il sorgere del sole e si chiude al tramonto, ripetendo questo processo incessantemente. Questo è simile al ciclo di rinascita in nuovi corpi, ma con lo stesso corpo causale. In ogni nuova vita, ci si reincarna in un essere considerato superiore, dove l'uomo è visto come l'animale più evoluto.

L'obiettivo principale di ogni vita è quello di evolversi spiritualmente, avvicinandosi a Samadhi e scoprendo il proprio essere spirituale. La vita terrena è vista come una prova, in cui bisogna superare il test evolvendo i livelli di consapevolezza più elevati e aprendo i chakra. Questo ciclo continuo di morte e rinascita è chiamato Samsara, che viene ripetuto fino a quando non si giunge all'illuminazione e alla liberazione del

ciclo.

In sintesi, il fiore di loto rappresenta molte interpretazioni diverse, tutte legate al simbolismo spirituale. Esso può essere interpretato come il percorso della vita spirituale dell'individuo, il ciclo di rinascita e l'evoluzione spirituale, e la capacità di rimanere puro e immacolato nonostante le impurità della vita.

2.4 Le caratteristiche dei Chakra

I chakra possono essere considerati come un unico albero che cresce e si nutre insieme, poiché sono tutti collegati tra loro. Come l'albero si nutre e cresce allo stesso tempo formando radici e rami, allo stesso modo fanno i chakra. Da alcune rappresentazioni sembrerebbe che salendo verso l'alto ci sia una crescita di importanza nei vari chakra, ma è fondamentale dar la stessa importanza a ciascuno di essi. Sono tutti collegati tra loro, quindi il mal funzionamento di uno può provocare un deficit anche di quelli adiacenti.

Proseguiamo questo capitolo esaminando le varie caratteristiche di ciascun chakra. Questi si identificano grazie a diversi elementi distintivi, come il colore, il Bija mantra, di riferimento, il verbo associato, l'elemento di riferimento, il simbolo, l'animale, le asana, i mantra e i mudra che lavorano sul chakra, gli organi collegati e le sue funzioni.

Di seguito andremo a spiegare brevemente in cosa consistono alcuni di questi.

2.4.1 Colore

Siamo abituati a concepire il colore solo come qualcosa che attraversa i nostri occhi, e che quindi viene assimilato attraverso la nostra vista. Ma il colore è l'elemento fondamentale che permette l'interazione tra il corpo fisico, i suoi organi e i sistemi vibrazionali, i chakra. Siamo tutti influenzati dai colori, e quando un colore ci attrae, significa che sia la parte fisica del corpo, sia quella mentale e spirituale, ne hanno bisogno. I colori ci richiamano, infatti scegliamo un determinato colore della macchina, delle pareti della camera, come anche siamo attratti dal colore dei cibi che mangiamo.

Ma cos'è il colore? Quando un raggio di luce colpisce un oggetto opaco, una parte viene assorbita, mentre un'altra viene riflessa. Il colore che riflette è quello che colora l'oggetto. La luce si trova in quella zona di transizione tra materia ed energia, quindi se la luce è energia, il colore è la forma in cui percepiamo la luce. Questo ha portato gli scienziati a vedere la luce come composta da una serie di onde, come quelle sonore. Tutta

la materia, dunque anche il nostro corpo, ha una specifica lunghezza d'onda: le impressioni che riceviamo attraverso i sensi quando interagiamo con l'ambiente influiscono dunque sul nostro equilibrio dinamico. Ad esempio, il rosso è un colore che stimola e aumenta l'energia, mentre il blu è un colore che favorisce la calma e la tranquillità.

Lo spettro dei sette colori dell'arcobaleno, ovvero della luce riflessa attraverso un prisma, corrisponde a quello della scala dei sette chakra, dal più basso al più alto. Le corrispondenze tra colori e chakra: rosso per Muladhara, arancione per Svadhisthana, giallo per Manipura, verde per Anahata, azzurro per Vishudda, blu-indaco per Ajna, bianco per Sahasrara. Man mano che impariamo ad aprire ed equilibrare i chakra, diventiamo il Ponte dell'Arcobaleno, legame vivente tra Terra e Cielo.

Il colore di riferimento lo troviamo per il sistema dei 7 Chakra e eventualmente per alcuni Chakra esterni al Sistema classico di riferimento.

2.4.2 Bija Mantra

I mantra sono parole sacre dotate di particolari vibrazioni. Quando vengono ripetuti in uno stato meditativo e a un ritmo regolare e continuo permettono di armonizzare le energie interiori. I mantra lavorano infatti a livello sottile e, al contempo, aiutano ad aumentare la concentrazione e l'attenzione. I mantra sono cantati per fini curativi, o per formulare un'intenzione, o ancora per richiedere protezione.

Le pratiche yogiche utilizzano i Bija Mantra per accedere a un'elevazione spirituale. L'espressione "Bija Mantra" si può tradurre con "semi sonori". Si tratta di mantra "radice", nei quali è concentrata una particolare energia. Questi "mantra radice" sono formati da una sola parola, carica di potere vibrazionale. Il loro potere è vitalizzante e agiscono quindi sul piano energetico.

Il sistema dei chakra è strettamente connesso ai Bija Mantra. Ogni chakra ha uno specifico Bija Mantra. Ripeterli associandoli ai rispettivi Chakra è una pratica potente, carica di vibrazioni positive, la cui risonanza si propaga nel corpo di chi li evoca. Quando si medita sui chakra, associandoli ai rispettivi Bija Mantra, si creano flussi di energia a livello fisico e mentale.

Questi mantra trovano associazione solo per i primi sei chakra principali, mentre gli altri sono associati a specifici mantra.

2.4.3 I cinque elementi

I primi cinque chakra principali sono legati ciascuno a un elemento. Il primo elemento che possiamo citare è l'etere, che occupa lo spazio senza prevedere spostamento e movimento, l'unica cosa che si può udire è il suono cosmico AUM, che era presente nel momento della creazione del mondo, la quale vibrazione ha portato alla creazione del movimento, quindi dell'aria. L'aria ha generato movimenti sempre più frequenti, che hanno creato il fuoco. Il calore ha dissolto degli elementi creando acqua, mentre ne ha solidificati altri generando la terra.

Questi elementi si trovano in ogni essere vivente e sono collegati ai cinque organi di senso, *pancha jnanendriyani*. Questi organi di senso sono solamente recettivi e comprendono l'organo dell'udito, del tatto, della vista, del gusto e dell'olfatto.

Gli organi di azione, *pancha kamendriyani*, sono quelli che permettono di agire e sono collegati agli organi di senso e agli elementi. La loro capacità di ricezione è data dagli organi di senso associati. Questi sono la bocca per l'espressione, le mani per afferrare, i piedi per il movimento, l'organo urino-genitale per l'emissione e l'ano per l'eliminazione.

Nel prossimo capitolo, per questi primi 5 chakra principali, verrà velocemente spiegato quale elemento è associato, al quale si collegano un organo di senso e uno di azione.

2.4.4 Mudra

Mudra è un termine sanscrito che significa letteralmente sigillo, gesto o segno. I mudra sono fortemente legati all'energia universale e hanno lo scopo di canalizzarla nel nostro corpo per ottenere risultati specifici, come ad esempio migliorare la salute, aumentare la concentrazione e la consapevolezza, o raggiungere uno stato di equilibrio interiore. Ogni mudra è associato a una divinità nella tradizione vedica, che rappresenta un aspetto dell'energia legato a una qualità che vogliamo evocare in noi stessi.

Questi mudra e le divinità ad esse associate sono correlate ai cinque elementi naturali, energie che nel nostro corpo si riflettono su un piano psicofisico e spirituale, fluendo attraverso le nadi. Ogni dito rappresenta quindi un punto di connessione con un elemento e l'energia ad esso associata:

- Pollice: rappresenta il sole, l'energia e il fuoco.
- Indice: rappresenta l'aria, l'energia in movimento.

- Medio: rappresenta lo spazio, l'espansione e l'apertura.
- Anulare: rappresenta la terra, la solidità e il radicamento.
- Mignolo: rappresenta l'acqua, i liquidi e la mobilità.

Posizionando le dita in un certo modo, siamo in grado di controllare la quantità di energia elementare che scorre dentro di noi e, di conseguenza, accedere alle qualità associate all'elemento che stiamo invocando.

I mudra sono molto potenti e ci permettono di togliere dei blocchi i vari chakra, ecco perché ogni vortice d'energia è correlato ad alcuni hasta mudra (mudra delle mani).

3. ANALISI DEI CHAKRA

Nel presente capitolo andremo ad analizzare ogni singolo Chakra di quelli elencati nel capitolo 2, identificando le specifiche caratteristiche attribuibili ad ognuno di essi. Senza considerare la divisione dei sistemi di rappresentazione, per comodità andremo ad analizzare in primo luogo i Chakra interni al nostro corpo partendo dal più inferiore, salendo man mano verso quello più divino, dunque risalendo la colonna vertebrale ci eleveremo fino alla sommità della testa. Successivamente faremo lo stesso per i Chakra esterni al nostro corpo.

Come anticipato, questi, quando possibile, verranno presentati descrivendo la loro posizione fisica; l'associazione dei vari elementi, il verbo, animali e simbolo; il mantra utile per la guarigione; la sua funzionalità; i benefici o gli svantaggi dati dal chakra in equilibrio o non; le asana e i mudra associati. Per i chakra secondari, non sempre è stato possibile riscontrare tutti i dati necessari per soddisfare la completa descrizione.

3.1 Chakra Interni

I Chakra interni sono centri di energia sottile che si trovano all'interno del nostro corpo e che ci permettono di liberarlo, a partire da Sthula Sharira, dalla materialità, evolvendoci fino a saper arrivare all'intuizione. Bisogna scoprire il proprio Dharma, seguirlo, liberandoci dal karma delle vite passate, trovare l'equilibrio e l'armonia nei comportamenti, evitando l'attaccamento al proprio ego, in questa vita.

Essi sono situati a partire dalla base della nostra colonna vertebrale, fino a risalire alla cima della nostra testa.

3.1.1 Muladhara

In sanscrito *Mula* significa “radice”, *Adhara* “luogo, supporto, base o sorgente”. Pertanto, il primo Chakra può essere chiamato sia Chakra della Radice che Chakra della Base. Nelle donne, si trova nel perineo, mentre negli uomini si trova tra l'ano e i genitali. Questa zona è l'origine delle tre principali nadi: Ida, Pingala e Sushumna.

Il colore associato è il rosso, il primo colore dell'arcobaleno, che rappresenta la forza, la salute e la vitalità. Il rosso è associato all'elemento fuoco, alla sessualità, al sangue e alla passione; stimola la circolazione del sangue, influisce sulla vitalità del corpo

e della mente, e ha un potere riscaldante.

Muladhara è legato all'elemento terra, il senso associato è l'olfatto e l'organo d'azione è l'ano. Il verbo corrispondente è "io ho", proprio perché manifesta l'attaccamento alla materia.

La divinità comunemente associata è Ganesha, il Dio con la testa di elefante che aiuta l'uomo a superare gli ostacoli e rappresenta la saggezza.

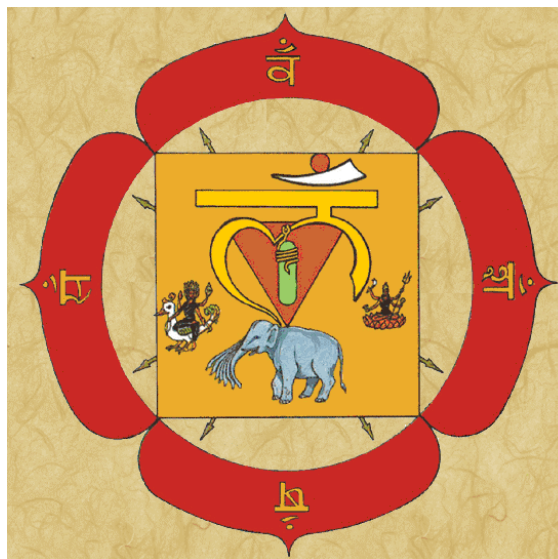


Figura 8 - Simbolo di Muladhara

Il simbolo di Muladhara (Figura 8) riprende il colore rosso nei 4 petali del fiore di loto. Il numero 4, espresso dai petali del fiore, è il simbolo della manifestazione universale, infatti quattro sono gli elementi, sono i punti cardinali, le quattro fasi della vita umana, le quattro stagioni, le quattro fasi del cielo lunare; tutti aspetti di uno stesso schema generale della manifestazione. Tutta la manifestazione, pertanto, è come avvolta dal quaternario. Quattro è il numero della Terra, materia passiva che non crea ma contiene tutto ciò che si crea a partire da lei. Il suo valore è quindi di potenzialità. All'interno del fiore troviamo un quadrato color arancione che racchiude i simboli di questo chakra. Questo è la rappresentazione, chiamata *yantra* di *Prithvi Tattwa* (prithvi = terra; tattwa = elemento), che simboleggia la stabilità e la sicurezza della terra. Al centro del quadrato vi è un triangolo rosso chiamato Traipura, che simboleggia la Shakti, l'energia creativa. All'interno di Traipura c'è una spirale, un serpente attorcigliato attorno alla Swayambhu Linga (Swayambhu = auto-manifestato; Linga = segno), che rappresenta la kundalini, l'energia spirituale che si trova in stato di dormienza alla base della spina dorsale e che, una volta risvegliata, può salire lungo la colonna vertebrale, attivando i vari chakra. La Linga rappresenta il potere creatore di Brahma, che è seduto sul suo veicolo, Hamsa, un cigno. La Kundalini è presente nella sua totalità, ma chiusa, inespressa e pronta a svolgersi. Il triangolo è sostenuto da un elefante, simbolo orientale della memoria. Questo elefante ha sette proboscidi, e simboleggia la stabilità e solidità della terra.

Il Bija Mantra di Muladhara è "Lam". Si può praticare sedendosi in una posizione comoda o meditativa, chiudere gli occhi e rilassarsi. Le mani possono essere appoggiate

sulle ginocchia con i pollici e gli indici delle mani unite (Chin Mudra). Ci si può poi concentrare sul Chakra della radice, situato alla base della spina dorsale tra i genitali e l'ano, e ripetere a voce alta il suono "LAM" per attivare il chakra.

