



www.felicianocrescenzi.com

IL PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE ATTRAVERSO I CHAKRA.

Percorso “Il Ponte dell’Arcobaleno” a cura di Feliciano Crescenzi

Il testo seguente è tratto da: *Il libro dei Chakra* di Anodea Judith, ed. Neri Pozza

Il nome di questo percorso “*il ponte dell’arcobaleno*” ha un evidente valore simbolico:

PONTE, perché ci proponiamo di fare un collegamento tra la teoria dei CHAKRA, nata in India più di quattromila anni fa (*se ne parla negli antichi testi Veda -VEDISMO - da cui successivamente ha avuto origine l’Induismo e poi il Buddismo-VI secolo a.c.*),

con le più moderne teorie psico-corporee occidentali di Reich e Lowen, fondatore della bioenergetica;

ARCOBALENO, perché è formato da 7 colori base, la suddivisione tradizionale è: rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco e violetto; 7 come i chakra che sono caratterizzati dagli stessi colori dell’arcobaleno.

Quello che vi proponiamo è un percorso di integrazione Mente-Corpo-Spirito per riferirci alla definizione orientale di SALUTE come equilibrio bio-psico-spirituale; un viaggio dove vi accompagneremo nella vostra personale ricerca evolutiva attraverso un’esplorazione delle tre dimensioni: corpo, mente, spirito.

Come nel precedente percorso sugli archetipi Jungiani, il nostro obiettivo sarà lavorare per l’integrazione delle varie parti del sé.

Il sistema dei Chakra.

Abbiamo già detto che i Chakra provengono da una visione del mondo (testi Veda) filosofico-spirituale per la quale la realtà è in continua trasformazione e trasmigrazione tra materia e energia, dove l’energia è la materia allo stato dinamico e la materia è l’energia nella forma statica; “*nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma (Lavoisier)*”.

Un Chakra (*ruota, disco*) si riferisce ad una sfera rotante di attività bioenergetica, e ciascuno dei sette chakra ha una precisa posizione lungo la linea del corpo; benchè non esistano in senso fisico, si manifestano chiaramente nella nostra vita a livello corporeo attraverso i sintomi e a livello psichico attraverso le nostre convinzioni profonde.

I 7 diritti: *Esistere Sentire Agire Amare Parlare Vedere Conoscere.*

I 7 elementi: *Terra Acqua Fuoco Aria Suono Luce Pensiero.*

Le 7 identità: *Fisica Emozionale Ego Sociale Creativa Archetipica Universale.*

I 7 demoni: *Paura Colpa Vergogna Dolore Bugie Illusione Attaccamento.*

Il processo di individuazione (G.C. Jung) e i chakra.

Un primo sviluppo dei chakra dal 1 al 5 si completa nell’infanzia fino ai 12 anni ed è prevalentemente inconscio (*copione di vita*); il 6 e 7 chakra in genere si sviluppano nell’adolescenza e nella vita adulta.

Primo chakra

Quando la persona diventa adulta il primo problema da risolvere è quello della sopravvivenza,

trovare un luogo per vivere, imparare ad avere cura di se stessi e trovare una fonte indipendente di guadagno.

Secondo chakra

Una volta che questo venga realizzato, si creano delle relazioni sessuali; ciò non significa che la sessualità non si sia manifestata prima ma ora la consapevolezza dell'altro si fa più acuta e la necessità di un partner può divenire primaria.

Terzo chakra

Negli adulti, il processo di individuazione ci libera dal doverci conformare alle aspettative dei genitori, dei parenti, della società, della cultura, e ci permette di diventare individuo vero, che agisce in padronanza di sé e secondo la propria volontà.

Inizia il nostro personale cammino nel mondo, e a sviluppare il controllo del nostro destino.

Quarto chakra

Le relazioni diventano mature e durature, relazioni con il partner, con gli amici, con i colleghi, con la nostra famiglia di origine, relazioni con il mondo esterno ma anche con il nostro mondo interno.

In genere questo avviene nella mezza età, quando si sviluppa un buon equilibrio tra maschile e femminile (*animus e anima*).

Quinto chakra

Questo è lo stadio in cui ciascuno offre il proprio contributo personale alla comunità, lo stadio creativo: costruirsi una casa, costruirsi un'attività, scrivere un libro, impegnarsi nel servizio pubblico, ecc. In genere si verifica nella parte centrale della vita, ma può accadere molto prima.

Sesto chakra

Questo stadio comporta una ricerca spesso sotto forma di viaggio o di un rinnovato studio di percorsi interiori, dopo aver soddisfatto le proprie esigenze esterne si ricerca un ulteriore sviluppo interiore.

E' questo anche il momento di interesse e sviluppo spirituale, se non si era ancora verificato prima.

Settimo chakra

Questo è lo stadio della saggezza, della comprensione spirituale, della conoscenza e dell'insegnamento. Ora raccogliamo le esperienze fatte nella nostra vita e le passiamo ad altri. Per alcuni questo significa abbandonare la vita mondana per una ricerca spirituale, mentre per altri è il momento della condivisione, per sviluppare una conoscenza superiore.

