



**Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki**

**Insegnamento:** Anatomia sottile  
**Lezione:** I chakra  
**Attività:** Supporto a Video Lezione

**Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS**

# Corso per Operatore Reiki Qualificato

## **Anatomia sottile: I Chakra**

---

**Docente: Dott. Graziano Scarascia**

[aicsdsto@gmail.com](mailto:aicsdsto@gmail.com)

---



# Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

**Insegnamento:** Anatomia sottile  
**Lezione:** I chakra  
**Attività:** Supporto a Video Lezione

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

### Mi presento:

Mi chiamo **Graziano Scarascia** e sono Responsabile Nazionale del Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS- Docente del corso per **Operatore Reiki Qualificato** per il centro Italiano di formazione per operatori Reiki.

Mi sono laureato in Scienze e tecniche psicologiche e sto completando la specialistica in Psicologia Clinica e Dinamica presso l'Università E-Campus di Novedrate. Ho conseguito un Master riconosciuti dall'ICF in Corporate e Life Coaching presso la scuola CoachU Italia di Milano.

Da molti anni svolgo attività di studio e di ricerca nell'ambito delle discipline Olistiche e Bio naturali in particolare mi sono occupato della disciplina Reiki che pratico dal 1989 e ho conseguito il Master Reiki e successivamente ho studiato diversi stili di Reiki occidentali prendendo il Master nell' **Usui Shiki Rhyoho, Raku Kai Reiki, Karuna Reiki, Tibetan Style, Master in Advanced Reiki Training** e nei stili giapponesi quali il **Komyo Reiki**, nel **Gendai Reiki**, nel **Usui Teatè**.

Ho fondato nel 2001 il **Centro Italiano di formazione Reiki per operatori Reiki** e sono stato pioniere nella formazione professionale di Reiki. Ho avuto la fortuna di incontrare **Regina Garavaglia**, ideatrice del metodo Clearing energy system; questo incontro mi ha influenzato a tal punto che per 6 anni ho frequentato i suoi corsi in Svizzera per apprendere questa tecnica e ho l'onore di essere uno dei pochissimi studenti diretti a cui con amore e dedizione ha insegnato il suo metodo. Pratico dall'età di 12 anni arti marziali dopo aver ottenuto la cintura nera di **Kyokoshinkai Karate**, nello **Shoto Kan**, e **Kick Boxing**, mi sono occupato di arti marziali Cinesi conseguendo il grado tecnico nel Kung Fu cinese stile **Wing Chun** con Sifu **Salvatore Mezzone**. Le arti marziali Cinesi mi hanno portato a studiare il **Qi Qong** e il **Tai Chi Stile Yang**, entrando a far parte della Scuola italiana **YMAA** di **Dr. Yang Ywing Ming**.



# Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

**Insegnamento:** Anatomia sottile  
**Lezione:** I chakra  
**Attività:** Supporto a Video Lezione

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

### **Il corso per operatore Reiki qualificato ha l'obiettivo di far conseguire allo studente i seguenti risultati formativi.**

Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione

Acquisizione di elementi conoscitivi di base su:

- le principali traiettorie di sviluppo del sistema Reiki, alla luce dei principali Stili, delle prospettive pratiche e teoriche.
- metodologie e strumenti più idonei per individuare le disarmonie bioenergetiche, in modo da saper progettare adeguati interventi di supporto e di sostegno per le persone che lo richiedono.

### **Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione applicate**

Acquisizione di capacità applicative di base rispetto a:

a. Scelta ragionata e somministrazione dei principali strumenti e procedure di

valutazione e misurazione degli elementi di squilibrio bioenergetico;

- Elaborazione, interpretazione e stesura dei dati raccolti durante i cicli di trattamento;
- Programmazione e pianificazione di interventi di supporto rivolti a se stesso a sostegno della crescita personale



# Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

**Insegnamento:** Anatomia sottile  
**Lezione:** I chakra  
**Attività:** Supporto a Video Lezione

**Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS**

## Con riferimento all'autonomia di giudizio

Sviluppo di consapevolezza rispetto a:

- La criticità del lavoro di valutazione e di intervento sullo squilibrio bioenergetico ;
- I limiti del livello di formazione raggiunto e del proprio margine di intervento;
- La necessità di supervisione da parte del neo operatore Reiki Qualificato.

## Con riferimento alle abilità comunicative

Apprendimento di efficaci competenze comunicative orali e tramite scrittura, sia in presenza che a distanza, con particolare riferimento a:  
a. Produzione di relazioni scritte e orali sui risultati delle indagini e diagnosi Bioenergetiche e degli interventi di supporto programmatici

## Con riferimento all'abilità ad apprendere

Acquisizione di conoscenze amministrative e legislative utili per lo sviluppo di una propria futura attività professionale.



# Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

**Insegnamento:** Anatomia sottile  
**Lezione:** I chakra  
**Attività:** Supporto a Video Lezione

**Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS**

## Struttura del corso

Il corso biennale offre una formazione professionale che rispetta gli standard formativi previsti dal **CTS DBN Regione Lombardia**. A fine percorso verrà rilasciato un attestato di competenza nazionale con il titolo di OPERATORE REIKI QUALIFICATO ed i neo Operatori verranno inseriti nei Registri Nazionali di disciplina AICS e nei registri del CTS DBN Regione Lombardia

## Monte ore

Il corso rispetta il monte ore previsto per la figura del Operatore Reiki secondo gli standard formativi del CTS DBN Regione Lombardia. Le 300 ore formative previste sono suddivisi in 56 moduli di 4 ore ciascuno più 80 ore di tirocinio tecnico da completare durante il biennio. Ogni week end verranno erogati 4 moduli per un totale di 28 annui inoltre è previsto frequentare il tirocinio tecnico per il raggiungimento delle 40 ore annue. A fine corso lo studente dovrà consegnare un elaborato finale e sostenere un esame di verifica

## Programma del Corso:

Titolo uscente al primo anno.

" Operatore tecnico del Reiki" \*Durata in anni: 1\* Durata in moduli 28 \*Durata moduli espressa in ore: 112 \*Durata ore di tirocinio: 40

Totale ore: 152 \*Criteri di ammissione: Scuola dell'obbligo

Titolo uscente al secondo anno.

" Operatore Reiki Qualificato" \*Durata in anni: 1\* Durata in moduli 28 \*Durata moduli espressa in ore: 112 \*Durata ore di tirocinio: 40

Totale ore: 152 \*Criteri di ammissione: Scuola dell'obbligo, \*aver completato il primo anno di formazione



### Introduzione

## Anatomia Sottile; I Chakra

Il termine anatomia deriva dal greco **anatomè**, parola che significa "dissezione" che a sua volta è divisa in altre due termini quali **anà** che significa "attraverso" e **tèmno** che significa "tagliare"; Generalmente l'anatomia viene studiata in biologia che a sua volta studia la vita le cellule i sistemi e gli organi del corpo umano:

Esistono di fatto diversi studi dell'anatomia come per esempio;

- **anatomia umana**
- **anatomia animale**
- **anatomia vegetale.**
- Il termine indica metodo d'indagine, **la dissezione**, che ancora oggi ha una sua valenza e importanza anche se la scienza si è avuta e con essa anche i metodi di indagine  
Cosa è dunque l'anatomia sottile? Intendiamo con questo termine lo studio della forma e la locazione dei sistemi e delle strutture Bio energetiche che vibrano ad una frequenza più alta di quella fisica e per questo non visibile all'occhio umano. Motivo per il quale le viene assegnato il termine di "sottile" che assume a sua volta una connotazione eterea e raffinata, o appunto energetica.
- Il concetto di anatomia sottile, associata al concetto di energia, è infatti argomento che viene anche spesso associato negli ambiti medici, psicologici e spirituali.



### Ma di cosa si occupa l'anatomia sottile?

La tradizione religiosa occidentale ha sempre considerato l'essere umano come un corpo materiale contenente - **in un luogo non definito** - un'anima spirituale mentre, in tutte le scuole orientali di ricerca spirituale, viene privilegiato uno schema **energetico-vibrazionale** che trascende il punto di vista **fisico-anatomico** e considera l'uomo un complesso di energia dai differenti stadi di intensità. Secondo questo approccio l'essere umano è composto da materia pesante e sottile, una materia, cioè, che non si può percepire con gli ordinari organi di senso, ma che tuttavia esiste concretamente. Capisco che per noi occidentali assorbire un'ideologia filosofica di origine orientale può diventare arduo, ma l'esperienza mi ha insegnato, che il loro modo di percepire il mondo e di conseguenza l'individuo, è assai più integro. Oggi la parola energia è comunemente usata da tutti, ma penso inconsapevolmente, perché energia indica qualcosa di immateriale di sottile non percepibile se non con sensi ipersviluppati. Ho notato che la gente ha grandi resistenze ad accettare che noi siamo energia a diverse frequenze, siamo in realtà un **unicum multi-vibrazionale** che interagisce di continuo con gli altri e con l'ambiente su diversi livelli.

Il problema principale è di carattere disgregativo, ci risulta, e lo comprendo, molto difficile integrare in noi la vita in modo globale e unitario, vivendo in una **realtà dualistica** dove esiste uno spazio che è sempre correlato con un tempo specifico, dove avviene di continuo un'identificazione con qualcosa di esterno a noi. Ecco perché l'idea di un'energia simile a tutti che va oltre i nostri canoni materialistici è difficile da digerire. Il campo energetico umano con i suoi meridiani i suoi corpi sottili e i chakras ci dà un'opportunità di vedere e vivere l'individuo sotto un'altro punto di vista;

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

- La visione **religiosa occidentale** vede l'essere:
- Come un corpo materiale contenente un'anima spirituale
- La visione **orientale** predilige un modello energetico spirituale
- considera l'uomo un complesso di energia dai differenti stadi di intensità
- l'essere umano è composto da materia pesante e sottile





# Anatomia Sottile; I Chakra

## Introduzione

### Il sistema energetico secondo i Veda

- Il Termine **Chakra** è un adattamento occidentale del termine sanscrito traslitterato come **cakra** (in scrittura devanāgarī चक्र)<sup>[1]</sup>, che sta ad indicare una "ruota", un "disco" o un "cerchio"<sup>[2]</sup>.
- Metaforicamente ha due usi letterali, che evocavano la "ruota del tempo" o "ruota del pervasivo come si trovava scritto nei primi testi vedici.
- Nel buddismo, specialmente in Theravada, il nome pali cakka connota "ruota".
- In varie occasioni Buddha faceva riferimento al "**dhammacakka**", o "**ruota del dharma**", la sua connotazione universale, il Dharma, dovrebbe avere come segni caratteristici una dispensazione temporale. Il Buddha parlava di libertà dai cicli interni ed esterni
- Nel Giainismo, nella sua letteratura antica il termine chakra significa "ruota" e appare in vari contesti sia karmici, reincarnativi, liberativi, cognitivi o emotivi.
- Le religioni indiane, il chakra nelle teorie esoteriche nel **Giainismo** come quelle di **Buddhisagarsuri** significa un **centro energetico yogico**.

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Le tradizioni religiose dell'India il suo significato va a coprire due ambiti principali:

- o quello di un "**cerchio**" o di un "**diagramma**" mistico, nozione sovrapponibile a quello dello **yantra** o del **maṇḍala**<sup>[4]</sup>;
- o **Così come** quello riferito allo yoga e alla medicina ayurvedica che si rifà alle tradizioni **tantriche**, sia **dell'induismo** sia del **buddhismo**;
- o Più comunemente viene reso come "centro" che sta ad indicare quei elementi del corpo sottile nei quali è ritenuta risiedere **latente l'energia divina**.



- Il **chakra** è anche uno degli attributi di **Viṣṇu**: Egli usava comunemente stringere in una della sue mani un disco che rappresenta il suo potere Divino. Esso veniva raffigurato, con raggi o fiamme che ne fuoriescono, ma è un attributo anche di altre divinità, come **Durgā** e **Skanda**,
- Il *chakra* di Viṣṇu, detto anche **Sudarśana** ("bello a vedersi"), è altresì oggetto di culto, al punto di essere spesso personificato col nome di **Chakrapurusha**.
- Nell'ambito tantrico con il termine *chakra* si intendeva il "circolo" che significava l'insieme dei membri locali di una specifica tradizione. All'interno di questo *chakra*, i seguaci si pongono al di fuori delle regole sociali e di casta. Vi sono ammesse anche le donne, cosa invero non possibile presso i culti vedici.



## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Il **chakra** è anche uno degli attributi di **Viṣṇu**: Egli usava comunemente stringere in una della sue mani un disco che rappresenta il suo potere Divino. Esso veniva raffigurato, con raggi o fiamme che ne fuoriescono, ma è un attributo anche di altre divinità, come **Durgā** e **Skanda**,

Il **chakra** di Viṣṇu, detto anche **Sudarśana** ("bello a vedersi"), è altresì oggetto di culto, al punto di essere spesso personificato col nome di **Chakrapurusha**.

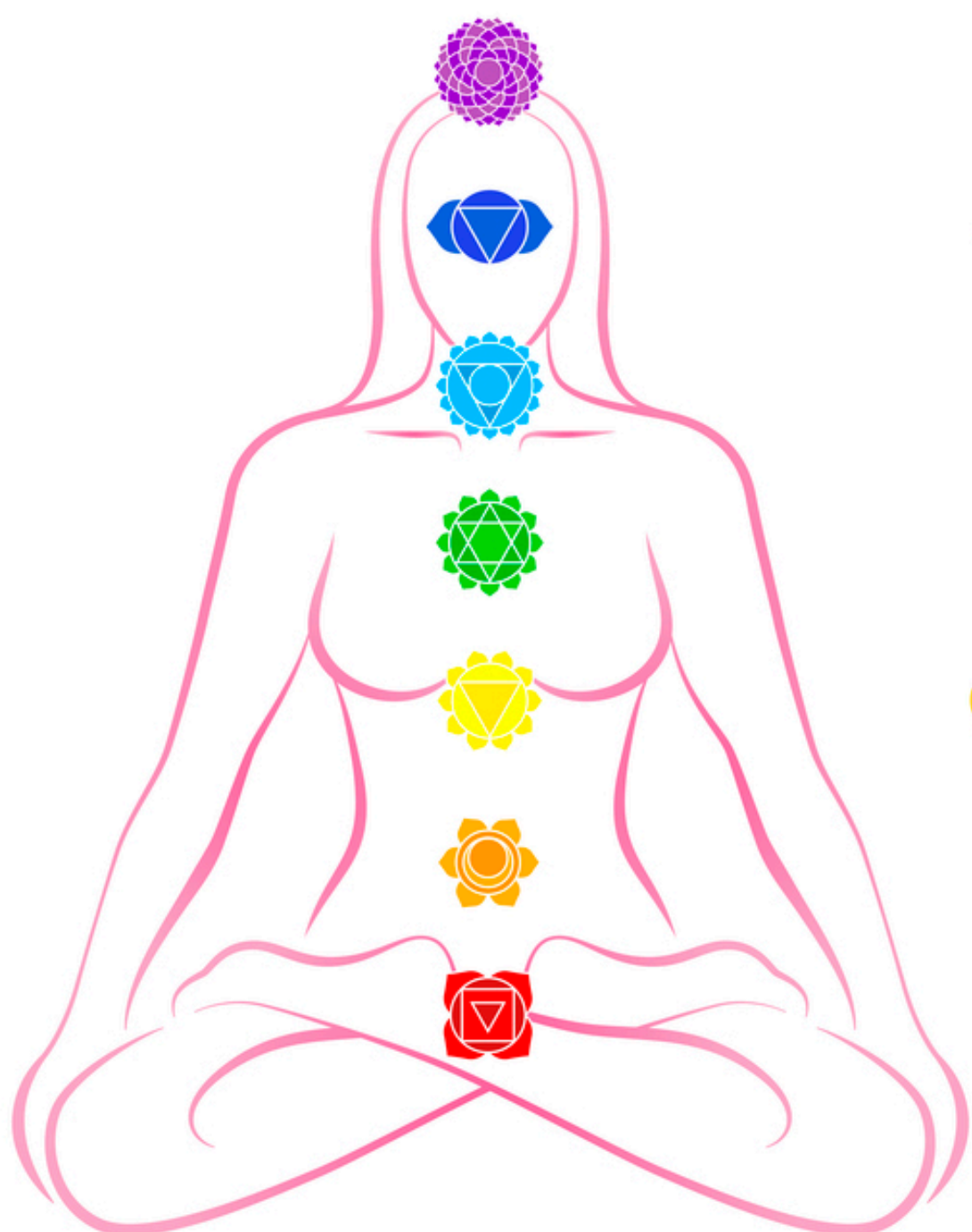
○ Nell'ambito tantrico con il termine **chakra** si intendeva il "circolo" che significava l'insieme dei membri locali di una specifica tradizione. All'interno di questo **chakra**, i seguaci si pongono al di fuori delle regole sociali e di casta. Vi sono ammesse anche le donne, cosa invero non possibile presso i culti vedici.



## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

- Ci sono sette Chakra principali o ruote, situate dalla base della colonna vertebrale alla cima della testa. Ci sono anche chakra minori nelle mani, nei piedi, secondo i Veda, in seguito le Upanishad e gli Yoga Sutra di Patanjali.
- Al giorno d'oggi si usano i chakra per collegare aree del corpo e della psiche con dei riferimenti metafisici
- Sebbene i Chakra non possano essere visti o sostenuti, si manifestano nella forma dei nostri corpi fisici, nei modelli delle nostre vite, nel modo in cui pensiamo, sentiamo e gestiamo le situazioni che la vita ci presenta.
- Ogni centro rappresenta una lezione spirituale per aiutare a facilitare la nostra crescita verso una maggiore consapevolezza e consapevolezza.
- I tre chakra inferiori situati più vicino alla terra si riferiscono agli aspetti fisici e sociali e rappresentano i regni interiori: comunicazione, intuizione e cognizione.
- Il chakra centrale si trova nel cuore è un chakra ponte e fonde i chakra fisici con i chakra mentali. questo è dove si uniscono corpo e anima, l'energia della terra (Madre) con quella del cielo (padre?)

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Chakra Corona

Chakra Terzo Occhio

Chakra Gola

Chakra Cuore

Chakra Plesso Solare

Chakra Sacrale

Chakra Radice

- Ci sono sette livelli nei chakra e sette colori nell'arcobaleno.
- La vibrazione più lenta della luce visibile, rossa, è associata al chakra di base ; e il più veloce e più corto, viola, con la corona della testa.
- Ognuno degli altri colori: arancione, giallo, verde, blu e indaco, rappresentano i passaggi intermedi, creando un ponte arcobaleno dalla radice alla corona della testa.
- i *chakra* sono interpretati come tappe del percorso ascensionale che Kuṇḍalinī attraversa<sup>[12]</sup> nel corpo dell'adepto una volta ridestata grazie a pratiche e riti opportuni.
- Man mano che Kuṇḍalinī sale, i *chakra* verrebbero attivati, lasciando quindi sperimentare all'adepto stati psicofisici via via differenti.  
«Esperienze mistiche e fenomeni significativi si succedono rapidamente via via che i centri corrispondenti vengono toccati e che l'energia kuṇḍalinī invade tutta la persona dello yogin. Quando essa riempie interamente il corpo, la felicità è totale, ma finché si limita a un centro, la via non è libera, e si producono alcuni fenomeni.» Silburn 1997, pp. 111-112,



## Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

**Insegnamento:** Anatomia sottile









**Lezione:** I chakra

**Attività:** Supporto a Video Lezione

### Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

- Il fine principale attribuito a questi riti e pratiche propri dell'induismo (tantrico e non) non è l'acquisizione di poteri straordinari, ma è e resta sempre la liberazione (mokṣa), intesa come affrancamento dal ciclo delle rinascite (saṃsāra);
- Questa energia quiescente, la Kundalini, è immaginata e simboleggiata come un serpente che giace arrotolato su se stesso: come all'improvviso, liberando calore<sup>[18]</sup> e permettendo ad altre energie sopite, ai "soffi" altrimenti bloccati *kuṇḍalinī* significa infatti "arrotolata", "ricurva". L'attivazione è visualizzata dal serpente che si drizza (*prāṇa*), di circolare. sbocciano in tutta la loro bellezza, liberando potenzialità celate. *«Kundalini è insieme un serpente, un'energia intima e una dea: l'esoterismo del linguaggio crepuscolare risiede in questa simultaneità di significati in una stessa parola.»* Jean Varenne 2008, p. 174
- Nei testi i *chakra* sono variamente descritti e anche raffigurati con molti particolari. Ognuno di questi elementi ha una valenza simbolica precisa, con riferimenti sia al processo di emanazione del cosmo, sia a quello di riassorbimento in esso.
- Il simbolo prevalente per i *chakra* è quello del fiore di loto, rappresentato come osservato dall'alto e coi suoi petali aperti e variamente colorati. Il numero dei petali e il relativo colore varia a seconda del *chakra*. Su ogni petalo è riportato un grafema dell'alfabeto sanscrito, la "lingua perfetta", perché ogni cosa nel mondo ha un nome grazie a questi suoni. All'interno del fiore è generalmente riportato uno *yantra*, ossia un diagramma simbolico che è in relazione con un elemento costitutivo del cosmo (*tattva*).