Il primo chakra è associato alle ghiandole surrenali, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, intestino crasso, genitali e sistema nervoso centrale, quindi questi sono gli organi che possono essere interessati in caso di squilibrio. La funzione del primo chakra è legata ai bisogni primari, infatti il suo verbo è “io ho”, e all’istinto di sopravvivenza. Questo chakra ci aiuta a ritrovare la stabilità, la sicurezza e la fiducia in noi stessi. Con il chakra equilibrato la persona dimostra dominio di sé, elevata energia fisica e buona salute. La sua forma è il quadrato, per cui l'elemento è la terra che ci collega alle nostre radici; se si hanno delle buone radici l'albero si sviluppa bene, ma se queste radici non sono ben radicate, ovviamente si avranno molti problemi a livello esistenziale.

In caso di malfunzionamento con il chakra bloccato, che gira lentamente o non gira, la persona vive nella timidezza, nella paura, nell’ansia e può cadere in stati di depressione. Altri disturbi che può presentare sono legati alla pressione sanguigna, alle ossa, ai legamenti e alla pelle; infatti, può manifestarsi la caduta dei capelli e rendere le unghie e i denti fragili.

In caso di energia in eccesso, quindi con il chakra che gira troppo velocemente, può verificarsi iperattività, quindi problemi di insonnia. Inoltre, la persona mostra difficoltà a trascendere gli stimoli primordiali, quali i beni materiali, come il cibo, il denaro e anche il sesso. La persona si dimostra eccentrica, materialistica e temeraria.

Le posizioni associate a questo chakra sono di equilibrio in piedi, posizioni che restituiscono stabilità al corpo, e asana sedute dove la radice, quindi il perineo, è a contatto con la terra: Vrksasana, Virabhadrasana I e II, Setu Bandha Sarvangasana, Garudasana, Ardha Chandrasana, Uttanasana, Balasana, Brahmasana, Siddhasana, Padmasana, Upavista konasana, Urdhva Mukha Svanasana, Malasana, Sukasana, Prasrita Padottanasana Baddha Padmasana, Krounchasana, Kurmasana, Hanumanasana, Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana..

Il mudra associato è Pran mudra (Figura 9), il Mudra della vita. Per praticarlo basta unire le punte di pollice, anulare e mignolo, le altre dita distese. Questa posizione delle dita stimola l'energia di nutrimento alla base del bacino. Generalmente accresce la vitalità, riduce l'affaticamento e il nervosismo e migliora la vista; perciò, viene usato anche per le malattie degli occhi. A livello mentale-emozionale accresce la capacità di resistenza e di autoaffermazione, favorisce una sana fiducia in sé stessi, il coraggio di iniziare qualcosa di nuovo e la forza di portare a compimento i progetti. Una vista chiara è un segno di atteggiamento mentale di limpidezza e perspicacia, cioè di pensieri e di idee chiare e strutturate.



Figura 9 - Pran Mudra

3.1.2 Svadhisthana

Il Chakra del Sesso o Svadhisthana prende il nome da *Swa* “il Sé” e *Dhithana* “supporto”, indica il luogo in cui una persona risiede la propria dimora. La sua posizione è nella parte inferiore del ventre, più precisamente a livello del bordo superiore dell’osso pubico, di fronte alla vescica.

Il rosso vermiglio che rappresenta questo chakra ha un’azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali, e un grosso effetto di armonizzazione e di distribuzione dell'energia. Favorisce la pulizia dei chakra, stimola il sistema immunitario e la creatività, espelle le tossine e infonde serenità, entusiasmo, allegria, voglia di vivere e ottimismo.

Svadhisthana è legato all’elemento acqua, il senso associato è il gusto e gli organi d’azione sono legati all’apparato urinario e agli organi sessuali. Il verbo corrispondente è “io sento”, proprio perché manifesta le emozioni e la sessualità.

L’animale associato è un makara con la coda di pesce. Questa creatura acquatica rappresenta i desideri e le passioni sessuali, che costituiscono un pericolo solo se ignorati o repressi.

Il Simbolo (Figura 10) riprende il colore associato, riscontrabile nei 6 petali del fiore di loto. All'interno troviamo una luna bianca crescente, che simboleggia la crescita, la consapevolezza e l'evoluzione. In questa si trova un coccodrillo o il mostro marino Makara, veicolo di Varuna (divinità che punisce il peccato). Il coccodrillo simboleggia il movimento sotterraneo dei karma, come anche i desideri e le passioni sessuali, infatti si muove nell'acqua stagnante. L'obiettivo è quello di purificare le acque attivando positivamente il chakra, ecco perché si trova nella luna crescente.

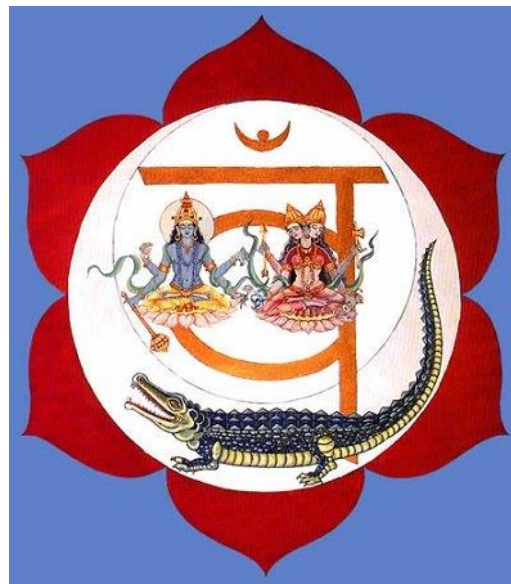


Figura 10 - Simbolo di Svadhisthana

Le divinità rappresentate sono il dio Visṇu e la dea Rākinī. Visṇu è colui che unisce creazione e distruzione; nell'immagine ha quattro braccia, il suo corpo è di un blu acceso, e indossa abiti gialli. Rakini è la divinità che beve il nettare del settimo chakra; nella rappresentazione stringe svariati attrezzi nelle mani sollevate: è la dea del regno vegetale.

Il Bija Mantra di Svadhisthana è *Vam*. Propongo la seguente pratica di meditazione per il Chakra Sacrale con il Bija mantra associato. Siedi in posizione comoda o meditativa, rilassati e chiudi gli occhi. Poggia le mani sul ventre con i palmi rivolti verso l'alto, la mano destra sopra la sinistra e le punte dei pollici che si toccano (Dhyani Mudra). Concentrati sul Chakra sacrale, che si trova nella parte inferiore del ventre. Ripeti a voce alta il suono "VAM".

Svadhisthana è il chakra della creatività e della sessualità. Da questo chakra parte l'espansione della personalità, ma anche la necessità di un contatto creativo, quindi anche sociale, con gli altri. Svadhisthana è associato anche all'inconscio e alle emozioni, dove riposa, dormiente, il karma delle vite passate, sempre pronto a risvegliarsi. I suoi semi, quando germogliano, spontaneamente o perché stimolati, ci inducono a realizzare ciò che è scritto nel nostro passato o a subirne le conseguenze positive o negative.

Svadhisthana, per la vicinanza con i reni e gli organi sessuali, è associato all'acqua: il suo ciclo vitale e il suo ruolo nella riproduzione e nella continuazione della vita. Nel

percorso spirituale, Svadhisthana è un chakra critico, perché è l'area dei desideri sessuali che devono essere dominati e sublimati per consentire l'evoluzione. Oltre che con gli organi sessuali, questo chakra è associato anche alla lingua e al gusto, fortemente coinvolti con il piacere e la sessualità, oltre che con l'alimentazione. Ulteriori organi associati con Svadhisthana sono i testicoli per gli uomini e le ovaie per le donne. Si tratta degli organi che producono gli spermatozoi e gli ovuli, rispettivamente, quindi i produttori delle vite future per tramandare il codice genetico, che può essere considerato una forma di registrazione e trasmissione del karma degli antenati. Un aspetto affascinante del DNA è che in qualsiasi essere oggi vivente, c'è stata una trasmissione continua e senza alcuna interruzione per miliardi di anni dalle prime cellule viventi fino ad oggi.

Parlando di creatività, è normale nominare anche le mani, che sono collegate a questo chakra: si tratta di parti del corpo fondamentali per creare, ma anche distruggere.

Questo chakra è collegato agli organi genitali, all'osso sacro, alla zona del bacino e dell'utero, ai reni, alla vescica, all'intestino, alla circolazione sanguigna e ai liquidi corporei; quindi, le problematiche con questo chakra chiuso o disfunzionale possono essere riscontrate a livello fisico in questi organi o in questi sistemi. La funzione del secondo chakra è legata alla sessualità, alle emozioni e al piacere della vita.

Quando il chakra è equilibrato, quindi, gira alla giusta velocità di vibrazione, la persona si mostra fiduciosa, espressiva e in armonia con i propri sentimenti. Inoltre, come appena detto, mostra la propria creatività.

Se il chakra è bloccato, quindi gira lentamente o non gira, dal punto di vista psicologico porterà a ipersensibilità, sensazione di colpa senza motivo, impotenza, mancanza di autostima, fobia, panico e ansia, che nascono proprio dalla negazione del piacere alla vita e alla gioia.

Se invece il chakra è troppo aperto, quindi gira troppo velocemente, la persona sarà fantasista, emotivamente sbilanciata, manipolatrice e troppo attiva sessualmente.

Per quanto concerne la pratica Yoga, Svadhisthana è legato prevalentemente al bacino, pertanto rotazioni e lavoro di apertura delle anche stimolano la sua energia. Tra le Asana possiamo comprendere Adho Mukha Svanasana, Virabhadrasana II, Utthita Trikonasana, Marjariasana, Malasana, Ananda Balasana, Ustrasana, Bhujangasana, Baddha Konasana, Salabhasana, Sukasana, Utthita Parsvakonasana, Utthita Hasta Padangustasana, Ardha Chandrasana, Janu Sirsasana, Gomukhasana, Baddha

Padmasana, Krounchasana, Upavista Konasana, Setu Bandha Sarvangasana, Matsyasana, Kurmasana, Tittibhasana, Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana.

Yoni Mudra (Figura 11) è il Mudra della forza vitale e della fonte interiore. Rinforza l'energia di base, la vitalità degli organi e armonizza principalmente Svadhisthana Chakra. Yoni deriva dal sanscrito e significa "utero", per cui è tradotto anche con Sigillo dell'utero. È uno dei mudra più antichi che ci riporta al nostro essere bambini nell'utero materno, a quel mondo interiore silenzioso dalla calma paradisiaca.

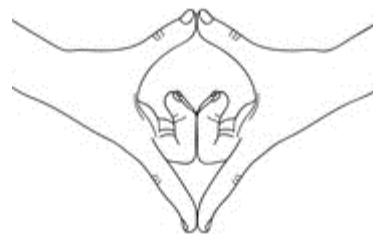


Figura 11 - Yoni mudra

Si pratica sedendosi in una posizione meditativa comoda e chiudendo gli occhi. Bisogna portare a contatto i pollici, gli indici e le falangi di entrambe le mani. Puoi mantenere Yoni Mudra all'altezza dell'utero oppure portare le mani all'altezza della fronte. È un sigillo che favorisce la concentrazione e aumenta la consapevolezza di sé. Allevia ansia e stress equilibrando il sistema nervoso e donando un'incredibile pace mentale.

3.1.3 Nabhi Kanda Chakra

Situato tra Svadhisthana e Manipura, il Chakra dell'ombelico, Nabhi Kanda Chakra, si trova nel punto chiamato Hara o centro vitale. La parola Nābhi significa "centro, punto di giunzione, casa, relazione, affinità, origine, capo", Kanda significa "radice, bulbo", quindi possiamo chiamarlo centro dell'Universo, centro del corpo.

Il colore associato è un rosso/arancione con un po' di giallo, presenti nel fiore di loto a 8 petali (Figura 12). Questo chakra governa le qualità divine maschili del coraggio, della forza e della protezione dei deboli.

L'elemento associato a questo chakra è il fuoco e il Bija Mantra che si può pronunciare durante la meditazione è *Hum*.



Figura 12 – Rappresentazione generica di Nabhi Kanda chakra

Da questo chakra partono alcune nadi che si collegano al chakra Ming Men

attraversando il corpo; per questo sono chiamate nadi della cintura.

Il chakra dell'ombelico è in grado di concentrare molte energie al suo interno anche grazie al suo chakra secondario, il quale stato energetico è di vitale importanza per tutto l'organismo, infatti è in grado di produrre un particolare tipo di energia chiamato *Ki* o *Qi sintetico*. Ki è una parola che viene utilizzata in molte tradizioni culturali asiatiche, ed è considerato l'energia vitale o la forza sottile che permea l'intero universo, compreso il corpo umano. Nel caso del Ki sintetico prodotto dal Chakra dell'Ombelico, si parla di energia sottile in grado di distribuire e assimilare prana, in particolare nei canali energetici noti come meridiani o nadi, ed è essenziale per il mantenimento della salute e del benessere.

Questo chakra è associato e dà energia a tutto l'intestino, comprendendo l'intestino tenue, l'intestino crasso, l'appendice, fino ad arrivare alla parte finale del retto. Il suo ruolo è quello di far funzionare correttamente l'assimilazione dei nutrienti. Sotto il punto di vista psicologico si occupa della conoscenza istintiva, c'è tutta la conoscenza che il genere umano ha accumulato fino ad ora ed ha utilizzato in modo istintivo.

In caso di malfunzionamento del Chakra dell'Ombelico, il corpo potrebbe avere una minore capacità di produrre Ki sintetico, il che potrebbe rendere più difficile l'assorbimento dell'energia vitale dall'ambiente. Questo può causare diversi disturbi intestinali, come ad esempio stitichezza, infiammazione intestinale e dell'appendice, gonfiore o dolore addominale. Inoltre, il malfunzionamento del chakra dell'ombelico potrebbe portare a malattie da malassorbimento, come la celiachia, poiché la sua disfunzione può contribuire ad aumentare le intolleranze alimentari.

Il mudra associato al Chakra dell'Ombelico è il mudra del fuoco, chiamato anche Agni mudra (Figura 13). Si esegue piegando l'anulare, fino alla base del pollice. Con una leggera pressione del pollice sulla parte superiore dell'anulare, l'elemento Terra, che risiede nell'anulare, viene eliminato, mentre viene aumentato l'elemento Fuoco che risiede nel pollice.