1° chakra della Radice.

colore: *rosso, elemento Terra*

posizione: *base spina dorsale*

identità: *sopravvivenza, diritto di esistere, identità fisica*

demone: *paura*

archetipo: *Innocente, Creatore*

Quando la persona diventa adulta il primo problema da risolvere è quello della sopravvivenza, trovare un luogo per vivere, imparare ad avere cura di se stessi e trovare una fonte indipendente di guadagno.

Situato alla base della colonna vertebrale, il 1° chakra è il fondamento di tutti gli altri; è qui che costruiamo le fondamenta, il primo pilastro del ponte dell'Arcobaleno.

Senza fondamenta forti, radicate, ben poco può essere realizzato; la solidità del 1° chakra determina ciò che possiamo sostenere nella vita, e come ci poniamo di fronte agli eventi che ci accadono, la possibilità di affrontarli anziché deflettere, la capacità di cercare soluzioni anziché fabbricare alibi o motivazioni per non cambiare.

Quando il primo chakra non è in equilibrio siamo assillati da problemi di sopravvivenza, compresi la salute, il denaro, l'abitazione o il lavoro.

Quando viene minacciata la sopravvivenza proviamo paura.

La paura focalizza la nostra attenzione per fronteggiare la minaccia, ma la focalizza all'esterno e verso l'alto (*i chakra più alti*), verso l'attività mentale; e diventiamo ipervigili, agitati, ansiosi.

In queste condizioni quando tentiamo di rilassarci, ci sentiamo ancora più a disagio.

La concentrazione può essere difficile, il corpo si trova in stato di stress, che diviene normalità; questo può causare pressione alta, problemi cardiaci, carenze del sistema immunitario, insonnia, stanchezza cronica.

Affrontare le paure vuol dire rafforzare il primo chakra, vivere con la paura significa indebolirlo.

Un possibile antidoto può essere la fede; la fede significa credere che qualcosa di bello possa accadere, mentre la paura significa che qualcosa di terribile possa accadere.

Le nostre radici rappresentano il luogo da cui veniamo: la terra, l'utero, i nostri antenati, la famiglia, la nostra storia personale; non possiamo negare tutto il nostro passato e mantenere le radici allo stesso tempo.

Se il terreno della nostra infanzia è stato inospitale dobbiamo trapiantarci in un terreno più solido e fertile, il che significa prestare attenzione all'ambiente in cui viviamo e al terreno che ci creiamo intorno (*le nostre relazioni*).

Un primo chakra equilibrato permette alla persona di radicarsi in senso energetico, fisicamente questo avviene attraverso le gambe e i piedi, il che significa metaforicamente stare sui nostri piedi e procedere autonomamente nella vita.

Una volta che abbiamo messo le radici, possiamo essere presenti, concentrati, dinamici.

La nostra esperienza è diretta, ci fidiamo dei nostri sensi, riusciamo a costruire buoni confini personali, possiamo fare nostro il diritto di esistere e di avere ciò che ci serve per sopravvivere.

Il nutrimento, il cibo, è la più essenziale forma di supporto per la nostra sopravvivenza; i disordini alimentari (*eccesso o difetto di alimentazione*) sono spesso segnali di disequilibrio del primo chakra.

Il primo chakra ci offre i mezzi per la nostra indipendenza, per stare in piedi sul nostro terreno, e solamente così possiamo essere in grado di determinare il nostro futuro anziché subirlo.

Senza fiducia la nostra sopravvivenza si sente costantemente minacciata, e poiché non vi è niente che si può fare per evitare la minaccia, l'ansietà diventa insostenibile.

Anche esperienze di abbandono minacciano la nostra sopravvivenza, ci fanno sentire non voluti e così poniamo in dubbio il nostro diritto di esistere; l'abbandono da parte di altri crea anche la tendenza ad abbandonare se stessi.

La trascuratezza è la forma più sottile di abbandono.

Le esperienze che minacciano la sopravvivenza, intensificano il movimento verso l'alto dell'energia, tagliando fuori la persona dalle sensazioni fisiche.

Il corpo viene ignorato, la coscienza viene elevata ai chakra più alti, l'intelletto diventa una difesa dalle sensazioni, creando una profonda frattura tra mente e corpo.

Il primo passo per uscire dalla dissociazione è quello di ristabilire una comunicazione col corpo.

Il primo chakra rappresenta la nostra realtà fisica; quando non è in equilibrio, è danneggiata la nostra relazione col mondo fisico.

Non si finisce mai di lavorare sul radicamento, fare questo lavoro vuol dire continuare ad affermare il diritto di essere qui in questo mondo e di avere tutto ciò che ci necessita per una vita ricca di soddisfazioni.