### Breve Timeline dei Chakra

-  **2000 anni fa:** Prima menzione dei chakra negli antichi Veda
-  **200 anni AC:** I chakra vengono descritti nei Yoga Sutra di Pantanjali
-  **600 anni DC:** I chakra vengono descritti nei Yoga Upanishads
-  **10° secolo:** I chakra vengono descritti nei Padaka - Pancaka
-  **1577:** I chakra vengono descritti nel Saro - Cakra - Nirupana
-  **1919:** I chakra vengono introdotti in occidente nel libro "il Potere del Serpente"
-  **1960:** Aumentato interesse della spiritualità Indo - Asiatica da parte dell'Occidente
-  **Oggi :** La società occidentale continua ad essere aperta ed interessata alle medicine alternative



## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

- \* I **Veda** (in alfabeto devanāgarī वेद, sanscrito vedico Vedá) sono un'antichissima raccolta in sanscrito vedico di testi sacri dei popoli arii che invasero intorno al XX secolo a.C.
- \* Lo **Yoga Sūtra** di Patañjali consiste in una raccolta di 196 aforismi, ovvero brevi e significative frasi concepite per essere memorizzate con facilità, come era costume presso i maestri hindu, ove la tradizione orale era il mezzo principale per condividere e tramandare la conoscenza.
- \* **Upanishad Yoga** sono un gruppo di minori Upanishad di Induismo legati alla Yoga . Ci sono venti Upanishad Yoga nell'antologia di 108 Upanishad elencati nella Muktika antologia. Le Upanishad Yoga, insieme ad altri minori Upanishad, sono generalmente classificate separatamente dai tredici principali Upanishad principali considerati più antica e dalla tradizione vedica .
- \* I testi **Sat-Cakra-Nirupana** (1577) e il **Padaka-Pancaka** (decimo secolo d.C. ) contengono le descrizioni dei chakra e le pratiche yogiche ad essi associate. C'è un altro testo del decimo secolo, il *Gorakshashatakam*, che descrive in dettaglio le meditazioni relative ad ogni chakra e costituisce il testo di base per la comprensione attuale di questa teoria e delle tecniche di risveglio della kundalini.

### I chakra nella visione occidentale

- In Occidente la dottrina dei chakra deve la sua diffusione principalmente alla traduzione di un testo indiano, lo *Ṣatcakranirūpaṇa*, a opera dell'orientalista britannico Sir John Woodroffe, alias Arthur Avalon, nel suo *The Serpent Power* (1919)<sup>[36]</sup>. Il testo di Woodroffe è al centro de *La psicologia del Kundalini-yoga. Seminario tenuto nel 1932* da Jung. L'aspetto forse più interessante dell'interpretazione junghiana è il tentativo di correlare un simile fenomeno a ciò che oggi la psichiatria definirebbe disturbo da somatizzazione, in cui però la psicosomatica prevale sul somatopsichico.
- Il vescovo e chiaroveggente C. W. Leadbeater, pubblicò un libro contenente i propri studi e le proprie osservazioni relative ai centri di forza nel testo *The Chakras* (1927).
- Rudolf Steiner, fondatore dell'Antroposofia, parla dello sviluppo dei chakra nel libro *Initiation and Its Results* (1909), fornendo istruzioni progressive per lo sviluppo di tali centri di forza.



### Scala dei bisogni di Maslow



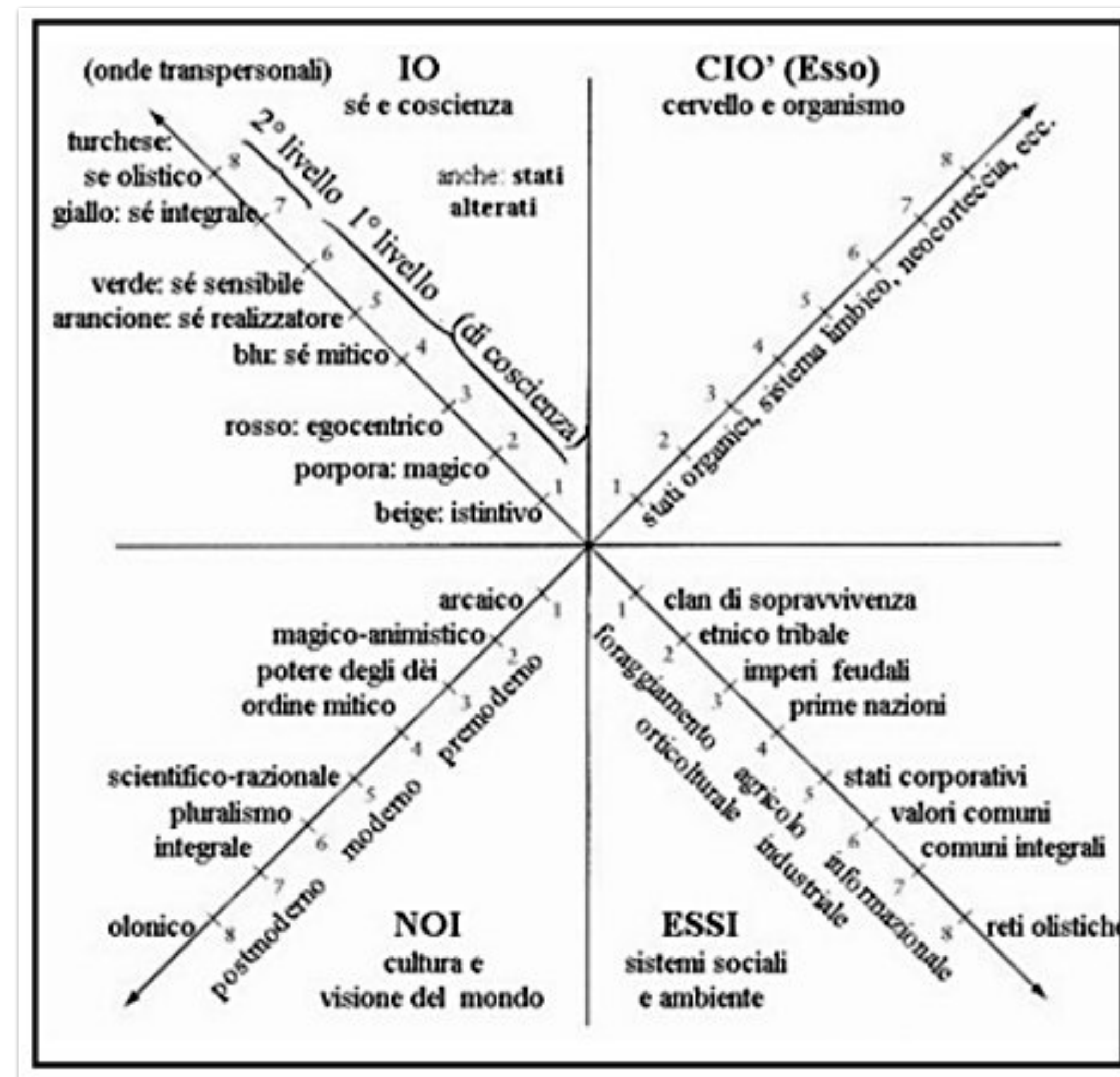
- Reich e Lowen propongono una lettura psico-corporea fondata su sette diaframmi disposti lungo l'asse corporea dalla pelvi al vertice del capo che coinvolgono in quella che definiscono indennità funzionale: strutte muscolari atteggiamenti emotivi e abitudini mentali. Operando in una sintesi di elaborazione secondari dei modelli citati sulla base della nostra esperienza clinica che contra oltre trentamila ore di lavoro nell'arco di 28 anni ci sentiamo di proporre una cartografia di sette dualismi fondamentali. Tali dualismi coincidono in termini psicologici con la Hierarchy of Needs, scala di bisogni di Maslow e in termini topografici sono sovrapponibili ai chakra e ai diaframmi Reichiani e delineano un percorso evolutivo della coscienza rintracciabile nel Sè organismico.
- La proposta è di tracciare sette confini: Vivo/muoio, Piacere/dolore, Vinco/perdo, Amo/odio, Lascio/tengo, Giudico/osservo, io Sono/sono io

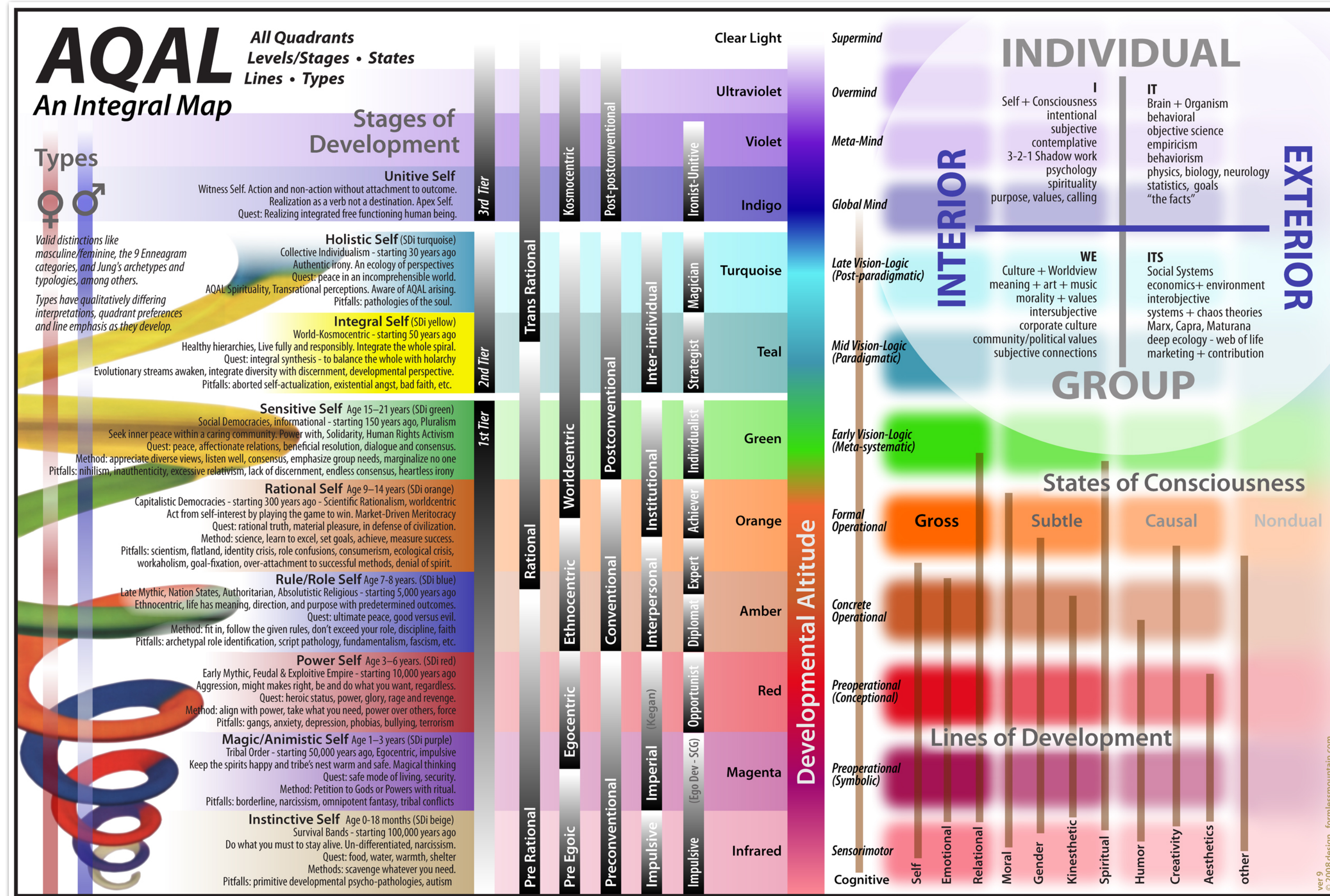
- Procedendo dalla base della colonna al vertice del capo, tali confini tracciano degli ordini di energia/materia/ coscienza organizzati secondo una sequenza evolutiva
- Come sappiamo ogni confine indica o preclude. Preclude se ci si identifica con i suoi contenuti operando nella prima attenzione, indica che lo si trascende, disidentificandosi dai suoi contenuti mediante la seconda attenzione.
- Ogni dualismo è caratterizzato dall'identificazione con una determinata costellazione di bisogni e viene superato durante la disidentificazione consentendo l'accesso ai rispettivi Ordine dell'amore, vale a dire, un salto verticale a quel livello di energia/materia/coscienza che era bloccato dall'identificazione.
- Procedendo dal basso all'altro si incontrano così, come nella piramide di Maslow, o nei livelli di Wilber, dualismi e identificazioni sempre meno primarie limitanti, si realizzano condizioni nelle quali si aumenta il livello di energia, di fluidità e di espansione della coscienza e pertanto di libertà dall'identificazione

## Sette Dualismi



*«Tutti gli eventi sono fenomeni nella coscienza.  
Al di là di ciò che vediamo come realtà immanente esiste una realtà trascendente;  
alla fine tutta la realtà è racchiusa nella coscienza. La divisione della realtà tra trascendenza ed immanenza è un epifenomeno dell'esperienza»*





# I sette *chakra* principali nell'induismo

## I chakra : mūlādhāracakra

Situato alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e gli organi genitali esterni nella zona del plesso coccigeo, è rappresentato da un loto cremisi con quattro petali riportanti i fonemi dell'alfabeto sanscrito in scrittura *devanāgarī* व, श, ष, स (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "v", "ś", "ṣ", "s"). Un quadrato giallo è situato nel centro del loto, a sua volta recante in mezzo un triangolo dalla punta rivolta verso il basso. Il quadrato è simbolo dell'elemento grosso<sup>[40]</sup> Terra (*pṛthivī*), il triangolo della vagina (*yoni*). È in relazione con l'elemento sottile Odore (*gandha*). Il mantra associato è **LAM** (लं), la divinità Brahmā. «La Terra è un quadrato, / di colore giallo / e il suo mantra è LAM. // Là risiede Brahma, / con quattro braccia, quattro volti, / splendenti come l'oro.» (*Yogatattva Upaniṣad*, 86 e segg.; citato in Varenne 2008, p. 197) All'interno del triangolo è posto un liṅga, e avvolto intorno a esso come un serpente è Kuṇḍalinī, che con la propria bocca ostruisce l'apertura sommitale del liṅga, la "porta di Brahman", e quindi l'accesso alla *suṣumṇā*, la via principale di risalita di Kuṇḍalinī.

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Quando **il primo chakra è bloccato** possiamo sentirci infatti smarriti, apatici, sfiduciati e privi di sicurezza in noi stessi. Non ci sentiremo mai soddisfatti in luogo e tenderemo a cambiare spesso casa o Patria.

Anche il nostro fisico ne risente dal blocco di questo chakra: ci sentiremo stanchi e spossati, avremo problemi ai denti, ai reni e alle nostre giunture.

Quando invece **è troppo aperto** si scatenano sentimenti opposti, come un forte attaccamento ai beni materiali e al passato, senza riuscire a vivere il momento presente.

Ci opponiamo al cambiamento e sviluppiamo una totale mancanza di paura o una paura eccessiva, che può portarci a infilarci in situazioni molto rischiose o all'incapacità di godere della bellezza della vita.







### **Primo chakra : SOPRAVIVENZA, PAURA, PARANOIA.**

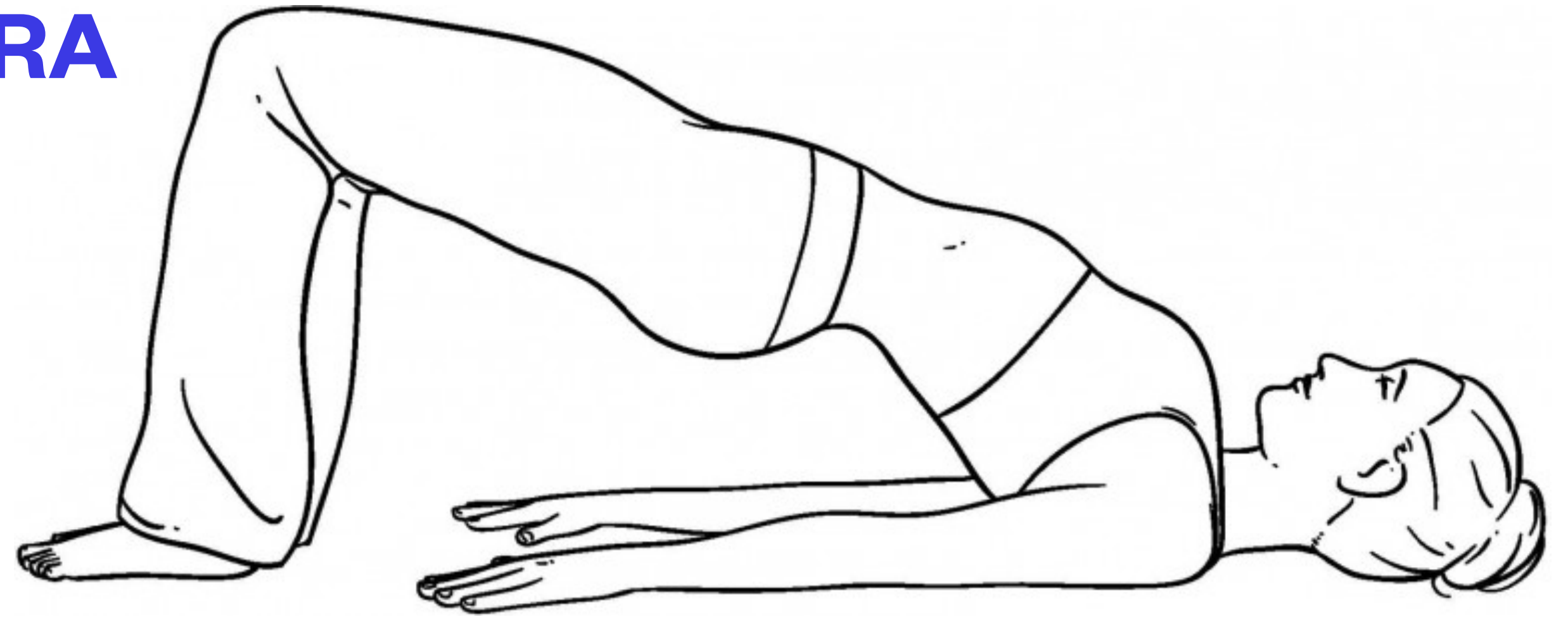
Il centro più basso situato alla base della spina dorsale, è psicologicamente collegato ai più rudimentali istinti di sopravvivenza. È legato a sensi di paura, all'istinto di conservazione e a una forma di mentalità da giungla. Vi alberga la grande preoccupazione per la sopravvivenza fisica e per la corporeità. Le risposte primordiali alle situazioni che minacciano la vita impegnano l'energia di questo centro. Questa energia non è normalmente sotto il controllo della coscienza ed è in grande misura associata a risposte autonome come la fuga e lo spavento. Il primo chakra è legato alla primordiale paura di essere attaccati o feriti. D'altro canto è anche legato all'attacco, all'aggressività e allo stanamento della preda. Quando una persona concentra la propria energia nel primo chakra sarà mentalmente preoccupata di essere danneggiata dal prossimo, non solo in senso psichico ma anche fisico.

