



[www.felicianocrescenzi.com](http://www.felicianocrescenzi.com)

di: *Feliciano Crescenzi*

## **La relazione mente corpo secondo la teoria dei chakra.**

Quando manifestiamo un disagio è come se il nostro corpo ci dicesse: "C'è qualcosa che non va in questa situazione. Non stai ascoltando. Stai trascurando qualcosa che è molto importante per te. Che cos'è?"

La malattia può anche essere vista come un'esigenza dell'anima, nel senso che il seme che sta in noi non si sta sviluppando per quello che è il suo progetto.

Per cercare di esplorare meglio questa relazione possiamo prendere in considerazione i "motori" che, secondo le filosofie induiste che hanno rappresentato una guida spirituale per mistici e yogin per più di quattromila anni, regolano il flusso del nostro sistema energetico, i chakra.

La parola "chakra" è un termine sanscrito e significa "ruota" o "vortice" infatti questo è il loro aspetto attraverso cui vengono rappresentati simbolicamente; la loro funzione è quella di regolare il flusso dell'energia nel nostro sistema energetico.

Se facciamo qualcosa che non funziona per noi la tensione che si manifesta è recepita dai chakra come un blocco del flusso energetico in un punto preciso.

## **Polarità yin-yang.**

Per avere un quadro completo, secondo questo metodo di approccio, va preso in considerazione un altro aspetto importante di decodifica del disagio attraverso il sintomo fisico: si tratta della polarità yin-yang. Ognuno di noi ha in sé lo *yin*, che rappresenta la parte femminile, ricettiva, emozionale, e lo *yang* che rappresenta la parte maschile, attiva, della volontà. Per la maggior parte delle persone, i destrorsi, la destra è la parte yang (maschile) mentre la sinistra è la parte yin (femminile).

Dunque se un sintomo o una tensione si localizza a destra o a sinistra o in entrambe le parti, ciò ha un significato preciso.

## **Primo chakra o della Radice**

Si trova alla base della spina dorsale nella zona tra l'ano e gli organi sessuali, il primo chakra concerne le aree della fiducia, della sicurezza, della sopravvivenza; riguarda anche la relazione con tutto quello che, nel mondo occidentale, rientra nella sfera della sicurezza: denaro, casa, lavoro, e in senso più ampio la sicurezza che abbiamo in noi stessi.

Questo centro energetico rappresenta sia la capacità di essere "radicati" stabili con i piedi piantati per terra, presenti nel qui e ora, sia il permettersi di essere nutriti non fisicamente ma con il nutrimento d'amore.

Se c'è tensione nel primo chakra vediamo il mondo attraverso un filtro percettivo d'insicurezza; se la tensione aumenta sentiamo paura, se siamo sottoposti a una tensione ancora maggiore, la paura diventa panico, nel caso estremo sperimentiamo una vera e propria minaccia alla nostra sopravvivenza.

## **Secondo chakra o della Riproduzione**

E' situato nel plesso lombare e comprende gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione dell'intestino e la lingua in quanto organo del gusto. E' associato all'area della sessualità, alla capacità e alla volontà di generare, con il permettersi di sentire le emozioni e determina il rapporto

che abbiamo con il cibo. Questo centro energetico rappresenta il corpo emozionale, la comunicazione del corpo fisico con la nostra parte spirituale, rappresenta ciò di cui il corpo ha bisogno e trova piacevole. Il secondo chakra è collegato all'acqua; quando non abbiamo una buona relazione con questo elemento dovremmo andare a vedere se l'area della nostra sessualità è risolta oppure se ascoltiamo quello che il nostro corpo ci chiede in materia di cibo ed emozioni.

### **Terzo chakra o del Plesso Solare**

Si colloca nella parte del torace sottostante al diaframma, detta appunto plesso solare ed è collegato all'elemento fuoco. Comprende il sistema muscolare, il sistema digerente, gli occhi che sono gli organi della vista e il viso che è ciò che mostriamo al mondo.

Concerne la libertà di essere se stessi, il sentirsi bene con se stessi, la capacità che abbiamo di esercitare sia il nostro potere personale sia il controllo inteso come l'essere pienamente se stessi, "potere di" e non "potere su".