Disequilibrio e conseguenze fisiche: *obesità, artrite, artrosi, osteoporosi, cistite, problemi alle gambe piedi e ginocchia, sinusite, calcolosi renale, emorroidi, disordini intestinali.*

Disequilibrio e conseguenze psichiche: *ansia, attacchi di panico, fobie, ritiro dagli altri, fuga nella fantasia, senso di isolamento, timore dei cambiamenti, disadattamento, rapporto problematico col denaro.*

2° chakra della RIPRODUZIONE

colore: *arancio, elemento Acqua*

posizione: *poco al di sopra del pube (vertebre lombari)*

identità: *sessualità, diritto di sentire, identità emozionale*

demone: *colpa*

archetipo: *Orfano, Amante*

Quando la persona diventa adulta il primo problema da risolvere è quello della sopravvivenza, trovare un luogo per vivere, imparare ad avere cura di se stessi e trovare una fonte indipendente di guadagno (1° chakra).

Una volta che questo venga realizzato, si creano delle relazioni sessuali; ciò non significa che la sessualità non si sia manifestata prima ma ora la consapevolezza dell'altro si fa più acuta e la necessità di un partner può divenire primaria.

Nella nostra cultura le reazioni emotive sono disapprovate come un segno di perdita di controllo; prive di passione e di piacere le nostre vite rischiano di sfumare in una identità priva di senso (*sentire deprivato*).

I sensi sono il collegamento essenziale tra il mondo esterno e quello interno; l'esperienza dei sensi è allo stesso tempo fisica, emotiva e spirituale.

Quando i piaceri primari vengono negati, prevalgono quelli secondari, come il bere, mangiare, le droghe, il possesso delle cose che ci porta ad una vita cosificata, fatta di cose anziché di relazioni.

Le sensazioni sono la chiave per accedere ai ricordi sepolti; quante volte un profumo, un'immagine, un suono, ci hanno rievocato ricordi passati!

Il desiderio è un impulso spirituale / emotivo che ci muove verso il cambiamento; ma non tutti i desideri sono uguali, stiamo parlando in particolare dei desideri che ci fanno evolvere, che ci fanno espandere, che ci muovono verso qualcosa di più grande.

Se non desideriamo nulla, i sensi si chiudono.

La colpa è il demone del 2° chakra, perché inibisce il libero scorrere del movimento, privandolo del piacere.

Le attività compulsive / ossessive sono spesso istinti del principio del piacere portati alla ripetizione perché la colpa non ne permette la soddisfazione.

La colpa è maestra quando ci guida, ma un demone quando ci lega.

La sessualità è l'eliminazione della differenza, l'unione degli opposti, è l'esperienza di connessione che trascende l'isolamento.

Recuperare il 2° chakra significa recuperare il nostro diritto di sentire e di avere una sana sessualità.

In una famiglia in cui le sensazioni semplicemente non vengono espresse, non esiste l'opportunità di imparare il linguaggio emozionale.

Persi i contatti con le nostre sensazioni, siamo ovviamente fuori contatto anche con le emozioni degli altri e ci mancano le basi per l'empatia e la compassione.

Le persone con un 2° chakra in disequilibrio, non essendo in contatto con i loro bisogni, tendono ad essere sbilanciati su un continuo dare, ma in realtà danno per ricevere, ma poiché raramente ricevono rimangono svuotati e si sentono ancora più bisognosi.

Abbiamo già detto che recuperare il diritto di sentire e rimuovere il senso di colpa che blocca le sensazioni, è parte della cura del 2° chakra.

Eros è una forza misteriosa, e corteggiare Eros vuol dire arrendersi all'ignoto.

Un secondo chakra equilibrato sa raggiungere la soddisfazione sessuale, il piacere fisico, in generale il godimento della vita, è a suo agio con l'intimità ed è in grado di accettare il cambiamento e il movimento.

L'equilibrio comprende la capacità di prendersi cura di se stessi e degli altri, mantenendo tuttavia dei confini definiti.

Disequilibrio e conseguenze fisiche: *dolori lombari, problemi sessuali, sensi assopiti, rigidità del corpo, problemi al sistema urinario, colite e colon irritabile.*

Disequilibrio e conseguenze psichiche: *dipendenza, attaccamento ossessivo, mancanza di interessi e desideri, eccessive difese, tendenza alla depressione o maniacalità, timore del rifiuto e abbandono.*

3° chakra del PLESSO SOLARE

colore: *giallo, elemento Fuoco*

posizione: *sottostante diaframma*

identità: *forza (di volontà), diritto di agire, identità egoica*

demone: *vergogna*

archetipo: *Distruuttore, Guerriero*

Quando la persona diventa adulta il primo problema da risolvere è quello della sopravvivenza, trovare un luogo per vivere, imparare ad avere cura di se stessi e trovare una fonte indipendente di guadagno (*1° chakra*).

Una volta che questo venga realizzato, si creano delle relazioni sessuali; ciò non significa che la sessualità non si sia manifestata prima ma ora la consapevolezza dell'altro si fa più acuta e la necessità di un partner può divenire primaria (*2° chakra*).

Negli adulti, il processo di individuazione ci libera dal doverci conformare alle aspettative dei genitori, dei parenti, della società, della cultura, e ci permette di diventare individuo vero, che agisce in padronanza di sé e secondo la propria volontà (*3° chakra*).