Il primo chakra è associato all'elemento terra, quindi alla dimensione più concreta dell'essere e cioè: il corpo fisico, la coscienza della sfera materiale e l'interesse per tale sfera. Quindi è facile constatare come si abbia preoccupazioni per la difesa e la conservazione del corpo ogni qualvolta la coscienza risiede nel primo chakra. È interessante notare come anatomicamente questo centro sia situato nella zona anale ed è perciò associato all'escrezione dei rifiuti solidi. Le persone soggette a queste paure primordiali possono sviluppare problemi intestinali. Questo primo chakra, sotto l'aspetto emozionale e psicologico, è collegato alle paure più primordiali e agli stadi estremi della patologia. La dicotomia aggressore-agredito si connette alla formazione delle categorie originarie di buono-cattivo. Quando troppa parte della personalità non è ancora integrata, ma proiettata sull'ambiente, l'individuo è continuamente agitato dalla paura e dall'istinto di difesa, privo di ogni senso di sicurezza.

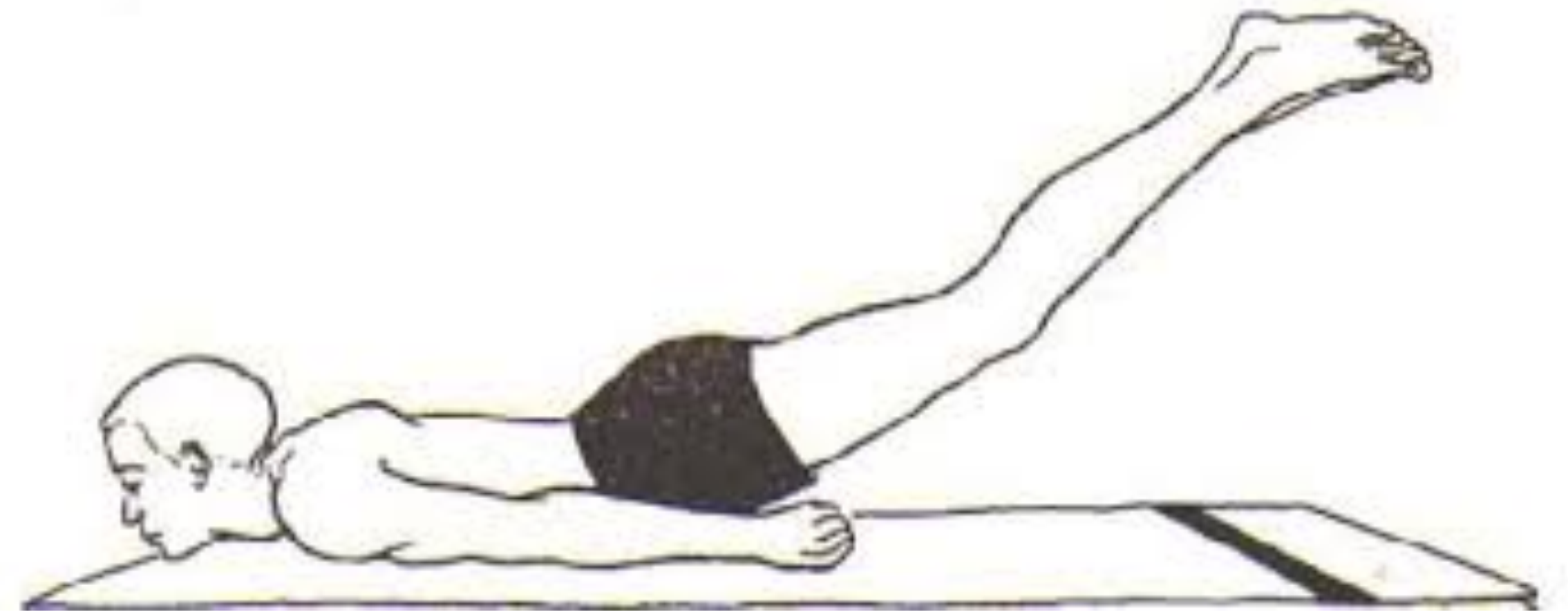
# ASANA PER IL MULADHARA CHAKRA



Posizione della testa alle ginocchia o Janu Sirshasana



Il ponte, setu bandhasana,



la mezza locusta e la locusta  
ardha Shalambasana e Shalambasana

# I sette *chakra* principali nell'induismo

## Il chakra : *svādhiṣṭhānacakra*

Lo *svādhiṣṭhāna* è situato alla base dell'organo genitale, nella zona corrispondente al plesso sacrale. Rappresentato da un loto a sei petali di colore vermiglio riportanti i fonemi ब, भ, म, य, र, ल (rispettivamente: "**b**", "**bh**", "**m**", "**y**", "**r**", "**l**"), ha nel suo interno una mezzaluna bianca.

«Un altro Fiore di Loto è posto dentro la Sushumna alla radice dei genitali, ed è un bellissimo fiore vermiglio. Sui suoi sei petali vi sono le lettere da Ba a Purandara con sovrapposto Bindu, del lucente color del lampo. Dentro di esso vi è la bianca, splendente, acquea regione di Varuna, a forma di mezzaluna, e là, seduto su una Makara, vi è il Bija "Vam", immacolato e bianco come la luna d'autunno.»

(*Ṣatcakranirūpaṇa*, vv. 14-15; citato in Avalon 1987)

Il mantra associato è *VAM* (वं), mentre la divinità è Vishnu. È in relazione con l'elemento grosso Acqua (*ap*) e con l'elemento sottile Sapore (*rasa*).

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Non è raro che, soprattutto per noi che viviamo in una cultura occidentale, Svadhisthana sia bloccato. Le pale di questo centro funzionano male, non viene attirata la giusta energia e noi ci sentiamo deboli, spossati, privati di alcune delle nostre doti innate. Difficoltà a riconoscere il nostro lato animale e di conseguenza a provare rispetto e amore per noi stessi, gli altri esseri viventi e la terra. Problemi che riguardano le gonadi, cosa che indica una probabile incapacità di trovare l'identità sessuale. Problemi all'utero, la vescica, le ovaie e la prostata. Indicano il conflitto d'identità, non necessariamente sessuale. I problemi possono manifestarsi anche come impotenza, frigidity o istinti sessuali troppo forti. Paura e rabbia dominano la vita, ci portano alla depressione e uno stato cronico d'ansia.

Viviamo la vita come una lotta senza fine, nella quale non riusciamo mai a trovare serenità e dove tutti sembrano essere contro di noi. Se abbiamo un secondo chakra bloccato, spesso soffriamo di dolori lombari, problemi circolatori, attacchi di panico o di ansia. Non è detto però che il secondo chakra funzioni poco. Può darsi che lo squilibrio sia dovuto anche dall'iperattività. Ecco appunto che siamo soggetti ad attacchi di rabbia, sbalzi d'umore, ipersensibilità, ansia cronica a causa dell'intenso pensare e preoccuparci.



### **Secondo chakra : EMOZIONI LEGATE AL DESIDERIO, SENSUALITÀ E SESSUALITÀ.**

Il terzo chakra è situato a livello dell'ombelico. Esso è associato all'elemento fuoco, questa zona del corpo spesso viene indicata con la definizione di plesso solare, si tratta infatti di un chakra focoso e solare che ci porta luce, calore, energia e potere. Esso è infatti una sorta di sole interno generato dalla combustione del cibo.

A differenza delle piante, che possono trarre energia direttamente dal sole, gli animali hanno necessità di produrla. Essi prelevano l'energia racchiusa nella materia vegetale e la liberano mediante i processi chimici della digestione.

Questo processo crea del fuoco interno che fornisce l'energia necessaria alla conservazione della vita. Se questo processo avviene bene il soggetto sarà in salute, digerisce bene e dispone di una quantità stabile di energia, diversamente, il soggetto svilupperà diverse patologie quali disturbi della digestione, ulcere etc. in altri casi il fuoco è in eccesso e mal concentrato; la persona allora svilupperà colorito acceso e un temperamento irritabile.

Quando il plesso solare dispone di notevole carica energetica, la persona possiederà dinamismo e autorità.

Quando i problemi psichici legati a questo chakra non sono portati a consapevolezza e risolti, il conflitto che ne deriva condurrà all'ossessione di voler controllare e dominare gli altri e le situazioni. Il problema diventa dominio o sottomissione. La persona cioè può essere tirannica ed autoritaria, impiegando i propri sforzi ad accrescere il proprio potere oppure l'esatto contrario : sottomessa e timorosa. Quando saniamo le nostre insicurezze e i nostri complessi di inferiorità o superiorità, la nostra autostima si rafforza, la nostra volontà si fortifica. Allora possiamo indirizzare la nostra vita verso ciò che amiamo, verso ciò che ci stimola, ci sfida, ci rinnova.

# ASANA PER IL SVADHISTHANA CHAKRA



Posizione del muso di mucca "**Gomukhasana**"



Posizione della barca "**Paripurna Navasana**"



Posizione potente  
della sedia "**Utkatasana**"



Posizione dell'angolo aperto con  
piegamento in avanti "**Upavistha Konasana**"

## I sette *chakra* principali nell'induismo

### Il chakra : III chakra : maṇipūracakra

Lo Si trova nella regione del plesso epigastrico, all'altezza dell'ombelico. Il loto è di colore giallo e ha dieci petali, associati ai fonemi ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ (rispettivamente traslitterati come: "ḍ", "ḍh", "ṇ", "t", "th", "d", "dh", "n", "p", "ph"). Al centro del loto è un triangolo rosso. È relazionata con l'elemento grosso Fuoco

Il mantra associato è **RAM** (रं), la divinità è Rudra.

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Quando il terzo chakra si trova in una condizione di squilibrio, ecco che possono comparire diversi problemi a livello fisico, mentale e spirituale. Probabilmente ci sentiamo nervosi, senza una strada precisa da seguire. Ci sentiamo persi, incapaci di seguire l'istinto. Il forte stress e la grande ansia possono portare a problemi vari sul piano fisico, come ad esempio ulcere e gastriti per quanto riguarda tutto il sistema digestivo, ma anche diabete, problemi a denti e gengive, ernia iatale.

Un terzo chakra non in equilibrio può anche funzionare in modo eccessivo ed ecco che le aspirazioni, i sogni, il potere, il dare nelle relazioni sono accompagnate dalla parola "troppo".

I segnali possono essere l'egocentrismo, l'iperattività e l'aggressività. Può dominare il desiderio di essere sempre in competizione con gli altri, la tendenza a voler sorpassare tutti non preoccupandosi di schiacciare i diritti altrui. E' la sete di potere e la prepotenza. Spesso si diventa anche ipercritici nei confronti nostri e altrui, c'è una tendenza alla manipolazione.

Vengono persi di vista i valori come famiglia e amicizia. Quando il terzo chakra funziona poco, ecco che ci si chiude in noi stessi, non si ha più il desiderio di lottare per ciò in cui si crede e la voglia di lavorare per raggiungere gli obiettivi diminuisce. Ogni piccolo ostacolo ci causa enorme stress, ci si sottomette alle richieste degli altri e si preferisce seguire la corrente piuttosto che cercare di migliorare la nostra situazione. Spesso ci si isola, si perde la fiducia in noi, ci sentiamo inadeguati in molte circostanze. Si opta così per la fuga, in modo da proteggersi da eventuali rischi non vogliamo assolutamente correre. Ci rifugiamo in quelle piccole sicurezze che ci fanno soffrire ma che quanto meno, sono sempre lì. Cresce il bisogno di essere accettati e per questo si farà di tutto per conformarsi al gruppo.



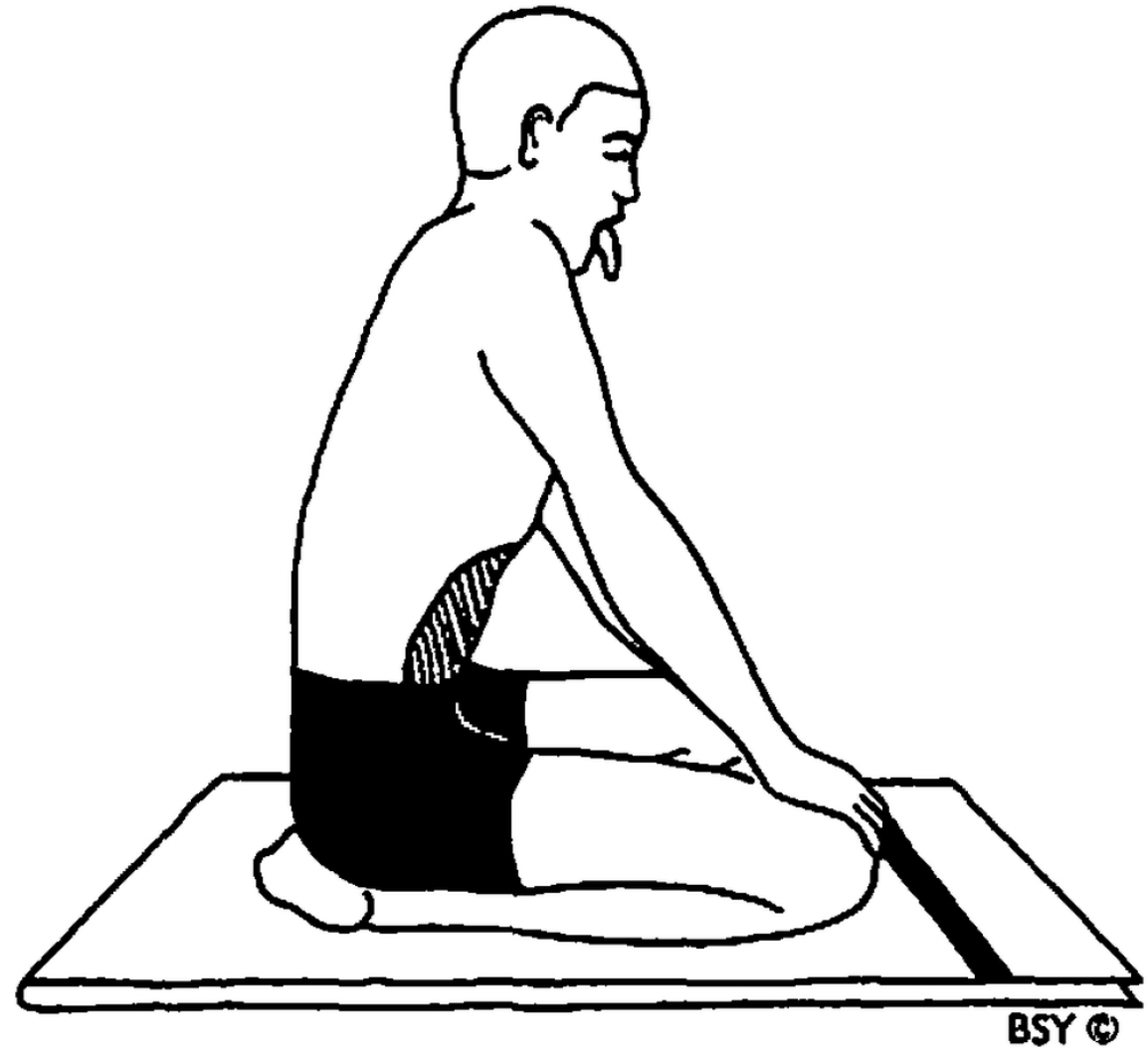


### Terzo chakra chakra :“LA GEMMA LUCENTE”, DOMINO E SOTTOMETTO

Il secondo chakra della coscienza è situato in prossimità degli organi genitali , ciò da un punto di vista fisiologico, cioè da dove avviene l'espulsione dei liquidi organici (minzione ed eiaculazione). Mentre il chakra anale era associato all'elemento terra, questo chakra è associato all'elemento acqua. Da un punto di vista psicologico questo centro è regolato dagli impulsi sessuali, dal desiderio, e più in generale, dal piacere dei sensi. Mentre il primo chakra è legato alla sopravvivenza e all'autodifesa personale, le energie di questo centro sono invece focalizzate alla conservazione della specie. Benché rappresenti pur sempre un impulso biologico ed istintivo, è però meno primitivo e va al di là della paura più elementare dell'annientamento. Il suo obiettivo è qualcosa di più del puro istinto di difesa e autoconservazione. Esso è responsabile di un certo tipo di creatività, tuttavia legata ad un piano strettamente e grossolanamente biologico.

Una persona la cui energia gravita sul secondo chakra tenderà a coltivare il piacere dei sensi e soprattutto le esperienze sessuali. Nelle relazioni , considererà l'altro come oggetto sessuale piuttosto che come compagno, amico, rivale o persona da temere (come nel caso in cui predominava il primo chakra) .L'energia libera che circola in questo chakra è senza dubbio potente, così quando l'individuo cerca di reprimerla, essa può continuare a influenzarne le motivazioni che lo spingono ad agire e la personalità. La persona nel proprio agire sarà spinta dalle proprie attrazioni o repulsioni, dai propri " mi piace e non mi piace", caratteristici di una personalità a tratti infantile, dispotica e manipolatrice.

