

# RAGGI D'ORIENTE

*Sono usciti nella stessa collana:*

GUARIRE IL KARMA ANCESTRALE  
di Steven D. Farmer

MANDALA MINDFUL  
di Tiddy Rowan e  
Paul Heussenstamm

COLORA IL TUO MANDALA  
MINDFULL  
di Paul Heussenstamm

LA LUCE NELL'OSCURITÀ  
di Jack Kornfield

LA VIA DEL TAO  
di Shantena Augusto  
Sabbatini

IL BUDDHISMO  
di H. W. Schumann

TAO TE CHING  
di Lao Tzu

MOMENTI ZEN -DISEGNI  
CREATIVI  
di Meera Lee Patel

MANDALA DA SCOPRIRE  
di AA.VV.

YOGAGRAFICO  
di AA. VV.

ORIGAMI MINDFUL  
di Samuel Tsang

LO ZEN E LE DONNE  
di Felicitas Weiss

LA PRATICA DEI MANTRA  
di Gertrud Hirschi

AMORE TANTRICO  
di Jonn Mumford

IL POTERE DEL TANTRA  
di Arvind e Shanta Kale

APRI IL TUO CUORE, APRI LA  
TUA MENTE  
di Tsoknyi Rinpoche  
con Eric Swanson

YOGA CHE GUARISCE  
di Svami Purna

BUDDISMO E ZEN  
di Muso Kokushi

KAHLIL GIBRAN -TESORI  
DELLO SPIRITO  
DI KAHLIL GIBRAN

IL CAMELLO SUL TETTO  
di Burhanuddin Herrmann

IL DERVISCIO METROPOLITANO  
di Burhanuddin Herrmann

IL SUFISMO  
di Burhanuddin Herrmann

# CHAKRA



Anodea Judith

# chakra

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:  
*Chakra: Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body*

Traduzione dall'inglese di Rossana Terrone

Copyright © 2016 Anodea Judith  
Originally published in 2016 by Hay House UK Inc.

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Alle infinite possibilità disseminate  
lungo il ponte che unisce il cielo alla terra*



# Introduzione

## Il viaggio ha inizio

Siamo tutti in viaggio. Un viaggio per guarire noi stessi, per capire il senso della vita, per scoprire i misteri più profondi. Un viaggio impegnativo, che procede a singhiozzo, con vicoli ciechi e scelte confuse. Ci accadono delle cose e noi ci smarriamo, per poi risvegliarci qualche tempo dopo, chiedendoci: «Dove stavo andando prima che accadesse *quel fatto?*».

Non sarebbe bello che qualcuno vi offrisse una guida? O almeno una mappa?

Il sistema dei chakra è esattamente questo: *una mappa per guidarvi nel viaggio della vita*. E questo libro è proprio la guida adatta per intraprendere quel viaggio. Si basa su sette ruote vorticanti di energia che agiscono da ingranaggi, consentendo al vostro veicolo di procedere lungo il percorso. Questa mappa vi aiuterà a trovare non solo la strada durante il viaggio della vita, ma renderà anche proficuo tale viaggio. Si tratta di una mappa per vivere appieno l'esistenza.

Guardatevi attorno. Prestate ascolto. È tutto un fermento di energia. Il traffico lungo la via, le risate dei bambini in cortile, il frinire dei grilli, il fruscio del vento tra i rami: ogni cosa è animata da una potente forza vitale.

La stessa energia è presente dentro di voi, pulsa attraverso ogni cellula, muovendo i vostri muscoli, attivando la vostra mente. Sarete anche un corpo composto da circa 30 trilioni di cellule, ma c'è una struttura nascosta che aggrega tutte queste cellule, giorno dopo giorno, anno dopo anno, e mantiene quell'insieme che siete voi. Immaginatela come la *struttura della vostra anima*.

All'interno di questa struttura si trovano sette gioielli preziosi, che ruotano in uno sfavillio di colori. Questi gioielli sono centri sacri di trasformazione, dei gradini lungo il viaggio che conduce alla guarigione e al risveglio. Ciascuno di essi è un centro energetico, chiamato *chakra*, una parola che significa «ruota» o «disco». Come le perle di una collana, questi smaglianti gioielli di energia sono infilati l'uno dopo l'altro nel filo interiore dell'anima, l'asse centrale che dalla base della colonna vertebrale si estende fino alla sommità della testa.

Benvenuti nel meraviglioso mondo del sistema dei chakra: una rete di sette centri energetici collocati verticalmente lungo il nucleo del vostro corpo. Nella sua totalità, questa mappa rappresenta una formula completa per conseguire l'integrità. Se affrontate la vita attraverso le lenti di ciascuna delle aree rappresentate da questi sette chakra, avrete uno schema per ottenere l'equilibrio e l'integrità.

La struttura dei vostri chakra può essere osservata in modi diversi, a seconda di come la si attraversa. Se esaminata come uno schema che si sposta dal basso verso l'alto, rappresenta una *scala verso la liberazione*, un modo attraverso il quale potete liberarvi sistematicamente dagli schemi limitanti e procedere verso una maggiore libertà personale, affrancandovi chakra dopo chakra.

Se analizzati dall'alto al basso, i sette chakra rappresen-

tano una *mappa della manifestazione*, che consente di cristallizzare le idee in forma materiale attraverso un processo graduale per creare la vita che sognate.

E alla gran parte dell'umanità, il sistema dei chakra offre un *modello per la trasformazione*, un modello per l'evoluzione di una coscienza superiore.

Una volta appreso questo sistema completo, esso diventerà una guida per il resto della vostra vita. Vi aiuterà a gestire le relazioni, a crescere i figli in modo più consapevole, e ad agire nel mondo. Vi aiuterà ad attraversare il territorio tra la mente e il corpo, tra lo spirito e la materia, e tra il cielo e la terra, portando tutti questi elementi ad unirsi tra loro. Ma più di ogni altra cosa, vi condurrà nella vostra parte più intima – quella che io definisco «il tempio interiore» –, quel luogo in cui troverete il collegamento più diretto con la vostra fonte superiore.

I chakra lavorano al meglio quando sono allineati verticalmente, leggermente di fronte alla colonna vertebrale. Ciò consente all'energia vitale di scorrere uniformemente su e giù lungo l'asse del corpo, la colonna portante della struttura interna. Se da un lato l'allineamento più profondo dei chakra solitamente richiede un lungo lavoro interiore, dall'altro l'esercizio illustrato qui di seguito rappresenta una pratica molto semplice che potete eseguire in qualsiasi momento per avviare il processo di allineamento di questi centri. È tanto semplice quanto spingere le radici verso il basso mentre sollevate la corona. Praticando più volte questo esercizio, diverrete sempre più consapevoli del nucleo che attraversa il vostro centro, dove tutti i chakra sono disposti lungo un canale verticale. Trovare il vostro nucleo vi aiuta ad accedere all'energia di ciascun chakra.