Quando compiamo una scelta, diamo vita alla volontà; esercitando la nostra volontà sviluppiamo la nostra individualità, scopriamo le nostre forze e le nostre debolezze, iniziamo a rafforzare il nostro potere (*potere di... e non potere su...*) che guiderà la nostra vita.

La forza, come un muscolo, non aumenta se non si fa nulla; ma al contrario aumentano le paure.

Ma il potere non si cerca stando al sicuro, il potere proviene dalla volontà di lasciare il mondo della sicurezza per andare avanti verso l'ignoto.

Il fuoco del terzo chakra è luce, energia e forza per andare oltre per confrontarci con la sfida dell'incertezza; la naturale espressione dell'energia è l'attività.

Il nostro senso di potere sulla nostra vita ci dà la speranza di poter rendere possibili realizzare le cose per noi stessi.

Quando le nostre iniziative invece vengono accolte con vergogna e disapprovazione, questo sminuisce il nostro senso di potere e perdiamo fiducia sulle nostre capacità.

Senza una buona autonomia, traguardo del terzo chakra, anche l'amore verso gli altri può rappresentare un desiderio di fusione inconscia con l'altro e contemporaneamente il timore di perdersi nell'altro (*confini personali*).

L'autonomia è essenziale per sviluppare un senso di responsabilità personale; se non siamo in grado di vederci come esseri separati, non possiamo assumerci la responsabilità delle nostre azioni.

La mancanza di autonomia è spesso caratterizzata dal biasimo e dalla tendenza ad incolpare gli altri dei nostri problemi.

Soltanto quando ci assumiamo la responsabilità di come stiamo e il potere appropriato, possiamo operare realmente un cambiamento.

Se il nostro malessere è colpa di altri, non possiamo far che altro che attendere che loro cambino, e potremmo aspettare per tutta la vita.

L'ego (*terzo chakra*), è come una casa, è lì dove viviamo; ci contiene, ci offre un luogo per crescere, crea i confini necessari per formare noi stessi come individui unici.

E' necessario diventare un po' meno obbedienti, perché l'obbedienza non ci aiuta a diventare responsabili, anzi al contrario ci solleva dalla nostra responsabilità.

La vergogna è il demone del terzo chakra; maggiore è la vergogna minore è il potere che

avvertiamo; la vergogna blocca la corrente energetica che trasforma l'energia in azione.

Le persone legate alla vergogna ascoltano più i loro pensieri che i loro istinti, poiché la vocina interiore gli ripete spesso quanto loro siano inferiori e privi di valore.

Senza il fuoco della fiducia e dell'entusiasmo non possiamo affrontare nuove sfide o avere la disciplina necessaria per mantenere gli impegni presi.

Un modo per lavorare sul terzo chakra è rinunciare alla sicurezza; rinunciare a volere che tutto sia assicurato in anticipo e accettare che si possa essere criticati, fraintesi, respinti, e che si possa fallire.

Dobbiamo accettare il fatto che il mondo non è sicuro; dobbiamo accettare di correre dei rischi.

La rabbia è particolarmente importante per il terzo chakra, la rabbia può essere energia bloccata.

Se quell'energia non può essere espressa, la carica nel corpo si accumula e rimane bloccata nei muscoli spesso sotto forma di attività compulsive e necessità di controllo.

La rabbia bloccata è spesso uno dei fattori di sovrappeso poiché il fuoco del terzo chakra non brucia abbastanza e non produce energia, cosicché il cibo non è mai sufficiente.

Disequilibrio e conseguenze fisiche: *disordini digestivi, ulcere, epatite, ipoglicemia, diabete, spasmi e disturbi muscolari, disordini dell'alimentazione, disturbi di stomaco, pancreas, fegato, infezione da helicobacter, calcoli.*

Disequilibrio e conseguenze psichiche: *mancanza di autodisciplina, difficoltà a portare a compimento, tendenza a procrastinare, manipolativo o facilmente manipolabile, mentalità vittimistica, teme l'abbandono molto più del dolore, bisogno di controllo e di potere, ostinazione, rabbia e possibili episodi di violenza*

4° chakra del CUORE

colore: *verde, elemento Aria*

posizione: *centro del petto*

identità: *diritto di amare ed essere amato, identità sociale*

demone: *dolore (sofferenza)*

archetipo: *Angelo Custode, Cercatore*

Con l'equilibrio del 4° chakra le relazioni diventano mature e durature, relazioni con il partner, con gli amici, con i colleghi, con la nostra famiglia di origine, relazioni con il mondo esterno ma anche con il nostro mondo interno.

In genere questo avviene nella mezza età, quando si sviluppa un buon equilibrio tra maschile e femminile (*animus e anima* – Jung).

Anche se viviamo in una cultura ossessionata dal potere e dal possesso, siamo tuttavia guidati dal bisogno di amore; amare ed essere amati è il diritto fondamentale del 4° chakra.

Purtroppo è frequente che questo chakra sia danneggiato, sminuito, ferito a causa dei molti travestimenti dell'amore.