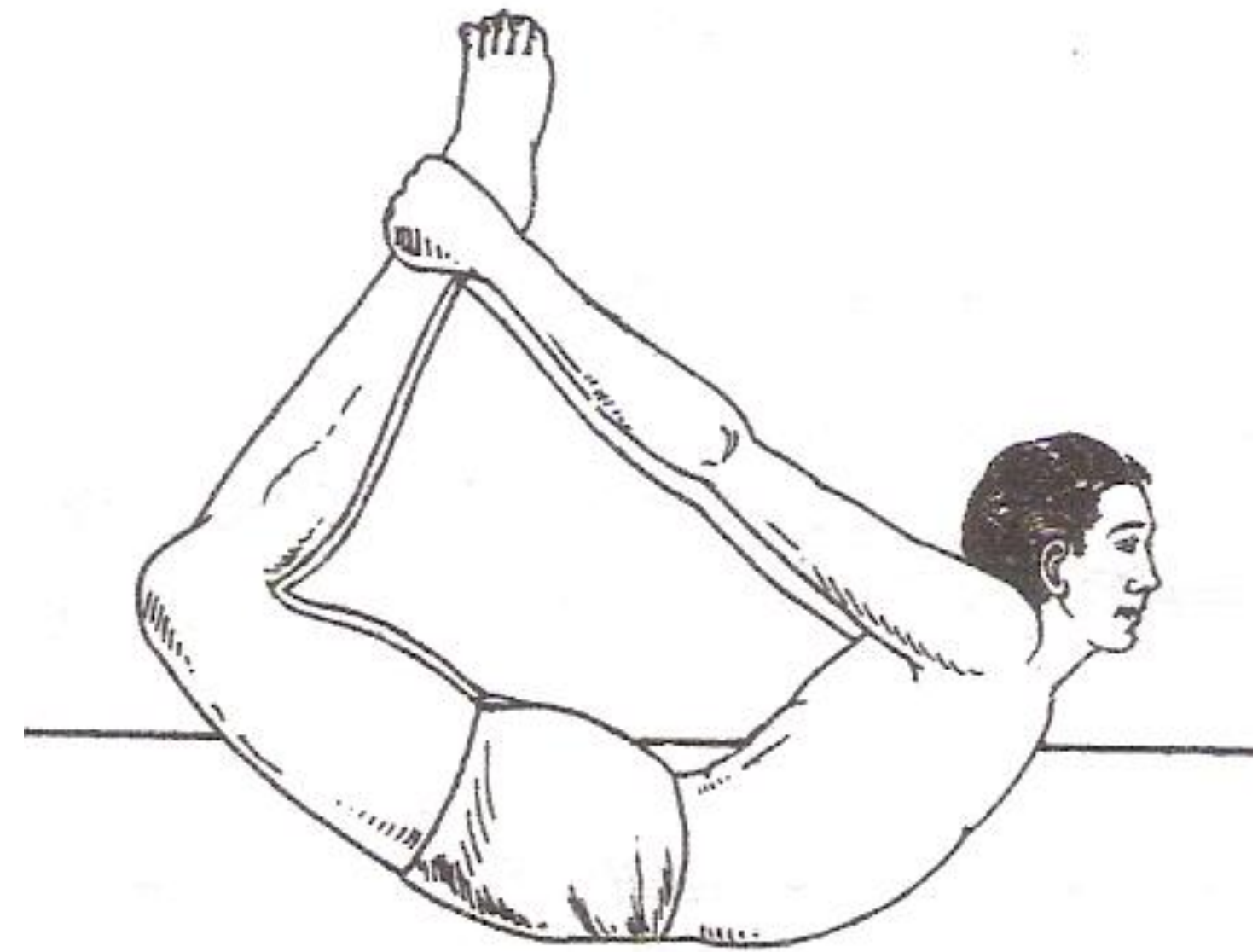
# ASANA PER IL MANIPURA CHAKRA



**"Agni sara o respiro di fuoco"**



Posizione della barca **"Paripurna Navasana"**



la posizione dell'arco Asana **"Dhanurasana"**

## I sette *chakra* principali nell'induismo

### IV chakra : Anāhatacakra

Questo *chakra* è situato nella regione del plesso cardiaco. Il loto ha dodici petali dorati ed è di colore verde. I fonemi sono क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "k", "kh", "g", "gh", "ṅ", "c", "ch", "j", "jh", "ñ", "ṭ", "ṭh").

Il mantra associato è YAM (यं), la divinità è Agni o Ishvara. *Anāhatacakra* è in relazione con l'elemento grosso Aria (*vāyu*) e con l'elemento sottile formare un esagramma, che a sua volta include un *liṅga* risplendente.

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Anahata può essere soggetto a un ipofunzionamento, così come a un iperfunzionamento. In entrambi i casi si trova in una condizione di squilibrio. A livello fisico le patologie associate sono quelle che riguardano i polmoni, la pressione alta, il cuore, l'asma e l'insonnia.

Quando il chakra del cuore funziona troppo, ecco che si può avere difficoltà a respirare, sensazione di costrizione al torace. Anche palpitazioni e aritmie in genere. Cose che, dietro ai vari esami clinici, non manifestano patologie correlate. Può trattarsi infatti di una situazione psicologica, tali sono intensi i sentimenti.

Chi ha un iperfunzionamento di Anahata tende ad amare molto, ma spesso va alla ricerca di un riconoscimento, cerca di avere qualcosa in cambio e incolpa l'altro quando le sue aspettative non si realizzano. Ecco che sperimenta gelosia, rancore e odio. Quando c'è un ipofunzionamento, oltre ai soliti problemi respiratori, dal punto di vista psicologico si evidenziano comportamenti paranoici, indecisione, paura di ogni cosa e soprattutto si sbaglia, perché non ci si vuol fare male.

Ci si sente indegni di ricevere l'amore altrui e si è dubbiosi su ciò che sappiamo fare. Tendiamo ad abatterci, non amiamo le manifestazioni d'affetto e non apprezziamo molto il contatto fisico. Un comportamento apparentemente freddo, ma in realtà nasconde un animo vulnerabile che si difende sempre.

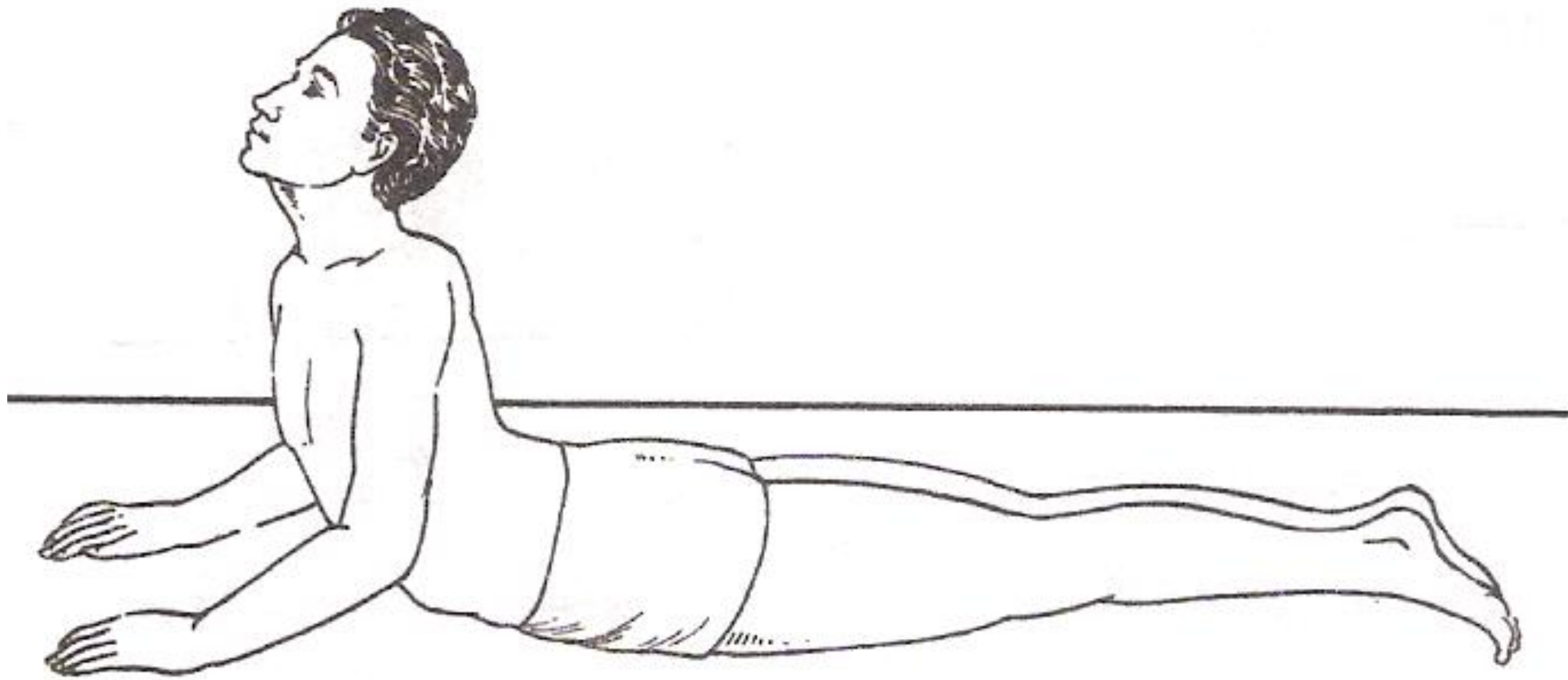


### Quarto chakra : "DALL'EMOTIVITÀ ALL'AMORE EMPATICO"

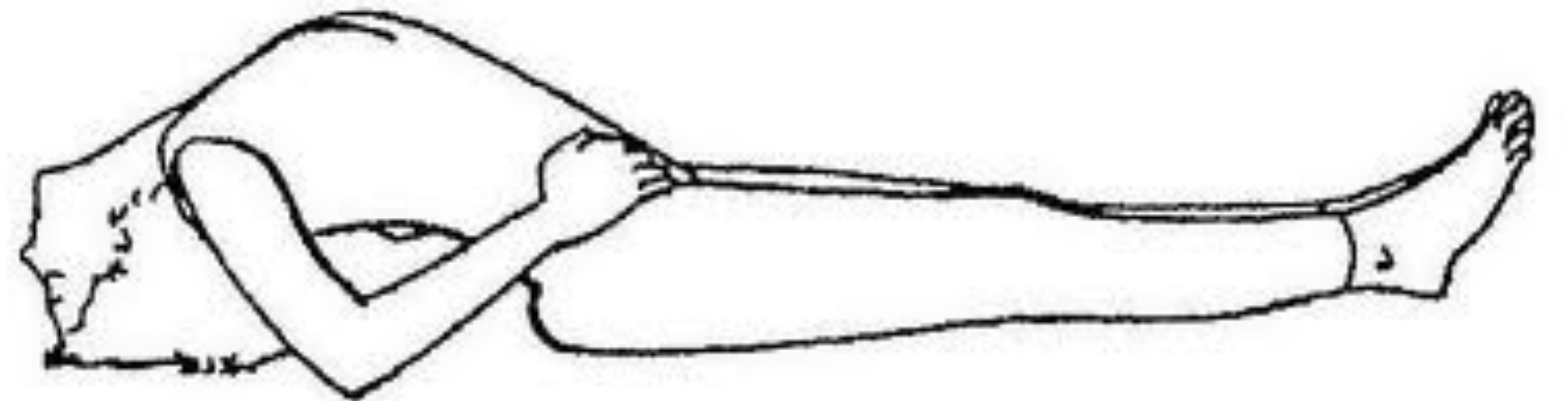
Il chakra del cuore o **anahata chakra** corrisponde ad un punto che si trova fra le mammelle e lungo il midollo spinale. Segna un punto di passaggio tra i chakra inferiori, quelli legati ad aspetti più biologici del mantenimento e della sopravvivenza e quelli più alti, associati ad una coscienza più evoluta.

Questo chakra si trova sopra il diaframma, una struttura muscolare a cupola che separa la cavità addominale dalla cassa toracica. Al di sotto del diaframma si trovano: lo stomaco, il fegato, il duodeno, la maggior parte dell'apparato digerente, il plesso solare e, come abbiamo visto, il terzo chakra. Sopra il vertice della cupola formata dal diaframma sta il cuore, circondato dai polmoni e avvolto da una rete di nervi chiamata plesso cardiaco. Il punto centrale di tutto questo sistema ed energia è detto chakra del cuore, a cui si fa corrispondere l'elemento aria. Il chakra del cuore è importante perché rappresenta il primo albore della coscienza sull'orizzonte simboleggiato dal diaframma. Quando si riesce ad elevare l'energia accumulata nel fuoco solare del terzo chakra per generare ed elevare i sentimenti e l'empatia che costituiscono il potenziale del chakra del cuore, si ottiene simbolicamente un effetto paragonabile al sorgere del sole e del suo irraggiare calore. Nell'evoluzione biologica, lo sviluppo della capacità di sentimento e di compassione, è un grande passo in avanti verso una coscienza superiore. Il chakra del cuore è di capitale importanza nella teoria yoga perché il cuore è il punto di incontro tra le due distinte coppie di polarità del campo energetico del corpo. La prima è quella esistente fra i chakra più alti e più bassi; la seconda fra le parti destra e sinistra e una verticale tirata per rappresentare le polarità dei chakra alti e dei chakra bassi formano una croce i cui bracci si incontrano sul chakra del cuore. Il chakra del cuore quindi rappresenta un punto di convergenza e di integrazione tra le suddette polarità. Una corrente di energia o una integrazione che si sviluppi intorno a questo centro coinvolge potenzialmente l'intera persona.

# ASANA PER IL ANAHATA CHAKRA



La posizione del cobra Asana "**Bhujangasana**:"



la posizione del Pesce Asana "**Matsyasana**"

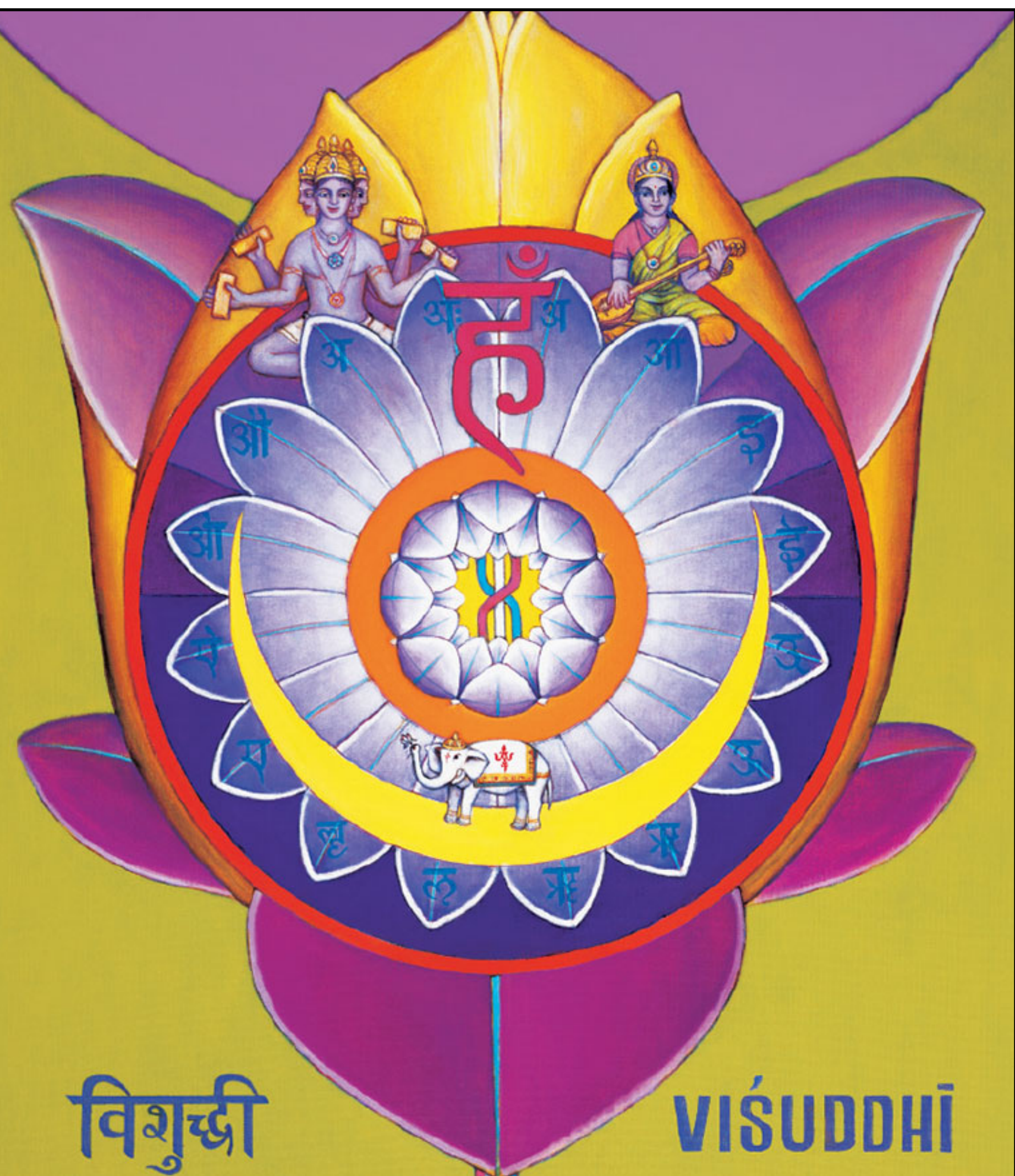
## I sette *chakra* principali nell'induismo

### V chakra : viśuddhacakra

Il *chakra* è situato al livello del plesso laringeo. Il loto è di colore blu con 16 petali rosso-cenere, e i fonemi riportati nei petali sono le vocali **अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ**, più il *visarga* **अः** e l'*anusvāra* **अं** (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "a", "ā", "i", "ī", "u", "ū", "ṛ", "ṝ", "ḷ", "ḹ", "e", "ai", "o", "au", "ḥ", Tatto (*sparśa*). Il mantra associato e associato è *HAM* (हं), Shiva la divinità, nel suo aspetto Sadashiva Shiva l'eterno

Nell'interno del loto due triangoli equilateri di colore grigio si sovrappongono a elefante.

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Quando il quinto chakra funziona poco, il nostro corpo può inviarcì vari segnali. C'è chi soffre per esempio di ipotiroidismo, oppure di infezioni croniche alla gola. Vishuddha bloccato ci impedisce di esprimere correttamente le nostre emozioni. Si tende a non parlare, a tener tutto dentro. Si ha l'impressione infatti di non aver diritto a dire la verità. Porta a rifiutare il contatto con gli altri, ad aver paura di fare nuove amicizie e trovarsi in gruppi di persone che non si conoscono molto. Non ci fidiamo degli altri, crediamo che tutti fanno esclusivamente i propri interessi e non si curano di noi. C'è poca autostima, pigrizia e la voglia di restare sempre immobile.

Può capitare che Vishuddha funzioni troppo. Ecco allora che si possono sperimentare sintomi fisici come tensione al collo, mascelle doloranti, poco equilibrio, vertigini, ipertiroidismo e difficoltà a ingoiare. Non è detto che ci siano questi sintomi ma, il sovraccarico del quinto chakra può manifestarsi anche sul piano psicologico. La persona appare prolissa, non riesce a esprimere i concetti in modo sintetico e trova davvero difficile star zitto ad ascoltare gli altri. Tende a interrompere, parlare sempre e in modo piuttosto veloce.

Si arrabbia facilmente ed esprime il suo pensiero in modo aggressivo, alcune volte ostentando una certa superiorità. Se nel posto di lavoro ricopre un ruolo di leader, può arrivare ad essere fin troppo autoritario se non fanatico.





### Quinto chakra: "PURIFICAZIONE, RICETTIVITÀ E CREATIVITÀ"

È il chakra della comunicazione ed è localizzato nella regione della gola e delle spalle, in sanscrito è chiamato vishuddhi che significa purificazione. Questo implica il fatto che per aprire e attivare questo centro occorre arrivare ad un certo livello di purificazione del corpo. Vishuddhi viene rappresentato con un loto color porpora o turchese con sedici petali sui quali sono rappresentate le sedici vocali dell'alfabeto sanscrito.

Attraverso questa zona viene assunto il nutrimento sotto forma di cibo e di aria, qui è anche situata la ghiandola della tiroide che regola il metabolismo del cibo e dell'ossigeno. Pertanto è chiaro che da un punto di vista fisiologico, questo chakra ha a che fare con il nutrimento. Anche da un punto di vista più sottile, cioè psicologico, l'energia localizzata in quest'area è legata alla ricettività, ad introdurre ciò che viene offerto. L'imparare ad accettare e a ricevere è in stretto rapporto con il chakra della gola. Esso infatti è legato al possesso di una certa fiducia e ad un rapporto disinvolto e naturale con la fonte di nutrimento (fisico, psichico).