Il terzo chakra è anche connesso all'attività mentale, gli aspetti razionali e logici del pensiero; questo chakra rappresenta anche l'idea che noi abbiamo di noi stessi, come ci consideriamo e il modo in cui vediamo il mondo.

Ha il fuoco come elemento; se abbiamo una sensibilità verso il sole, significa che siamo particolarmente sensibili al potere o alla personalità di qualcun altro. Tensioni in questo chakra vanno interpretate come tensioni che riguardano la libertà e il controllo.

### **Quarto chakra o del Cuore**

E' posizionato al centro del petto, sovrintende il sistema immunitario, il sistema circolatorio, il sistema respiratorio, ed è collegato all'elemento aria.

Il quarto chakra si riferisce alle relazioni attraverso le quali ci apriamo agli altri, rappresenta la relazione con le persone più vicine al nostro cuore e indica anche le percezioni dell'amore che abbiamo ovvero se ci sentiamo amati e la capacità di dare amore agli altri.

In particolare, di amare senza condizioni superando l'aspetto della critica e del giudizio, l'essere in grado di vedere le persone per ciò che sono e accettarle senza volerle cambiare.

Tensioni al quarto chakra indicano tensioni nell'ambito delle percezioni dell'amore sia nella capacità di darlo sia di riceverlo.

L'elemento collegato è l'aria, pertanto sofferenza in quest'area, ovvero in particolare della respirazione, indicano problemi a dare e ricevere l'amore.

### **Quinto chakra o della Gola**

E' posto alla base della gola, sovrintende il metabolismo e l'elemento collegato è l'etere. Questo chakra riguarda l'espressione di noi stessi e la capacità di ricevere; concerne anche la capacità di manifestare i nostri obiettivi.

Quando questo chakra è in equilibrio siamo nel "flusso della vita" e seguiamo il sentiero senza incontrare ostacoli, ci troviamo spesso nel posto giusto al momento giusto; non abbiamo difficoltà ad esprimere ciò che vogliamo.

Quando invece ci sono tensioni alla gola possiamo provare a chiederci se abbiamo rinunciato alla realizzazione dei nostri obiettivi, se ci siamo impediti di ricevere e di fare entrare "amore".

E' anche collegato con l'ascolto dell'intuizione, quella voce che ci guida e ci permette di realizzarci.

### **Sesto chakra o delle Sopracciglia**

Il sesto chakra è posizionato al centro della fronte e l'elemento collegato è il Suono Interiore. E' associato alla parte profonda dell'essere che chiamiamo Spirito; quindi a questo livello ci sono le nostre motivazioni profonde, ciò che è vero per noi. Da qui prendiamo certe decisioni e dirigiamo le nostre azioni e, di conseguenza, determiniamo la nostra vita; qui facciamo l'esperienza che siamo noi a creare la nostra realtà. Quando questo chakra è in equilibrio seguiamo le strade della nostra evoluzione nel modo più facile e diretto per noi, creando consapevolmente la realtà che

desideriamo, siamo consci della nostre infinite capacità e le usiamo.

Se ci sono tensioni, invece, possiamo guardare le nostre credenze filosofiche e religiose; non ha importanza quali esse siano, ciò che conta è se noi siamo in armonia con esse; possiamo chiederci se stiamo ascoltando e in armonia con ciò che siamo profondamente.

### **Settimo chakra o della Corona**

Si trova sulla sommità del capo, sovrintende il sistema nervoso e l'elemento associato è la Luce Interiore. Il settimo chakra rappresenta la parte più intima, il vero nucleo di ciò che siamo, l'essenza che trascende il corpo fisico, è collegato alle parti della nostra coscienza che riguardano la percezione dell'unità o della separazione.

Questo centro mostra il rapporto con il padre biologico; se abbiamo percepito questa relazione come disarmonica ci sarà un blocco a questo livello che determina un senso di separazione e solitudine, e si ripercuote su come la persona vive la relazione con l'autorità: con sottomissione o con ribellione. L'autorità in senso lato, a sua volta, diventa il modello della nostra relazione con Dio o qualsivoglia forza che riconosciamo come esterna a noi.