“Lo faccio perchè ti voglio bene!”

I travestimenti dell'amore si verificano quando l'amore è deformato e usato spesso come mezzo di controllo; ci attacchiamo a semplici parvenze dell'amore, fuggendo invece terrorizzati quando troviamo quello sano.

Ci vediamo come individui separati l'uno dall'altro, dalla natura, dalla dimensione spirituale; separati tra uomini e donne, bianchi e neri, ecc., mentre l'amore è la forza legante che ricollega le parti separate.

Questo è il nostro compito nel chakra del Cuore, ricollegare le parti separate all'interno e all'esterno di noi.

Le relazioni offrono l'opportunità di far emergere le nostre parti in ombra attraverso l'altro, ed accettare le parti in ombra piuttosto che proiettarle sull'altro, ci permette di integrarle; senza relazioni questo processo diventa impossibile.

JUNG: *“l'amore è il dinamismo che infallibilmente porta alla luce l'inconscio”*.

Quando l'ombra è integrata, liberiamo l'energia che in precedenza veniva usata per negare l'ombra.

Poiché il chakra del cuore è il punto centrale di un sistema di sette centri, l'equilibrio è un aspetto essenziale del 4° chakra: l'equilibrio interno tra i vari aspetti di noi stessi e l'equilibrio tra noi stessi e il mondo che ci circonda.

Trovare questo equilibrio è il compito più importante in questo chakra, poiché se non c'è equilibrio in noi stessi è difficile se non impossibile creare relazioni sane e durature.

L'intimità consiste nel portare alla luce aspetti profondamente sepolti di noi stessi (*Thomas Moore*); se conosciamo il sé che sta dentro di noi possiamo onorare il sé che vive in un altro.

Dobbiamo amare abbastanza il nostro sé da poterlo apertamente offrire a qualcun altro; non possiamo infatti offrire agli altri qualcosa che non possediamo in noi stessi.

I rapporti che abbiamo con gli altri riflettono il rapporto che abbiamo con noi stessi.

JUNG: *“Il mistero di due personalità è come il contatto di due sostanze chimiche: se si verifica una reazione entrambe ne escono trasformate”*.

Parte essenziale del lavoro di integrazione del 4° chakra riguarda il nostro maschile e femminile.

Se un uomo rifiuta la sua natura femminile, rifiuterà la parte femminile in tutti gli uomini e si aspetterà che la sua partner sostenga totalmente la sua idea di femminile: di conseguenza criticherà ogni comportamento indipendente e assertivo da lei dimostrato.

Se una donna non sviluppa la propria parte maschile, si aspetterà che il suo partner sia totalmente potente, realizzato ed eroico, sopprimendo in se stessa queste qualità.

La donna che si è dedicata anima e corpo alla sua famiglia e al suo matrimonio può scoprire, a metà della vita, di non aver mai vissuto per se stessa.

Benchè vorremmo che fosse possibile, nessuno può vivere al posto nostro la vita che non abbiamo vissuto (*neanche i nostri figli*).

Se nelle nostre relazioni scopriamo che quello che all'inizio ci attraeva poi ci respinge, faremmo bene a prestare attenzione alle proiezioni riguardi il maschile e femminile.

Eros e Thanatos: è ciò che si nasconde nelle tenebre dell'inconscio che porta alla distruzione dell'amore; i nostri modelli inconsci sabotano le relazioni, scatenano liti, e provocano separazioni.

Il Dolore è il demone del 4° chakra: il dolore che provoca Thanatos quando infligge le ferite da separazione. Tuttavia il dolore ci apre ad una più profonda comprensione degli altri ed espande il nostro essere limitato. Soltanto accettando la nostra sofferenza possiamo accogliere la sofferenza degli altri (*compassione*).

Disequilibrio e conseguenze fisiche: *disturbi cardiaci, polmonari, disturbi del seno e delle braccia, mancanza di respiro, asma, carenze del sistema immunitario, tensioni alle scapole e al petto, ipertensione.*

Disequilibrio e conseguenze psichiche: *solitudine, isolamento, depressione, mancanza di empatia, critico, portato a dare giudizi, paura dell'intimità e delle relazioni, esigente, geloso.*

5° chakra della GOLA

colore: *Azzurro, elemento Suono*

posizione: *base della gola*

identità: *comunicazione, diritto di parlare, identità creativa*

demone: *bugie*

archetipo: *Sovrano, Folle*

Nei primi quattro chakra ci siamo occupati di forma, movimento, attività e relazioni, cose che si possono facilmente osservare; nel quinto chakra entriamo nel regno delle vibrazioni, del suono, della comunicazione e della creatività.

La comunicazione è uno scambio di informazioni ed energia; in quanto autoespressione è il punto

di ingresso tra il mondo interno e quello esterno.

Soltanto l'espressione di sé permette al mondo esterno di conoscere quello che è dentro di noi.

Nel 2° chakra abbiamo aperto una porta che permette al mondo di entrare attraverso i nostri *sensi*, nel 5° chakra apriamo una porta che permette al nostro sé interiore di uscire nel mondo.