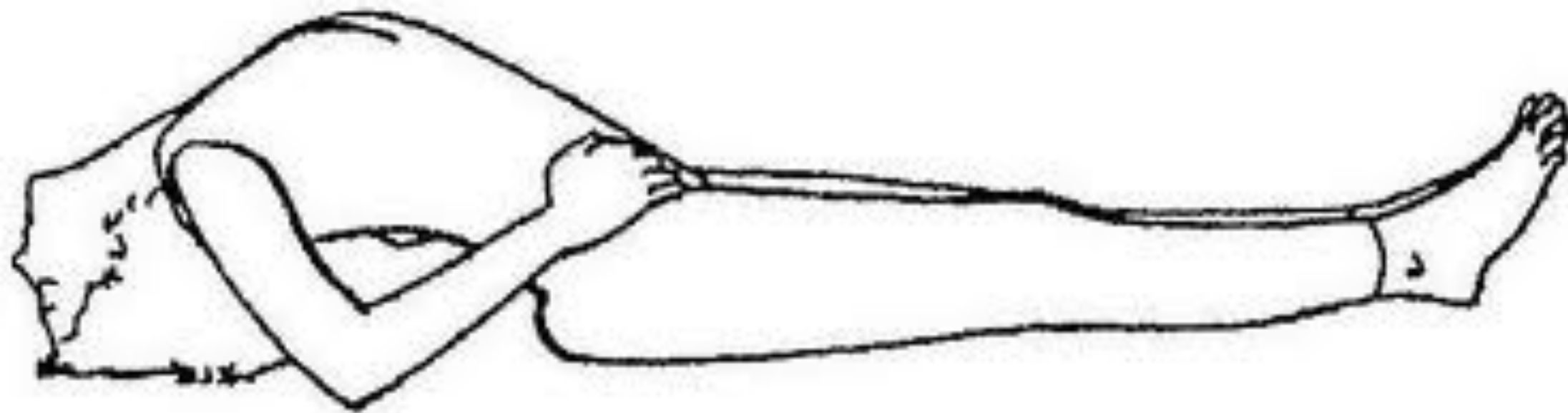
Il chakra della gola è anche la sede della vocalizzazione, della verbalizzazione, quindi della parola. La sua capacità di ricevere è direttamente proporzionale alla sua capacità di emettere e di creare, attraverso la verbalizzazione e il canto.

È mediante la vibrazione del suono, le parola e simboli verbali che noi creiamo il nostro mondo. Formando i concetti verbali con i quali strutturiamo la nostra realtà in un dato modo, decidiamo quali stimoli saranno rifiutati, quali accettati e come saranno interpretati. Mediante il rituale della verbalizzazione, possiamo ricreare e ristrutturare ogni volta la nostra realtà. Nuove parole e nuovi pensieri generano, almeno temporaneamente, un nuovo mondo.

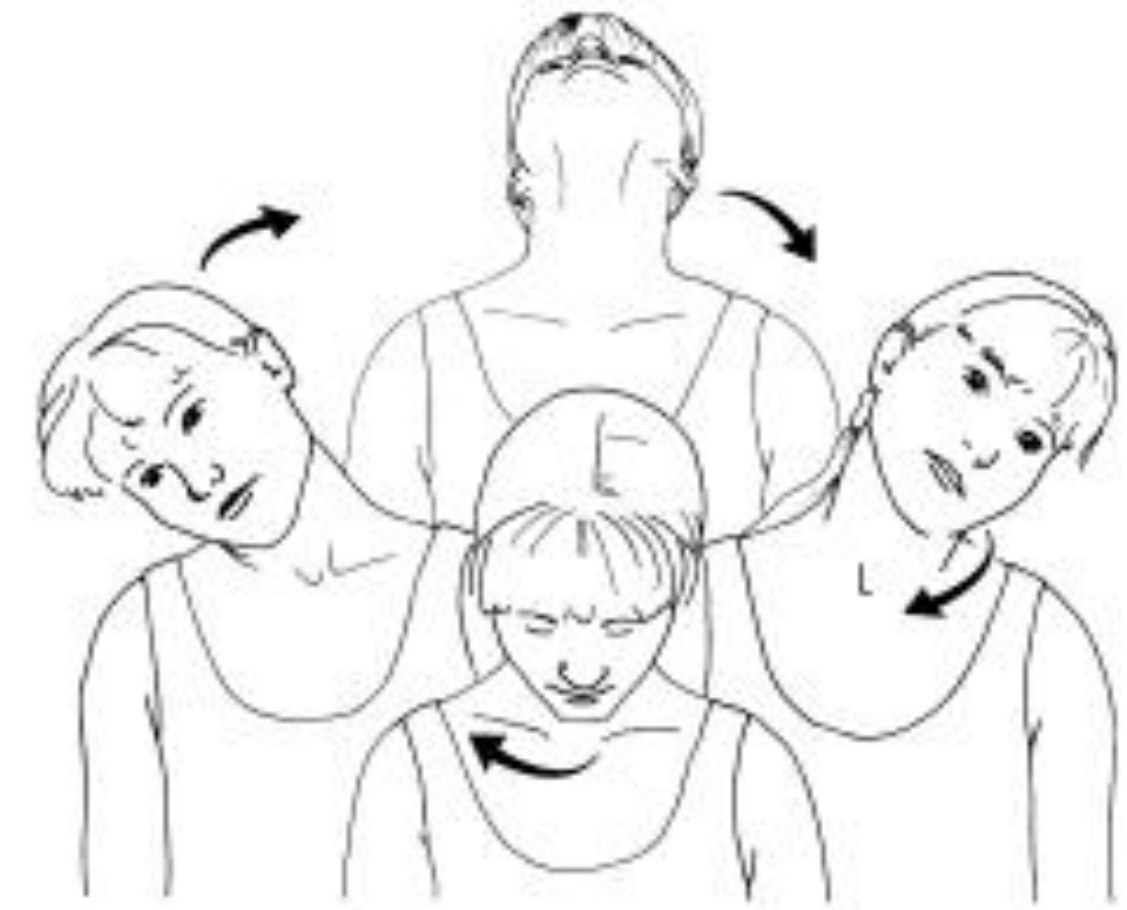
# ASANA PER IL VISUDDHI CHAKRA



La posizione del cobra Asana "**Halasana**:"



la posizione del Pesce Asana "**Matsyasana**"



La semplice Rotazioni del collo



La posizione del muso di vacca Asana "**Gomukhasana**:"

# I sette *chakra* principali nell'induismo

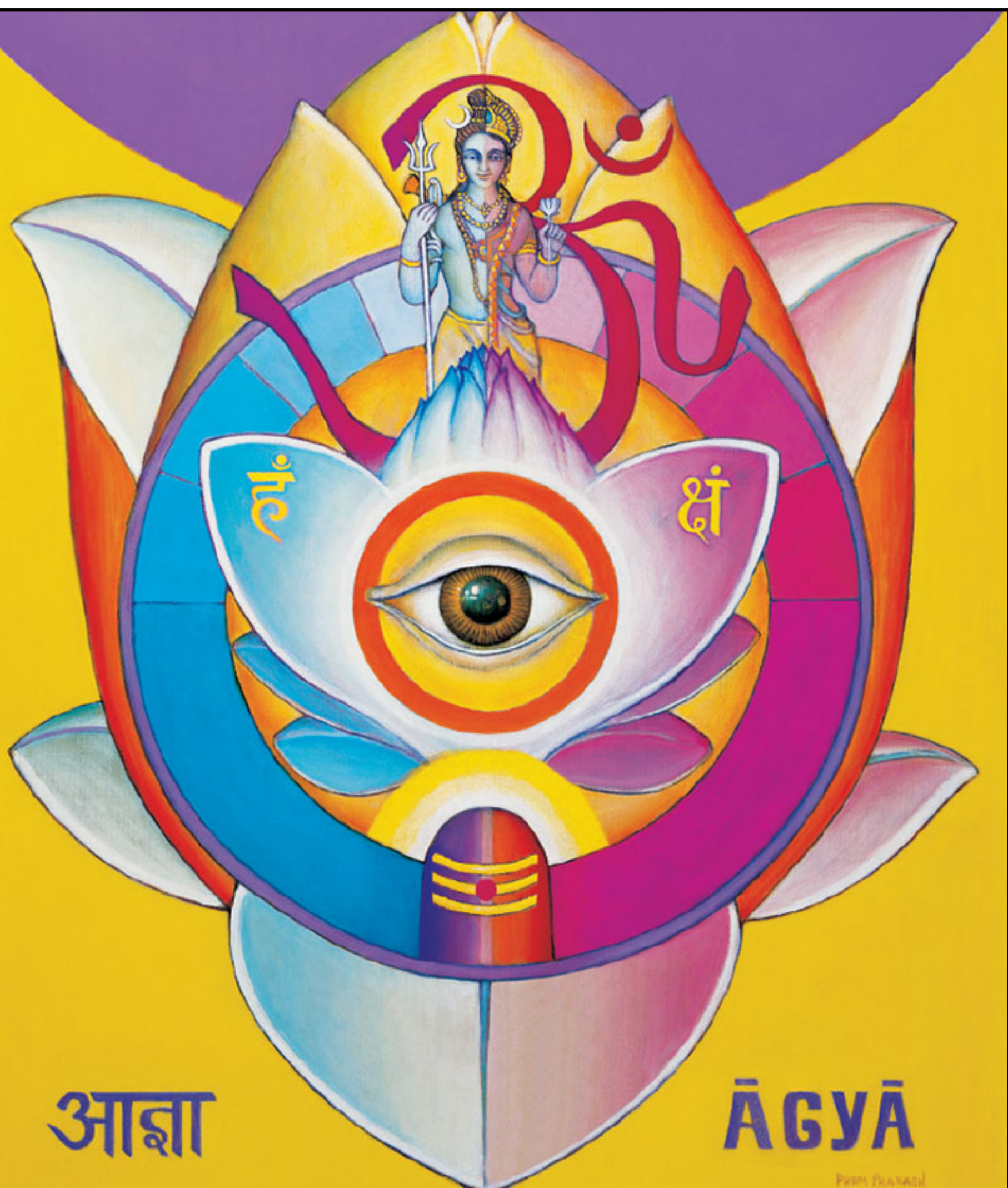
## VI chakra : ājñācakra

Il sesto *chakra* è collocato fra le due sopracciglia, nel plesso cavernoso. Il loto che lo rappresenta è bianco con due petali che recano iscritti i fonemi ह̄ e क्ṣ̄ (traslitterati come "h" e "kṣ").

Nel loto trova posto un triangolo con all'interno un *liṅga*, entrambi di colore bianco. Non è associato ad alcun elemento, essendo in numero di cinque sia gli elementi grossi sia quelli sottili. Il mantra associato è **Om̐ (ॐ)**, la divinità ancora Shiva nel suo aspetto Paramashiva,

Shiva il supremo. «Il Fiore di Loto denominato Ajna è simile alla Luna. Sui suoi due petali vi sono le lettere Ha e Ksha, che sono pure bianche e ne accrescono la bellezza. Esso risplende con la gloria di Dhyana. All'interno di esso v'è la Shakti Hakini, le cui sei facce son come molte lune. Ella ha sei braccia con una delle quali regge un libro, altre due sono alzate nel gesto di scacciare la paura e di accordare favori, e nelle altre ha un teschio, un tamburello ed un rosario. La sua mente è pura.»

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Quando E' il terzo occhio che ci permette di guardare oltre le apparenze ma delle volte il velo lo copre e offusca la nostra vita. Si diventa chiusi, non intuitivi e incapace di vedere sia le cose materiali sia quelle spirituali che accadono intorno a noi. Quando funziona poco tendiamo a preoccuparci per ogni cosa, abbiamo paura di cose che non sono ancora successe e che probabilmente non accadranno. Alcune volte ci sentiamo inutili, depressi, apatici e sfiduciati. Anche quando è bloccato può comunque dare segni di iperattività come nervosismo e insonnia. Molte persone non riescono più a riconoscere i propri sentimenti e hanno come la sensazione di non provare nulla. Tende a vivere in mondi illusori per non vedere la realtà.

Il terzo occhio può funzionare troppo. I sintomi fisici sono il classico mal di testa, ma può dare anche disturbi psicoemotivi, insonnia, stanchezza e problemi alla vista. La testa è come se fosse pesante. Si è impazienti, ambiziosi in modo maniacale e con la tendenza di esaltare le nostre doti. Spesso non si è capaci di assumerci le nostre responsabilità e si preferisce far ricadere gli errori sulle spalle degli altri. Si tende a distrarci molto facilmente.



### Sesto chakra: "PURIFICAZIONE, RICETTIVITÀ E CREATIVITÀ"

L'Anja Chakra è situato nel mezzo della fronte, tra le sopracciglia. Per questo motivo è anche noto come il **"terzo occhio"**. L'Anja Chakra è il centro di chiarezza e saggezza. Costituisce il confine tra coscienza umana e divina. È il punto d'incontro dei tre principali Nadi, Ida (Moon Nadi), Pingala (Sun Nadi) e Sushumna (Central Nadi). Quando l'energia di questi tre Nadis si unisce qui e aumenta ulteriormente, raggiungiamo il Samadhi, Coscienza Suprema.

Il suo mantra è OM. Il colore di L'Anja è bianco. Il suo elemento è l'elemento della mente, Anupada Tattva. Il suo simbolo è uno Shiva Lingam bianco, rappresentante della coscienza creativa. In questo e in tutti i successivi Chakra, non ci sono simboli animali. A questo livello, esistono solo qualità pure, umane e divine.

Nell'immagine simbolica dell'Anja Chakra c'è un Loto con due petali, a indicare che a questo livello di coscienza esistono "solo due", Atma (Sé) e Paramatma (Dio). Le Divinità di Agya Chakra sono Shiva e Shakti unite in una forma. Ciò significa che nell'Agya Chakra la coscienza e la Natura sono già unite, ma non si sono ancora unite nella totale unità.

Le qualità di questo Chakra sono unità (Ekata), vuoto (Shunya), verità (Sat), Coscienza (Chitt) e beatitudine (Ananda). L'"occhio della conoscenza" si apre all'interno e vediamo la realtà del Sé - da qui il termine "terzo occhio", che è un attributo di Lord Shiva. L'Anja Chakra è la sede del "Maestro interiore". Indica che la saggezza e la conoscenza sono realizzate in tutte le azioni. L'intelletto egocentrico si è arreso al potere superiore, etico, di ragionamento della discriminazione (Viveka). Tuttavia, un blocco in questo Chakra ha l'effetto opposto, diminuendo il potere di contemplazione e discriminazione, causando confusione.

# ASANA PER IL ANJA CHAKRA



La posizione del Bambino Asana "**Balasana:**"



Asana "**Ardha Uttanasana**"



Asana "**PRASARITA PADOTTANASANA:**"



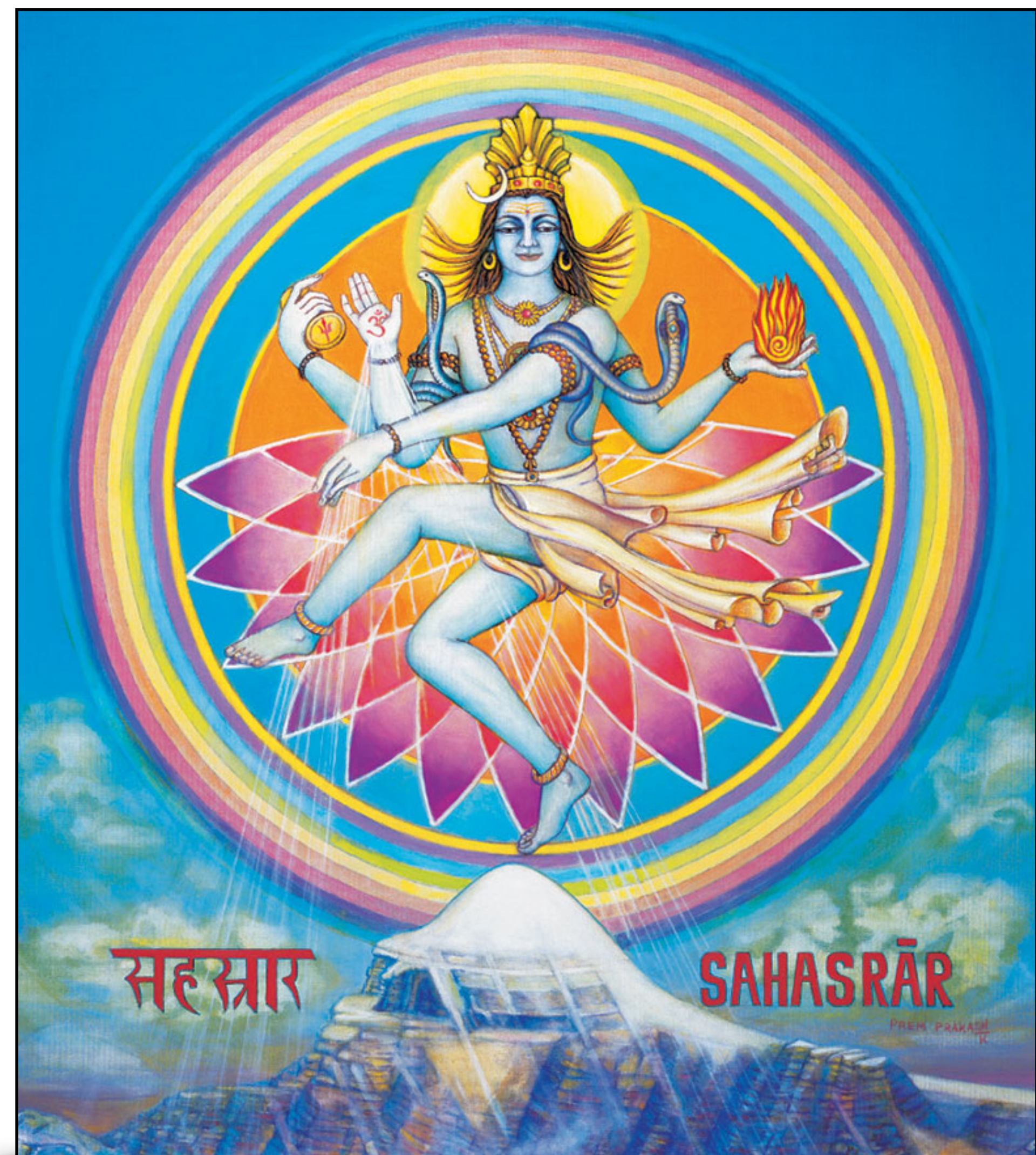
# I sette *chakra* principali nell'induismo

## VII chakra : sahasrāracakra

Il Posto sopra la testa, è raffigurato con un loto rovesciato e munito di mille petali (*sahasrā* vuol dire appunto "mille"), dove mille è il risultato di 50x20: i cinquanta fonemi dell'alfabeto sanscrito ripetuti venti volte. Al centro del fiore è una luna piena che racchiude un triangolo. *Sahasrāracakra* non è associato ad alcun mantra, né ad alcuna divinità, ma: «Gli Shaiva lo chiamano la dimora di Shiva; i Vaishnava lo chiamano Parama Purusha; altri ancora lo chiamano luogo di Hari-Hara. Coloro che sono colmi di entusiasmo per i Piedi di Loto della Devi lo chiamano eccellente dimora della Devi; ed altri gran saggi lo chiamano luogo puro di Prakriti-Purusha.» (*Ṣatcakranirūpaṇa*, v. 44; citato in Avalon 1987)

È qui, in questo *chakra*, che l'adepto sperimenta l'unione col divino, la liberazione, il *samādhi*:  
«E là, nel Sahasrara, la divina Shakti / prende il suo piacere, senza tregua, / in unione sol Signore!»

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



Se il settimo chakra è bloccato o funziona poco, probabilmente c'è un eccessivo attaccamento alle cose materiali, una maggior superficialità, insoddisfazione e rigidità. Non si riesce a vedere le cose bella della vita, ci sentiamo come separati da tutto ciò che ci circonda. Si ha una paura eccessiva della morte, perché la si vede come la fine di ogni cosa e il nulla. Si pensa di non meritare niente, si resta sempre attaccati a ciò che abbiamo e tendiamo a sminuirci, pensando di non meritarcì di vedere più in alto.

Un funzionamento eccessivo fa propendere sempre verso la materialità, solo che invece di chiuderci e ritenerci inappropriati, ci riteniamo superiori agli altri, crediamo di poter schiacciare il prossimo per il proprio benessere. Diventiamo persone arroganti, ambiziose. Siamo propensi a distrarci, se non raggiungiamo i risultati che vogliamo in poco tempo, tendiamo a lasciar perdere. Cosa che ci porta nel lungo periodo a non ottenere mai niente. Tra i sintomi fisici tipici troviamo l'insonnia, il mal di testa, psicosi, fobie, confusione mentale.