### **Esercizio: Radici verso il basso, corona in alto**

- Ogni volta che vi sedete, che sia davanti al computer, a tavola per mangiare, alla guida dell'auto, o per prepararvi alla meditazione, sforzatevi di raddrizzare la colonna vertebrale. Mentre vi sedete, immaginate di premere delicatamente la punta del coccige – la parte che s'incurva sotto di voi come i resti di una piccola coda – verso la parte posteriore della sedia.
  - Così facendo, immaginate di allargare leggermente le anche, come se allargaste la vostra base e vi radicate nella Terra, più o meno come il tronco di un albero si allarga quando incontra il suolo.
  - Da questa posizione, premete le ossa del bacino verso il basso e immaginate di avere delle radici che fuoriescono dalla base della colonna vertebrale e penetrano nella Terra.
  - Traete un respiro profondo e mentre espirate rilassatevi, lasciando che tutto sedimenti delicatamente sul fondo. Collegatevi con il luogo in cui vi trovate: la sua ubicazione, la sua essenza, e la terra sotto di voi.
  - Quando vi sentite sufficientemente radicati, raddrizzatevi verso il chakra della corona, che si trova al centro della sommità della testa. Mentre sollevate la corona, dovete restare ben radicati, allungando la colonna in due direzioni, verso l'alto e verso il basso.
  - Adesso immaginate i sette fulgidi gioielli dei chakra distribuiti lungo l'asse centrale che corre tra la corona e la base. Mentre allontanate la corona dalla base, l'asse centrale diventa più diritto e inizia ad allineare i chakra.
  - Pronunciate mentalmente la parola «lo», come se questa colonna verticale creasse una «l» maiuscola all'interno del nucleo più profondo.
  - Mantenete il nucleo allineato verticalmente tra il cielo e la Terra, anche mentre proseguite nella lettura di questo libro.
-

## Il mio viaggio di ricerca

Sono stata fortunata ad aver avuto la possibilità di lavorare con il sistema dei chakra per oltre 40 anni, guidando migliaia di sedute di guarigione che hanno coinvolto un ampio spettro di soggetti: uomini e donne, giovani e anziani, di nazionalità, razze, religioni e inclinazioni sessuali diverse. L'esperienza mi ha ispirata a scrivere molti libri di successo, che a loro volta mi hanno permesso di organizzare workshop e corsi in tutto il mondo, attività che ho svolto negli ultimi trent'anni. E anche se ho studiato con molti maestri, sono i miei studenti e clienti ad avermi insegnato la maggior parte delle cose che conosco.

Era il 1975 quando scoprii per la prima volta lo yoga e iniziai a leggere tutto ciò che c'era a disposizione sulla spiritualità e la metafisica. Mi ero diplomata in psicologia, ma le teorie in auge a quel tempo mi lasciarono insoddisfatta. Non riuscivo semplicemente ad accettare che lo spirito dell'uomo potesse essere quantificato da esperimenti di laboratorio che definivano comportamenti prevedibili. Io vedevo ciascun individuo dotato di una bellezza unica, nonostante le ferite. Intrapresi gli studi di psicologia con entusiasmo, ma considerandola più come un'arte che come una scienza. Continuai a cercare quell'essenza ineffabile che ci fa battere il cuore. Quali erano le teorie che parlavano alle caratteristiche che tutti gli esseri umani condividono e al tempo stesso abbracciavano la nostra unicità?

Anche i miei studi nel campo della spiritualità mi davano poche soddisfazioni perché non si rivolgevano alla persona nella sua interezza. Non potevo concordare con la tesi che la nostra esperienza di esseri umani si riducesse alla rinuncia

della vita terrena – come se la quotidianità non avesse importanza – per ricercare un qualche stato di trascendenza che solo pochi potevano raggiungere. Io trovavo altrettanta spiritualità nella meditazione o quando praticavo yoga, la riscontravo nel mio lavoro, quando accudivo i miei figli, mi occupavo del giardino, mi immergevo nella natura, curavo i miei pazienti o preparavo la cena.

Accolsi con scetticismo anche le prime informazioni che mi giunsero sul sistema dei chakra. Non potevo accettare l'idea che si dovessero reprimere i primi tre chakra inferiori, perché negativi, per poter raggiungere un qualche etereo stato di illuminazione, quando attorno a me vedevo persone che soffrivano perché totalmente scollegate dalla Terra e dal loro stesso corpo. Non potevo accettare una filosofia che consigliava di negare il corpo, la realtà di questa gloriosa Terra, e la potente forza vitale che riecheggia in tutto il creato. E tuttavia capivo che esisteva un potere trascendente che penetrava e al contempo abbracciava ogni cosa. Iniziata alla meditazione trascendentale (MT) alla veneranda età di 21 anni, mi innamorai di questa pratica e trascorsi parecchie ore al giorno a trastullarmi in quello stato gradevole di trascendenza. Ci fu persino un periodo in cui meditavo due ore al giorno e quattro ore di sonno erano sufficienti.

Mi affascinava soprattutto la coscienza. Che cos'era quella capacità di essere consapevoli? Che cosa si poteva ottenere con le pratiche che elevavano la coscienza, come lo yoga e la meditazione, l'apprendimento e lo studio? Sperimentai persino alcune sostanze che espandevano la mente e in effetti le trovai utili come strumento per aprire una porta sulle meraviglie della coscienza, anche se fornivano solo uno scorcio di ciò che era possibile. Per oltrepassare quella porta

era necessaria una pratica spirituale costante, che gli yogi chiamavano *sadhana*.

Mentre abbracciavo con passione la mia pratica, prima con la MT e poi con lo yoga, cui seguirono una purificazione graduale attraverso la dieta e determinate attività, sperimentai dei cambiamenti profondi della coscienza. I colori divennero più brillanti, il mio spirito più leggero, e tutto ciò che facevo sembrava essere guidato da una mano invisibile che plasmava il mio destino: *riportare l'antico sistema dei chakra nel mondo moderno come mappa per guidare l'umanità nel suo viaggio di evoluzione verso la fase successiva di sviluppo*.

Potrà sembrare un concetto difficile, ma io vedo davvero questa mappa che ci mostra la nostra trasformazione personale e collettiva. Ci mostra come ritornare a uno stato di integrità, ci mostra il percorso da compiere nel rito di passaggio globale verso il futuro della civiltà, e il modo in cui risvegliarsi alla gloria di essere pienamente vivi.

Ho analizzato questo sistema da ogni angolazione possibile, sia come finestra sull'animo umano sia come lente attraverso la quale osservare e abbracciare il mondo esterno. Ho visto come può cambiare la vita delle persone e in che modo, nel periodo cruciale che il nostro pianeta sta vivendo, può guidarci nella trasformazione collettiva mentre entriamo nella fase successiva della coscienza e dei valori, passando dal terzo al quarto chakra, ovvero dall'amore del potere al potere dell'amore. Mentre operiamo questa transizione nella nostra esistenza, contribuiamo a portare questo cambiamento nei nostri principi organizzativi collettivi<sup>1</sup>.

Sono giunta a questa consapevolezza attraverso varie discipline: come psicoterapeuta somatica, insegnante di yoga, body worker, storica, e filosofa evoluzionista. Il mio costan-

te interesse per i processi di guarigione e i cambiamenti sociali, oltre alla mia inclinazione a vedere degli schemi sia negli individui sia nella cultura, ha perfezionato il mio lavoro negli ultimi quarant'anni. Sono arrivata a riconoscere il sistema dei chakra come un sistema organizzativo completo che ha la capacità di abbracciare l'intero spettro delle possibilità umane e di sviluppare il nostro vero potenziale. Questo percorso non è una religione in sé. Può essere usato indipendentemente da qualsiasi credo o religione, perché è un modello universale. Contiene le chiavi vitali della nostra psicologia interiore: i programmi inconsci che governano il modo in cui sentiamo, pensiamo e ci comportiamo.

