

GUIDA AI CHAKRA

COME ENTRARE IN SINTONIA CON I CHAKRA
PER ESSERE POSITIVI

LISA BUTTERWORTH
FOTOGRAFIE DI LISA LINDER



Guido Tommasi Editore

INTRODUZIONE

Siamo circondati da energia. L'energia è dentro di noi. L'energia *siamo* noi. Sfruttarla, avendo maggiore consapevolezza del suo flusso e degli effetti, e imparando a liberarla, cambiarla e attivarla nei nostri corpi, è un elemento fondamentale del benessere generale.

Se dopo una lezione di yoga vi siete sentiti incredibilmente sinceri, o se avete percepito un'energia nel terzo occhio annusando un particolare olio essenziale, o ancora se avete provato una profonda calma interiore dopo un'esperienza di meditazione, conoscete in prima persona gli incredibili benefici dell'attivazione dei centri energetici, noti come chakra. Il sistema dei chakra, che ha origine nei testi spirituali dell'antica India, è evoluto diventando oggi uno strumento moderno di equilibrio, cura di sé e guarigione radiosa.

Entrare in sintonia con i propri chakra, comprendendone l'energia e imparando

modi diversi per attivarli e rafforzarli, darà uno spessore totalmente nuovo alla vostra salute, al vostro benessere e alla vostra vita in generale. Lavorare sui chakra è un percorso di benessere, ma anche di amore, felicità, compassione, spiritualità e gioia. Le pagine che seguono sono una guida introduttiva a questo sistema potente, con analisi dettagliate e accessibili di ciò che ciascun chakra rappresenta, oltre a una serie di metodi per lavorare su ciascuno di essi. Le informazioni contenute in questo libro sfiorano appena la superficie di questo sistema antico e dei benefici incredibili derivanti dall'attivazione dei vostri centri energetici. Siamo esseri fatti di luce e di energia, e i chakra offrono un percorso per il cambiamento.



IL SISTEMA DEI CHAKRA

Probabilmente, per chi ha preso lezioni di yoga il concetto dei chakra non è del tutto nuovo. Potreste avere una conoscenza generale della loro posizione nel corpo, o conoscere il vivace spettro di colori associati al sistema. O forse ignorate totalmente l'argomento, e in questo caso, benvenuti! Vi attende un'esperienza che vi aprirà la mente e il cuore e fortificherà la vostra anima! Approfondire la conoscenza del sistema dei chakra è il primo passo per capire in che modo possiamo nutrire e guarire i nostri chakra, per dare alle nostre vite un senso maggiore di felicità, scopo e pace.

CHE COSA SONO I CHAKRA?

I chakra rappresentano un sistema di centri energetici del corpo. Ognuno di essi corrisponde a diversi sistemi e organi. I chakra governano inoltre diversi aspetti mentali ed emotivi del nostro essere. Molte culture antiche credono nell'esistenza di un sistema energetico simile ai chakra legato alla salute e all'illuminazione, ma il sistema dei chakra con cui abbiamo familiarità in Occidente ha origine in India.

Chakra: in sanscrito, *chakra* deriva dalla parola *cakra* (pronuncia "chakra"), che significa ruota, cerchio.