Questi due chakra spesso sono collegati, al punto che i problemi dell'uno si riflettono sull'altro.

Il chakra della gola è anche la porta interna tra *mente e corpo*; solo quando mente e corpo sono collegati si ha una vera comunicazione.

E' anche attraverso questa porta porta interna che l'inconscio diventa conscio; se la gola è bloccata, lo è anche il movimento ascendente dell'energia, che non può così passare alla mente cosciente.

Non possiamo tradurre la conoscenza in emozione o azione, e così non sappiamo tradurre in azione ciò che sappiamo dovremmo fare; ciò che è nella testa non è congruente con l'esperienza del corpo.

Poiché il quinto chakra è associato all'elemento suono ed è situato nella gola, la voce che esprime una persona è sintomatica per valutare la salute di questo chakra.

Se il chakra è in eccesso la voce può essere alta, acuta, la persona è abituata ad interrompere o a dominare la conversazione.

Se il chakra è in difetto la voce sarà flebile, strozzata, come un sussurro o mormorio.

La voce di un 5° chakra in equilibrio è risonante e ritmica, parla onestamente, chiaramente e sinteticamente.

Quando diciamo la verità esprimiamo completamente la nostra individualità e solo in questo modo saremo persone libere.

Una persona che non ha costruito una propria identità dirà solo quello che la gente vuole sentire; se il 4° chakra ci ha conferito capacità di accettare noi stessi per quelli che siamo, senza pretendere di essere diversi, non c'è più bisogno di negare la verità.

Quando viviamo fuori dalla verità, viviamo la bugia e le bugie sono il demone del 4° chakra.

La voce è l'espressione creativa di tutto ciò che è dentro di noi; situata in mezzo tra il 3° chakra della volontà e il 7° della coscienza, la creatività unisce volontà e coscienza e ci fa avanzare verso il futuro.

La creatività del primo chakra è inconscia, mentre la creatività del 5° è un processo consapevole; creiamo il nostro mondo in ogni istante con le nostre azioni.

I segreti bloccano il flusso di energia che passa attraverso la gola verso la coscienza dei chakra superiori, perpetuando schemi comportamentali ripetitivi e compulsivi.

Chi ha un 5° chakra carente non riesce a mettere insieme le parole, la voce è debole, sottile, stentata; vi è un'eccessiva timidezza e bisogno di nascondersi; più un argomento si avvicina ai reali sentimenti più è difficile comunicarlo, può essere difficile che inizi a parlare di argomenti spinosi, non trova le parole.

Con un 5° chakra in eccesso il parlare è una difesa che viene usata come un mezzo per mantenere il controllo; un mezzo per liberarsi dell'energia in eccesso, dello stress, della rabbia spesso non riconosciuta; si parla molto ma il contenuto è poco.

Questa modalità è il tentativo di scaricare energia, evitare i sentimenti ed avere una sensazione di potere sull'altro.

Nella conversazione parlare ed ascoltare sono in armonia; questo è possibile solo con un 5° chakra in equilibrio,

Poiché il 5° chakra è correlato al ritmo, vi è un senso di armonia tanto nelle proprie attività che nei movimenti del corpo.

La musica unisce in modo meraviglioso le esperienze dei chakra inferiori e superiori; immerge il corpo nel ritmo, mentre intrattiene la mente con la melodia, la musica unisce l'anima del corpo con la mente e con lo spirito.

Sul piano spirituale il suono ci solleva attraverso i chakra inferiori nel regno dell'armonia, della comprensione e della coscienza, permettendoci di essere creatori della nostra esistenza.

Disequilibrio e conseguenze fisiche: *disturbi della gola, tensione mascellare, problemi alla tiroide, disturbi delle orecchie, disturbi della voce, balbuzie, disturbi del collo.*

Disequilibrio e conseguenze psichiche: *timore di parlare o bisogno eccessivo, incapacità di ascoltare, intolleranza, timidezza, introversione, tendenza a dominare, desiderio di potere, difficoltà ad apprendere dall'esperienza.*

6° chakra del TERZO OCCHIO

colore: *indaco, elemento luce*

posizione: *fronte, sopracciglia*

identità: *riconoscere gli schemi, diritto di vedere, identità archetipica*

demone: *illusione*

archetipo: *Mago*

Il 6° chakra è situato al centro della fronte tra le sopracciglia, viene anche chiamato il chakra del “Terzo Occhio”, come organo della percezione interiore.

Dal 5° al 6° chakra si passa dalle vibrazioni del suono alle vibrazioni più veloci della luce. Infatti, il 6° chakra è collegato al diritto di vedere. Mentre i nostri occhi fisici ci dicono che “qualcosa esiste”, la nostra vista interiore va oltre e ci dice “che cos'è” ciò che stiamo guardando.

Lo scopo di questo chakra è quello di vedere la via e di portare la luce della coscienza a tutto ciò che esiste dentro e attorno a noi.