Il mio background di psicoterapeuta e di insegnante di yoga mi consente di unire il lavoro della psicologia interiore alle pratiche fisiche e al risveglio spirituale. In realtà, vedo questi aspetti del nostro essere come inscindibili. Non possiamo risvegliarci spiritualmente senza guarire le nostre ferite psicologiche, né possiamo completare il processo di guarigione senza un simultaneo risveglio. Non possiamo ignorare come la postura del corpo influenzi pensieri ed emozioni, così come non possiamo ignorare l'influenza che la mente e le emozioni esercitano sulla nostra salute fisica.

La bellezza del sistema dei chakra consiste nel fatto che è «tutto compreso». Non nega alcunché, e tuttavia indica chiaramente il percorso per superare le difficoltà e raggiungere la libertà.

## **Qual è l'origine del sistema dei chakra?**

Il mio primo viaggio in India mi spalancò la mente e il cuore. Tutti i miei sensi furono stimolati, se non aggrediti,

nel momento stesso in cui scesi dall'aereo. Il profumo delle spezie esotiche aleggiava sull'odore dei gas di scarico delle auto e della spazzatura putrida. I colori sgargianti delle donne nei loro sari che vendevano fiori e tessuti nella piazza del mercato stimolarono i miei sensi visivi. Il rumore del traffico incessante misto alle grida degli ambulanti che offrivano le loro merci mi circondava in ogni istante, con un rimbombo di sottofondo di camion strombazzanti, motorette rombanti, galline chiocchianti, muggiti e latrati. L'energia fluiva in un caos frenetico ad ogni angolo di strada, eppure conservava una sua coerenza in quella rumorosa confusione brulicante di vita. Attorno a me, ogni cosa chiedeva di essere toccata o sentita con una immediatezza che si ripercosse su ogni mio chakra. Ecco una terra che a un grande bellezza e a una profonda saggezza spirituale, contrapponeva paradossalmente una sporcizia terrificante e una povertà agghiacciante.

L'India è il luogo di origine del sistema dei chakra, più specificamente attraverso la tradizione yoga. Le origini precise del sistema sono difficili da individuare, poiché è molto probabile che la filosofia fosse stata tramandata oralmente molto prima di essere messa per iscritto. I testi esoterici che si focalizzano in modo specifico sui chakra furono scritti attorno al X secolo dell'era cristiana, durante quello che è conosciuto come il periodo tantrico della filosofia yoga, approssimativamente tra il 500 e il 1200 d.C.

Mentre gli occidentali ritengono il Tantra una disciplina che riguarda principalmente la sessualità, le dottrine tantriche dell'India intrecciarono tra loro molte filosofie spirituali, di cui la sessualità era solo una piccolissima parte. L'essenza degli insegnamenti tantrici si concentra più sull'integrazione delle polarità archetipiche, quali la mente e il corpo, ciò che

sta in alto e ciò che sta in basso, dentro e fuori. Particolarmente importante è l'unione tra i due principi divini, maschile e femminile, vista attraverso gli archetipi del dio (Shiva, che rappresenta la coscienza pura) e della dea (Shakti, che rappresenta l'energia primordiale della creazione). Attraverso i diversi stadi del sistema dei chakra, Shiva e Shakti hanno modo di unirsi nel loro amore eterno, il cui centro si trova nel cuore.

La parola «Tantra» ha anche un significato simile a telaio, la macchina utilizzata per la produzione di tessuti. Quando si lavora al telaio, si tende un filo da un capo all'altro, avanti e indietro, agganciandolo ogni volta alle estremità opposte. Poi si prende un altro filo e lo si intreccia sopra e sotto per tutta la lunghezza fino a tornare indietro. Questo intreccio di polarità da una parte all'altra è ciò che crea un tessuto resistente. In base alle filosofie tantriche, intrecciando tra loro le polarità archetipiche si crea il tessuto della realtà.

Le dottrine che considerano la mente più importante del corpo, lo spirito come se fosse reale e la materia come un'illusione, oppure che ritengono che gli uomini abbiano il diritto di essere privilegiati rispetto alle donne, non rappresentano un equilibrio sano di queste polarità. Se osservate il modo in cui il tessuto della vita si sta sfilacciando nel mondo odierno, capirete che questo squilibrio ha creato problemi di salute e ambientali attraverso la negazione del corpo e della Terra, per non parlare della condizione di inferiorità delle donne e delle minoranze. Nella vera tradizione tantrica, raggiungere l'integrità significa riportare queste polarità a uno stato di equilibrio e unità. Uno stato che permette di preservare il tessuto della realtà. Il sistema dei chakra è il modello per fare proprio questo.

## I tempi sono maturi

Nei primi anni del Novecento, Sigmund Freud fu uno dei primi, nell'era moderna, a parlare delle sottili distinzioni nella psiche umana descrivendo l'Es, l'ego e il superego. Nello stesso periodo Carl Gustav Jung aggiunse una dimensione spirituale e rivelò il vasto regno dell'inconscio, descrivendo la luce e l'ombra, e la componente femminile e maschile, rispettivamente *anima* e *animus*. Tuttavia nessuna delle due teorie includeva il ruolo del corpo nel nostro sviluppo psicologico.

Anni dopo, medici e massaggiatori si concentrarono sul corpo fisico, trascurando però la dimensione spirituale. Poi, a divenire molto popolare fu lo yoga, il quale, però, pur fornendo una dimensione spirituale al corpo, tende a ignorare le ferite psicologiche che si annidano sotto la superficie.

Ciò che occorre è un sistema semplice e al tempo stesso elegante che possa abbracciare l'intera persona: mente, corpo e spirito, o energia. Il sistema dei chakra parla alla realtà energetica dell'essere umano nel mondo odierno, in quanto, pur essendo mappata sul corpo fisico punta a dimensioni che vanno al di là del mero corpo. Riunisce le dimensioni fisica e spirituale ponendole su un continuum di vibrazioni sottili che si intersecano e che vanno dalla materia grezza alla coscienza più raffinata.

Carl Jung diceva che per diventare integro ciascuno di noi ha bisogno di un «archetipo di integrità» che lo guidi, ovvero di un modello o «formula», se preferite. Il sistema dei chakra è esattamente questo: una formula che indica ciò che occorre per trovare e conservare l'integrità. Ma non è tutto, è un modo per realizzare il nostro pieno potenziale.

Viaggiando per il mondo grazie al mio lavoro, scopro che le persone sono affamate di un senso del sacro, che è stato separato dalla quotidianità, almeno in Occidente. La gente ha perso il contatto con la propria interiorità sacra, con la sacralità della vita, con il motivo per cui si trova qui, assieme a un modo semplice di parlarne e di condividere quello spazio sacro con gli altri. Percorrere i chakra ci aiuta a ritornare in un luogo dove tutto diventa nuovamente sacro.

E infine, mentre attraversiamo i difficili cambiamenti cui stiamo assistendo a livello globale, con squilibri e crisi ambientali, sociali, politiche ed economiche, abbiamo bisogno di una mappa che ci guidi attraverso il caos e verso qualcosa che abbia un significato e che sia nel contempo pratico. Ma non solo, abbiamo bisogno di una visione della nostra trasformazione mentre attraversiamo questi cambiamenti. Io credo che le nostre crisi siano una iniziazione a uno stato di consapevolezza più alto, uno stato necessario se vogliamo sopravvivere come specie negli anni a venire. I chakra ci fanno entrare in contatto con la nostra natura divina – l'eterno in noi che ci consente di restare saldi nei periodi di cambiamento.