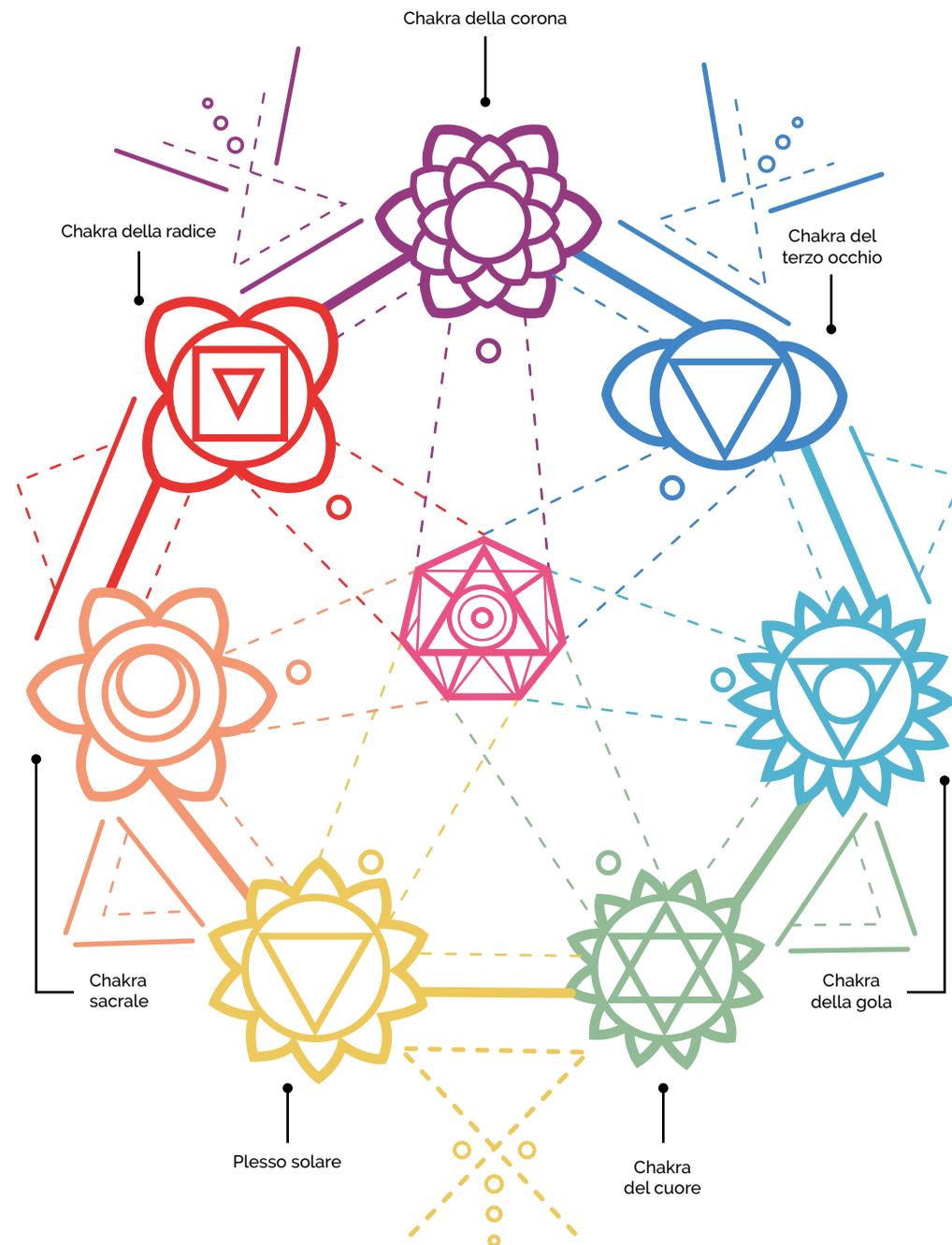
BREVE STORIA

Il termine "chakra" appare per la prima volta nei Veda, antichi testi religiosi indiani alla base dell'induismo, risalenti al 1500 a.C. I chakra sono stati ulteriormente approfonditi nelle Upanishad, testi sacri indù composti a partire dall'800 a.C., che sviluppano in modo più approfondito le verità presentate dai Veda, stabilendo le posizioni dei chakra e la loro simbologia. Un testo del X secolo del maestro di yoga indù Gorakhnath parla di risveglio e meditazione sui chakra.

Questo sistema si è diffuso in Occidente grazie al Padaka-Pancaka del X secolo e al Sat-Cakra-Nirupana

(un approfondimento dei sei centri) del XVI secolo, testi tradotti dal sanscrito da John Woodroffe, un inglese nato a Calcutta, nel suo libro del 1919 *Il potere del serpente: I segreti dello yoga tantrico e dello Shakti yoga*, pubblicato con lo pseudonimo di Arthur Avalon. In seguito altri testi contribuirono a consolidare il sistema dei sette chakra secondo l'interpretazione del pensiero occidentale, così come l'associazione con i colori.

Con le interpretazioni moderne e l'evoluzione contemporanea, lavorare sul sistema dei chakra ha perso la sua connotazione religiosa, divenendo più una pratica di cura olistica e di benessere.



COMPRENDERE L'ENERGIA

Per capire meglio il sistema dei chakra, è utile familiarizzare con il concetto e la scienza dell'energia, e come possono essere visti quando iniziamo ad attivare i centri energetici del nostro corpo.