Agni mudra è come un richiamo di energia che apporta molti benefici: aumenta il calore nel corpo; migliora la digestione e l'evacuazione; migliora il metabolismo; contrasta la letargia e la sonnolenza; contrasta la tristezza e la depressione; brucia le tossine ristagnanti e, quindi, purifica il corpo; rafforza la

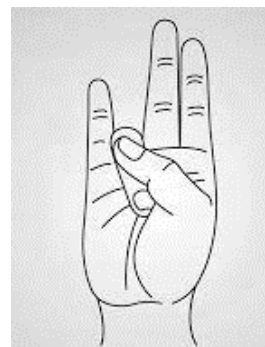


Figura 13 - Agni mudra

forza di volontà e la capacità di raggiungere i nostri obbiettivi; aumenta il coraggio e la fiducia in sé stessi.

Oltre al Buja Mantra Hum, i mantra che possiamo associare a Nabhi Kanda Chakra sono rivolti al principio del Maestro che è anche uno degli aspetti del Nabhi chakra. Nel Nabhi si distinguono i principi sottili di Shri Vishnu e Shri Lakshmi, che sovrintendono alla nostra evoluzione e al nostro benessere sia in senso materiale che spirituale. Il mantra base per la versione sanscrita è molto semplice e assume sempre la stessa forma:

Om Shri ... Namō Namaha

Per il Nabhi chakra, riportiamo anche i dieci nomi di Shri Lakshmi, per i quali useremo la solita formula:

Ādyā Lakshmī..... Tu sei il potere della Lakshmi Primordiale

Vidyā Lakshmī..... Tu sei la ricchezza di conoscenza

Saubhāgya Lakshmī..... Tu sei la buona fortuna

Amṛta Lakshmī..... Tu sei il nettare divino eternamente fluente

Gṛuha Lakshmī..... Tu sei l'ideale donna di casa

Rāja Lakshmī..... Tu sei il benessere e la prosperità di un regno

Satya Lakshmī..... Tu sei la Verità

Bhogyā Lakshmī..... Tu sei Colei che gioisce del benessere

Yoga Lakshmī..... Tu sei la ricchezza spirituale dello yoga

Mahālakshmī..... Tu sei il potere dell'evoluzione e dell'ascesa

Dunque, per esempio, si formeranno i mantra “Om Shri Ādyā Lakshmī Namō Namaha”, “Om Shri Vidyā Lakshmī Namō Namaha”, “Om Shri Saubhāgya Lakshmī Namō Namaha”, proseguendo nello stesso modo anche con i nomi successivi.

3.1.4 Ming Men Chakra

L'ideogramma *ming* indica un comando che deve essere eseguito e rappresenta un richiamo ai doveri di ciascuno. È un invito a rimanere fedeli alla natura che ci è stata affidata, seguendo la nostra dotazione naturale e portando a compimento la nostra vita. Il destino è quindi la forza vitale individuale e la Porta del Destino (*ming men*) è il luogo dell'organismo dove ha inizio la vita.



Figura 14 - Rappresentazione generica di Ming Men Chakra

Il Ming Men Chakra è un vortice diverso dagli altri, in quanto si trova nella parte posteriore della schiena, in linea diretta con l'ombelico. Per funzionare correttamente, la sua dimensione deve essere inferiore rispetto agli altri chakra. Un altro nome per identificarlo è Porta della Vita e viene associato a un fiore di loto con 8 petali, principalmente di colore rosso e arancione (Figura 14).

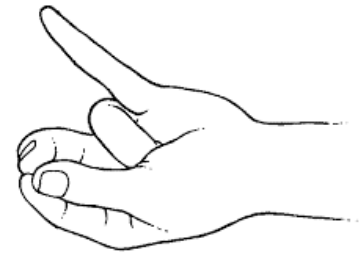
L'elemento associato a questo chakra è l'aria e il Bija Mantra che si può pronunciare durante la meditazione è *Shanti*.

Il Ming Men Chakra è considerato un punto di grande importanza perché rappresenta il centro energetico del corpo e la fonte di vitalità, forza e stabilità. Questo chakra agisce come un "acceleratore di energia", aumentando il tasso di vibrazione dell'energia pranica inferiore e facendola risalire rapidamente in tutte le parti del corpo fino alla corona.

Il Ming Men Chakra è associato alla salute dei reni e delle ghiandole surrenali, e influenza la pressione sanguigna.

In caso di malfunzionamento, il corpo può presentare problemi legati ai reni e alle ghiandole surrenali, come calcoli renali, ipertensione, sensazione di stanchezza cronica, debolezza o dolore nella zona lombare o renale, e problemi digestivi o intestinali.

Dal punto di vista psichico, il Ming Men Chakra regola anche le energie psichiche, come l'istinto di sopravvivenza e il dinamismo. Quando c'è un buon livello di energia nel corpo, la persona può sentirsi calma ma allo stesso tempo forte e attiva. Tuttavia, un eccesso di energia può provocare uno squilibrio psichico, generando irritabilità, rabbia e violenza.



Il mudra associato a questo chakra è il Maha Shirsha Mudra (Figura 15), anche noto come il mudra della grande testa, ed è indicato per l'ira, il mal di testa e l'ipertensione, quindi per gestire un eccesso di energia.

Figura 15 - Maha Shirsha Mudra

Per praticare il mudra, si utilizza la mano sinistra. Si piega l'anulare verso il centro del palmo della mano, unendo la punta del medio e dell'indice al pollice, mentre il mignolo rimane libero. Il mudra può essere praticato stando stesi, seduti in posizione meditativa o in piedi.

3.1.5 Chandra Chakra

Chandra Chakra, noto anche come Chakra della Milza o Chakra Splenico, possiede due aperture: una anteriore, situata di fronte all'organo della milza nella parte sinistra del corpo, e una posteriore posta dietro quella anteriore. Questo chakra, come il Ming Men Chakra, ha un'aura inferiore rispetto alla grandezza media degli altri chakra.

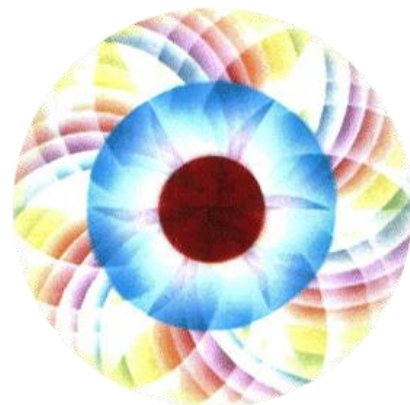


Figura 16 - Rappresentazione generica di Chandra Chakra

Il Chakra Splenico rappresenta la fonte del potere e dell'energia vitale ed è talvolta chiamato anche Prana Chakra. Esso è rappresentato da sei petali di vario colore, con un centro blu che rappresenta il maggiore punto d'entrata di prana d'aria, che viene poi distribuito agli altri chakra maggiori e si colora di rosso, arancione, giallo, verde, blu e viola, come simboleggiato dai petali di vario colore (Figura 16).

L'elemento associato a questo chakra è la luce e il Bija Mantra da utilizzare durante la meditazione è *Padme*.

Il chakra della milza assorbe l'energia pranica e la distribuisce agli altri chakra dell'intero corpo bioplasmico e del corpo fisico visibile. Questo significa che anche gli organi vitali e i chakra maggiori dipendono sostanzialmente dal chakra della milza per l'energia pranica.

Questo chakra fa parte del Triangolo Pranico insieme al Chakra del Plesso Solare e al Chakra sotto scapolare. Il Chakra del Plesso Solare governa la digestione e il metabolismo, il Chakra della Milza gestisce l'energia pranica e la fornisce agli altri chakra e il Chakra sotto Scapolare gestisce la respirazione e la circolazione del sangue. Insieme, questi tre chakra lavorano per fornire energia e nutrimento a tutto il corpo, migliorando la salute e il benessere generale.

Sotto il punto di vista fisico, il chakra della milza controlla e fornisce energia alla milza e al pancreas, influisce sulla qualità del sangue e sul sistema immunitario. La milza produce anticorpi e rimuove le particelle anormali, come i germi, presenti nel sangue. In caso di malfunzionamento, la persona può presentare bassa vitalità, ridotto livello immunitario, disturbi del sangue o sangue sporco, artriti e reumatismi.

Il chakra della milza è in stretta correlazione con il chakra dell'ombelico; quando quest'ultimo è molto attivo ed energetico, anche il chakra della milza acquista energia, attivandosi parzialmente ed attirando più prana d'aria, aumentando così il livello energetico di tutto il corpo. Il chakra della milza è anche in stretta correlazione con il chakra Ming Men.

Dal punto di vista psicologico, il chakra della milza contribuisce a tenere alto il livello energetico della persona. Un chakra della milza malfunzionante può causare depressione a causa di un basso livello di energia.

Rudra Mudra (Figura 17) può essere associato all'attivazione di questo Chakra, dato che è utile per stimolare e aumentare la vitalità, l'energia, la concentrazione e l'autocontrollo. Rudra Mudra rafforza l'elemento terra e i suoi organi, stomaco, milza e pancreas.

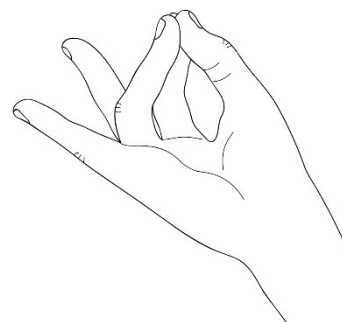


Figura 17 - Rudra Mudra

Per praticarlo basta unire le punte del pollice, indice ed anulare, allungando il medio e il mignolo. In caso di problemi al cuore,

giramenti di testa, prolasso di organi interni o di affaticamento generale, bisogna mantenere il mudra per circa 5 minuti per tre volte al giorno.

3.1.6 Manipura

Manipura è il chakra del plesso solare, il cui nome deriva da “mani” che significa gemma e “pura” che significa città, quindi possiamo parlare della città delle gemme. Prende questo nome grazie alla sua posizione e alla sua funzionalità, infatti è il centro del fuoco, della vitalità e dell’energia. Essendo associato all’elemento del fuoco, possiamo collegarlo ad Agni, il dio del fuoco. La parte anteriore è localizzata nel torace, all’inizio della zona cava, mentre la parte posteriore è localizzata nel punto opposto, quindi nella parte posteriore del torace.

Il giallo, il colore di Manipura, che riprende il colore giallo del fuoco, è associato alla parte sinistra del cervello e in genere al lato intellettuale, alla felicità, al buon umore, alla saggezza e alla decisione. Favorisce l’attenzione e la concentrazione nello studio, stimola il sistema digestivo e purifica l’intestino, favorisce l’assimilazione e la consapevolezza.

Manipura è legato all’elemento fuoco, il senso associato è la vista e gli organi d’azione sono i piedi, che ci conducono a ciò che osserviamo. Il verbo corrispondente è “io posso”, proprio perché manifesta la forza e l’azione.

L’animale associato è l’ariete, che simboleggia l’energia, la forza di farsi valere.

Il simbolo di Manipura (Figura 18) è un fiore di loto giallo con 10 petali, il quale contiene un triangolo rovesciato rosso nei quali angoli troviamo dei prolungamenti rettangolari simboleggianti il fuoco. Il triangolo rovesciato rappresenta il fuoco che brucia e trasforma, mentre i dieci petali rappresentano le dieci qualità spirituali associate al chakra Manipura: gioia, pace, coraggio, fiducia, generosità, consapevolezza, forza, potere, saggezza e amore. Questo chakra è associato alla forza personale, alla motivazione, all’energia e alla vitalità.



Figura 18 - Simbolo Manipura

Il Bija Mantra di Manipura è *Ram*. Proponiamo la seguente pratica di meditazione per il Chakra del Plesso Solare con il Bija mantra associato. Siedi in posizione comoda o meditativa, rilassati e chiudi gli occhi. Porta le mani le mani all'altezza dell'ombelico, un poco sotto al plesso solare, tienile nella stessa posizione del Chakra precedente. Concentrati sul terzo Chakra, all'altezza del plesso Solare, sopra dell'ombelico. Ripeti a voce alta il suono "RAM".

Il chakra Manipura è ciò che regola tutte le funzioni metaboliche del cibo e dell'energia, quindi non solo la trasformazione degli alimenti in energia, ma anche dell'assorbimento del prana e alla metabolizzazione di tutti gli stimoli esterni e dell'emozione. Il terzo chakra è associato alla forza personale, alla motivazione, all'autostima e all'energia fisica.

Quando il chakra Manipura è in equilibrio, si sperimenta una sensazione di forza, vitalità, autostima e sicurezza in sé stessi. Manipura consente alla costruzione di un IO forte, emana autoconsapevolezza ed energia. La persona equilibrata possiede la tenacia e la pazienza per superare gli ostacoli nella vita, il verbo "io posso" non è legato a un potere verso gli altri, ma più un potere verso sé stessi: io so chi sono e sono consapevole del potere che ho, e lo gestisco per me attraverso la mia volontà e attraverso la mia forza.

Se il chakra è bloccato, quindi gira lentamente o non gira, porta a insicurezza, mancanza di orientamento, bassa autostima, a non sentirsi degno di meritare il meglio che la vita ha da offrirci. Questo porta alla paura di stare da solo e a preoccuparsi di quello che pensano gli altri. Essendo legato al tratto digerente, a livello fisico, in caso di malfunzionamento si può presentare dolore allo stomaco, diabete, insufficienza epatica, cirrosi, ulcere gastriche e duodenali.

Se invece il chakra è troppo aperto, quindi gira troppo veloce, comporta sete di potere, proprio quel potere rivolto verso gli altri, gelosia, ambizioni, invidia, aggressività e rabbia.

Manipura viene attivato attraverso pratiche di asana associate all'attivazione al core e ai movimenti rotatori del busto, dunque posizioni come Setu Bandha Sarvangasana, Adho Mukha Svanasana, Urdhva Mukha Svanasana, Navasana, Utthita Trikonasana, Dandasana, Ardha Matsyendrasana, Matsyasana, Virabhandrasana I, Bakasana, Parivritta Trikonasana, Parivritta Parsvakonasana, Jathara Parivartanasana, Utkatasana,

Krounchasana, Eka Pada Koundinyasana I, Tittibhasana.