### Sesto chakra: "MILLE, L'INFINITO"

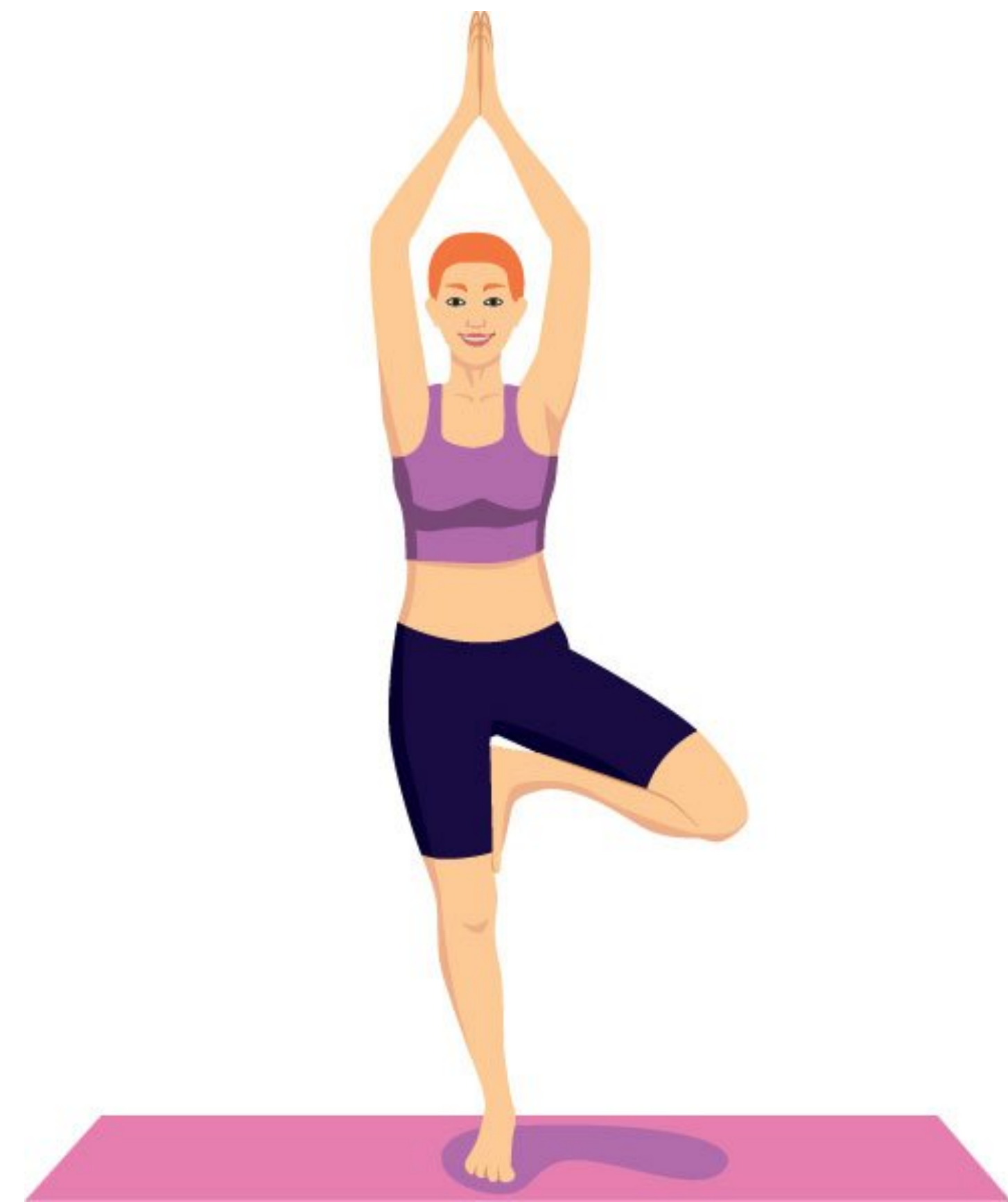
Il Sahasrara Chakra si trova nella parte superiore della testa. È anche noto come "Loto dai mille petali", "**Brahmarandhra**" (la porta di Dio) o "**Centro di un milione di raggi**" perché irradia come il Sole. Nessun'altra luce si avvicina allo splendore del sole. Allo stesso modo, l'energia e la radiazione di tutti gli altri Chakra impallidiscono nello splendore del Sahasrara Chakra. Nel Sahasrara Chakra esiste un potere importante: Medha Shakti. Medha Shakti è un ormone che influenza le funzioni cerebrali come memoria, concentrazione e intelligenza. Gli esercizi di yoga possono attivare e rafforzare Medha Shakti.

Il Sahasrara non ha colori o qualità speciali. È pura luce, che contiene tutti i colori. L'energia di tutti i Nadis si unisce in questo centro, come le acque di mille fiumi che si riversano nel mare. Ecco la sede di Shiva, il Sé supremo. Il risveglio del Sahasrara Chakra significa rivelazione dello splendore divino e raggiungimento della Coscienza Suprema. Proprio come la notte scompare con il sorgere del Sole, l'ignoranza svanisce con il risveglio del Sahasrara Chakra. Questo Chakra rappresenta l'obiettivo dello Yoga, dell'Autorealizzazione e della Realizzazione di Dio, dove l'anima individuale si unisce alla Coscienza Cosmica. Chi ottiene questo è liberato da tutti i karma e raggiunge Moksha - completa liberazione dal ciclo di rinascita e morte. In meditazione lo Yogi raggiunge Nirvikalpa Samadhi (il livello più alto di Samadhi) nel Sahasrara Chakra, dove la mente arriva finalmente alla completa immobilità e trova compimento nell'unione della conoscenza, del conoscitore e dell'oggetto della conoscenza. Nel Sahasrara Chakra il Loto dai mille petali fiorisce come simbolo di Coscienza completa e dispiegata. La Divinità di questo Chakra è Shiva nella forma di Coscienza Suprema pura. L'elemento corrispondente è Adi Tattva, il Supremo, Tattva spirituale. Il Mantra è lo stesso di Anja Chakra, il suono originale è OM.

# ASANA PER IL SAHASRARA CHAKRA



Asana "**SIRASANA**:"



Asana "**Vrikshasana**:"



La posa del cadavere Asana "**SAVASANA**"

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

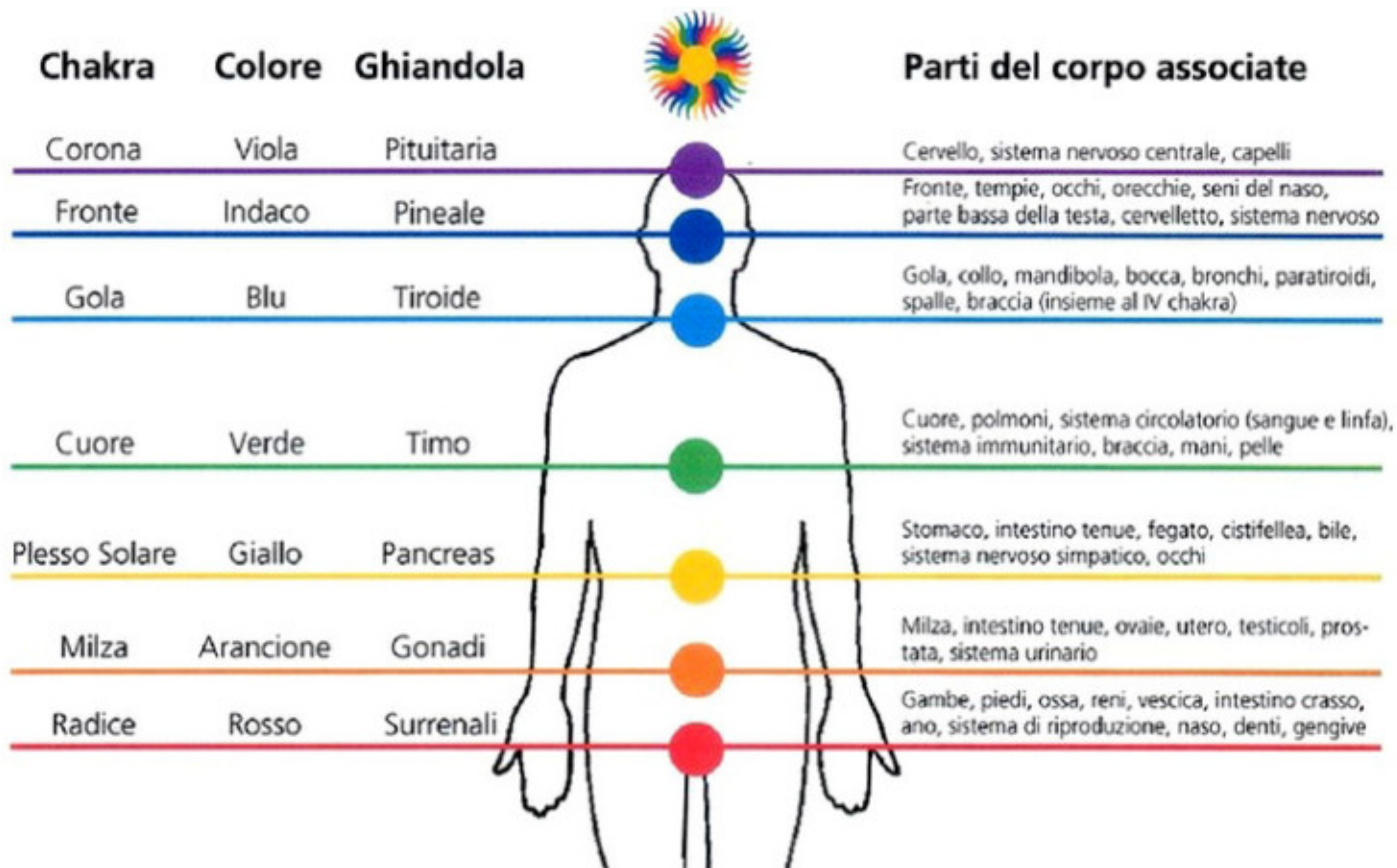
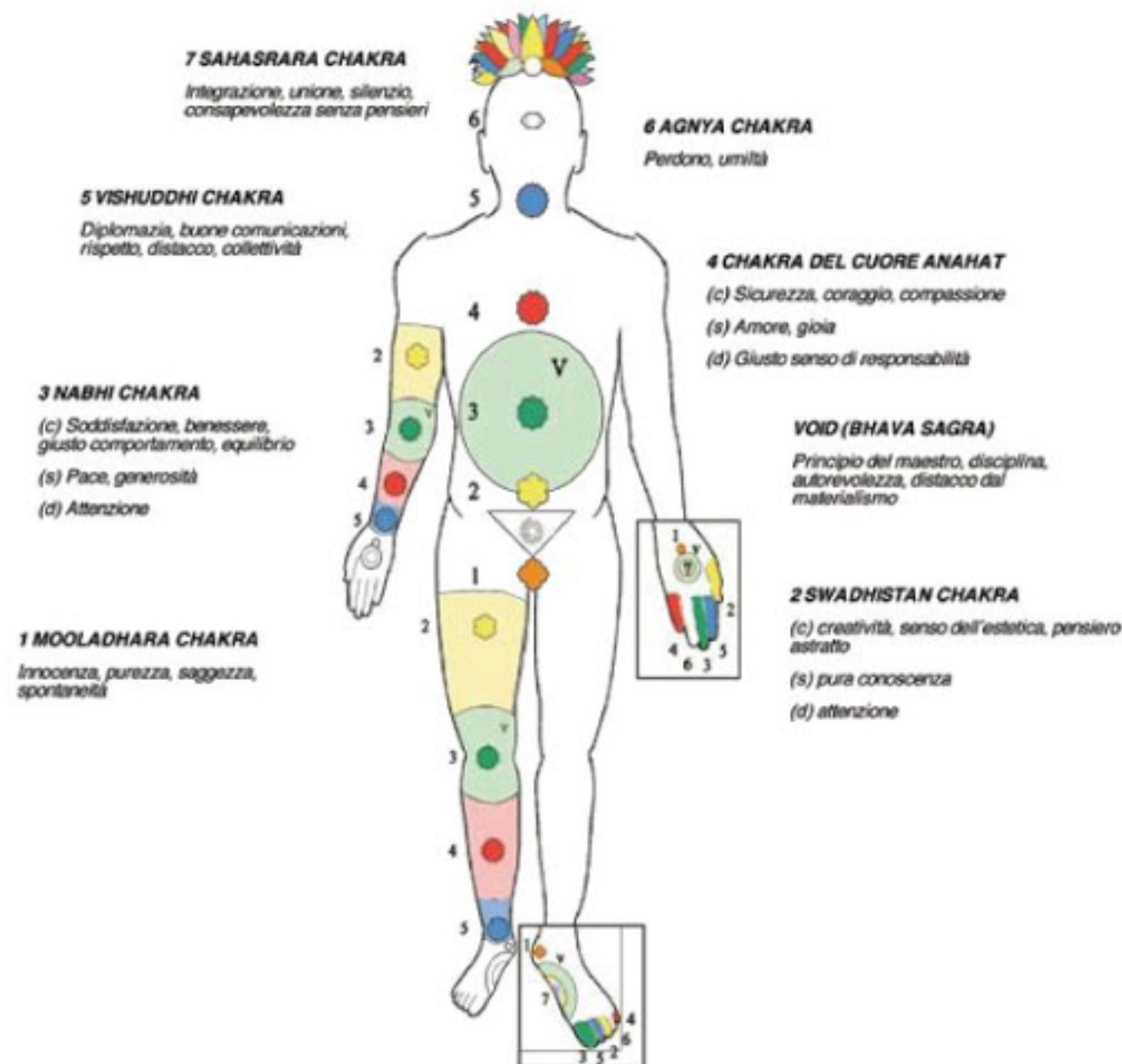


TABELLA RIASSUNTIVA DEI 7 CHAKRA PRINCIPALI (questa tabella è stata ottenuta dal sito [www.yoga-kundalini.it](http://www.yoga-kundalini.it))