CORPO FISICO E CORPO ENERGETICO

Tutti sappiamo cos'è il corpo fisico e riconosciamo bene i sistemi e gli organi biologici che ci permettono di muoverci e respirare. Ciò che non vediamo è il corpo energetico, detto anche corpo sottile. I due sono strettamente connessi, e il sistema dei chakra è il modello per capire e guarire il corpo energetico. Mentre la medicina occidentale si concentra quasi interamente sul fisico, una visione olistica della salute e del benessere deve tenere conto del corpo energetico, ossia del flusso, dei blocchi, della vitalità dell'energia che scorre dentro di noi. Portarlo in equilibrio crea una condizione di armonia, migliorando la salute del corpo, della mente e dello spirito.

CHE COS'È L'ENERGIA?

Tutto è energia. Inoltre, l'energia totale dell'universo è una costante e può cambiare solo da una forma all'altra. L'energia del nostro corpo può essere bloccata, liberata, esaurita e potenziata, e questo cambiamento di energia può avere effetti profondi.

PRANA & PRANAYAMA

In relazione al sistema dei chakra, spesso l'energia è chiamata *prana*, "forza vitale" in sanscrito. Il respiro è un elemento essenziale del *prana*, poiché porta la forza vitale nel corpo. In sanscrito, *ayama* significa "estendere o tirare fuori", e *pranayama* è la tecnica per controllare il respiro.

UNO STATO DI FLUSSO

Quando i chakra sono in armonia, ognuno gira e risuona con un'energia vibrante ed equilibrata: il *prana* scorre senza ostacoli nel corpo. Stiamo bene dal punto di vista fisico, mentale, emotivo e spirituale. Ma diverse cose possono influire sull'energia: gli eventi della vita, gli schemi negativi, le emozioni

non elaborate, il pensiero autocritico. È tutto interconnesso e può causare un blocco dell'energia (un chakra stagnante) o un'ondata di energia non equilibrata (un chakra iperattivo). Entrando in contatto con il sistema dei chakra capirete dove i vostri centri energetici non sono allineati e come lavorare per riportare l'equilibrio.





CHAKRA DEL CUORE

Amore + Compassione + Connessione

Descrizione: il chakra del cuore è il quarto chakra del nostro sistema energetico. È il ponte tra i chakra fisici inferiori, che riguardano noi e ciò che siamo su questo pianeta, e i chakra spirituali superiori, che vanno al di là del regno fisico. È posto esattamente dove vi aspettate che sia, ossia al centro del petto, e ha a che fare magnificamente con tutto ciò che riguarda l'amore. Amore per noi stessi, per gli altri e per il mondo che ci circonda.

Nome sanscrito

Anahata: *Anahata* si traduce con "non colpito", e fa riferimento all'idea di suono ininterrotto, la forza cosmica che vibra sempre dentro di noi, che sentiamo realmente quando siamo in grado di zittire il corpo e la mente. È tradotto liberamente anche con "illeso", che è un modo straordinariamente potente di pensare al nostro chakra del cuore.

Anahata è il centro del nostro cuore. Governa il nostro modo di amare. L'amore che diamo a noi stessi e agli altri, l'amore che riceviamo. È il centro dell'amore in tutte le sue espressioni: romantico, platonico, familiare, divino e oltre. L'amore è in grado di innescare una trasformazione incredibile, un piano emotivo che supera la nostra esistenza fisica. Non a caso il chakra del cuore è rappresentato dall'aria, l'elemento che diventa forza vitale attraverso il respiro. L'amore è anche qualcosa

senza cui non possiamo vivere. Compassione, gentilezza, perdono ed empatia sono tutte lezioni di *anahata*. E il suo regno va ben oltre l'amore che proviamo per le persone della nostra vita. Il chakra del cuore è il ponte tra il mondo materiale e quello spirituale, tra la consapevolezza fisica e una consapevolezza superiore. Rivela l'unità intrinseca della nostra stessa esistenza. Siamo tutti connessi l'uno all'altro, alla terra e a ogni suo essere vivente, siamo un unico amore. Il chakra del cuore ci insegna a vivere in questa verità.