A questo chakra possiamo associare Shuni Mudra (Figura 19). Per eseguirlo basta unire il pollice e il dito medio e lasciare le altre dita rilassate. Shuni Mudra rappresenta la pazienza: il dito medio indica la costanza nel raggiungere i propri obiettivi, mentre il pollice simboleggia la natura e il divino.

Questo mudra è in grado di agire sulla nostra pazienza, aumentandola e consolidandola. Aiuta a farci affrontare meglio i periodi di transizione e cambiamento, quando siamo in attesa di raccogliere i frutti del nostro lavoro oppure attendiamo un risultato importante e abbiamo bisogno di calmare l'ansia e la negatività.



Figura 19 - Shuni mudra

3.1.7 Anahata

Anahata è il quarto chakra, situato a livello del cuore, il cui nome significa letteralmente “non colpito”, infatti indica l'origine di ogni suono, non generato dal mondo materiale. Il centro del cuore è il luogo dove questo suono primordiale si manifesta.

Il quarto chakra è il centro dell'intero sistema energetico dei chakra, che collega i primi tre chakra inferiori di natura fisica ed emotiva con gli altri tre chakra superiori più mentali e spirituali. I suoi colori sono il verde e il rosa, è l'unico chakra che ha due colori proprio perché c'è un equilibrio, c'è l'armonia della bellezza dell'amore incondizionato, della guarigione di sé e degli altri. Il verde è il colore dell'armonia e della natura: simboleggia la speranza, l'equilibrio, la pace e il rinnovamento. Agisce sul sistema linfatico, è rinfrescante e rilassante, favorisce la riflessione, la calma e la concentrazione. Promuove il benessere generale dell'organismo e ne riequilibra le funzioni. Il rosa, invece, è spesso considerato il colore del cuore e rappresenta l'amore incondizionato, la gentilezza e la compassione.

Anahata è legato all'elemento aria, il senso associato è il tatto e l'organo d'azione è la pelle, che ci permette di percepire ciò che sfioriamo o tocchiamo. Il verbo corrispondente è “io amo”, proprio perché manifesta l'amore e l'empatia.

L'animale associato sono l'antilope o la gazzella, che simboleggiano la leggerezza e la grazia. Questi animali suggeriscono anche l'immagine di un innamorato con occhi trasognanti che vaga senza soste ed è felice.

Il simbolo dell'Anahata (Figura 20) è un fiore di loto verde con 12 petali, che rappresentano le qualità di questo chakra, come la compassione, la gratitudine e la pace interiore. All'interno ci sono due triangoli sovrapposti, che rappresentano la dualità dell'essere e la loro unione nel cuore. Il triangolo verso l'alto rappresenta lo spirito, mentre il triangolo verso il basso rappresenta la materia. Insieme, simboleggiano l'unione di questi due aspetti dell'essere umano. Il simbolo dell'Anahata rappresenta quindi l'importanza dell'amore, dell'apertura del cuore e dell'equilibrio tra gli aspetti spirituali e materiali dell'essere umano.



Figura 20 - Simbolo di Anahata

Il Bija Mantra di Anahata è *Yam*. Proponiamo la seguente pratica di meditazione per il Chakra del Cuore con il Bija mantra associato. Siedi in posizione comoda o meditativa, rilassati e chiudi gli occhi. Unisci il pollice e l'indice di entrambe le mani, poggia la mano sinistra sul ginocchio sinistro e la mano destra, al centro del petto all'altezza del cuore. Concentrati sul Chakra del Cuore, all'altezza del tuo cuore. Ripeti a voce alta il suono "YAM" per diversi minuti, lasciando che il suono vibri all'interno del tuo corpo e si espanda in tutta la tua area del cuore. Visualizza il colore verde e rosa che rappresentano il Chakra del Cuore, immaginando un flusso di energia verde che entra dal naso e si diffonde attraverso il tuo corpo fino al cuore, portando pace e armonia. Mantieni la concentrazione sul Chakra del Cuore e sul suono "YAM" per il tempo che desideri, respirando profondamente e rilassandoti sempre di più.

Anahata è legato a organi come il cuore, i polmoni, la circolazione sanguigna, le arti superiori, il sistema linfatico. A livello psicologico porta ad amare, infatti una persona equilibrata sarà compassionevole, che ama incondizionatamente e desidera l'esperienza spirituale dell'unione. La persona proverà piacere nell'essere in compagnia degli altri, di donare autostima; avrà anche una forte espressione artistica, legata alla bellezza e all'armonia.

Se il chakra è bloccato, quindi gira lentamente o non gira, a livello fisico possiamo avere un cattivo funzionamento del diaframma, con problemi respiratori, mentre a livello

psicologico si può tendere a esprimere sentimenti di odio, rancore, freddezza, indifferenza ed insensibilità.

Se invece il chakra è troppo aperto, quindi gira troppo veloce, la persona sarà possessiva, troppo drammatica o amerà condizionatamente. Le patologie associate possono essere ipertensione, aritmie, tachicardie, palpitazioni.

Le asana che agiscono su Anahata sono legate all'apertura del cuore: Setu Bandha Sarvangasana, Adho Mukha Svanasana, Urdhva Mukha Svanasana, Ustrasana, Virabhandrasana I, Bhujangasana, Vrsasana, Marjaryasana, Padmasana, Anahatasana, Dandasana, Jathara Parivartanasana, Utkatasana, Pincha Mayurasana, Urdhva Dhanurasana, Baddha Padmasana, Kurmasana, Tittibhasana.

Per Anahata, il mudra è Anjali mudra (Figura 21). Per praticarlo basta portare i palmi delle mani a contatto mantenendole all'altezza del cuore ed esercitare la stessa pressione su tutti i polpastrelli delle dita. Anjali Mudra, o meglio Atmananjali Mudra è il Gesto della Preghiera, è il Sigillo che favorisce l'interiorizzazione alla scoperta della propria Spiritualità. Rappresenta l'incontro fra diversi, la sintesi degli opposti, la volontà e il desiderio di pace e amicizia. Il contatto delle mani crea comunione tra l'emisfero destro e sinistro del cervello, inoltre dona armonia interiore, equilibrio e serenità.

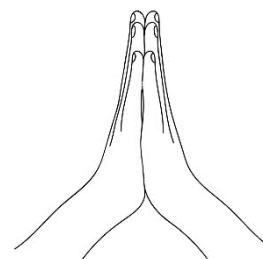


Figura 21 - Anjali o Atmananjali Mudra

3.1.8 Vishuddha

Vishuddha è il quinto chakra, situato nella gola, ed è il primo dei tre chakra superiori. Il termine deriva da "shuddhi" che significa purificazione, mentre il prefisso "vi" serve per intensificare questa qualità. Data la sua posizione è associato alla comunicazione, all'espressione di sé e all'ascolto.

Il colore di questo chakra è il blu, che è un colore calmante e rinfrescante. Il blu è un vero e proprio isolante energetico e ha un effetto inibente sui chakra inferiori e sui tessuti. Favorisce la percezione e il sonno, ossigena i tessuti e riduce il dolore.

Vishuddha è legato all'elemento etere, che rappresenta lo spazio, e il senso associato è l'udito, mentre l'organo d'azione è la bocca, che ci permette di esprimerci. Il verbo corrispondente può essere duplice, "io parlo" e "io ascolto", proprio perché manifesta la capacità di comunicare e dire la verità, ma anche di ascoltare.

L'animale associato al chakra è l'elefante bianco, simbolo di purezza, forza e saggezza. È considerato un animale sacro in molte culture ed è ritenuto rappresentare le qualità come la chiarezza, la percezione e il discernimento.

Il simbolo del quinto chakra (Figura 22) è rappresentato da un fiore di loto a sedici petali di colore blu chiaro, i quali rappresentano le sedici posizioni dello yoga (Tadasana, Urdhva Hastasana, Uttanasana, Ardha Uttanasana, Chaturanga Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha



Figura 22 - Simbolo di Vishuddha

Svanasana, Virabhadrasana I, Virabhadrasana II, Trikonasana, Parsvakonasana, Prasara Padottanasana, Vrksasana, Garudasana, Utkatasana, Bakasana). Inoltre, il triangolo rappresenta la trinità degli aspetti di Dio come creatore, conservatore e distruttore, che rappresenta anche la trinità degli aspetti della manifestazione nella creazione dell'universo. Il cerchio bianco al centro rappresenta l'assoluto, l'unità e la totalità dell'esistenza, mentre l'elefante bianco con molte zanne simboleggia la saggezza, la forza e la purezza.

Il simbolo rappresenta l'importanza della purificazione e dell'equilibrio in quest'area del corpo. La forma complessa del simbolo riflette la profondità e la complessità delle qualità e dei significati associati al chakra Vishuddha, tra cui l'espressione creativa, la comunicazione, la verità e la saggezza.

Il Bija Mantra di Vishuddha è *Ham*. Proponiamo la seguente pratica di meditazione per il Chakra della Gola con il Bija mantra associato. Siedi in posizione meditativa, rilassati e chiudi gli occhi. Intreccia le dita delle mani e unisci i due pollici, tenendoli rivolti verso l'altro. Focalizza tutta la tua attenzione sul Chakra della Gola, nel punto alla base della gola, ed emetti il suono "HAM".

Vishuddha è associato alla tiroide e alla paratiroide, quindi è il centro

dell'espressione, della comunicazione, l'ispirazione creativa, essendo consapevoli che la creazione della parola è importante quando c'è un collegamento con la nostra essenza divina. Possiamo associarlo al detto “chiedi e ti sarà dato”, che esprime il concetto proprio della creazione. Attraverso il verbo, ovvero la parola, si applica la legge di attrazione-pensiero, l'energia espressa porta alla creazione.

Quando il chakra è equilibrato, quindi gira alla giusta velocità di vibrazione, si ha la capacità di comunicare liberamente, si ha capacità di discernimento e i pensieri non sono dominati dalle emozioni; questo rende possibile una conoscenza oggettiva.

Se il chakra è bloccato, quindi gira lentamente o non gira, si ha l'incapacità di esprimere i propri sentimenti, a verbalizzare il proprio mondo emotivo. La persona sarà inaffidabile e sosterrà opinioni incoerenti. Le disfunzioni psicologiche emotive più nascoste sono riferite alla capacità di comunicare, non solo verso l'esterno, ma anche verso la propria interiorità. Tramite questa si realizza la comunione tra mente e cuore, cioè sentimento e pensiero, e un blocco si manifesta nell'incapacità di esprimere attraverso la parola quel sentimento che nasce dal cuore. La persona potrà essere timida e confusa nel modo di pensare e di esprimersi, potrà avere paura dell'isolamento e di rimanere soli. Un'altra paura è quella di essere giudicati per i disturbi del linguaggio, tipo la balbuzie o altre forme di disturbi legati proprio all'espressione verbale.

Se invece il chakra è troppo aperto, quindi gira troppo veloce, la persona sarà logorroica, dogmatica, ipocrita e arrogante.

Altri problemi generali in caso di problemi a Vishuddha sono tracheiti, laringiti, mal di gola, tonsilliti, malattie dei denti e delle gengive, disturbi cervicali, dolore alla nuca, alle spalle e problematiche alla tiroide.

Vishuddha è stimolato dalle asana con la testa rivolta verso il basso, che inducono all'ascolto di sé stessi e alla concentrazione interiore, e dalle posizioni con la testa rivolta in alto, che portano a stimolare la comunicazione e l'espressione creativa, poiché aumentano il flusso di energia verso Vishuddha: Setu Bandha Sarvangasana, Sarvangasana, Viparita Karani Mudra, Adho Mukha Svanasana, Jathara Parivartanasana, Kurmasana, Matsyasana e Simhasana.

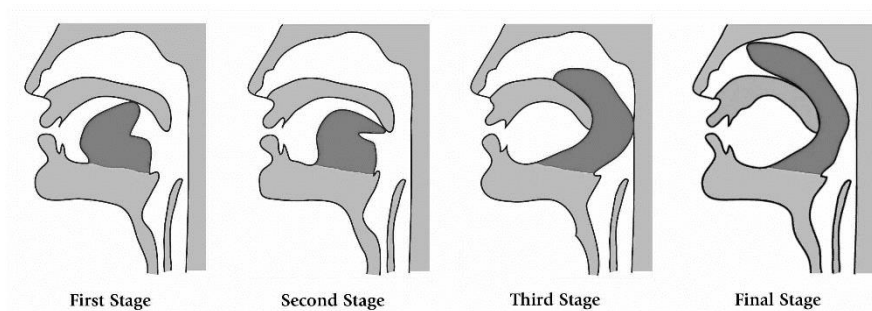


Figura 23 - Khechari mudra

Khechari Mudra (Figura 23) è associato al chakra della gola ed è l'atto di spingere la lingua all'indietro e inserirla dietro al palato molle, all'interno della cavità nasale, per stimolare le ghiandole presenti in questa zona. Questo mudra ha molti benefici, tra cui la capacità di produrre uno stato di calma e immobilità interiore, stimolare il prana e risvegliare la *kuṇḍalinī sakti*.

Parlando di hasta mudra, Granthita mudra (Figura 24) è legato all'attivazione di Vishuddha. Per eseguirlo basta unire le mani intrecciando le varie dita. Il bilanciamento del chakra della gola aiuta a risolvere i disturbi fisici della gola, delle corde vocali, della bocca, del collo, delle spalle e della tiroide. Lavorando sul chakra della gola con il Granthita mudra, si può imparare a gestire



Figura 24 - Granthita mudra

meglio i propri pensieri e a comunicare con maggiore chiarezza e onestà. Incoraggia ad esprimersi in modo autentico e, di conseguenza, aumenta la fiducia in sé stessi. D'altra parte, aiuta anche a diventare un ascoltatore migliore.

3.1.9 Ajna

Il sesto chakra, il terzo occhio, si trova nel mesencefalo, dietro al centro tra le sopracciglia. Ajna significa "percezione" o "comando" in sanscrito. È collegato alle intuizioni, infatti è collegato con le funzioni più elevate della coscienza. Il terzo occhio è uno strumento psichico che ci rammenta che tutto ciò che vediamo e sentiamo si rifà a una visione interiore, all'intuito.

Ajna è associato all'indaco e al viola, che sono i colori tipici dei chakra superiori e con la loro vibrazione più elevata sono ideali per la meditazione. Questi colori agiscono sull'emisfero destro del cervello, favoriscono l'intuizione e riequilibrano l'intero sistema energetico.