Vediamo la via quando abbiamo imparato a riconoscere gli schemi, cioè impariamo a riconoscere quelle situazioni già vissute che si ripresentano nella vita a volte anche sotto diverse forme ma che si basano sullo stesso schema.

Ad esempio, se mi trovo all'interno di una relazione che rivela una dinamica che ho già visto precedentemente, non ho bisogno di continuare tutta la relazione per scoprire cosa potrà accadere.

Per far questo è necessario simultaneamente vedere passato, presente e futuro.

L'informazione proveniente dalle nostre esperienze viene attinta dall'interno del sé ed è conservata nella nostra memoria. È solo con la vista interiore che possiamo far riferimento a quell'informazione e riconoscere gli schemi che abbiano un significato.

Pian piano che la vista interiore si sviluppa diminuiscono le illusioni.

L'illusione, demone del 6° chakra, riguarda qualcosa che dovrebbe essere e che in genere è un'immagine di quello che di fatto non è.

La mia illusione su come dovrebbe essere una relazione, mi porta a criticare tutti quegli aspetti della relazione che sono distanti dall'immagine che mi sono creato, perdendo, così, la possibilità di comprendere il significato che quegli aspetti rappresentano per me.

L'illusione fissa la nostra coscienza su un'immagine congelata. Il rischio è di rimanere intrappolati in cicli ripetitivi che ci impediscono di comprendere il modo autentico.

Il compito del 6° chakra è anche quello di combinare le informazioni e man mano che le informazioni vengono assemblate e rivelano l'identità dell'intero, si entra nel mondo degli archetipi.

L'archetipo si può definire come una composizione di immagini, immagini archetipiche, ed esperienze unite insieme da un tema comune.

Ciascun chakra può essere messo in relazione ad un archetipo:

1°. Madre terra; 2°. Amante; 3°. Eroe; 4°. Guaritore; 5°. Artista; 6°. Veggente; 7°. Maestro ed ogni chakra possiede l'energia archetipica dell'elemento che gli è associato:

1°. Terra; 2°. Acqua; 3°. Fuoco; 4°. Aria; 5°. Suono; 6°. Luce; 7°. Pensiero.

Sapere quali archetipi ci influenzano, ci aiuta a rendere chiaro il modo in cui percepiamo, lo scopo che abbiamo nella vita e attrae le cose che ci sono necessarie per realizzare tale scopo. Ci protegge anche dal dominio inconscio dell'archetipo e ci rende disponibile la sua energia per la nostra crescita.

Accogliere l'archetipo costituisce un'esperienza spirituale, che apre agli stati spirituali associati ai

chakra superiori.

Nel 6° chakra ci muoviamo verso la nostra identità archetipica. Questa identità viene ottenuta riconoscendo le immagini e i simboli che appaiono nella nostra vita attraverso i sogni, immaginazione, arte, relazioni o situazioni. Riconoscere il significato archetipico di questi simboli ci conduce in un contesto spirituale più ampio.

La via migliore per comprendere l'archetipo e per sviluppare la nostra identità archetipica è quella di essere consapevoli e di integrare i simboli.

Il simbolo emerge quando riconosciamo uno schema, emergono dall'inconscio sotto forma di sogni e fantasie, creazione artistica e incontri casuali. Lo stesso spirito non ci parla sempre con un linguaggio verbale, ma possiede un linguaggio più archetipico, che parla per simboli.

La fonte più potente di questi simboli sono i sogni che collegano la mente conscia a quella inconscia. Dunque collegano i chakra inferiori e superiori, entrambi cruciali per il nostro risveglio.

A volte i sogni ci offrono delle risposte a dei problemi che la nostra coscienza non riuscirebbe a risolvere, trasformandosi così in potenti maestri spirituali.

Lo sviluppo del 6° chakra ci apre:

- all'Intuizione: riconoscimento inconscio degli schemi e riguarda un processo di apertura e ricettività. È fondamentalmente passiva. Senza intuizione non possiamo afferrare la totalità o l'essenza delle cose.
- alla Chiaroveggenza, che significa vedere chiaramente. Apre la vista interiore ai piani non fisici (*l'aura*).
- alla Funzione Trascendente: espressione usata da Jung per descrivere la capacità che la psiche ha di riconciliare e sintetizzare gli opposti mediante l'uso dei simboli.
- alla Visione: riguarda una visione personale. Più profondamente vediamo in noi stessi, più profondamente vediamo nelle persone e nelle situazioni intorno a noi.

Quando il 6° chakra è carente, perdiamo le sfumature dei processi che avvengono dentro di noi.

Difficoltà a visualizzare o a immaginare le cose in modo diverso. Difficoltà a ricordare i sogni. È più probabile che crediamo che ci sia "un'unica via giusta e vera".

Con un 6° chakra in eccesso l'energia viene sottratta ai chakra inferiori. Senza radicamento ci si può perdere nel territorio sconfinato dei chakra superiori. Vi è una incapacità di discernere la realtà dalla fantasia da leggerli problemi di nevrosi fino alla psicosi vera e propria.