Come portali tra i mondi interiore ed esteriore, i chakra ci mettono a disposizione una mappa per guarire non solo noi stessi, ma anche il mondo che condividiamo. Mentre reclamiamo e risaniamo la Terra, le acque, il fuoco e l'aria, risaniamo gli elementi sacri dei chakra. Arricchendo la nostra società con una visione e una consapevolezza nuove, e divulgando la verità, scopriamo di avere una direttiva per creare un futuro prospero e magnifico.

Il sistema dei chakra offre una mappa archetipica che risulta persino più pertinente oggi di quanto non lo fosse in

passato. Forse gli antichi sapevano che sarebbe arrivato un tempo in cui questa saggezza sarebbe stata necessaria. E io credo che i tempi siano maturi.

## **Che cos'è un chakra?**

Definiamo ciò di cui stiamo parlando quando usiamo la parola «chakra». Si tratta di una parola derivata dal sanscrito (la lingua spirituale dell'antica India), che significa «ruota» o «disco». I chakra sono centri vorticanti di forza vitale situati nel corpo energetico o corpo sottile. Non sono fisici nel senso letterale del termine: non si può sezionare una persona su un tavolo operatorio e trovare o sostituire uno dei suoi chakra! Tuttavia essi sono sperimentati *nel* corpo fisico come una sottile attivazione dell'energia in vari punti, quali il cuore, l'addome o la gola.

Il termine «sottile» è molto importante per apprendere in che modo individuare questa energia, perché è davvero sottile e talvolta difficile da percepire. Spesso è necessario avere una percezione raffinata per vedere e sentire sotto la superficie l'energia nascosta che anima l'esperienza del corpo. Tuttavia in altre occasioni l'attivazione di un chakra può essere piuttosto eclatante, come quando si sentono le farfalle nello stomaco, un nodo in gola, una contrazione del cuore o persino l'estasi di un orgasmo.

Ecco un semplice esercizio per sentire l'energia sottile nelle mani, dove in ogni palmo si trovano i chakra minori.

## Esercizio: Aprire i chakra delle mani

- Distendete le braccia davanti a voi, tenendo i gomiti dritti, con una mano rivolta verso l'alto, e l'altra verso il basso.
  - Aprite e chiudete rapidamente i palmi per una ventina di volte, badando ad aprirli e chiuderli completamente.
  - Quando avvertite una certa stanchezza, allargate leggermente le braccia, poi avvicinate lentamente i palmi l'uno all'altro.
  - Fate una pausa quando i palmi si trovano a una distanza di circa 15 cm e osservate se riuscite ad avvertire un sottile campo di energia tra le mani. La sensazione è simile al campo che si crea tra due piccole calamite, e potreste avvertire un leggero formicolio.
- 

Avete appena aperto i chakra delle vostre mani! Come vi sentite? Questi chakra non sono soggetti a molti blocchi come invece i sette chakra centrali, pertanto è molto più semplice aprirli. Nell'aprirsi, essi emettono più energia. Nel contempo, diventano più sensibili alle sensazioni, quindi le due cose insieme facilitano l'esperienza diretta della loro energia.

L'azione di aprire e chiudere le mani stimola questa energia nello stesso modo in cui un massaggiatore, per ripristinare la sensibilità del piede, lo flette e lo raddrizza. Questo movimento di espansione e contrazione riflette la natura tantrica della filosofia che si trova alla base del sistema dei chakra.

Potete usare lo stesso principio dell'espansione e della contrazione per i chakra principali che si trovano lungo l'asse centrale del corpo, anche se è un po' più complicato. Lo yoga stimola i chakra esattamente in questo modo attraverso le diverse posture che prendono il nome di *asana*. Descrivendo ogni singolo chakra nei prossimi capitoli, praticheremo vari esercizi per lavorare con ognuno di loro.

## **Le stanze interiori**

I chakra sono come stanze nel tempio del corpo. Ricevono energia che poi elaborano o assimilano, e in un secondo tempo la esprimono. A casa vostra, per esempio, la cucina è il locale dove portate il cibo, cucinate e mangiate, e infine sparecchiate e lavate. La vostra cucina di fatto è organizzata per questo compito, mentre il soggiorno è organizzato per altre attività.

Alla luce di quanto esposto, la mia definizione di chakra è la seguente:

*Un centro di organizzazione per il ricevimento, l'assimilazione e l'espressione dell'energia vitale.*

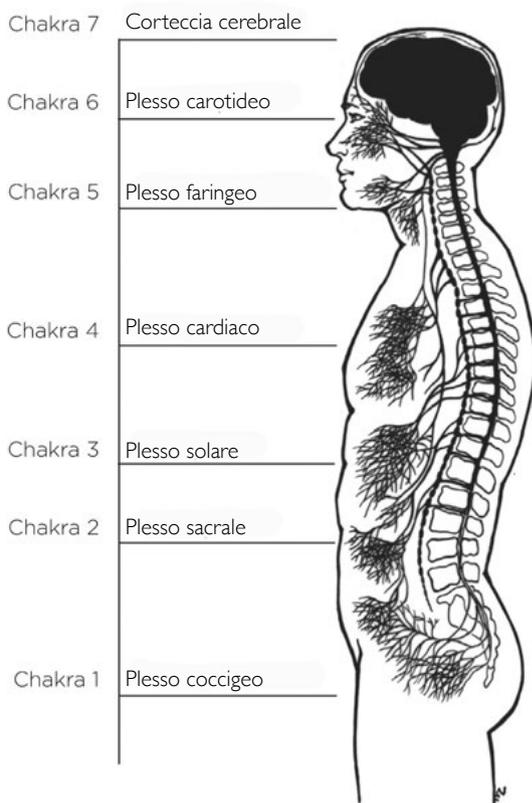
Idealmente, ogni chakra può attingere energia dall'ambiente: dal cibo, dal contatto fisico, dall'amore o dalle informazioni; per poi assimilare quella energia, digerendo il cibo, o comprendendo un'informazione per poi elaborarla; bruciando le calorie attraverso l'esercizio fisico, amando un'altra persona, oppure condividendo una conoscenza. Questi compiti differiscono a seconda del chakra.

Per svolgere la propria funzione, ogni chakra deve essere sviluppato (non vorreste una cucina senza i ripiani), pulito (e non vorreste nemmeno preparare la cena su superfici sporche), e in grado di svolgere le sue funzioni (vorreste che il forno e il frigorifero funzionassero a dovere).

## **Voi siete un prisma**

Se pensate all'energia primordiale del cosmo che si riversa in voi, allora il vostro corpo è come un prisma che scinde

quell'energia in diversi colori o frequenze. Questi «canali» diversi sono correlati a molte cose, mentre tracciano una mappa sul corpo attraverso sette fasci di nervi che fuoriescono dalla colonna vertebrale, come potete vedere nella figura 1. I chakra corrispondono anche alle ghiandole del sistema endocrino, e agli apparati fisiologici, come quello respiratorio e digestivo.