Ajna è legato all'elemento luce, alle percezioni extrasensoriali e il verbo corrispondente è "io vedo", proprio perché manifesta l'intuizione e la lucidità mentale.

L'animale associato al chakra Ajna è il Gufo o Civetta. Il Gufo rappresenta la saggezza, l'intuizione e la capacità di vedere oltre ciò che è evidente agli occhi. Inoltre, la sua capacità di volare silenziosamente attraverso la notte rappresenta la capacità di muoversi in modo invisibile e di agire senza essere notati. L'associazione tra il chakra Ajna e la Civetta/Gufo indica l'importanza della percezione intuitiva e della saggezza interiore nella vita, nonché la necessità di agire con consapevolezza e in modo discreto per raggiungere i propri obiettivi.

Il simbolo del chakra Ajna (Figura 25) è rappresentato da un fiore di loto con due petali di colore porpora, il quale colore è associato alla spiritualità e all'illuminazione. Rappresenta anche la capacità di trascendere le dualità e le opposizioni.



Figura 25 - Simbolo di Ajna

Questi due petali sono posizionati come due ali alle estremità opposte del cerchio all'interno del quale è posto un triangolo rovesciato. I petali rappresentano i nostri occhi che si trovano ai lati del terzo occhio, come i due lati del cervello che lavorano in armonia. Le due ali trascendono i limiti fisici e le due sfere della realtà, quella visibile e quella invisibile. Infatti, rappresentano la capacità di guardare oltre la realtà fisica e di connettersi con la conoscenza intuitiva e la saggezza interiore.

Il Bija Mantra di Ajna è *Aum* o *OM*, che troviamo all'interno del simbolo appena descritto. Proponiamo la seguente pratica di meditazione per il Chakra del terzo Occhio con il Bija mantra associato. Siedi in posizione comoda o meditativa, rilassati e chiudi gli occhi. Porta le mani all'altezza del petto, tieni le dita medie distese, rivolte verso l'alto che si toccano e anche i pollici, che però sono rivolti verso il petto. Le altre dita sono piagate (vedi Kaleshwara mudra, Figura 27). Concentrati sul Chakra del Terzo Occhio, che si trova al centro tra le sopracciglia. Ripeti a voce alta il suono "OM".

Le parti del corpo associate al chakra del terzo occhio sono il cervello, il sistema nervoso centrale, il sistema endocrino, gli occhi, il naso e il viso. L'ipofisi è una ghiandola endocrina associata a questo chakra, che regola la produzione di molti ormoni e influenza l'intero sistema endocrino. Questo chakra è considerato superiore perché è legato alla spiritualità e all'intuizione. È anche importante anche a livello psicologico, poiché è

associato alla percezione di sé, alla saggezza, all'equilibrio psicospirituale e all'intelligenza.

Quando il chakra del terzo occhio è in equilibrio, siamo in grado di sviluppare la creatività e l'intuizione, mantenere un controllo equilibrato sui nostri pensieri ed essere consapevoli dei nostri processi mentali. Questa consapevolezza ci permette di riequilibrare i nostri pensieri e di mantenerci centrati e concentrati. Tuttavia, è importante ricordare che l'equilibrio dei chakra è un processo dinamico e che ogni persona può avere esperienze diverse a seconda del proprio stato di salute fisica e mentale.

Se un chakra è bloccato e non gira o gira lentamente, il soggetto potrebbe essere indisciplinato, tendere alla schizofrenia e temere il successo. I disturbi che potrebbero manifestarsi potrebbero essere legati agli occhi o alla fronte, come l'emicrania. Se i disturbi fossero di natura emotiva o psicologica, la persona potrebbe provare sentimenti di inutilità e di mancanza di senso nella propria vita e potrebbe manifestare malattie mentali gravi o depressione.

D'altra parte, se il chakra è troppo aperto e gira troppo veloce, la persona potrebbe essere estremamente logica, dogmatica, autoritaria ed arrogante. In caso di iperattività, la persona potrebbe manifestare comportamenti maniacali e schizofrenia.

Le asana associate ad Ajna chakra sono le posizione di meditazione o che inducono alla concentrazione: Balasana, Padmasana, Garudasana, Vrksasana, Arda Uttanasana, Prasarita Padottanasana, Dhanurasana, Sirsasana, Pincha Mayurasana e Adho Mukha Virasana.

Shambhavi Mudra (Mudra di Shiva, Figura 26) è stimolante per Ajna e porta all'intuizione. Per eseguirlo basta tenere gli occhi chiusi e guardare verso il centro delle sopracciglia. Questo mudra è utile per rilassare l'area corrispondente al sesto chakra e a dissolvere i pensieri inutili.



Figura 26 - Shambhavi mudra

Kaleshwara Mudra (Figura 27) è dedicato alla divinità Kaleshwara, che governa il tempo, ed è l'hasta mudra associato ad Ajna. Per eseguirlo basta congiungere tra loro i polpastrelli dei due medi, unire le falangi intermedie degli indici e fare combaciare la punta dei pollici. Bisogna piegare le altre dita all'interno, puntare i pollici verso il petto e allargare i gomiti verso l'esterno.

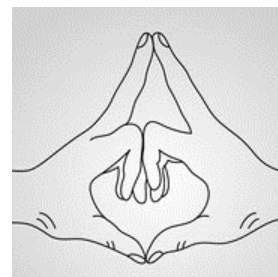


Figura 27 - Kaleshwara mudra

Kaleshwara Mudra calma il flusso di pensieri e i sentimenti agitati; può essere usato per modificare i tratti del carattere, per favorire la memoria e la concentrazione, oppure per eliminare i comportamenti compulsivi o le assuefazioni.

3.1.10 Chakra della Fronte

Il chakra della fronte si trova al centro della fronte, circa 2 cm sopra ad Ajna e 2/3 cm sotto la linea frontale dei capelli. È rappresentato da un loto a 144 petali (Figura 28) suddiviso in 12 parti, ogni divisione ha dodici petali. Questo loto contiene prana, luce di colore viola chiaro, verde, giallo, arancione, rosso e blu.

L'elemento associato a questo chakra è il vuoto e il Bija Mantra che si può pronunciare durante la meditazione è *Om Shanti*.

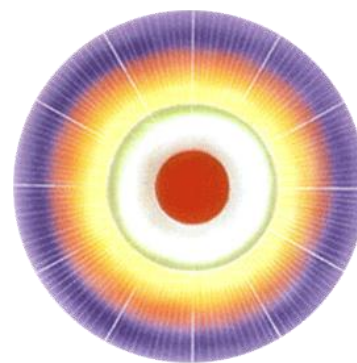


Figura 28 - Rappresentazione generica del Chakra della Fronte

Anche se non è tra i sette chakra più importanti, lo troviamo rappresentato in diversi dipinti. Mentre Ajna viene rappresentato con un cerchio piccolo bianco, il Chakra della Fronte è raffigurato con un cerchio più grosso rispetto ad Ajna, di colore rosso.

Il chakra della fronte controlla ed energizza la ghiandola pineale (chiamata anche epifisi, utile per la produzione di melatonina, utile per regolare il sonno, e il ritmo circadiano) e il sistema nervoso; ed influenza gli occhi, le orecchie e il cervello. In caso di malfunzionamento la persona può presentare problemi al sistema nervoso, fino ad arrivare a manifestare episodi di paralisi, vertigini, cefalee, e problemi di controllo dell'apertura e chiusura di alcune valvole del corpo. Nelle persone affette da Sindrome di Down, è responsabile del mal funzionamento della lingua, la quale spesso viene lasciata

fuori dalla bocca.

Sotto il punto di vista spirituale e psichico, la sua attività dovrebbe essere considerata collegata a quella del Chakra della Corona. Mentre il chakra Sahasrara è il centro dell'intuizione superiore, il chakra della Fronte è il centro dell'intuizione o saggezza inferiore. Il chakra della Corona corrisponde alla percezione interiore diretta senza forma, ed è pura conoscenza, mentre il chakra della fronte è la percezione interiore diretta con la forma. Il chakra della fronte è chiamato Buddhichitta inferiore, mentre il chakra della Corona è chiamato Buddhichitta superiore.

D'altra parte, possiamo collegare questo Chakra anche con Ajna, dato che il chakra della Fronte è anche conosciuto come il centro della chiaroveggenza superiore. Il Chakra della Fronte dona la capacità di vedere la verità usando il terzo occhio o l'occhio spirituale. Il Chakra della Fronte corrisponde all'intuizione e l'Ajna Chakra corrisponde all'intelletto. Con un alto grado di chiaroveggenza, si può comprendere la natura di un oggetto solo attraverso la visione interiore diretta, senza dover studiare, senza dover usare logica e ragione.

3.1.11 Bindu Chakra

Bindu in sanscrito significa “punto” o “goccia”, mentre nella tradizione cinese è chiamato “guancia di giada” (yu chen) e si considera collegato al cervelletto. Si ritiene che agisca come una pompa che fa salire l'energia verso l'alto.

Bindu si posiziona sulla sommità della testa, nella zona posteriore, proprio nel punto dove i giovani monaci indiani dovevano tenere lo shikha, il codino, legato molto stretto, per poter acquisire una consapevolezza indelebile di Bindu.

Bindu può essere rappresentato con diversi colori a seconda della tradizione, della scuola di pensiero o della pratica specifica, ma il bianco, il rosso e l'oro sono i colori più comuni associati a questo simbolo. Il colore più comunemente associato a Bindu è il bianco. Un altro colore è il rosso, che rappresenta la forza vitale e la vitalità, mentre in altre tradizioni, Bindu è rappresentato con il colore oro, che simboleggia la conoscenza divina.

In generale, gli elementi (terra, acqua, fuoco, aria ed etere) sono spesso associati ai diversi chakra, poiché rappresentano le qualità e le caratteristiche associate a ciascuno di essi. Tuttavia, Bindu rappresenta un simbolismo più astratto e non è associato a un

elemento specifico. Rappresenta la consapevolezza dell'unità con il divino e la realizzazione della natura spirituale dell'essere umano, piuttosto che una qualità specifica.

Dato che si trova al confine tra i chakra fisici e quelli divini, il chakra Bindu può essere attivato recitando il mantra Om Namah Shivaya. Questo mantra, composto da cinque sillabe, è dedicato al Signore Shiva e rappresenta una connessione con la sua energia divina. "Om" simboleggia la coscienza universale, mentre "Namah Shivaya" significa "mi inchino a Shiva". Il mantra viene utilizzato per ottenere la benedizione di Shiva e aumentare la consapevolezza spirituale.

Il simbolo di Bindu (Figura 29) rappresenta uno specchio di luna crescente in un cielo notturno. Questo simbolo è importante per diversi motivi. In primo luogo, la luna è associata al subconscio, che rappresenta una parte importante della nostra psiche. Inoltre, le fasi lunari possono essere interpretate come le fluttuazioni del sistema endocrino, che a loro volta influenzano i nostri stati emotivi e mentali. Inoltre, il cielo notturno allude all'infinito di Sahasrara, il chakra corona, che costituisce lo sfondo di Bindu. Tuttavia, Bindu rappresenta solo una percezione parziale e momentanea di Sahasrara, poiché la coscienza individuale non può sperimentare completamente Sahasrara fino a quando permane l'individualità. Questo concetto è simboleggiato dallo specchio di luna crescente, che rappresenta una percezione parziale e limitata dell'infinito di Sahasrara. In sintesi, il simbolo di Bindu rappresenta la connessione tra la coscienza individuale e l'infinito di Sahasrara, che può essere raggiunto solo attraverso la dissoluzione completa dell'identità individuale.



Figura 29 - Simbolo di Bindu

Bindu è connesso con diversi chakra, tra cui Vishuddha, il centro energetico della gola, attraverso la rete di nervi che corrono all'interno delle narici. Secondo i testi, Bindu secreta l'*amrita*, il nettare della vita, che è un liquido inebriante che aiuta a mantenere in vita il corpo fisico. Nella fisiologia del corpo comune, l'*amrita* scende in Manipura, il centro energetico del fuoco, dove viene bruciato per mantenere le funzioni vitali. Attraverso tecniche di pranayama, lo yogi esegue *Khechari mudra*, che consiste

nell'allungamento del frenulo linguale, permettendo alla punta della lingua di occludere il condotto nasofaringeo. In questo modo, l'amrita non scende in Manipura e non viene consumato come di consueto, ma si ferma in Vishuddha, il centro energetico della gola. L'amrita è considerato l'acqua della vita eterna e non viene consumato, permettendo di godere dei suoi benefici che ci permettono di elevarci. È proprio per questo che la traduzione più corretta del termine Bindu è "caduta della goccia".

Bindu è anche collegato con Sahasrara, il supremo centro della corona, e tramite la ghiandola pineale, con Ajna Chakra, il centro energetico del terzo occhio.

A questo chakra viene attribuita una grande importanza per i suoi effetti curativi, che includono il ringiovanimento istantaneo, la vitalità, la calma e una sensazione di armonia e benessere infinita.

Se Bindu non funziona correttamente, il corpo può presentare sintomi come depressione, nervosismo, ansia e sensazioni opprimenti nel cuore.

Con Bindu funzionante, si possono superare le malattie mentali e fisiche, e ritrovare l'armonia originaria che ci mantiene sincronizzati con l'universo. Inoltre, si può controllare la fame, la sete e superare le cattive abitudini alimentari. Dato che questo chakra è collegato alla ghiandola pineale, la scienza ha dimostrato che avere questa ghiandola attiva comporta una maggiore consapevolezza, poteri psichici ed empatici, sogni vividi e lucidi, nonché maggiore immaginazione e creatività.

Non esiste un asana specifico per Bindu, in quanto Bindu si riferisce al punto focale utilizzato nella meditazione e non a una postura fisica specifica. Tuttavia, ci sono molte pratiche di meditazione che utilizzano Bindu come punto di concentrazione per la mente.