 <p>POSIZIONE CENTRO DEL PETTO, TRA LE SCAPOLE</p>	 <p>ELEMENTO ARIA</p>
<p>SIMBOLO</p> 	<p>CIBO</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDURE A FOGLIA • CIOCCOLATO FONDENTE • AVOCADO • BROCCOLI
 <p>SENSO TATTO</p>	<p>OLI ESSENZIALI FRANCHINCENSO, MAGGIORANA, GELSOMINO, PALMAROSA, ROSA</p> <p>CRISTALLI CRISOPRASIO, FLUORITE VERDE, TORMALINA ROSA, QUARZO ROSA</p>
<p>COLORE</p> <p>VERDE</p> 	

CIBI ED ERBE

Il chakra del cuore riguarda l'amore, incluso l'amore per noi stessi, e l'alimentazione sana è una forma molto semplice di cura di sé. *Bisogna* trovare il tempo per i pasti, poiché significa avere già tre volte al giorno l'opportunità di prendersi più cura di noi. I cibi amari e astringenti sono associati all'aria, l'elemento dell'*anahata*, e qualsiasi cibo verde è in linea con il suo colore vibrante.

CIBI AMARI E ASTRINGENTI

Un chakra del cuore stagnante può ricevere sostegno dai cibi amari e astringenti, ossia quei cibi che creano una sensazione di secchezza in bocca (se vi è capitato di bere un vino secco, conoscete la sensazione).



Verdure a foglia: verdure come la rucola, il kale e gli spinaci sono un modo facile di introdurre nella dieta cibi che favoriscono l'*anahata*. Sono ricchi di ferro e fibre e anche di vitamine e antiossidanti. Mangiare un'insalata sostanziosa a pranzo è un modo fantastico per integrarli.



Cioccolato fondente: più il cioccolato è fondente, ossia più la percentuale di cacao è alta, più è amaro e astringente. Inoltre è ricco di minerali e antiossidanti. Spesso vi ricorriamo come gesto d'amore e conforto nel dolore, quindi il fatto che sostenga il cuore è un bene. È una coccola fantastica.



Melagrana: associati al chakra della radice per il colore magenta intenso, i chicchi di melagrana sono molto astringenti e rappresentano dunque un utile sostegno per l'*anahata*. Simili a piccole gemme, sono ricchi di vitamine, antiossidanti e minerali.

CIBI VERDI

Sono associati al colore vibrante dell'*anahata* e fanno bene al cuore. I cibi verdi sono ricchi di clorofilla, ricca a sua volta delle vitamine A, C, E e K, e contengono anche minerali e antiossidanti.



Avocado: ricco di vitamine e minerali, l'avocado è forse più noto per l'apporto di grassi sani, utili nella riduzione del colesterolo cattivo. È un frutto cremoso che sazia e si può usare in moltissimi piatti, da quelli dolci, per esempio la mousse di avocado e gli smoothie, a quelli salati.



Sedano: ricco di antiossidanti, fibre e minerali, tra cui potassio e folati, il sedano contiene anche le vitamine A, C e K, benefiche per l'apparato circolatorio. Mangiatelo crudo, nelle insalate, o estraetene il succo.



Frutta verde: sono molti i frutti verdi che contribuiscono a equilibrare l'*anahata*, e tra questi le mele verdi, i kiwi e i lime. Ciascuno di loro contiene sostanze nutritive e molti possono essere di per sé uno snack gustoso o un'aggiunta nelle insalate.



Broccoli: queste cimette di crucifere sono ricche di nutrienti, dalle vitamine del gruppo B all'acido folico. Gli studi hanno inoltre dimostrato che i broccoli fanno bene al cuore, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.

MANGIATE CIBI CRUDI

Mangiare frutta e verdura apporta sempre e comunque dei benefici. Per una piena efficacia di apertura del chakra del cuore, meglio consumarle crude, anche se cotte sono meno amare e astringenti.

ERBE E SPEZIE

Queste erbe verdi rivitalizzanti sono ricche di energia che apre il chakra del cuore.



Menta: quest'erba rinfrescante con proprietà antinfiammatorie e ricca di antiossidanti può facilitare la digestione. Usatela per dare un po' di brio a un'ampia varietà di piatti.



Prezzemolo: è ricco di antiossidanti e vitamine, inclusa la K. Può avere un effetto depurativo. Usatelo nelle zuppe, nelle insalate, nei piatti di uova, nel pesto o per guarnire tanti piatti salati.

BEVETE TÈ VERDE

Il tè verde apporta molti benefici alla salute, incluso un alto contenuto di antiossidanti. Per il colore e l'astringenza, è ottimo anche per equilibrare il chakra del cuore. Trasformare la tazza di tè quotidiana in un rito può inoltre offrire i benefici di una cura consapevole di sé. Per ulteriori dettagli vedi p. 137.

POSIZIONI YOGA

Le posizioni che aprono il chakra del cuore possono contribuire ad attivare l'energia, offrire una potente liberazione e aiutarvi a elaborare ogni genere di emozioni.