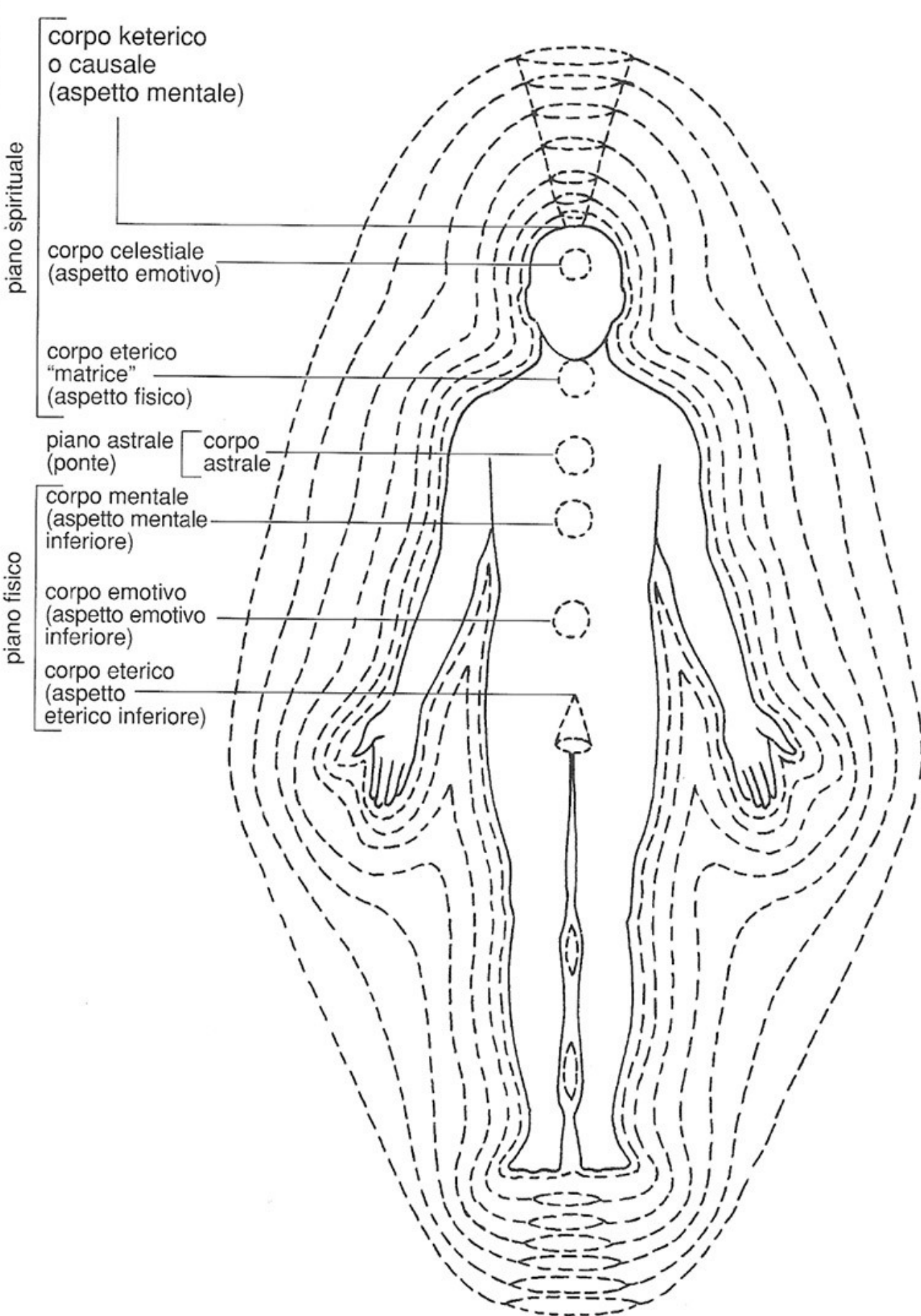
|                       | MULADHARA                               | SVADHISTANA           | MANIPURA                 | ANAHATA                     | VISHUDDA                         | AJNA                       | SAHASRARA                            |
|-----------------------|---|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| <b>Significato</b>    | Sostegno della radice                   | Dimora del proprio Sé | Città del gioiello       | Suono generato dal non urto | Purificatrice                    | Centro del comando         | Mille volte ripiegato (mille petali) |
| <b>Loto</b>           | 4 petali                                | 6 petali              | 10 petali                | 12 petali                   | 16 petali                        | 2 petali (48 - 48)         | 1000 petali                          |
| <b>Colore</b>         | Rosso                                   | Arancio               | Giallo                   | Verde                       | Azzurro                          | Indaco                     | Viola                                |
| <b>Elemento</b>       | Terra                                   | Acqua                 | Fuoco                    | Aria                        | Etere (Akasha)                   | Luce (parte sottile)       | Luce (riverbero della luce infinita) |
| <b>Bij Mantra</b>     | Lam                                     | Vam                   | Ram                      | Yam                         | Ham                              | Om                         | (silenzio)                           |
| <b>Verbo</b>          | Io ho                                   | Io sento              | Io posso                 | Io amo                      | Io ascolto                       | Io vedo                    | Io so                                |
| <b>Animale</b>        | Elefante Airvata - 7 proboscidi (scuro) | Makara                | Ariete                   | Gazzella                    | Elefante - 1 proboscide (chiaro) | Civetta                    | Oca selvatica (Hamsa)                |
| <b>Senso</b>          | Olfatto                                 | Gusto (rasa)          | Vista                    | Tatto                       | Udito                            | Percezioni extrasensoriali | Consapevolezza spirituale            |
| <b>Zona del corpo</b> | Donna: Cervice Utero; Uomo: Perineo     | Coccige               | Plesso solare            | Centro del torace           | Gola                             | Radice del naso            | Sommità della testa                  |
| <b>Archetipo</b>      | Madre Terra                             | Eros                  | Guerriero spirituale     | Bodhisattva                 | Comunicatore                     | Medium                     | Guru                                 |
| <b>Principio base</b> | Desiderio di esistere                   | Creatività            | Strutturarsi dell'essere | Non attaccamento            | Risonanza dell'essere            | Conoscenza dell'essere     | Realizzazione                        |
| <b>Nota</b>           | SA                                      | RE                    | GA                       | MA                          | PA                               | DHA                        | SA                                   |
| <b>Mandala</b>        |   |                       |                          |                             |                                  |                            |                                      |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>Primo chakra:</b><br><b>IO ESISTO</b><br><b>Posizione:</b> base colonna vertebrale, plesso coccigeo<br><b>Elemento:</b> Terra<br><b>Energia:</b> Fisica<br><b>Colore:</b> Rosso<br><b>Demone:</b> Paura | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Stabilità, salute fisica, prosperità, fiducia, sopravvivenza. | <b>Apparati interessati:</b><br>Ano, retto, reni, ultimo tratto intestinale, arti inferiori, coccige e sacro.   | <b>Caratteristiche per eccesso, cioè risiede troppa energia all'interno del chakra:</b><br>Pesantezza, pigrizia, monotonia, obesità, accaparramento, avidità, materialismo. | <b>Caratteristiche per difetto, energia scarsa:</b><br>Paure frequenti, mancanza di disciplina, inquietezza, sottopeso, drogato. |
| <b>Secondo chakra:</b><br><b>IO SENTO</b><br><b>Posizione:</b> Addome, genitali, lombi, anche<br><b>Elemento:</b> Acqua<br><b>Energia:</b> Sessuale<br><b>Colore:</b> Arancione<br><b>Demone:</b> Colpa    | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Fluidità, piacere, salute sessuale, sentimento.               | <b>Apparati interessati:</b><br>Genitale, intestino, reni, vescica, zona lombare.   | <b>Caratteristiche per eccesso:</b><br>Iperemotività, dipendenza sessuale, attaccamenti eccessivi.  | <b>Caratteristiche per difetto:</b><br>Frigidità, impotenza, rigidità, ottusità emozionale, timore del piacere.                  |
| <b>Terzo chakra:</b><br><b>IO VOGLIO</b><br><b>Posizione:</b> Plesso solare<br><b>Elemento:</b> Fuoco<br><b>Energia:</b> Nervosa<br><b>Colore:</b> Giallo<br><b>Demone:</b> Vergogna                       | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Vitalità, spontaneità, forza di volontà, finalit , autostima. | <b>Apparati interessati:</b><br>Stomaco, apparato digestivo, fegato, cistifellea, milza e pancreas, apparato muscolare, schiena, sistema immunitario e nervoso autonomo, termoregolazione corporea. | <b>Caratteristiche per eccesso:</b><br>Dominanza, critica, aggressivit , dispersione, iperattivit .   | <b>Caratteristiche per difetto:</b><br>Volont  debole, mancanza di autostima, passivo, trascurato, pauroso.                      |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>Quarto chakra:</b><br><b>IO AMO</b><br>Posizione: Cuore<br>Elemento: Aria<br>Energia: Affettiva<br>Colore: Verde<br>Demone: Sofferenza  | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Equilibrio, compassione, autoaccettazione, buone relazioni.           | <b>Apparati interessati:</b><br>Cuore, polmoni, bronchi, petto, parte superiore del dorso, braccia, mani, valvola mitrale e pressione sanguigna. | <b>Caratteristiche per eccesso:</b><br>Dipendenze affettive, possessività, gelosia.                             | <b>Caratteristiche per difetto:</b><br>Timido, solitario, mancanza di empatia, amaro, critico.  |
| <b>Quinto Chakra:</b><br><b>IO COMUNICO</b><br>Posizione: Gola<br>Elemento: Suono<br>Energia: Vibrazionale<br>Colore: Azzurro<br>Demone: Bugie   | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Comunicazione e chiara, creatività, risonanza.                        | <b>Apparati interessati:</b><br>Respiratorio, gola faringe, trachea, orecchie, nuca, bocca, denti, ghiandole linfatiche.                         | <b>Caratteristiche per eccesso:</b><br>Parlare eccessivamente, incapacità di ascolto, prolissità, balbuzie.     | <b>Caratteristiche per difetto:</b><br>Timore di parlare, scoordinamento, Difficoltà di parlare e capire il significato delle parole. |
| <b>Sesto chakra:</b><br><b>IO VEDO</b><br>Posizione: Fronte, zona sopraccigliare<br>Elemento: Luce<br>Energia: Mentale<br>Colore: Indaco, viola<br>Demone: Illusione                               | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Immaginazione e chiarezza di vedute, percezione psichica, intuizione. | <b>Apparati interessati:</b><br>Occhi in particolare il sinistro, testa, naso, vie aeree superiori, base del cervello.                           | <b>Caratteristiche per eccesso:</b><br>Emicrania, incubi, allucinazioni, illusioni, incapacità di concentrarsi. | <b>Caratteristiche per difetto:</b><br>Cattiva memoria, cattiva vista, incapacità di vedere l'insieme, negazione.                     |
| <b>Settimo chakra:</b><br><b>IO TRASCENDO</b><br>Posizione: Sommo della testa corteccia cerebrale<br>Elemento: Pensiero<br>Energia: Spirituale<br>Colore: Bianco, violetto<br>Demone: Attaccamento | <b>Obiettivo di questo chakra:</b><br>Saggezza, Conoscenza, consapevolezza, connessione spirituale.         | <b>Apparati interessati:</b><br>Occhio destro, cervello, calotta cranica, sistema nervoso centrale.  | <b>Caratteristiche per eccesso:</b><br>Iperintellettualismo, ossessioni spirituali, confusione, dissociazione.  | <b>Caratteristiche per difetto:</b><br>Difficoltà di apprendimento, scetticismo spirituale, visione limitate, materialismo, apatia.   |



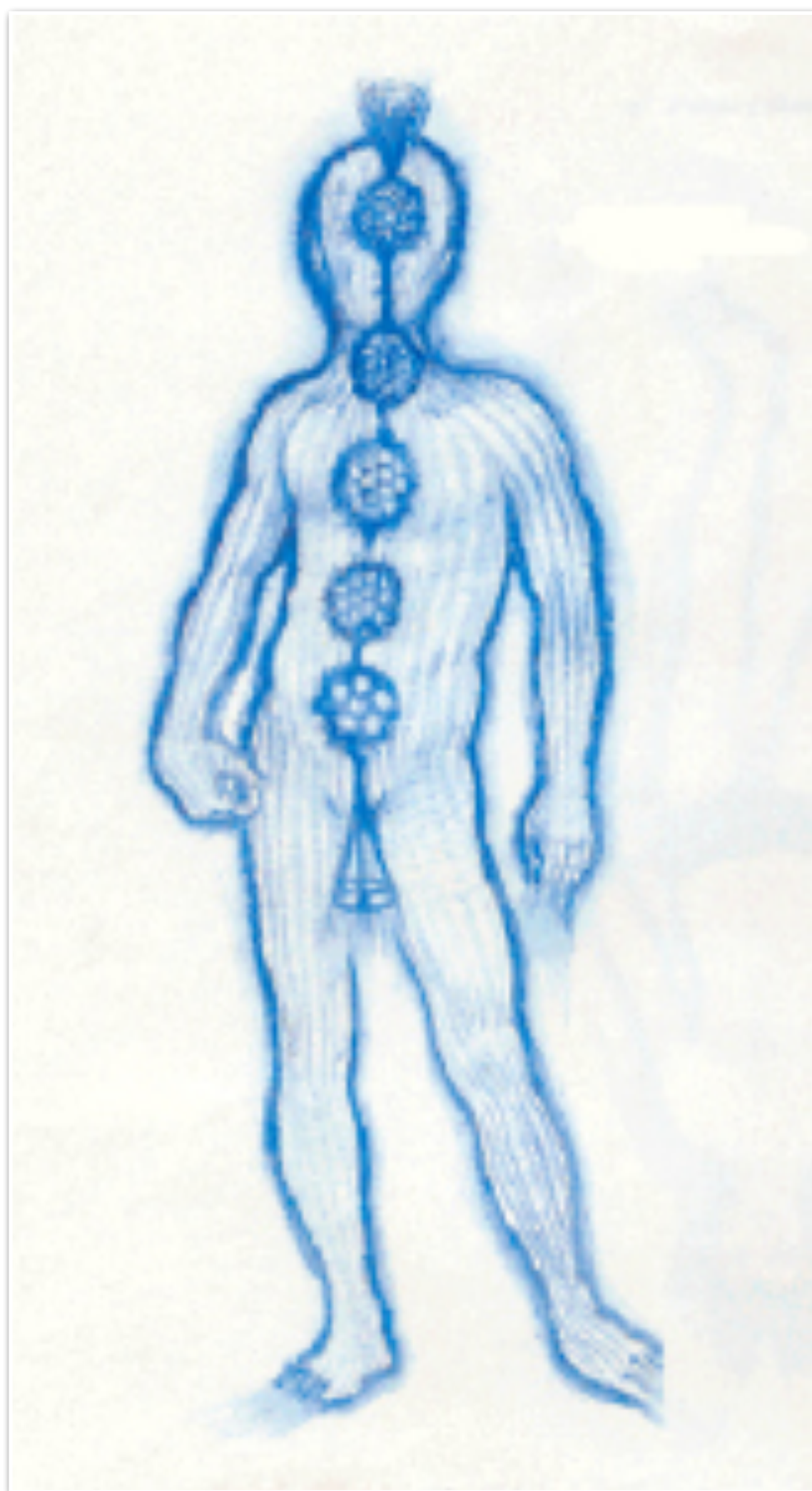
I SETTE STRATI DELL'AURA



### • Aura e Corpi sottili

Il campo energetico umano è la manifestazione dell'energia universale, intimamente connessa con la vita dell'uomo. Può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico e che emette radiazioni del tutto caratteristiche. Un'aura è un insieme di energie elettromagnetiche di densità variabile; queste particelle di energia sono sospese intorno al corpo umano in un campo di forma ovale. Questo campo ovale (o uovo aurico) si trova a una distanza di circa un metro dal corpo fisico (in media) da tutte le sue parti. Si trova anche al di sopra della testa e si estende sotto i piedi sul terreno. In base alle osservazioni compiute, i ricercatori hanno elaborato modelli teorici nei quali l'aura è divisa in diversi strati, che si circondano e si compenetrano l'un l'altro; tali strati vengono chiamati anche corpi sottili. I corpi sono costituiti da una sostanza sempre più sottile a mano a mano che si procede verso l'esterno, rispetto al corpo fisico, e le loro vibrazioni rivelano frequenze progressivamente più alte. I vari strati si differenziano per la collocazione, il colore, il grado di luminosità, la forma, la densità, la fluidità e la funzione. Diverse sono le teorie sulla quantità dei corpi sottili, qui mi atterrò a quella fornitaci da Barbara Ann Brennan, che più di altri si avvicina al mio modo di intendere il campo energetico umano. Gli strati da lei osservati sono sette, oltre quello fisico, abbiamo: **corpo eterico, corpo emozionale, corpo mentale, corpo astrale, corpo eterico matrice, corpo celestiale e corpo caterico/causale**. Il corpo fisico umano è formato da una massa di protoplasma, cioè da una massa molecolare che occupa un certo volume spaziale un po' come un universo occupa una certa parte del cosmo. Le osservazioni sull'aura hanno rilevato una interessante struttura dualistica. Ogni strato alterno del campo aurico è fortemente strutturato in una serie di onde stabili di luce, mentre gli stadi intermedi sembrano composti di fluidi in continuo movimento. Questi fluidi scorrono attraverso la forma creata dalle onde stabili di luce e la direzione del flusso è in esse.

## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS



- **CORPO ETERICO:** è collegato al **1° CH**, quello delle radici, situato nella zona perineale. Esso governa i plessi nervosi del sacro e del coccige, l'attività delle ghiandole surrenali e l'apparato scheletrico; è associato alle gh. Surrenali, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, all'intestino crasso, agli organi genitali e al Sistema nervoso centrale Il suo elemento è la terra, il suo colore è il **rosso**, la sua pietra è il rubino, il suo senso l'olfatto, l'animale che lo rappresenta il toro.

Il **1° CH.** governa i bisogni primari dell'individuo, quelli relativi alla sopravvivenza. Se il centro è iperattivo i pensieri e le azioni saranno orientati alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale. Se ostacolati, si reagirà con aggressività e violenza. Se il centro è ipoattivo si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Se il centro è ben bilanciato migliora il senso di appartenenza ai luoghi e alle persone.

Le patologie che il suo funzionamento disarmonico può portare sono: stipsi, emorroidi, obesità, anoressia, artrite e gotta.

Il suo mantra è **LAM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO SONO SECONDO CIO' CHE CREDO- IO SENTO FISICAMENTE.**

Il centro coccigeo **CH 1** è un centro della volontà. E' il centro della sopravvivenza, della voglia di vivere. Quando è aperto l'individuo è ben radicato nella realtà fisica ed emana una forte energia vitale, a volte agisce come generatore donando energia alle persone che gli sono accanto. Al contrario, quando il centro è chiuso l'individuo ha scarsa energia fisica, spesso è cagionevole di salute ed ha poco impatto nella realtà che lo circonda.



- CORPO EMOZIONALE:** è collegato al **2° CH**, situato sotto l'osso sacro e poco al di sopra del pube. Governa il plesso sacrale, l'attività delle gonadi e dei genitali, della vescica e dei reni, del basso addome e dei sistemi circolatori. Il suo elemento è l'acqua, il suo senso è il gusto, il suo colore è **l'arancione**, la sua pietra è l'ambra, l'animale che lo rappresenta l'alligatore.

La sua funzione è legata al desiderio, alla sessualità, alla procreazione.

Se il centro è iperattivo si può avere una ricerca ossessiva del piacere, specie a livello sessuale, se è ipoattivo una chiusura nei confronti della sensualità della vita.

Le disfunzioni del **2° CH** portano all'impotenza, alla frigidity, alle infezioni dell'apparato genito-urinario e a rigidità lombo-sacrale, nonché a crisi di panico, a fobie e a mancanza di autostima.

Il centro pubico- **CH 2A** (parte anteriore)- centro emotivo- è connesso con la qualità dell'amore che la persona può provare nei confronti dell'altro sesso. Quando è aperto facilita lo scambio sessuale e il piacere fisico.

Il centro sacrale-**CH 2 B** (parte posteriore)- centro della volontà- è in rapporto alla quantità di energia sessuale dell'individuo.

Rapporto fra i **CH 2A** e **2B**: Il **CH sacrale** e il **CH pubico** convergono nella colonna vertebrale, nel cuore stesso del ch e producono il desiderio dell'unione sessuale. L'energia sessuale passa per i ch 2A e 2B caricandosi e poi si scarica nell'orgasmo donando vitalità al corpo e liberandolo dell'energia stagnante, delle scorie e delle tensioni profonde.

Nella donna il blocco del centro pubico può causare l'incapacità di raggiungere l'orgasmo, dovuta al fatto che essa non riesce ad aprirsi completamente verso il suo partner, perché ha paura di perdere il proprio autocontrollo. A volte preferisce assumere essa stessa il ruolo aggressivo o attivo.

Nell'uomo un blocco grave del centro pubico è accompagnato spesso da eiaculazione precoce oppure da difficoltà di erezione perché il maschio ha paura di dare completamente la propria potenza sessuale e la trattiene per cui il suo flusso energetico si interrompe o viene deviato all'indietro e questo fa sì che nel momento dell'orgasmo la sua energia sessuale non fuoriesce dal pene ma dal ch sacrale.

Quando il centro posteriore è forte e quello anteriore è debole o chiuso l'individuo prova una potente spinta sessuale ma non è capace di realizzare il dono dello scambio vicendevole durante il rapporto. Ed ecco l'affermazione:  
**IO SENTO SECONDO CIO' CHE CREDO- IO PROVO EMOZIONI** Il suo mantra è **VAM**





- **CORPO MENTALE:** è collegato al **3° CH**, il **Ch del plesso solare**, che si trova poco al sopra dell'ombelico. Esso è associato al fegato, pancreas, milza, stomaco, intestino alto e muscoli e governa tutte le funzioni metaboliche. Il suo elemento è il fuoco, il suo colore è il **giallo**, la sua pietra il quarzo citrino, l'animale che lo rappresenta è il montone, il senso è la vista. Dal punto di vista psico-energetico la sua funzione più importante riguarda l'affermazione personale e il potere individuale nell'ambito del sociale. Il funzionamento disarmonico di questo Ch genera il desiderio sfrenato di potere, di manipolazione per stravolgere la realtà sempre a proprio vantaggio. Il soggetto che soffre di uno scompenso del 3° ch ha un atteggiamento aggressivo e prevaricatore che serve a nascondere la sua pochezza interiore. Se viene sconfitto cade in depressione e allora negherà se stesso e i suoi desideri pur di essere accettato e benvoluto dagli altri. Le patologie principali riguardano tutte le malattie metaboliche e le malattie legate ai processi di nutrizione, di digestione, di assimilazione.(squilibrio dei tassi glicemici, dislipemie, insufficienze epatiche, cirrosi, ulcere gastro-duodenali)

Il **CH del plesso solare 3 A-** centro emotivo- è associato alla consapevolezza profonda del proprio posto nell'universo. Chi ha questo centro aperto e ben funzionante sa di rappresentare un aspetto unico e irripetibile della volontà universale (DIO) ed ha una vita emotiva stabile e soddisfacente. Se il ch è aperto ma la sua membrana è lacerata l'individuo avrà una vita emotiva instabile, con alti e bassi incontrollabili. Se il ch è chiuso la persona blocca il suo sentimento, non ha il senso della propria unicità e dello scopo della sua esistenza. Molto spesso questo ch agisce da loco fra il cuore e la sessualità: se cuore e sessualità sono aperti ma il plesso solare è bloccato il sesso non sarà profondamente legato all'amore e viceversa. Quando un bambino nasce il cordone ombelicale eterico non viene reciso: esso rimane come mezzo di connessione tra madre e figlio. Quando due persone si vogliono bene si stabiliscono cordoni di energia fra il **CH 3A** dell'uno e quello dell'altro, tanto più forti e numerosi quanto le connessioni sono più forti.

Può capitare che nell'età adulta si tenda a ricreare cordoni energetici di tipo madre-figlio anche nel rapporto amoroso, ma con la maturità si trasformano quei cordoni di tipo dipendente in nuovi cordoni che permettono un rapporto paritario tra adulti.

Il centro del diaframma **3B:** centro della volontà- è connesso con la volontà dell'individuo di essere fisicamente sano. Questo ch viene anche chiamato ch della guarigione ed è collegato inoltre alla salute spirituale. In alcuni terapeuti è molto sviluppat

Ed ecco l'affermazione: Ed ecco l'affermazione:  
 Il suo mantra è **RAM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO PENSO SECONDO CIO' CHE CREDO- IO PENSO**



- **CORPO ASTRALE:** è collegato al **4° CH**, il **ch del cuore**, che si trova sulla parte inferiore dello sterno. E' associato al cuore, ai polmoni, al timo, agli arti superiori, alla circolazione e al sistema linfatico. Il suo colore è il **verde-rosa**, la sua pietra il quarzo rosa, lo smeraldo, o la giada, il suo senso è il tatto, il suo elemento è l'Aria, l'animale che lo rappresenta è la gazzella.

Il **4° CH** è il centro che consente la capacità di guarigione e trasformazione per sé e gli altri e inoltre è un ch di collegamento tra i **3 ch inferiori** (energie fisico-emotive) con i **3 ch superiori** (energie mentali e spirituali)

Il suo funzionamento disarmonico sul piano fisico si manifesta con dolore toracico, senso di costrizione, asma, ipertensione, aritmie e tachicardia senza riscontro obiettivo dalle analisi cliniche.