Un esempio può essere la pratica di Bhramari Pranayama nella posizione di Shanmukhi mudra (vedi di seguito). Bhramari Pranayama è una tecnica di pranayama, o controllo del respiro, che coinvolge la respirazione attraverso il naso e la produzione di un suono simile a quello di un'ape. Si può eseguire Bhramari Pranayama sedendosi in una posizione comoda, assicurandosi che la colonna vertebrale sia dritta. Praticando Shanmukhi mudra si inspira profondamente attraverso il naso, successivamente si esala lentamente mentre si emette un suono risonante simile a quello di un'ape. La bocca rimane chiusa durante l'espirazione e bisogna fare in modo che il suono si espanda nell'intera testa. Si ripete per più cicli di respirazione. Dopo aver completato Bhramari Pranayama,

bisogna riprendere a respirare normalmente rimanendo seduti in silenzio per alcuni minuti, osservando la sensazione di calma e tranquillità, oppure praticando il mantra OM.

Questa tecnica di pranayama è utile per ridurre lo stress, l'ansia e la tensione, aumentare la concentrazione e migliorare la qualità del sonno.

Shanmukhi mudra (mudra della sorgente psichica, Figura 30) è associato a Bindu. Per esercitare questo mudra, si sollevano le braccia di fronte al viso, con i gomiti rivolti lateralmente, si chiudono le orecchie con i pollici, gli occhi con gli indici, le narici con i medi e si mettono gli anulari ed i mignoli sopra e sotto le



Figura 30 - Shanmukhi mudra

labbra per chiudere la bocca. Mentre si trattiene il respiro dentro occorre concentrarsi su Bindu chakra. Dopo aver trattenuto il respiro quanto più comodamente possibile senza sforzo, si rimuove la pressione dei medi contro le narici e si espira lentamente. Questo è un ciclo. Questa è una pratica efficace per dissociare la mente dalle percezioni sensoriali (pratyahara). La sorgente dell'intero universo è suono o vibrazione primordiale inesplorata. Questo mudra cerca di portare la coscienza del praticante attraverso tutte le differenti manifestazioni del suono finché non si fa esperienza dei suoni sottili.

3.1.12 Sahasrara

Sahasrara, chiamato anche il "chakra della corona", è il settimo chakra. Il termine sanscrito "Sahasrara" significa "mille" e si riferisce alla sua rappresentazione simbolica come un fiore di loto con mille petali. Il chakra Sahasrara si trova nella parte superiore della testa ed è associato alla coscienza superiore, all'illuminazione e alla connessione con il divino. Il chakra Sahasrara è considerato il centro di comando per tutti i chakra inferiori e rappresenta la realizzazione dell'unità tra mente, corpo e spirito. Si crede che quando il chakra Sahasrara è aperto e attivo, si abbia accesso alla conoscenza divina e alla saggezza universale.

Il bianco è il colore associato al chakra Sahasrara e rappresenta la purezza, la chiarezza e la consapevolezza. Altri colori a cui è spesso associato sono il viola, l'oro e il viola-bluastrò. Il viola è un colore che rappresenta la spiritualità e la trasformazione, mentre l'oro rappresenta la nobiltà e la conoscenza divina. Il viola-bluastrò è un colore che rappresenta la trasformazione spirituale e la connessione con l'universo. L'uso di

questi colori può aiutare a bilanciare e stimolare il chakra Sahasrara, promuovendo la consapevolezza, la saggezza interiore e la connessione con il divino.

Sahasrara è legato all'elemento della luce come riverbero di luce infinita, ed è associato alla consapevolezza spirituale. Il verbo corrispondente è "io so", proprio perché manifesta la coscienza e la comprensione.

L'animale che lo rappresenta è l'oca selvatica, che simboleggia l'amore incondizionato per sé stessi e gli altri.

Il simbolo del chakra Sahasrara (Figura 31) è rappresentato da un loto a mille petali che simboleggia la pura coscienza e la realizzazione dell'illuminazione spirituale. I mille petali bianchi simboleggiano l'infinito e contengono le cinquanta lettere dell'alfabeto sanscrito per venti volte.



Figura 31 - Simbolo di Sahasrara

Il chakra Sahasrara è un simbolo di unione e di realizzazione dell'unità tra la mente, il corpo e lo spirito. Il simbolo complesso del chakra Sahasrara rappresenta la profondità e la complessità delle qualità e dei significati associati a questo chakra, tra cui l'illuminazione, la conoscenza divina e la realizzazione dell'unità universale. Una volta raggiunta l'apertura di questo chakra, la Kundalini porta al raggiungimento di uno stato di beatitudine, di estasi; infatti, i chakra successivi sono ultraterreni e rappresentano il percorso di santificazione della persona.

Il Bija Mantra di Sahasrara è *Ah*. Proponiamo la seguente pratica di meditazione per Sahasrara con il Bija mantra associato. Siedi in posizione comoda o meditativa, rilassati e chiudi gli occhi. Porta le mani all'altezza dello stomaco, in Mahamayuri Mudra (Figura 32). Concentrati sul Chakra della Corona, situato nella parte superiore della testa. Ripeti a voce alta il suono "AH" o stai in silenzio.

La ghiandola associata a Sahasrara è la pineale. Questo chakra è associato a temi che ruotano intorno ai più alti stati di coscienza raggiungibili dall'essere, come la spiritualità e l'illuminazione.

Quando Sahasrara è equilibrato, genera sentimenti di pace e profonda armonia, poiché si è consapevoli di non essere mai soli, ci si sente protetti e si prova un grande

senso di gratitudine per la vita e amore incondizionato verso tutte le creature viventi. Esso conduce all'esperienza della felicità generata da noi stessi.

Se il chakra è bloccato, quindi gira lentamente o non gira, non si riesce a percepire nessun collegamento con un potere superiore e ci si sente soli, senza nessun senso di appartenenza. La persona non riesce a prendere decisioni e ci si sente costantemente esausta.

Se invece il chakra è troppo aperto, quindi gira troppo velocemente, la persona proverà un senso di potere irrealizzato e frustrazione. Ci si potrebbe trovare di fronte a un disturbo psicotico o a una persona depressa e maniacale.

In caso di disfunzione del chakra, sia se è troppo aperto o troppo chiuso, a livello fisico si va incontro a problematiche di mal di testa, malattie croniche, debolezza del sistema immunitario, malattie nervose, disturbi respiratori, paralisi, sclerosi multipla e malattie mentali. Per quanto riguarda le disfunzioni psichiche, si possono verificare carenze nella gioia di vivere, nella percezione della realtà e tristezza, che spesso possono portare a depressione ed esaurimento mentale.

Le asana che agiscono su Sahasrara sono principalmente le posizioni meditative e di inversione, che promuovono la calma, la concentrazione e la meditazione. Le posizioni di inversione possono aiutare ad attivare e stimolare il flusso di energia verso la corona della testa, dove si trova il chakra Sahasrara. Le azioni di inversione capovolgono l'effetto della gravità sul corpo e, a livello psicologico ed emotivo, trasformano le visioni comportamentali, modificandone il punto di vista. Le asana che stimolano Sahasrara sono: Padmasana, Siddhasana, Tadasana, Sirsasana, Sarvangasana, Viparita Karani Mudra.

Mahamayuri Mudra (Figura 32), il mudra di Sahasrara, si esegue tenendo il pollice destro sopra il pollice sinistro e intrecciando tutte le dita, tranne i mignoli. Bisogna lasciare i mignoli dritti che si toccano tra loro.

Questo mudra è associato alla dea Mahamayuri, una divinità buddhista che simboleggia la saggezza e la conoscenza. Durante la meditazione con il Mahamayuri Mudra, si concentra l'attenzione sulla divinità e si invoca la sua saggezza per aiutare a risolvere i problemi e a trovare la pace interiore.



Figura 32 - Mahamayuri Mudra

Il Mahamayuri Mudra è una tecnica semplice ma potente che può aiutare a

migliorare la concentrazione, la memoria e la capacità di risolvere i problemi. Può anche aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, e aumentare il livello di pace e felicità interiore.

3.2 Chakra Esterni

Oltre ai chakra che si trovano all'interno del corpo, ce ne sono altri che si trovano all'esterno. I Chakra Superiori sono talvolta chiamati Chakra Transpersonali. L'aura che contiene i chakra superiori è talvolta chiamata corpo energetico, corpo eterico o campo aurico. Il modo migliore per comprendere la regione aurica è pensare ad essa come un'estensione del campo energetico di una persona che si estende oltre i confini del suo corpo fisico, cioè fuori dalla sua pelle. Va anche detto che i Chakra Superiori, incluso il Chakra della Stella dell'Anima, esistono a frequenze di energia più elevate rispetto ai chakra principali del corpo.

I chakra superiori possono dare un'intuizione che va ben oltre ciò che normalmente sperimentiamo con i nostri cinque sensi di vista, udito, olfatto, gusto e tatto, e probabilmente oltre ciò che si può acquisire spiritualmente o attraverso la meditazione regolare. Alcune persone parlano dei Chakra Superiori come portali verso un sé superiore o uno scopo superiore.

Infatti, i chakra esterni aprono l'anima all'energia dell'Universo. Lo scopo supremo è quello di svilupparsi spiritualmente e di diventare un tutt'uno con il Cosmo interno. Tutti gli esseri viventi fanno parte di un tutto e ognuno di noi è collegato alla Terra e all'Universo attraverso un cavo che si estende tre palmi sotto i nostri piedi e sopra la nostra testa.

I mantra sono molto importanti quando si lavora con i centri energetici spirituali, perché sbloccano l'energia necessaria per completare una guarigione a questi livelli. Quando si curano questi centri spirituali, i chakra interni diventano punti di radicamento e non vengono utilizzati specificamente per dare forma o invocare l'energia necessaria, ad eccezione, forse, del chakra del cuore e di parte del chakra della corona. Il chakra del cuore può risvegliarsi leggermente, se necessario, per trasmutare qualsiasi negatività spirituale (scorie karmiche) che possa trapeolare durante il processo. Il Chakra della Corona rimane leggermente attivo per fungere da portale attraverso il quale la coscienza legata al corpo può raggiungere i centri spirituali.

Tutti i chakra possiedono un certo numero di vortici. Il numero effettivo di vortici

che i chakra superiori possiedono non è fisso come quello dei chakra inferiori. Il numero effettivo dipende da quanto è aperto il chakra.

3.2.1 Vasundhara

Vasundhara, anche chiamato Chakra Stella Della Terra, è un chakra situato nella zona dell'aura che circonda il nostro corpo, circa 15-30 centimetri sotto i piedi. Vasundhara, letteralmente dal sanscrito, significa “Sorella della Terra”. Questo chakra è spesso ignorato o poco conosciuto, ma è considerato parte del sistema di chakra inferiore. La sua attivazione permette di collegarsi alle vibrazioni del pianeta e diventare un canale tra le energie cosmiche e le vibrazioni terrestri, integrandoci nella realtà e prevenendo la disconnessione dal sistema.

Vasundhara è associato al colore rosso-marrone scuro, che rappresenta la terra, la stabilità, la forza e la sicurezza; questo è il colore anche del suo simbolo (Figura 33), spesso raffigurato come un tetraedro stellare (Merkaba), custodito all'interno di un fiore di loto.



Figura 33 - Rappresentazione generica di Vasundhara

Per equilibrarlo ci si può concentrare su Vasundhara usando i mantra *Ohm* o *Hum*, ma anche *Om Mani padme hum* (O Gioiello del Loto!) è un ottimo mantra per rafforzare il chakra della stella della terra. Secondo molti buddisti tibetani, le sei sillabe del mantra rappresentano le sei perfezioni. Ognuna di queste sei perfezioni è una nobile qualità di un essere illuminato. Ripetendo il mantra, invitate ciascuna di queste qualità nel vostro essere.

Om - generosità

Ma - etica

Ni - pazienza

Pad - diligenza

Me - rinuncia

Hum - saggezza

Questo “punto di potere” è quel luogo con il quale ci si sente pienamente connessi al potere di chi si è, quando si percepisce il flusso dell’Amore Incondizionato e l’Essenza Creativa che si muove attraverso di sé. Il chakra stella della terra è associato alla forza vitale della Terra e alla propria connessione con essa. Questo chakra ci aiuta a radicarci, a sentirci stabili e solidi, a terra e in equilibrio.

Quando questo chakra è aperto e bilanciato, ci si sente sicuri e stabili, capaci di affrontare le sfide della vita con coraggio e determinazione. Si è in grado di relazionarsi e vivere con la propria espressione più alta nella realtà fisica. Tuttavia, se il chakra stella della terra è bloccato, ci si può sentire insicuri, ansiosi, distratti e instabili. Si possono avere difficoltà a trovare la propria direzione nella vita, a prendere decisioni e ad agire con coraggio, e a sentire la connessione con la natura e il mondo fisico.

Se il chakra stella della terra è troppo attivo, può causare alcuni squilibri nell'energia del corpo. Alcuni segni di un chakra stella della terra iperattivo possono includere: eccessiva rigidità mentale e fisica, difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti, eccessiva preoccupazione per la sicurezza eccessiva, attenzione alla materia e ai beni materiali.

A livello fisico, in caso di disequilibrio del chakra, la persona presenta disordini alimentari o problemi di circolazione sanguigna.

Per aprire e bilanciare il chakra stella della terra, esistono diverse tecniche di meditazione e respirazione che possono aiutare a rafforzare la nostra connessione con la Terra e a ristabilire l'equilibrio energetico del nostro corpo. Inoltre, trascorrere del tempo all'aperto, camminare a piedi nudi sulla terra, fare giardinaggio o semplicemente meditare sulla bellezza e la forza della natura possono essere tutti modi utili per rafforzare il nostro chakra stella della terra e migliorare la nostra connessione con il mondo che ci circonda.

Tra le tecniche di meditazione possiamo citare le seguenti:

- Meditazione sulla visualizzazione: immagina di essere radicato nella terra come un albero, con le radici che si estendono in profondità nel terreno. Visualizza la tua connessione con la Terra diventare più forte e stabile, mentre inspiri l'energia della terra che entra e mentre espiri rilasci le tensioni.
- Meditazione sul suono: ascolta i suoni della natura come il fruscio delle foglie o il rumore delle onde del mare, o suoni di tamburi o campane. Concentrati su questi suoni e immagina di sentire la loro energia che entra nel tuo corpo e riempie il tuo chakra stella della terra.