*Figura 1: Vertebre e chakra*

I chakra corrispondono anche agli elementi archetipici, che negli antichi testi prendono i nomi di terra, acqua, fuoco, aria e etere. L'etere si riferiva al mondo spirituale in genere, ed era rappresentato dai tre chakra superiori, poiché c'erano cinque elementi e sette chakra. Nel mio lavoro, ho ampliato gli elementi portandoli a sette, e, attenendomi alle antiche descrizioni di ciascun chakra, ho sostituito l'etere con il suono e ho aggiunto la luce e la coscienza per trovare una correlazione con il sesto e il settimo chakra rispettivamente. Nella mia lunga esperienza, ho riscontrato che questi elementi rappresentano il modo più semplice e potente per comprendere le differenze tra ogni chakra. Parleremo in modo più approfondito di questo aspetto nei prossimi capitoli, ma qui di seguito potete farvi una rapida idea di come abbracciano l'interno spettro della nostra esperienza:

1. *Terra*. È solida; conserva la sua forma e rappresenta il mondo fisico della materia, le nostre fondamenta, e la Terra, il nostro pianeta. È correlata al primo chakra che si trova alla base della colonna vertebrale.
2. *Acqua*. È liquida e rappresenta il flusso di energia attraverso le emozioni, la sessualità e il movimento. È l'elemento del secondo chakra, situato nella zona sacrale.
3. *Fuoco*. Riscalda e dà energia. È associato al terzo chakra e rappresenta il potere di agire e la forza di volontà.
4. *Aria*. Rappresenta il respiro ed entra nel corpo attraverso i polmoni, per essere trasportata dal cuore in ogni cellula del corpo. È associata al chakra del cuore e all'energia dell'amore, alla tenerezza e all'espansione.
5. *Suono*. È una vibrazione che può trasformarsi in musica, parole e comunicazione. È correlata al quinto centro, conosciuto come chakra della gola.

6. *Luce*. Ciò che ci consente di vedere. È l'elemento del sesto chakra, conosciuto anche come terzo occhio.
7. *Coscienza*. Ciò che ci consente di sperimentare tutto questo: di vedere e sentire, di amare e di agire, di percepire e di essere. Opera attraverso tutti i chakra, ma il mistero della coscienza in sé è rappresentato dal chakra della corona.

Vi sono numerose altre corrispondenze, e molte di queste sono illustrate nelle tabelle alle pagg. 29 e 29. Questi concetti saranno discussi in modo più approfondito nei capitoli sui singoli chakra, ma per il momento limitatevi a familiarizzare con il sistema dei chakra nel suo insieme, per farvi un'idea di come comprenda l'intero spettro dell'esperienza.

## **Quanti chakra ci sono?**

È una domanda che mi viene posta quasi ogni volta che tengo una conferenza o un seminario, quindi vale la pena di spendere qualche minuto per parlarne. La risposta varia a seconda che si parli dei sette chakra principali, quelli classici, o che si voglia includere i chakra minori situati nelle mani e nei piedi, o i chakra secondari nel cuore, nella corona e nel terzo occhio. Alcuni testi antichi parlano di un chakra secondario sotto il cuore e di mini-chakra nel sesto e nel settimo chakra, come il *soma chakra* o chakra del guru. Alcuni maestri postulano diversi chakra sopra e sotto il corpo, o chakra minori in tutto il corpo.

Se da un lato accetto l'idea che possano esistere questi ulteriori chakra, ritengo che i sette centri principali formino un sistema già di per sé completo ed elegante senza compli-

care le cose aggiungendo chakra che si trovano al di fuori del corpo. Non ho mai incontrato qualcuno in grado di padroneggiare tutti e sette i chakra basilari, quindi questo è un buon punto da cui partire. Lavorare con questi centri probabilmente vi terrà occupati per il resto della vostra esistenza.

Fondamentalmente, un chakra è un centro energetico, quindi ogni zona in cui l'energia si raccoglie potrebbe essere chiamata chakra – lo stomaco, le ginocchia, i gomiti, persino la punta delle dita. Quindi parleremo principalmente dei sette centri principali, con qualche accenno ai chakra di mani e piedi, e al piccolo chakra sotto il cuore, l'Anandakanda.

## Sette identità

Tutti abbiamo una identità. Può essere il nome, la professione o il nostro ruolo nella vita. Ma lo sapevate che ogni chakra vi conferisce una parte essenziale della vostra identità?

In base alla loro posizione nel corpo, i chakra rappresentano finestre differenti attraverso le quali percepiamo la realtà. Questi stati di consapevolezza fanno tutti parte della nostra identità di base, e ogni chakra reca in sé un aspetto particolare di quella identità. Ciascuna di queste identità ha un interesse per il Sé – è orientata a una esigenza o funzione basilare. Può succedere che ci si concentri troppo su queste identità, oppure che l'attenzione sia troppo scarsa tanto da provocare delle lacune in queste aree.

- *Primo chakra: Identità fisica, orientata all'autoconservazione.* Qui la nostra coscienza si concentra sui temi della sopravvivenza: le preoccupazioni legate alla sicurezza personale, le difficoltà con il denaro o la salu-

te, le reazioni di lotta o fuga. Una identificazione corretta con il nostro corpo fisico ci aiuta a restare vivi prendendoci cura delle esigenze del nostro corpo.

Chakra	Posizione	Tema centrale	Obiettivi	Diritti	Fase di sviluppo
7	Sommità della testa, corteccia cerebrale	Consapevolezza	Saggezza, conoscenza, coscienza, connessione spirituale	Conoscere	Per tutta la vita
6	Al centro della fronte, tra le sopracciglia	Intuito, immaginazione	Intuito, immaginazione, visione	Vedere	Adolescenza
5	Gola	Comunicazione	Comunicazione chiara, creatività, risonanza	Parlare ed essere ascoltati	7-12 anni
4	Cuore	Amore, relazioni	Equilibrio, compassione, accettazione di sé, buone relazioni	Amare ed essere amati	3½-7 anni
3	Plesso solare	Potere, volontà	Vitalità, spontaneità, forza di volontà, scopo, autostima	Agire	18 mesi-3½-anni
2	Addome, genitali, zona lombare, anche	Sessualità, emozioni	Fluidità, piacere, sessualità sana, sentimenti, funzione	Sentire, volere	6 mesi-2 anni
1	Base della colonna vertebrale, plesso coccigeo	Sopravvivenza	Stabilità, radicamento, salute fisica, prosperità, fiducia	Esserci, avere	Grembo materno-12 mesi

Identità	Demone	Caratteristiche in eccesso	Caratteristiche carenti	Elemento	Chakra
Identità universale (conoscenza di sé)	Attaccamento	Iperintelletualismo, dipendenza da ciò che è spirituale, confusione, dissociazione	Difficoltà di apprendimento, scetticismo spirituale, credenze limitate, materialismo, apatia	Pensiero	7
Identità archetipica (introspezione)	Illusione	Cefalee, incubi, allucinazioni, illusioni, difficoltà di concentrazione	Scarsa memoria, scarsa visione, incapacità di vedere gli schemi, negazione	Luce	6
Identità creativa (espressione di sé)	Menzogna	Prolissità, incapacità di ascoltare, balbuzie	Paura di parlare, scoordinato, afasia (timidezza)	Suono	5
Identità sociale (accettazione di sé)	Sofferenza	Codipendenza, confini labili, possessività, gelosia, narcisismo	Timidezza, solitudine, isolamento, mancanza di empatia, amarezza, atteggiamento critico	Aria	4
Identità dell'ego (definizione di sé)	Vergogna	Dominante, biasimo, aggressività, dispersione, iperattività	Scarsa volontà, scarsa autostima, passività, trascuratezza, paura	Fuoco	3
Identità emozionale (autogratificazione)	Senso di colpa	Iperemotività, confini labili, dipendenza sessuale, indulgenza	Rigidità, insensibilità, paura del piacere	Acqua	2
Identità fisica (autoconservazione)	Paura	Pesantezza, indolenza, monotonia, obesità, accumulare, materialismo	Paure frequenti, mancanza di disciplina, irrequietezza, sottopeso, disorientamento	Terra	1