ADHO MUKHA SVANASANA

(il cane a testa in giù)

Iniziate mettendovi sulle mani e sulle ginocchia, le spalle allineate ai polsi e le ginocchia larghe in linea con i fianchi. Il dito medio deve puntare in avanti, oppure ruotate leggermente le mani in modo che la piega del polso sia parallela al tappetino. Espirando, puntate le dita dei piedi, attivate il ventre, datevi una spinta con le mani sul pavimento e sollevate il bacino portandolo indietro, a formare una V rovesciata. Poiché il chakra del cuore governa le mani, prestatevi particolare attenzione: allargate le dita e premete con i palmi, attingendo energia dal cuore. Aprite la parte anteriore del chakra del cuore abbassando le spalle, lontane dalle orecchie, e ruotando le braccia in fuori, creando spazio tra le scapole. Allungate la colonna, poggiate i talloni e lasciate pendere la testa. Mantenete la posizione per cinque respiri.



URDVHA MUKHA SVANASANA

(il cane a testa in su)

Dal cane a testa in giù, passate attraverso il plank in una posizione di flessione. Inspirate, spingete sulle mani, stendete le braccia e sollevate il petto mantenendo il bacino staccato dal tappetino. Stendete le dita dei piedi in modo che il dorso di entrambi aderisca al suolo, e attivate i quadricipiti e le ginocchia per sollevarli dal pavimento. Attivate il basso ventre e contraete la gabbia toracica. Tirate indietro le spalle e sollevate la sommità del capo. Guardate dritto o reclinare appena la testa (senza piegare il collo) e guardate in alto. Mantenete la posizione per cinque respiri.



ANJANEYASANA (la luna crescente)

Dal cane a testa in giù portate il piede destro avanti e le mani ai lati del piede. Piegate il ginocchio in linea con la caviglia destra. Poggiate a terra il ginocchio sinistro e aderite al tappetino con il dorso del piede. Portate le mani alle ginocchia, sollevate il petto e abbassate il coccige. Alzate le braccia oltre la testa con i palmi che si guardano, il mento leggermente sollevato e lo sguardo dritto. Continuate ad abbassare indietro il fianco destro, spingendo sul piede destro per sollevarvi e allungarvi. Mantenete la posizione per cinque respiri. Tornate al cane a testa in giù e ripetete sull'altro lato.



GARUDASANA (l'aquila)

Dalla montagna (p. 34), piegate le ginocchia, sollevate il piede destro e portate la coscia destra sulla sinistra. Ancorate le dita del piede destro dietro il polpaccio sinistro, stando in equilibrio sul piede sinistro. Stendete le braccia in avanti, portando il braccio destro sotto il sinistro. Piegate i gomiti poggiando il sinistro nella piega del destro. Sollevare gli avambracci e intrecciateli in modo che i palmi si tocchino. Sollevate i gomiti e allungate le dita. Mantenete la posizione per tre respiri. Tornate alla montagna e ripetete sull'altro lato.



SETU BANDHA SARVANGASANA (il ponte)

Partendo da una posizione supina, con le ginocchia piegate in linea con le caviglie, i piedi a terra in linea con i fianchi, le braccia stese ai lati del corpo e i palmi rivolti in basso, espirate, puntate i piedi e sollevate il bacino. Tendete il coccige verso la fine del tappetino, senza attivare i glutei. Girate le spalle sotto il corpo e intrecciate le dita, portando le mani verso i talloni. Puntate le braccia e sollevate il petto. Rimanete così per cinque respiri, quindi liberate le mani e poggiate la schiena a terra.



LAVORARE SUI CHAKRA E COMPRENDERNE
L'ENERGIA DARÀ UNA DIMENSIONE
NUOVA ALLA VOSTRA SALUTE
E AL VOSTRO BENESSERE.

Originario dell'antica India, il sistema dei chakra è stato perfezionato nel tempo ed è oggi uno strumento moderno di equilibrio e guarigione, presentato qui in modo semplice e accessibile. Una guida completa di indicazioni su come utilizzare cristalli, cibi, erbe, posizioni yoga e visualizzazioni per riequilibrare ogni chakra. Un compagno fidato nel percorso di armonizzazione e attivazione dei vostri centri energetici.

Per un viaggio illuminante che potenzierà
la crescita personale e l'amore per l'universo.

ISBN: 978 88 6753 349 7



18 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it