- Meditazione del respiro: siediti in posizione comoda e rilassata, e concentra la tua attenzione sul respiro. Inspira profondamente, sentendo l'energia della terra che entra nel tuo corpo, e poi espira lentamente, rilasciando tutte le tensioni e le emozioni negative.
- Affermazioni positive: pronuncia alcune affermazioni positive ad alta voce, come "Mi sento radicato e stabile", "Sono sicuro e protetto dalla forza della Terra", "Mi connesso con forza alla Madre Terra e permetto alla sua energia di radicarmi e ricaricarmi".

Le asana utili per stimolare l'attivazione del chakra sono quelle che creano un radicamento e una connessione con la terra: Tadasana, Vrksasana, Balasana, Malasana, Uttanasana

Tra i mudra che possono essere utilizzati per stimolare l'energia del chakra Stella della Terra, citiamo il

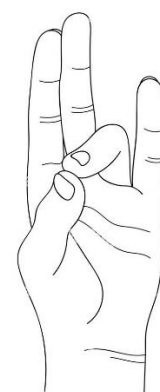
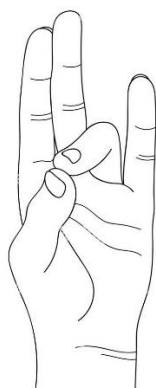


Figura 34 - Prithvi mudra

Prithvi Mudra (Figura 34), il quale unisce l'energia del Sole con la potenza di Marte, immergendoci in un'ondata di forza e purificazione. Questo è possibile grazie alla posizione delle dita: il pollice si unisce all'anulare, mentre le altre dita sono distese. Il pollice governa l'autoaffermazione, gli istinti, la volontà e la vitalità, infatti è legato all'elemento fuoco, a Marte, al meridiano del polmone e a Manipura chakra. L'anulare, invece, è il dito connesso con la stabilità della terra, con Muladhara, con il meridiano del fegato e con il Sole. Porta con sé anche un profondo senso di fedeltà, amorevolezza e dedizione verso la famiglia o le relazioni consapevoli. Di conseguenza, il Prithvi mudra porta a molteplici benefici, tra cui: contrastare la letargia e la stanchezza; migliorare la salute di ossa, pelle, capelli e unghie; migliorare l'equilibrio e la fiducia in noi stessi e nella vita; infondere maggiore ottimismo; incrementare l'autostima; rafforzare e stimolare il sistema nervoso; aiutare ad affrontare

sfide e cambiamenti con maggiore calma; portare maggiore chiarezza mentale e contrastare la paura e infondere sicurezza.

La pratica di Shamballa è una forma di guarigione spirituale basata sull'idea di un'energia universale di guarigione che fluisce attraverso ogni essere vivente. Essa serve per attivare il Chakra della Stella Terrestre e promuovere una maggiore messa a terra, interconnessione, illuminazione e ascensione. Questo sistema di guarigione energetica combina le energie multidimensionali di Shamballa e il chakra della stella terrestre per accrescere la consapevolezza spirituale.

La pratica Shamballa prevede l'accesso a una serie di simboli energetici e di tecniche di meditazione e visualizzazione per lavorare sull'equilibrio e l'armonizzazione dell'energia del corpo. Questi simboli sono descritti come strumenti energetici per accedere alle frequenze più elevate di energia universale. Durante una sessione di pratica Shamballa, il praticante viene invitato a rilassarsi, concentrarsi sulla propria respirazione e sul flusso dell'energia attraverso il corpo. Utilizzando le tecniche di visualizzazione, il praticante può collegarsi con la fonte universale di energia di guarigione e inviare quest'energia al corpo o ad altri esseri viventi che possono averne bisogno.



Figura 35 - Rappresentazione generica di Sutura

3.2.2 Sutura

Sutura è il chakra conosciuto come Stella dell'Anima. Viene visto come una stella, una luce infinita che rappresenta il vero sé. Nella tradizione cristiana è detto "Fuoco della Pentecoste" e viene rappresentato sulla testa dei discepoli del Signore Gesù Cristo come una fiammella posta ad alcuni centimetri sopra la testa. In origine, questo chakra è un piccolo punto di luce localizzato a circa 32 cm sopra la testa. A mano a mano che la persona evolve, insieme alla sua aura, questo punto si modifica e cresce. Sutura viene rappresentato come una sfera d'oro, mentre altri lo vedono come un grande fiore dorato posto sopra la testa. Questo è il punto considerato come la sede dell'anima incarnata ed è il livello di crescita spirituale delle persone sante che hanno realizzato il Samsara, terminando il ciclo delle prime reincarnazioni.

Sutara è associato alla luce ultravioletta (Figura 35). Non possiamo vedere l'aspetto della luce ultravioletta con la nostra visione convenzionale, ma si può immaginare una luce viola molto profonda compenetrata da bande verdi a spirale.

Un buon mantra di guarigione da usare con questo centro è la frase *MA-AH-ZOD*. Questa frase può aiutare a eliminare i residui karmici dal proprio centro.

Un altro mantra per questo chakra è *DEE-EE-OH*. Questo aiuta il chakra ad aprirsi e a diventare più consapevole delle nuove energie spirituali che lo attraversano.

Il Chakra della Stella dell'Anima è il primo dei Chakra Superiori, che si trova al di fuori del corpo fisico ma all'interno dell'aura. È considerato la sede dell'anima e ci permette di accedere al codice del nostro destino. Il Chakra della Stella dell'Anima è associato al primo punto di illuminazione e ascensione e rappresenta il punto in cui l'Amore Divino può entrare per la prima volta nel corpo e essere distribuito in tutti i chakra.

Il Chakra della Stella dell'Anima contiene tutti i residui karmici, ovvero quei modelli energetici che abbiamo trattenuto per più di una vita. Quando inizia ad aprirsi e ad espandersi, si sviluppa una nuova consapevolezza spirituale e ci si percepisce come parte di una comunità più ampia di persone. Questo chakra è la porta d'accesso ad altre idee, concetti e capacità che permettono di raggiungere la proiezione fuori dal corpo, la percezione spirituale e la saggezza spirituale. Queste capacità e idee sono più grandi del Sé e della terra, e vanno al di là del mondo materiale, riguardando la guarigione del pianeta e del sé in relazione.

Il centro del chakra della Stella dell'Anima è la porta d'accesso al proprio Sé che si espande al di là del pianeta. Per questo motivo, questo chakra rappresenta l'ultimo centro energetico che contiene qualcosa di umano al suo interno. Diventa il tempio della purificazione umana e della liberazione da schemi vecchi e superati di una vita. Questi schemi rappresentano l'ultimo ostacolo che ci tiene legati al sistema di reincarnazione e alla propria umanità, impedendoci di unirci a poteri, esseri e idee superiori. Quando questo centro si apre, non solo si inizia a prendere coscienza di questa più ampia comunità di energie, ma si inizia anche a liberarsi di quegli schemi che ci hanno tenuti radicati al pianeta. Il distacco è un processo naturale, poiché una volta risvegliato questo centro, si è pronti a lasciare andare la propria umanità e ad afferrare qualcosa di più grande, molto

più meraviglioso e infinitamente divino.

A causa della forte connessione karmica, l'apertura di questo centro può presentare delle difficoltà, a seconda di quanto si è lasciato andare. Una volta aperta la porta dello spirito, il cambiamento è irreversibile. L'apertura di questo chakra porta alla piena consapevolezza di far parte dell'universo e non solo di un angolo del mondo. Si comincia ad acquisire nuove informazioni a nuovi livelli di consapevolezza e di intuizione, abbandonando le vecchie idee umane su sé stessi e sul pianeta. Il modo in cui si gestisce questo cambiamento dipende dall'individuo e dalla sua capacità di adattarsi. Inoltre, nello stesso momento in cui si affrontano tutte queste nuove informazioni su sé stessi e sull'universo, si devono affrontare nuove capacità psichiche. Queste nuove capacità e consapevolezze possono far sentire la persona alienata e non radicata al pianeta.

Al livello più elementare, si possono ricevere due benefici immediati quando si accede con successo all'energia del raggio bianco del proprio Chakra della Stella dell'Anima. Innanzitutto, l'attivazione del Chakra della Stella dell'Anima aiuta a mantenere il Chakra della Corona sempre aperto; mentre il Chakra della Radice tiene collegati alla Terra, il Chakra della Corona connette all'intero universo. In secondo luogo, se si attiva e riequilibra con successo il Chakra della Stella dell'Anima, questo ripristinerà e riequilibrerà automaticamente i sette chakra principali del corpo.

Passando ai benefici più avanzati del chakra della Stella dell'Anima, questo può espandere la mente e portando a dimensioni completamente nuove mai sperimentate prima o immaginate. Imparare a risvegliare, energizzare e mettere a punto le frequenze ad alta energia all'interno di questa chakra, può servire come canale per i regni superiori della conoscenza e dell'esperienza trascendentale. Se si diventa molto avanzati nell'interazione con il Chakra della Stella dell'Anima, la mente cosciente diventerà consapevole e si integrerà con l'anima. A questo punto, si sarà in grado di accedere ai ricordi karmici delle vite passate e delle vite future. Il tempo lineare diventerà circolare. È uno stato superiore che la maggior parte delle persone non raggiunge mai.

Con un Chakra della Stella dell'Anima attivato e ben bilanciato, si attraversa la vita con più tranquillità e soddisfazione. Questo permetterà di avanzare più leggeri con una vibrazione maggiore. Quando la vibrazione aumenterà, si appare più giovani nel fisico.

Quando c'è un mal funzionamento del Chakra, la persona proverà mal di testa,

consapevolezza di avere uno scopo ma non sapere quale sia, illusione dell'ego, inattività/accidia, mancanza di emozioni; le capacità empatiche si scatenano, si immischiano nelle cose degli altri e non si concentrano sulla crescita personale.

In caso di eccessivo funzionamento del Chakra, ci sarà troppa energia divina che entra nel corpo e che può causare confusione, sensazione di distrazione e perdita di scopo se non si è ancorati alla Terra e al qui e ora. Senza equilibrio, si instaura la paura, e l'ego rifiuta le profonde verità spirituali. Per trovare sollievo, occorre radicarsi alla Stella della Terra.

Uno dei mudra più comuni utilizzati nella pratica è il Khechari mudra (Figura 23), che coinvolge l'estensione della lingua all'interno della cavità nasale superiore per attivare i canali energetici associati a Sutura chakra. Un altro mudra che potrebbe essere utilizzato in questa pratica è il Bhuchari mudra (Figura 36), che coinvolge la contrazione del pavimento pelvico per aiutare a stimolare l'energia a livello del chakra.

Il Bhuchari Mudra, che significa "guardare nel nulla" in sanscrito, sviluppa il potere di concentrazione e memoria, calma la mente, la rende introversa ed è particolarmente utile per calmare la rabbia e lo stress. Questa pratica sviluppa la stabilità mentale e uno stato di assenza di pensieri, portando il praticante nei piani psichici e spirituali della coscienza.



Figura 36 - Bhuchari Mudra

Per praticare il Bhuchari Mudra, è necessario sedersi in una posizione meditativa confortevole con la testa e la spina dorsale dritte e le mani impostate in chin o gyana mudra. Prima di iniziare, ci si rilassa completamente con gli occhi chiusi. Per iniziare la pratica, si aprono gli occhi e si solleva la mano destra davanti al viso, con il gomito piegato lateralmente ed il braccio orizzontale. La mano è orizzontale, con il palmo rivolto verso il basso e le dita dritte e rivolte a sinistra. Il pollice è appoggiato fra la parte più alta del labbro superiore e la base del naso. Si focalizza lo sguardo sulla punta del mignolo e lo si guarda intensamente per circa un minuto, senza battere le ciglia o sfarfallare gli occhi. Durante la pratica, bisogna cercare di mantenere una consapevolezza continua della punta del dito mignolo. Dopo circa un minuto, si abbassa la mano destra, ma si continua a guardare il punto in cui si trovava il mignolo, senza battere le ciglia. L'obiettivo è di mantenere gli occhi fissi sul nulla il più a lungo possibile, senza pensare a nient'altro che

al nulla.

3.2.3 Chakra Universale

Come dice il nome stesso, questo chakra è associato al suo aspetto universale. La sua posizione è situata a 76 cm circa sopra la nostra testa e lo possiamo identificare come spazio di luce. Questo è il chakra della conoscenza universale, ci fa comunicare con il divino. È considerato il portale verso l'infinito flusso della creazione, infatti, quando attivo, ti permette di allineare il corpo fisico con la sua luce, risultando in perfetta armonia con l'universo.

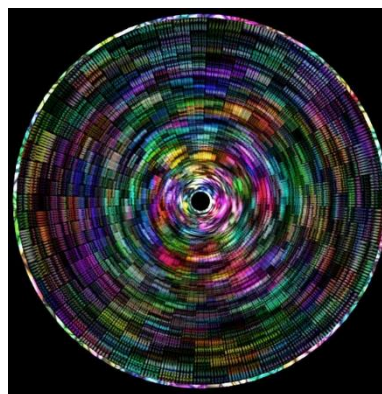


Figura 37 - Rappresentazione generica del Chakra Universale

Il Chakra universale è rappresentato come una perla di colore bianco che governa tutti gli aspetti universali degli esseri umani. È anche rappresentato come una sfera di luce sfaccettata e multicolore (Figura 37), conosciuta come il chakra della Coscienza Universale. Ci permette di trascendere il mondano per raggiungere l'illuminazione e la comunione con il divino. Noi sperimentiamo l'unione delle nostre energie maschili e femminili, permettendoci di attingere le qualità migliori da entrambe le parti.

Utile per equilibrare questo chakra è la ripetizione del mantra *NALEL*. Per praticarlo basta posizionare una mano sul chakra del cuore e l'altra appena sopra la testa. *NALEL* è un termine enochiano che significa "Dai fiumi più alti scorre la vita".

Attraverso questo centro energetico, siamo connessi e ci sentiamo parte del flusso infinito di tutta la creazione, sviluppando una connessione con gli esseri divini di luce dell'universo. Inoltre, possiamo allinearci con il nostro corpo di luce divino qui sulla terra.

Quando il chakra universale è bilanciato, ci consente di percepire il nostro stretto allineamento con l'Universo e con tutto ciò che è, permettendoci di costruire il nostro corpo di luce "Merkaba" e di viaggiare nei regni superiori dello spirito. Inoltre, la persona sviluppa abilità psichiche e l'intuizione diventa lo strumento principale della propria vita,

sviluppando potenti capacità curative emozionali e avendo pieno accesso all'anima del proprio essere divino.