*Le tabelle mostrano le corrispondenze dei chakra*

- *Secondo chakra: Identità emotiva, orientata all'auto-gratificazione.* Questo livello si concentra su come ci sentiamo: i nostri desideri, urgenze, e sensazioni. È il modo in cui scegliamo ciò che desideriamo e di cui abbiamo bisogno. Questa identità pone le seguenti domande: «Mi sento bene? E in caso contrario, cosa posso fare per stare meglio?».
- *Terzo chakra: Identità dell'ego, orientata alla definizione di sé.* Questo è lo stato di consapevolezza che pone l'attenzione su quello che cerchiamo di essere nel mondo, sul modo in cui ci definiamo (a noi stessi e agli altri), e su quello che cerchiamo di ottenere attraverso le nostre azioni. Immaginatela come una identità esecutiva che decide quale sarà la «strategia».
- *Quarto chakra: Identità sociale, orientata all'accettazione di sé.* L'identità sociale vuole semplicemente essere amata e accettata dagli altri. Rappresenta la nostra coscienza *relazionale*, che comprende la consapevolezza degli altri e la rete di relazioni che ci circonda. Per essere accettata, può creare una personalità esteriore a discapito del sé autentico. Qui potremmo creare una personalità amichevole, premurosa o potente per attirare gli altri.
- *Quinto chakra: Identità creativa, orientata all'espressione di sé.* Questo livello di coscienza è orientato al regno della comunicazione, che comprende l'ascolto e l'espressione verbale, nonché l'espressione creativa. Qui potremmo avere una identità di artista, musicista, insegnante o guaritore.
- *Sesto chakra: Identità archetipica, orientata all'introspezione.* Mentre la nostra consapevolezza cresce, acquisiamo coscienza della «prospettiva più ampia» -

modelli archetipici più grandi che rivelano chi siamo nello schema generale delle cose, forse il nostro destino o scopo. È qui che sviluppiamo il nostro intuito e creiamo una visione della nostra vita.

- *Settimo chakra: Identità universale, orientata alla conoscenza di sé.* Entrando nel regno della coscienza, riconosciamo che facciamo parte di una unicità universale, e sperimentiamo l'unità all'interno e all'esterno. Questa consapevolezza è la vera fonte della conoscenza di sé.

## Correnti di energia

I chakra non sono solo *centri* energetici in sé e di per sé, sono anche alimentati da correnti vitali di energia sottile. Questi canali sono come le autostrade che portano energia dalla fonte divina al nostro corpo. Pensate a una carta stradale che descrive in che modo le merci vengono consegnate dal produttore ai negozi. Nella filosofia yoga, queste vie sono chiamate *nadi*, ovvero «correnti di movimento». Vi sono migliaia di nadi, che vanno dalle correnti principali alle correnti minori, più o meno come le nostre reti stradali che comprendono autostrade a quattro corsie, statali a due corsie, e strade regionali. Alcune nadi veicolano più energia di altre.

Le tre nadi principali che portano energia ai chakra sono chiamate: *Sushumna*, *Ida* e *Pingala*. *Sushumna* è il canale verticale che percorre il nostro asse centrale, o nucleo. Nei testi esoterici ha diversi strati, dove solo lo strato più centrale giunge fino al chakra della corona. In questo canale centrale l'energia può salire e scendere, ma di solito viene vista risalire dai chakra inferiori fino a quelli superiori.

Le due nadi che avvolgendosi attorno alla *Sushumna* for-

mano una figura simile a un otto, sono chiamate *Ida*, che significa «luna», e *Pingala*, che significa «sole». Esse trasportano le energie femminile e maschile (rispettivamente) che si intrecciano come spirali di DNA attorno alla Sushumna. Se ipotizziamo che il loro movimento avvenga in direzioni opposte, una verso l'alto e l'altra verso il basso, allora riusciamo a capire in che modo stimolano la rotazione dei chakra, i quali si muovono come ingranaggi, alternando la rotazione in senso orario e antiorario. Come abbiamo osservato in precedenza, i chakra agiscono da principali ingranaggi che ci accompagnano nel viaggio della vita (*cfr. Figure 2 e 3*).

Molti professionisti e guaritori che lavorano con i chakra sono convinti che essi ruotino in un'unica direzione, solitamente in senso orario dalla prospettiva del terapeuta, ma io non credo che abbia senso alla luce della natura tantrica del modello dei chakra, che si basa sulle polarità. È possibile tenere sospeso un pendolo sopra la parte del corpo dove è ubicato un chakra particolare e osservare se l'energia sposta il pendolo. I rapporti variano in merito alla direzione verso la quale si muove; tuttavia, non concordo con la tesi che un chakra si «muova all'indietro» se il pendolo gira in senso antiorario – che di fatto è in senso orario dalla prospettiva del chakra della persona!

## **Correnti di liberazione e manifestazione**

Vi capita mai di sentirvi bloccati? Intrappolati in schemi ripetitivi quali abitudini, dipendenze o opinioni limitanti? Forse desiderate liberarvi di questi schemi, ma per quanto vi sforziate, essi persistono. O magari siete una persona cerebrale. Avete grandi idee, ma non sapete come manife-

starle. Questo è tutto riflesso nel modo in cui le correnti di «liberazione» e «manifestazione» si bloccano nel loro movimento verso l'alto e verso il basso attraverso i chakra.



Figura 2: Le nadi Ida, Pingala e Sushumna

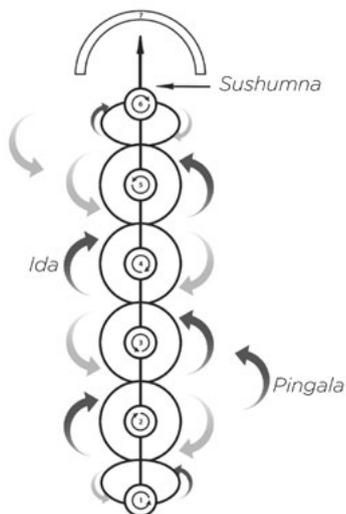


Figura 3: La rotazione dei chakra risultante dalle correnti bidirezionali di Ida e Pingala

La *corrente di liberazione* scorre dalla Terra sotto i nostri piedi al primo chakra alla base della colonna vertebrale per poi spostarsi verso l'alto, chakra dopo chakra, fino a penetrare nella corona e infine fuoriuscirne, riversandosi nella coscienza universale. Nei testi antichi, questa corrente ascendente era chiamata *mukti*, che significa «libertà». Il suo movimento ci libera dalle forme fisse e ci spinge verso la liberazione e la trascendenza.

La corrente discendente inizia nel regno celeste universale. Entra nel chakra della corona come consapevolezza o pensiero, per poi scendere, chakra dopo chakra, acquisendo via via *densità* finché non si manifesta sul piano fisico. Io la chiamo *corrente di manifestazione*, lo strumento mediante il quale caliamo i nostri sogni nella realtà. Parlo approfonditamente di questa corrente nel mio libro, scritto con Lion Goodman, *Creating on Purpose: Manifesting through the Chakras*. Nei testi antichi, questa corrente discendente era chiamata *bhukti*, che significa «gioia». È attraverso la manifestazione del diritto divino qui sulla Terra che noi godiamo delle sue molteplici forme di espressione e portiamo il paradiso in Terra.