Disequilibrio e conseguenze fisiche: *sonnambulismo, nevralgie, disturbi alla vista e all'udito, mal di testa.*

Disequilibrio e conseguenze psichiche: *allucinazioni, illusioni, difficoltà di concentrazione, incubi, difficoltà di apprendimento, disattenzione, sensazione di inutilità, superstizione, conflitti tra i propri valori e i reali bisogni, ossessioni.*

7° chakra della CORONA

colore: *violetto, elemento Pensiero*

posizione: *sommità del capo*

identità: *cognizione, diritto di Conoscere, identità Universale*

demone: *attaccamento*

archetipo: *Saggio*

Il settimo chakra riguarda la fusione con la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura più autentica; le preoccupazioni che affollano la nostra vita ci distraggono dalla ricerca di chi siamo veramente al di là dei nostri ruoli quotidiani.

Spesso la fonte originaria delle ferite dell'anima nasce dal separare la nostra esistenza ordinaria dal suo significato spirituale, lasciando l'uomo privo di scopo e significato.

Il nostro scopo, nel settimo chakra, è quello di entrare in contatto con il divino, ma anche di

manifestare la divinità nel nostro corpo e nelle nostre azioni rendendole ispirate ad un principio etico piuttosto che a tornaconti egoici.

Diventare tutt'uno con il divino significa trascendere i confini che ci tengono separati, confini che esistono solo nella nostra mente; quello a cui dobbiamo rinunciare è l'attaccamento al conosciuto e accettare la sfida dell'ignoto.

Ci si può riferire all'essenza della coscienza, della consapevolezza, come al TESTIMONE; il testimone sta al di là e al di sopra del corpo e le sue esperienze, e osserva silenzioso tutti gli eventi della nostra vita, tutte le gioie e sofferenze che la vita ci procura.

Accogliendo il testimone, accogliamo la realtà che alla base del nostro essere più profondo, perciò è importante essere consapevoli del testimone che è in voi.

L'attività primaria del settimo chakra è quella di trarre un senso; il senso ci dice in che modo orientarci, ci suggerisce come interpretare qualcosa, come reagire, come organizzare la nostra esperienza. Da scopo alla nostra vita creando un contesto più ampio in cui collocare la nostra esistenza.

Le nostre convinzioni nascono dall'interpretazione che diamo alle nostre esperienze, ma dopo che le convinzioni si sono formate, è vero anche l'opposto e cioè le interpretazioni si basano sulle convinzioni; le nostre convinzioni condizionano e danno forma alla nostra realtà.

Fra tutte le possibili scelte che possiamo fare ogni giorno, tendiamo a preferire quelle scelte che confermino e rafforzino le nostre convinzioni.

Il settimo chakra ci aiuta a rompere questo circolo vizioso in cui siamo prigionieri ricontestualizzando il senso della vita in una dimensione più ampia, universale, spirituale.

Vedere la natura della nostra coscienza significa vederne il riflesso nelle nostre creazioni, la nostra famiglia, la nostra casa, il nostro copro, le nostre relazioni, le nostre occupazioni; quando la coscienza all'interno cambia, anche queste manifestazioni esterne cambiano.

Il lavoro di riprogrammazione del settimo chakra, esige un esame dei propri sistemi di convinzione e di pensiero, dal momento che sono queste le strutture primarie che generano e condizionano la nostra realtà.

Quando si realizza la propria identità universale, le nostre molte identità ci appaiono solo delle vesti; ciò non significa che mi devo liberare di questi vesti, ma raggiungere la consapevolezza che sono dei vestiti che posso indossare e togliere quando è opportuno e non perchè sono l'unica manifestazione di ciò che sono io.

Per realizzare la propria identità universale è necessario che le fondamenta delle identità inferiori (chakra inferiori) siano al loro posto e in equilibrio.

Il demone del settimo chakra è l'attaccamento.

“E' attraverso il dolore e non ottenendo ciò che mi aspetto, che imparerò di più sui miei attaccamenti e su me stesso, e in tal modo potrò crescere” (C. Whitfield)

L'attaccamento è la negazione dello stato continuamente mutevole del sistema universale; ci ancora ad un luogo ristretto, rendendoci incapaci di accoglierne uno più vasto.

L'attaccamento significa non aver fiducia nella saggezza dell'universo, rimaniamo attaccati per difenderci dalla sofferenza, invece di considerare la sofferenza come insegnamento.

La perdita ci costringe a ridirigere le nostre energie; un altro termine per attaccamento è dipendenza.

L'evitare è un'altra forma di attaccamento ma a rovescio; siamo attaccati al non avere.

Nel settimo chakra vi è un superamento dell'ego, poiché la ricerca di un significato va oltre e al di là del sé; non più “chi sono io?” ma “che senso ha tutto questo?”.

Disequilibrio e conseguenze fisiche: emicranie, amnesie, tumori al cervello.

Disequilibrio e conseguenze psichiche: apatia, iperintellettualizzazione, confusione, dissociazione dal corpo e depressione, ossessioni e disturbi psicotici.