Le energie di ascensione bloccate possono causare problemi molto strani, come esperienze extracorporee spontanee e incontrollate, movimenti spontanei incontrollati di oggetti fisici, apparizioni e sparizioni di oggetti, capacità di guarigione incontrollata, visioni interiori incontrollate che interrompono il normale flusso della giornata. L'energia accumulata può irrompere e sovraccitare il chakra, liberando queste capacità in modo rapido e involontario.

3.2.4 Chakra Galattico

Il chakra Galattico, anche detto “Chakra della Profezia” o “Chakra della Creazione”, si trova circa 120 cm sopra il chakra della corona, nell'aura di una persona e non intorno al corpo fisico. Questo chakra è associato all'espansione della coscienza e all'accesso alla conoscenza universale; il tempo è un'illusione, un metodo utilizzato per definire la routine quotidiana dell'umanità, ma l'Universo è infinito, come lo è anche la conoscenza universale.

Il colore associato varia a seconda delle fonti e delle interpretazioni. Alcune persone lo associano al colore rosa-arancio, mentre altre al perla. Inoltre, alcune persone affermano che questo chakra sia multifasico, con diverse sfumature di colore che rappresentano aspetti diversi dell'esperienza spirituale (Figura 38).

Il mantra da utilizzare per sbloccare l'intera conoscenza del cosmo è *Cha Numi Go Loa Sho*, da ripetere con la visualizzazione di un cristallo di diamante, associata a una meditazione. Un altro mantra utile è *Nee Pee Tah*, da ripetere in silenzio finché non si iniziano a vedere dei circuiti interni con la vista interiore o finché le vostre mani iniziano a muoversi creando connessioni.

Quando questo centro energetico è completamente aperto e attivato, permette lo sviluppo di capacità spirituali avanzate. Una parte di queste è viaggiare oltre i limiti del tempo e dello spazio, come la proiezione astrale, i viaggi astrali, il teletrasporto, la manifestazione istantanea. Qui possiamo raggiungere qualsiasi luogo nei regni della creazione e comunicare con esseri di luce di dimensioni superiori e Maestri Asceti.

Pertanto, possiamo portare la guarigione, le intuizioni e la crescita più elevate dal regno galattico alla nostra esistenza attuale. Attraverso il nostro chakra galattico, possiamo portare equilibrio a un gran numero di persone.

Tutti coloro che ci circondano, compresa la Madre Terra e i più alti regni dello spirito, possono trarre beneficio dalla nostra frequenza e vibrazione. Naturalmente, il portale galattico permette anche di accedere alle vite passate, alla conoscenza e di connettersi alle proprie origini cosmiche.

In caso di mal funzionamento del Chakra, ci saranno problemi spirituali, quindi la persona non sarà in grado di beneficiare delle funzioni del chakra.

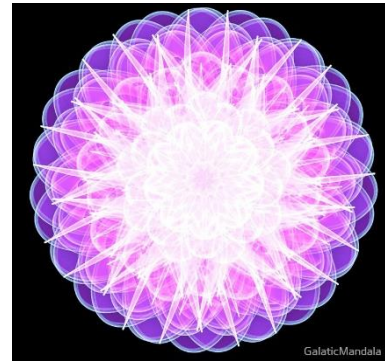


Figura 38 - Rappresentazione generica di Chakra Galattico

Le pratiche attraverso le quali possiamo stimolare questo chakra sono legate al pranayama. In particolare, possiamo utilizzare le tecniche di Dirga Pranayama (respirazione completa), Ujjayi Pranayama e nadi Shodhana Pranayama.

3.2.5 Chakra della Porta Divina

Il Chakra della Porta Divina è il chakra più lontano dalla corona nel sistema dei 12 Chakra. Si trova sopra il Chakra Galattico, nella parte più esterna dell'aura del corpo. Poiché l'aura di un essere umano può espandersi e ritrarsi molto, il Chakra della Porta Divina può trovarsi anche solo a un metro e mezzo sopra il confine tra l'atmosfera e lo spazio esterno. In effetti, il Chakra della Porta Divina funge da porta d'accesso all'intero cosmo, pertanto è essenzialmente illimitato e può essere considerato in continua espansione.

Associato a sfere di luce multicolore (Figura 39), è attraverso il Chakra della Porta Divina che si può comunicare più direttamente con il Divino.

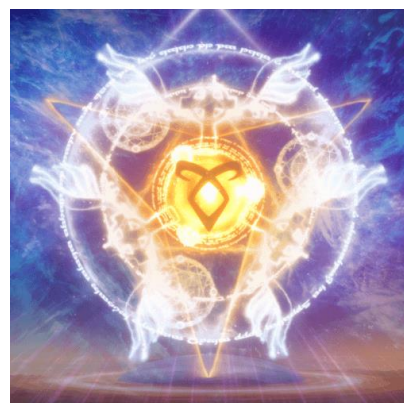


Figura 39 - Rappresentazione generica del Chakra della Porta Divina

Il Mantra collegato al Divine Gateway Chakra è *EEEE*, attraverso il quale si stimola il buon funzionamento di questo chakra.

Nelle antiche tradizioni orientali, i guaritori energetici facevano riferimento all'energia della terra e all'energia del cielo. Sembra che credessero che queste energie esterne al corpo umano fossero collegate ai chakra all'interno del corpo e che tutta l'energia dell'universo, sia all'interno che all'esterno del corpo, fosse collegata.

I chakra superiori del Sistema dei 12 Chakra sono fondamentalmente un modo moderno di esprimere lo stesso principio. Il Sistema dei 12 Chakra definisce che questa connessione avviene attraverso i chakra superiori dell'aura, in particolare con il Chakra della Porta Divina, che è il chakra associato alla massima illuminazione. È attraverso questo chakra superiore che l'uomo può ricevere i messaggi più chiari dagli Esseri di Luce puri. Si dice che il Chakra della Porta Divina fornisca un canale di profezia, mettendo in contatto con esseri di luce di forma superiore che sono completamente ascesi.

Il Chakra della Porta Divina è anche noto come la Porta della Felicità. Le persone che imparano ad accedere a questo chakra sono tra le più felici e soddisfatte che si possano incontrare. Hanno una pace interiore così evidente che nulla sembra distoglierle dalla tranquillità. Tendono anche ad avere molto successo nella carriera, nelle relazioni e in altre attività. Si pensa che siano in sintonia con l'Universo e il cosmo. Sono persone umili ma realizzate e sicure di sé, che sembrano avere un effetto positivo e duraturo sulla vita di tutti coloro che incontrano. L'attivazione di questo chakra permette di accedere alla Luce della Dea, di diventare uno con la Madre e di diventare una porta stellare che permette alla pace, all'equilibrio e all'ascensione di entrare nell'umanità attraverso di loro. Tutti i raggi del Divino e tutte le qualità del Divino rappresentate dagli esseri vibrazionali superiori si allineano qui con loro. Infine, si prova un senso di beatitudine e conoscenza, e ogni giorno si ricevono messaggi subconsci da esseri esterni.

Quando il chakra non è in equilibrio, si possono sperimentare sentimenti di insicurezza, confusione o delusione, e si possono avere problemi spirituali. Le energie di ascensione bloccate possono causare problemi molto strani, come avventure extracorporee spontanee e incontrollate, movimenti spontanei incontrollati di oggetti fisici e oggetti che appaiono e scompaiono, capacità di guarigione incontrollata, visioni interiori incontrollate che interrompono il normale flusso della giornata.

Per equilibrare il Chakra della Porta Divina, è necessario lavorare sulla visualizzazione di una luce blu brillante che si irradia dalla sommità del capo e fare respiri profondi, il che può essere molto utile per aprire questo chakra.

TABELLA RIASSUNTIVA DEI 17 CHAKRA

	Vasundhara	Muladhara	Svadhithana	Nabhi Kanda	Ming Men	Chandra	Manipura	Anahata
<i>Petali</i>	-	4	6	8	8	6	10	12
<i>Colore</i>	Rosso-marrone scuro	Rosso	Arancio	rosso/arancione	Rosso, arancione	rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola	Giallo	Verde
<i>Mantra</i>	OM MANI PADME HUM	LAM	VAM	HUM	SHANTI	PADME	RAM	YAM
<i>Elemento</i>	Terra	Terra	Acqua	Fuoco	Aria	Luce	Fuoco	Aria
<i>Animale</i>	-	Elefante	Makara	-	-	-	Ariete	Gazzella

	Vishuddha	Ajna	Della Fronte	Bindu	Sahasrara	Sutara	Universale	Galattico	Porta Divina
<i>Petali</i>	16	2	144	-	1000	-	-	-	-
<i>Colore</i>	Azzurro	Indaco	viola chiaro, verde, giallo, arancione, rosso, blu	Bianco, rosso, oro	Viola Oro Viola-bluastrò	Viola	Multicolore	Rosa-arancio Perla	Multicolore
<i>Mantra</i>	HAM	OM	OM SHANTI	OM	-	MA-AH- ZOD	NALEL	NEE PEE TAH	EEEE
<i>Elemento</i>	Etere	Luce	vuoto	-	Luce infinita	Luce ultravioletta	Luce	Luce	Luce
<i>Animale</i>	Elefante	Civetta	-	-	Oca selvatica	-	-	-	-

CONCLUSIONI

Questa tesi ci ha permesso di indagare le caratteristiche dei diversi Chakra, interessandoci non solo di quelli principali noti a tutti, ma anche quelli meno conosciuti e classificati negli ultimi decenni. Essendo, questi ultimi, poco studiati, non è stato facile trovare informazioni sufficienti per fornire gli stessi dati ottenuti per i Chakra principali, ma abbiamo scoperto le loro funzionalità all'interno della nostra aura.

Questa aura è essenziale mantenerla attiva e positiva, per poter diffondere buona energia alle persone che ci circondano, quindi, partendo dal nostro corpo fisico, Sthula Sharira, dobbiamo nutrirci correttamente sia di cibo, sia di prana, praticando costantemente la meditazione, il pranayama e anche le asana. Molto importante è anche circondarsi di persone positive che ci rendano le giornate e la vita più leggere e appaganti. L'ansia, le paure, la frenesia della vita, e le persone negative possono indebolire l'aura e causare il malfunzionamento dei nostri chakra.

Ogni chakra è collegato a un organo e ha una funzionalità specifica all'interno del nostro corpo, di conseguenza è necessario far sì che tutti i nostri vortici di energia funzionino correttamente. Un chakra malfunzionante può causare nervosismo, ansia, difficoltà nei rapporti umani, attaccamento a beni materiali o altri problemi correlati al tipo di chakra bloccato o iperfunzionante. Per ogni chakra, abbiamo anche identificato il tipo di mantra, mudra e asana associati, quando disponibili.

Parlando dei chakra universali, abbiamo parlato di quelle energie che permettono alla persona di entrare in contatto con ciò che è sovrumano, quindi vivere sensazioni e situazioni non comuni all'interno della nostra società. Anche se ne abbiamo parlato in modo semplice, arrivare ad aprire tali chakra è molto difficile, proprio per questo quelle informazioni mancanti sono difficili da rinvenire. È consigliabile perseguire tale percorso solo con il sostegno e l'aiuto di grandi maestri, così da evitare di imbattersi in situazioni difficili da gestire. Entrare in contatto con il sovrumano non è semplice, questo potrebbe creare scompensi alla persona, dato che le emozioni e le sensazioni che si vivono nell'apertura di nuovi chakra può essere molto potente, se effettuato senza cautela. Solo praticando con costanza e senza attaccamenti potremo raggiungere l'equilibrio ideale per vivere serenamente; solo in questo modo potremo avanzare positivamente verso nuove esperienze spirituali, e chissà, scoprire nuove realtà.

*Pensate costantemente al nesso che esiste fra voi e la vita eterna
e diverrate consapevoli della vostra identità con l'Uno, eterno e supremo.*

Paramahansa Yogananda

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Bibliografia

- Bianco S. (2022), *I mudra delle emozioni*, EIFIS Editore
https://www.google.it/books/edition/I_mudra_delle_emozioni/kSJ1EAAAQBAJ?hl=it&gbpv=1
- Bino F. (2011), *Riflessologia. Punti di energia e salute*, Cina, Keybook
- Cella G. (2009), *Il grande libro dello yoga. L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna*, Milano, Bur Rizzoli
- Vercellesi P., Gasparri G. (2004), *La cucina dei Chakra*, Milano, Xenia Edizioni
- Zanuccoli L. (2011), *Chakra, Manuale pratico per conoscere e potenziare i 12 chakra principali*, Cervia, Eifis Editore

Sitografia

12 Chakra System

<https://soulightuniversal.com/consciously-activating-and-opening-all-12-chakras-of-our-bodies-by-using-pranaenergy-light-force-of-the-universe/>

<https://medium.com/@spiritualscienz/the-12-primary-chakras-in-our-body-b9de9d0c608c>

<https://www.chakras.info/12-chakras/>

<https://innerinsights.shop/en/the-12-chakra-system-explained/>

Ahura Mazda <https://www.treccani.it/enciclopedia/ahura-mazda/>

aura <https://www.youtube.com/watch?v=vwRamyYwVzc>

Bija Mantra <https://vivere.yoga/armonizzare-le-energie-con-i-bija-mantra/>

Bindu <https://www.ilgiornaledelloyoga.it/bindu-chakra>

Chakra della fronte <https://www.farepranichealing.it/chakra-fronte/>

Chakra Svadhisthana <https://www.yogajournal.it/svadhithana-secondo-chakra/>

Earth Star Chakra <https://strengthessence.com/earth-star-chakra/>

I colori dei Chakra <https://www.cure-naturali.it/articoli/salute/energia/chakra-colori.html>

nadi <https://sgaravatti.eu/le-nadi-cosa-sono-e-come-funzionano/>

Navel Chakra <https://www.worldpranichealing.com/it/chakra/navel-chakra/>

Ming Men Chakra http://www.salutemigliore.it/il_mingmen.html

Rudra Mudra <https://blog.peacockandpaisley.com/rudra-mudra/>

Sutara

<https://it.kmesh.io/foot-long-fall-horoscopes>

<https://www.divinitymagazine.com/the-8th-chakra/>

Universal Chakra <https://www.divinitymagazine.com/the-12th-chakra/>