Le correnti di liberazione e manifestazione sono energie che si mischiano costantemente in prossimità di ogni chakra. Nel primo chakra, il chakra della base, la liberazione è scarsissima mentre la manifestazione è completa. Questo ci conferisce la nostra forma fisica. Quando una cosa assume una forma definitiva, come la struttura di una casa, è molto difficile cambiare, pertanto c'è poca liberazione a questo livello. Nel chakra della corona, invece, abbiamo pochissima manifestazione ma la liberazione ultima. Siamo liberi di pensare o immaginare qualsiasi cosa con la nostra coscienza, e gli altri

non possono vedere o toccare i nostri pensieri così come accade invece con la nostra forma fisica. Nel chakra della gola, possiamo udire la manifestazione del suono fisico, ma non possiamo vederlo o toccarlo. All'altezza del chakra del cuore, queste correnti sono perfettamente equilibrate.

Abbiamo bisogno che entrambe le correnti scorrano per considerarci essere umani completi e produttivi. Se non riusciamo a liberarci, restiamo bloccati in schemi fissi, e questo può creare dipendenze, compulsioni, comportamenti ripetitivi, e situazioni persistenti. Se non riusciamo a manifestare, non possiamo tradurre in realtà tangibile sogni e desideri. Possiamo avere difficoltà a radicarci, a sentire le nostre emozioni, ad agire o a guadagnarci da vivere.

Le correnti di liberazione e manifestazione sono il collegamento primario tra il cielo e la Terra. Si muovono all'unisono e animano la rotazione dei chakra. Sono l'accesso più diretto alla nostra fonte divina, che la si consideri una fonte interiore o esteriore.

## **Correnti di ricezione e espressione**

Ci sono altre due correnti che sono molto più interpersonali. Scorrono orizzontalmente, creando collegamenti tra le persone. Queste correnti sono più forti nei chakra mediani, dove ha luogo la maggior parte delle nostre interazioni.

La *corrente di ricezione* attinge energia dal nostro ambiente e la trasmette ai chakra in vari modi, come, per esempio, quando si riceve amore, si ascoltano gli altri o si vede un bel sorriso. A nostra volta, noi esprimiamo energia attraverso ogni chakra, sotto forma di amore, emozioni o idee, grazie alla *corrente di espressione*.

Se una di queste correnti si blocca, allora perdiamo la capacità di ricevere o esprimere appieno l'energia attraverso uno o più chakra. Potremmo avere difficoltà ad ascoltare o a esprimerci verbalmente, per esempio. Potremmo essere bloccati nella nostra capacità di amare o di ricevere amore.

Inoltre, quando le correnti di ricezione o espressione sono bloccate, le energie dentro e attorno a noi hanno più difficoltà a equilibrarsi. Di conseguenza, potremmo sentirci *sovraccarichi*, ovvero c'è troppa energia dentro di noi che non riesce a uscire; oppure *scarichi* o esausti, vale a dire che diamo energia senza prenderla. Chi svolge una professione impegnativa e non ha tempo di scaricare il proprio stress accumulerà molta energia e probabilmente finirà col sentirsi sovraccarico. Chi svolge una professione in cui è a disposizione degli altri per tutto il giorno, come un infermiere o un terapeuta, si sentirà esaurito e scarico se non trova il modo di rigenerarsi.

## **Eccesso e carenza**

Pochissimi di noi conducono una vita davvero equilibrata. La maggior parte di noi fa troppe cose di un certo tipo e non abbastanza di altre. Alcuni chakra sono troppo sviluppati mentre altri lo sono troppo poco. Ne consegue che nei chakra si genera un *eccesso* o una *carenza* e, talvolta, una combinazione di entrambe le condizioni. I chakra in eccesso hanno troppa energia, mentre quelli carenti ne hanno troppo poca. I chakra carenti sono il risultato di una strategia di *evitamento*, mentre quelli in eccesso sono il risultato di una *sovracompensazione*. È importante rendersi conto che questo è il risultato di schemi difensivi che si ripetono

nel tempo, più che di una ferita originaria, come il fatto di non aver ricevuto abbastanza amore o essere stati oggetto di una attenzione troppo negativa.

Uno dei miei clienti, che chiameremo Sammy, non prestava ascolto alle proprie emozioni (secondo chakra) ed evitava di assumersi dei rischi (terzo chakra). Di conseguenza, quando venne da me non riusciva a «sentirsi» nel bacino e nell'addome. Il secondo e il terzo chakra erano diventati carenti. A causa di questa chiusura, la sua energia veniva deviata altrove – indovinate dove – finendo nella testa. Era un uomo molto arguto, ma la sua corrente discendente di manifestazione non riusciva ad arrivare fino a terra: restava bloccata nei chakra carenti. Quindi, anche se era intellettualmente brillante, Sammy aveva dei problemi legati alla manifestazione. Sul lavoro era sottovalutato e aveva difficoltà a portare a termine i progetti.

Marilyn, invece, aveva una ferita nel chakra del cuore perché da bambina non aveva ricevuto abbastanza affetto e riconoscimenti. Cercava di compensare mettendosi sempre al centro dell'attenzione e impegnandosi costantemente in attività sociali. In effetti non era capace di stare da sola. Aveva sviluppato un eccesso nel chakra del cuore, ma in questo caso non si trattava di un eccesso d'amore bensì dello sforzo continuo di ottenere amore. Di conseguenza, era così concentrata sulla sua vita sociale da avere poco tempo da dedicare a se stessa e ai regni più tranquilli e contemplativi dei chakra superiori. Era abbastanza radicata, ma non riusciva a stare seduta immobile e a meditare, e aveva grandi difficoltà ad ascoltare la propria voce interiore. La sua corrente di liberazione era bloccata.

Se ci concentriamo troppo su determinate aree per com-

pensare qualcosa che ci manca, allora creiamo un chakra in eccesso. Se cerchiamo di compensare una sensazione di debolezza dominando gli altri, si sviluppa un eccesso nel terzo chakra. Se parliamo troppo, l'eccesso si presenta nel quinto chakra. Col passare del tempo questi squilibri possono trasformarsi in veri e propri blocchi che impediscono il libero flusso dell'energia attraverso il sistema. Un blocco in un chakra può influire su un altro chakra, per esempio: se si è troppo cerebrali il contatto con il corpo ne risente, oppure se scegliamo il potere sarà l'amore a soffrirne.

Equilibrare i chakra richiede che vi sia un equilibrio tra eccesso e carenza. I chakra in eccesso devono *scaricare l'energia* per riequilibrarsi. Se nel quinto chakra (comunicazione) c'è un eccesso, per esempio, dobbiamo rinunciare all'esigenza di parlare troppo. Se è il primo chakra ad avere un eccesso e abbiamo la tendenza ad acquistare peso (una delle caratteristiche comuni dell'eccesso del chakra della radice), allora dobbiamo liberarci di quel peso scaricandolo sotto forma di energia attraverso l'attività. Se è il terzo chakra ad essere in eccesso (potere e volontà), allora dobbiamo rinunciare al controllo.