Dal punto di vista psico-emozionale, il suo malfunzionamento porta l'individuo ad amare gli altri solo in funzione delle gratificazioni che gli altri potranno dare, oppure in caso di ipofunzionamento si avrà freddezza, indifferenza, insensibilità.

Il **ch del cuore 4A-** centro emotivo- E' il centro dell'amore. Più questo ch è aperto maggiore è la capacità di amare. Da questo centro si diramano cordoni energetici che si connettono con il centro del cuore delle altre persone con le quali si ha un rapporto d'amore o affettivo. Il ch del cuore è il più importante nella dinamica terapeutica: infatti tutte le energie provenienti dai vari ch convogliano nel ch del cuore prima di uscire dalle mani e dagli occhi del terapeuta.

Il ch fra le scapole **4 B-** centro della volontà- è connesso con la volontà dell'io, cioè con l'imposizione della propria volontà nel mondo esterno. Se questo ch è aperto e gira in senso orario l'individuo ha un atteggiamento positivo e vedrà negli altri persone amiche disposte ad aiutarlo, se il ch gira in senso antiorario il soggetto avrà l'errata convinzione che la volontà di Dio e quella degli altri vadano contro la sua.

Il suo mantra è **LAM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO DESIDERO CIO' IN CUI CREDO- IO AMO A LIVELLO UMANO**



- **CORPO ASTRALE:** è collegato al **4° CH**, il **ch del cuore**, che si trova sulla parte inferiore dello sterno. E' associato al cuore, ai polmoni, al timo, agli arti superiori, alla circolazione e al sistema linfatico. Il suo colore è il **verde-rosa**, la sua pietra il quarzo rosa, lo smeraldo, o la giada, il suo senso è il tatto, il suo elemento è l'Aria, l'animale che lo rappresenta è la gazzella.

Il **4° CH** è il centro che consente la capacità di guarigione e trasformazione per sé e gli altri e inoltre è un ch di collegamento tra i **3 ch inferiori** (energie fisico-emotive) con i **3 ch superiori** (energie mentali e spirituali)

Il suo funzionamento disarmonico sul piano fisico si manifesta con dolore toracico, senso di costrizione, asma, ipertensione, aritmie e tachicardia senza riscontro obiettivo dalle analisi cliniche.

Dal punto di vista psico-emozionale, il suo malfunzionamento porta l'individuo ad amare gli altri solo in funzione delle gratificazioni che gli altri potranno dare, oppure in caso di ipofunzionamento si avrà freddezza, indifferenza, insensibilità.

Il **ch del cuore 4A-** centro emotivo- E' il centro dell'amore. Più questo ch è aperto maggiore è la capacità di amare. Da questo centro si diramano cordoni energetici che si connettono con il centro del cuore delle altre persone con le quali si ha un rapporto d'amore o affettivo. Il ch del cuore è il più importante nella dinamica terapeutica: infatti tutte le energie provenienti dai vari ch convogliano nel ch del cuore prima di uscire dalle mani e dagli occhi del terapeuta.

Il ch fra le scapole **4 B-** centro della volontà- è connesso con la volontà dell'io, cioè con l'imposizione della propria volontà nel mondo esterno. Se questo ch è aperto e gira in senso orario l'individuo ha un atteggiamento positivo e vedrà negli altri persone amiche disposte ad aiutarlo, se il ch gira in senso antiorario il soggetto avrà l'errata convinzione che la volontà di Dio e quella degli altri vadano contro la sua.

Il suo mantra è **LAM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO DESIDERO CIO' IN CUI CREDO- IO AMO A LIVELLO UMANO**



- **CORPO ETERICO- MATRICE:** è collegato al **5° Ch** che si trova a livello della gola. E' associato alla tiroide, alle paratiroidi, alla gola, alle orecchie, allo sviluppo dello scheletro e al plesso faringeo. E' il **ch della creatività** e della comunicazione. Il suo colore è il **blu**, la sua pietra è l'acquamarina, il suo senso l'udito, il suo elemento l'etere, l'animale che lo rappresenta l'elefante. Le malattie fisiche ad esso correlate fanno riferimento agli organi che governa ( tonsilliti, tracheo-faringiti, otiti, disfunzioni tiroidee, malformazioni dello scheletro) Il timbro e il tono di voce sono manifestazioni dell'energia e dell'armonia del **5 ch**. E' tramite questo ch che si realizza la comunicazione tra mente e corpo per cui le malattie psicosomatiche possono essere rifrante alla disfunzione di questo ch.

Il **ch anteriore della gola-5A-** è collegato alla capacità di responsabilizzarsi rispetto alle proprie necessità e ai propri bisogni. Una persona raggiunge la maturità quando il suo **5° ch** comincia a funzionare bene ed egli smette di incolpare gli altri per ciò che gli manca e si adopera per creare quello che gli necessita. Questo centro energetico rivela inoltre la capacità di ricevere: se gira in senso antiorario l'individuo non sa accogliere ciò che gli viene dato.

Il **ch posteriore della gola 5 B-** centro della volontà- è il centro energetico della professionalità. E' in rapporto al senso della propria identità nell'ambiente sociale e di lavoro e nei confronti dei propri pari.

Il suo mantra è **AM**. Ed ecco l'affermazione:

**PORTO IN ESSERE CIO' CHE CREDO CON LA VOLONTA'- IO VOGLIO**



- **CORPO CELESTIALE:** è collegato al **sesto ch**, il **ch del terzo occhio**, situato al centro della fronte. Governa gli occhi, l'ipofisi, il cervelletto, il plesso carotideo, il sistema ormonale e il S.N.C. E' il ch della percezione e della chiarezza. Le patologie riferibili a questo ch riguardano i disturbi visivi e i disturbi del SNC e le malattie psichiatriche gravi. Ad esso è correlata la capacità di equilibrio psico-spirituale e la corretta percezione di sé in relazione alla realtà ad un livello energetico intuitivo, sensitivo, quindi oltre la mente.

Il suo colore è il **viola**, la sua pietra l'ametista, il suo senso è il sesto senso.

Il **ch della fronte 6A**- centro mentale- è associato alla capacità di visualizzare e comprendere concetti mentali. Se il ch gira in senso contrario i concetti della persona saranno confusi come pure le sue immagini della realtà. Se il ch è bloccato o debole l'individuo sarà povero di idee creative. Se il ch ha un forte moto antiorario le idee e i concetti saranno potenti ma negative.

Il **ch posteriore del capo 6 B**- centro mentale- è collegato alla capacità di mettere in pratica le idee concepite con l'energia del **6A**. Se la volontà operativa del soggetto è attiva e funzionante alle idee seguiranno azioni che consentiranno il concretarsi delle idee stesse, se questo centro è chiuso la persona avrà molte difficoltà a mettere in pratica le idee stesse.

Il suo mantra è **OM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO AMO CIO' IN CUI CREDO - AMO A LIVELLO UNIVERSALE**



- **CORPO CATERICO- CAUSALE:** Collegato al **7°ch**, che si trova alla sommità del capo, è detto il ch della corona. E' un ch non fisico, si può definire come l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella cosmica, universale. Il **7° ch** non può essere mai bloccato, ma solo più o meno sviluppato a seconda del personale cammino spirituale dell'individuo. L'energia sviluppata da questo centro ha effetto su tutti i tessuti, gli organi e le funzioni dell'organismo. La sua ghiandola è la pineale, gli organi associati la pelle e la corteccia cerebrale.  
Il suo colore è il bianco, la sua pietra il diamante.  
E' il ch della comprensione e dell'illuminazione.  
Il **centro della sommità del capo 7**-centro mentale- rivela la connessione della persona con la propria spiritualità e la completezza del suo essere. Se questo centro funziona bene la persona vive la propria spiritualità come una trascendenza della realtà terrena nell'infinito, con un sentimento di interezza, di pace, di fiducia.  
Il suo mantra è **AUM**. Ed ecco l'affermazione:  
**CREDO CHE IO SONO- IO CREDO**



## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

- **8. Il Corpo Akashico**

All'ottavo livello di Luce si trova il Corpo Akashico (o Livello Temporale) associato all'interfaccia con le passate memorie Akashiche, le memorie karmiche passate, presenti e future. Questo livello è anche noto con il nome di "Zona Bianca". È correlato all'ottavo chakra (il chakra della memoria o chakra del continuum temporale) che si trova da 30 a 90 cm sopra la testa, sulla verticale.

- **9. Il Corpo Animico**

Il nono livello di Luce è il Corpo Animico (o Livello Animico) associato ai piani preincarnativi dell'Anima. Questo livello ci interfaccia con l'Unità e con l'ordine divino soggiacente ai nostri predestinati contratti d'anima. Questo livello aurico è molto piccolo, occupa una porzione irrilevante della spazio fisico e si trova diversi centimetri sopra la testa.

- **10. Il Corpo Integrativo**

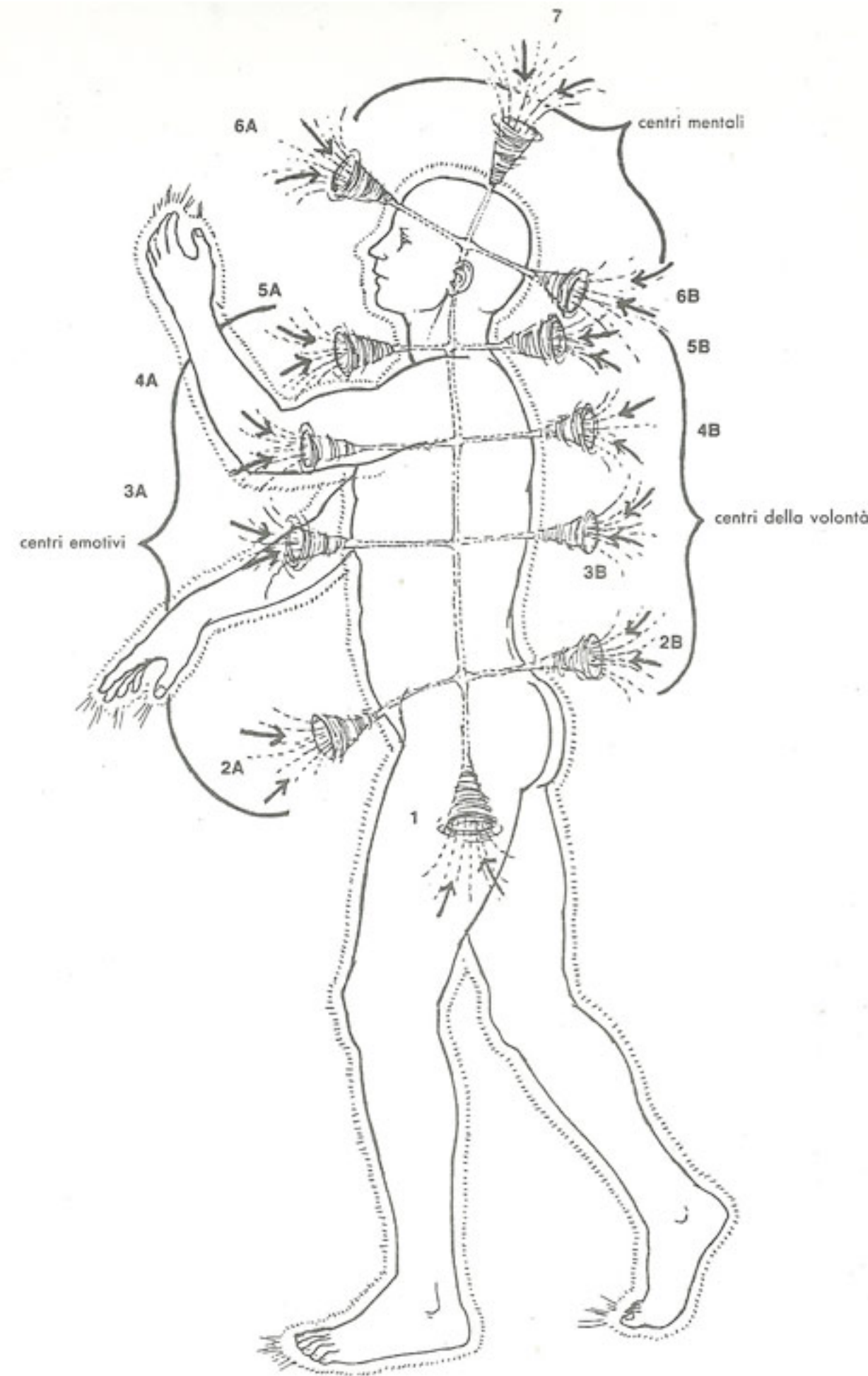
Il decimo livello di Luce è il Corpo Integrativo ed esplica la funzione di collegamento tra il mondo fisico e quello spirituale. Si trova fra il corpo fisico e il corpo eterico ed è capace di integrare i nostri chakra maggiori ed i centri minori del corpo eterico in un'unica unità di coscienza. Da questo livello viene impartito il distacco del corpo astrale dai tre mondi materici durante i viaggi astrali. Contiene i dati della nostra eredità genetica spirituale e il blueprint completo (= il proposito incarnativo). A questo livello raggiungiamo la creatività divina e la fusione di tutte le polarità.

- **11. Il Corpo Eterno**

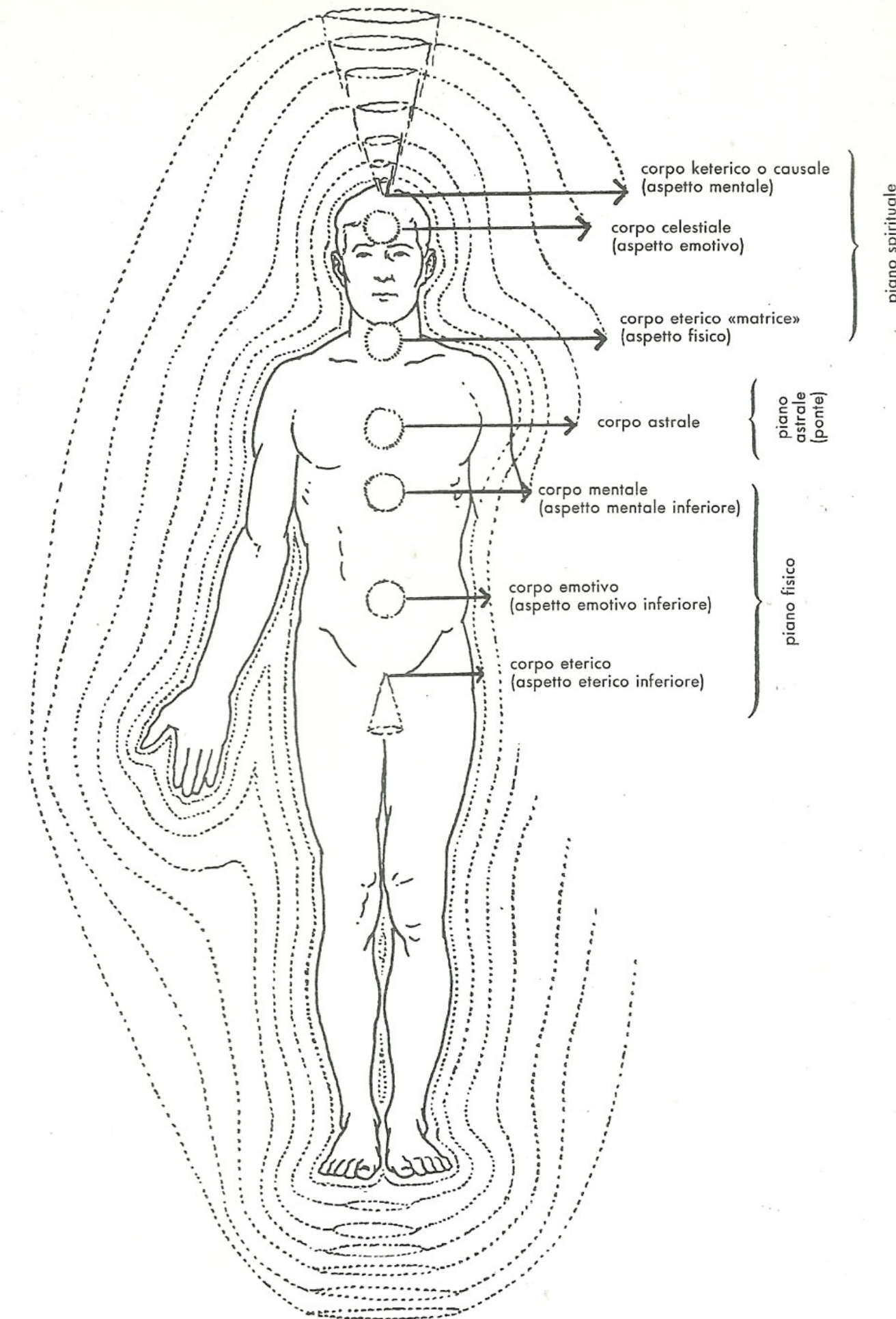
**All'undicesimo livello di Luce, il Corpo Eterno (o Livello Eterno dell'Anima) fa fluire la sua energia nel** corpo fisico trasmutandolo in Luce e preparandolo per l'Ascensione. A questo livello di coscienza, è possibile creare e dissolvere il corpo fisico attraverso la volontà spirituale e raggiungere i poteri psichici esplicantesi nella materialità, come ad esempio la telecinesi, il teletrasporto o la bilocazione. È connesso con il Corpo Akashico tramite un tunnel a forma di fungo.

- **12. Il Corpo Mentale Universale**

Al dodicesimo livello di Luce si trova il Corpo Mentale Universale (o Livello della Coscienza Divina o Mente di Dio) noto come l'ultima connessione con il Divino e con la Coscienza Universale. È relato al dodicesimo chakra, detto della mente universale, di colore oro. Attraverso di esso ci sintonizziamo sulla frequenza vibrazionale più elevata del Cosmo e siamo in contatto con la divinità creatrice sul suo piano monadico. Irradia una luce aurea e luminosa che interpenetra e avvolge tutto il sistema Corpo di Luce.



I sette chakra maggiori nei loro aspetti anteriori e posteriori  
(visione diagnostica)



Il sistema dei sette strati del corpo aurico  
(visione diagnostica)



## Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

[Arthur Avalon](#), *Il potere del serpente*, traduzione di Franco Pintore, edizioni Mediterranee, 1987.

[Mircea Eliade](#), *Lo Yoga. Immortalità e libertà*, a cura di Furio Jesi, traduzione di Giorgio Pagliaro, BUR, 2010. ISBN 978-88-17-11295-6

[Gavin Flood](#), *L'induismo*, traduzione di Mimma Congedo, Einaudi, 2006.

[André Padoux](#), *Tantra*, a cura di Raffaele Torella, traduzione di Carmela Mastrangelo, Einaudi, 2011.

[Lilian Silburn](#), *La Kuṇḍalinī o L'energia del profondo*, traduzione di Francesco Sferra, Adelphi, 1997.

[Jean Varenne](#), *Il tantrismo. Miti, riti, metafisica (Le tantrisme, Paris, 1997)*, traduzione di Milvia Faccia, edizioni Mediterranee, 2008.

Pierluigi Lattuada *Oltre la mente* pag- 121 - 122

(Yogatattva Upaniṣad, 86 e segg.; citato in Varenne 2008, p. 197)

<https://yogavidyaitalia.it/la-scienza-dei-chakra-primo-chakra-sopravvivenza/>

<https://caffebook.it/2016/01/21/cosa-sono-i-sette-chakra/>

<https://it.scribd.com/doc/126553654/Chakra->

<https://www.zeauuniverse.com/risposte/risposte-rimedi-naturali/test-chakra/>

<https://www.yogaindailylife.org/system/en/chakras/>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Chakra>

<https://www.reikilife.it/i-chakra/i-corpi-sottili-e-i-chakra/>



# Bibliografia