Per contro, i chakra carenti devono *portare energia all'interno*, piuttosto che evitarla. Se evitiamo il contatto con il nostro corpo (carenza del primo chakra), possiamo portare l'attenzione su di esso con dei massaggi, facendo esercizio fisico o praticando yoga. Se il chakra del potere è carente, dobbiamo metterci alla prova accettando delle sfide o assumendoci dei rischi. Se ad essere carente è il chakra del cuore, forse dobbiamo consentire a noi stessi di ricevere più amore dagli altri attraverso la corrente di ricezione.

## Come lavorare con i chakra

*La pratica spirituale consiste semplicemente in quello che state facendo ora. Tutto il resto è fantasia.*

JACK KORNFIELD

Uno degli aspetti positivi del sistema dei chakra è il fatto di essere multidimensionale. Ci sono molti modi diversi per accedere ai chakra e svolgere il lavoro necessario per riequilibrarli. Tutto inizia con la consapevolezza. Quali aree del vostro corpo sono tese o problematiche? Quali ambiti della vostra vita sembrano non funzionare molto bene, come le relazioni, la salute o la capacità di guadagnarsi da vivere? Su che cosa vi concentrate quando svolgete un'attività automatica, come guidare o lavare i piatti? Vi concentrate su come vi sentite? Questo significa che il secondo chakra ha catturato la vostra attenzione. Vi concentrate su una conversazione interiore con gli altri? Ciò implica il quinto chakra, deputato alla comunicazione. Vi concentrate su come procurarvi il prossimo pasto? Questo ha a che fare con il primo chakra, deputato alla sopravvivenza. Rivolgete l'attenzione alle relazioni? Questo indica il chakra del cuore.

Qui di seguito elenco diversi modi in cui potete lavorare con i chakra. Proseguendo nella lettura, in ogni capitolo troverete esercizi mirati che potranno entrare a far parte del vostro kit di strumenti per risvegliare, guarire ed equilibrare i chakra.

1. *Il corpo.* L'esercizio fisico stimola il corpo. Fare attività fisica mette in moto l'energia, e quando l'energia si muove, potete accedere meglio a qualsiasi chakra.

Lo yoga è concepito per stimolare i chakra, e le diverse posture tendono a veicolare l'energia in diverse parti del corpo; per esempio, le *asana* per sciogliere le anche sono indicate per il secondo chakra, quelle per aprire il torace sono efficaci per il chakra del cuore. Inoltre, sottoporsi a un trattamento fisico come un massaggio o un aggiustamento chiropratico, oppure modificare la dieta, influenzerà i chakra.

2. *Visualizzazione*. Potete visualizzare il colore nei vari chakra, immaginare la luce che sale e scende attraverso il vostro nucleo, oppure i canali di energia che si muovono dentro e fuori, o ancora visualizzare un chakra che si apre o si chiude. Le pratiche antiche comprendevano soprattutto la visualizzazione delle divinità e dei simboli dei chakra.
3. *Recitazione*. Ogni chakra è associato a un «suono-seme», chiamato *bija mantra*, che si ritiene stimoli il chakra al quale appartiene quando viene recitato ad alta voce o in silenzio. (Ne parleremo in modo più approfondito nel capitolo dedicato al quinto chakra).
4. *Esercizi di respirazione*, chiamati anche *pranayama*. Potete concentrare il respiro su qualsiasi chakra, immaginando che il chakra stesso ispiri ed espiri.
5. *Relazioni*. Quando interagite con un'altra persona, lo fate attraverso tutti i chakra. Non vi è nulla di paragonabile a una relazione per portare alla luce temi irrisolti, che possono avere a che fare con qualsiasi centro energetico. Quindi, ogni relazione è una splendida occasione per esplorare i chakra.
6. *Vita esterna*. Il lavoro interiore non serve a nulla se non si riflette nella vita esterna. Similmente, vi sono cose

che potete fare esternamente per aiutare un chakra a svilupparsi, come mettere in ordine gli armadi e gli oggetti materiali (primo chakra), scrivere una poesia o imparare a cantare (quinto chakra), oppure impegnarvi a sviluppare la volontà (terzo chakra) seguendo una dieta o praticando un'attività fisica regolare.

7. *Guarigione energetica.* Molti professionisti sono abili nel rimuovere con le mani l'energia che ristagna nei chakra. Spesso non è nemmeno necessario toccare il corpo per creare un senso di sollievo, come la leggerezza dell'essere. In quanto centri energetici, i chakra possono essere influenzati da un abile lavoro sull'energia.
8. *Meditazione.* Per ultimo, ma non meno importante, sedere immobili in meditazione consente a tutti i chakra di liberarsi dei vecchi schemi e di rinnovarsi con energia fresca. La meditazione su un chakra particolare può accrescere la consapevolezza a quel livello. Meditare su un concetto connesso a un chakra particolare, come le relazioni o la creatività, può aumentare la consapevolezza di questi aspetti della vostra vita. La meditazione in generale è un tonico per tutto il sistema corpo-mente.

## PUNTI DA RICORDARE

- I chakra sono centri di organizzazione per la ricezione, assimilazione, e trasmissione della forza vitale.
- Il sistema classico è costituito da sette chakra principali, con chakra minori nelle mani e nei piedi, sotto il cuore, e all'interno dei chakra superiori.

- I chakra corrispondono agli elementi archetipici: terra, acqua, fuoco, aria, suono, luce e coscienza.
- I chakra sono punti focali di correnti di energia vitale all'interno del corpo. Le quattro correnti principali sono: liberazione e manifestazione; ricezione e espressione.
- I chakra possono sviluppare un eccesso o una carenza. I chakra in eccesso sono il risultato di strategie di compensazione, mentre quelli carenti sono il risultato di una strategia di evitazio-

### **Note**

1. Per maggiori informazioni sull'argomento, si veda Anodea Judith, *The Global Heart Awakens: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love*, Shift Books, San Rafael, CA. 2013.

# Indice

<i>Introduzione - Il viaggio ha inizio</i> .....	» 9
Primo chakra - Terra .....	» 45
Secondo chakra - Acqua .....	» 67
Terzo chakra - Fuoco.....	» 85
Quarto chakra - Aria .....	» 105
Quinto chakra - Suono.....	» 129
Sesto chakra - Luce .....	» 155
Settimo chakra - Coscienza .....	» 179
Riunire il tutto .....	» 201
Risorse.....	» 205
Ringraziamenti .....	» 211
Nota sull'autore .....	» 213

# Indice degli esercizi

Radici verso il basso, corona in alto	» 12
Aprire i chakra delle mani	» 22
Radicamento di base	» 53
Analizzare il senso di colpa	» 79
Oscillare la pelvi	» 79
Aprire le gambe a ventaglio	» 80
Oscillare in posizione eretta	» 80
Fare un elenco	» 93
Accumulare il potere	» 99
Spaccalegna	» 100
È ora di respirare!	» 108
Aprire il torace	» 113
Cerchi con le braccia	» 115
Respiro di gioia	» 115
Reclamare una parte perduta	» 118
Dare e ricevere	» 123
Trovare il vostro canto di potere	» 137
Recitare i <i>bija mantra</i>	» 140
Comunicare in famiglia	» 143
Esprimere il non-detto	» 148
Depositare la luce nel tempio interiore	» 158
Visualizzare la fiamma interiore	» 158
Immaginare la vostra visione	» 161
Meditazione sui colori	» 164
Vedere da lontano	» 166
Esaminare le convinzioni	» 187