



“L’UNIVERSO MANDALA”

Il Mandala, i Chakra e la Naturopatia

Tesi di Patrizia Castracani

Matricola n. 31

Relatore: Mario Zanoletti

INDICE

INTRODUZIONE

PERCHE' UNA TESI SUL MANDALA

1. CHE COS'E' UN MANDALA

MANDALA E YANTRA

2. COME E' FATTO UN MANDALA – ORIGINI NELLA STORIA

3. FUNZIONE E PRATICA DEL MANDALA

SCIAMANESIMO

BUDDHISMO

INDUISMO

OCCIDENTE

Carl Gustav Jung

ARCHETIPO

INCONSCIO

OMBRA

PERSONA

ANIMUS E ANIMA

SE'

PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE

Ruediger Dahlke

IN ORIENTE COME IN OCCIDENTE

4. LA STRUTTURA DEL MANDALA E CIO' CHE RAPPRESENTA

Microcosmo e Macrocosmo

I SIMBOLI

YANTRA

MANDALA

Carl Gustav Jung

Ruediger Dahlke

IL MANDALA E IL VIAGGIO DELL'ESSERE UMANO

5. IL MANDALA E LA NATUROPATIA

6. IL SISTEMA DEI CHAKRA, LA BIOENERGETICA E LA NATUROPATIA

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

BIOENERGETICA E ARMATURE CARATTERIALI

FIORI DI BACH

TECNICA METAMORFICA

MASSAGGIO DELL'ANIMA metodo ZA.MA.

ALTRI STRUMENTI NATUROPATICI

7. I CHAKRA E I COLORI

8. DESCRIZIONE COMPLETA DEI CHAKRA

I CHAKRA - MULADHARA

II CHAKRA - SVADHISTHANA

III CHAKRA – MANIPURA

IV CHAKRA - ANAHATA

V CHAKRA – VISSUDHA

VI CHAKRA – AJNA

VII CHAKRA – SAHASRARA

9. CONCLUSIONE

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

OPERE CITATE

ALLEGATO

LAVORO ESPERENZIALE

INTRODUZIONE

PERCHE' UNA TESI SUL MANDALA

E' da tempo che desideravo unire il percorso di pittura e di scoperta interiore fatto durante gli anni di frequentazione dell'Accademia di Belle Arti con il cammino di consapevolezza e di ricerca che stavo percorrendo nella Scuola di Naturopatia Con Sé. Da sempre le arti figurative e il mondo delle discipline "olistiche" e bio naturali hanno attirato la mia curiosità. In particolare sono sempre stata attratta dalle forme di arte, di espressione, dalle modalità di vita e dai colori dell'oriente. Erano ormai anni che non toccavo più colori e pennelli, ma c'era qualcosa che mi attraeva e mi stimolava il desiderio di riprendere in mano il disegno e la pittura: il Mandala. Il termine Mandala deriva dalla tradizione del buddhismo tantrico e significa "cogliere l'essenza".

Fu Carl Gustav Jung, il grande psicologo svizzero, ad applicare la parola sanscrita Mandala ai disegni circolari tracciati da lui e dai suoi pazienti. [...] Jung associò il Mandala al Sé, il centro della totalità della personalità, e ipotizzò che simboleggiasse il bisogno naturale di esprimere tutto il nostro potenziale e la globalità della nostra personalità. [7]

Il Mandala mi ha sempre attirato, incuriosito, affascinato e avevo cercato corsi o possibilità di approfondimento sul tema, ma non avevo trovato molto. Un bel giorno, circa un anno fa, mi è arrivata una telefonata da un'amica che mi informava di un ciclo di incontri sul Mandala organizzati nell'atelier di un'arte terapeuta, a pochi chilometri da casa mia. Ed ecco fatto: è così che ho iniziato il mio viaggio alla scoperta di questo mondo fantastico.

Durante il corso abbiamo iniziato colorando un Mandala già strutturato, cosa apparentemente banale, ma non lo è stato! Nell'approcciarmi alla colorazione mi sono subito messa a confronto con il mio perfezionismo, la mia precisione, usavo i pastelli, ma calcavo la mano come se fossero pennarelli, avevo bisogno di lasciare il segno, comunicare a tinte forti e ben chiare! Mille prove sul foglio prima di procedere, innumerevoli calcoli per trovare la giusta simmetria ed il migliore effetto cromatico, ma dopotutto era solo un disegno da colorare! Cos'è successo? Il Mandala mi ha dato l'occasione di comprendere qual'era il mio modo di approcciarmi alle cose, alla vita, al mondo. Quei confini prestabiliti mi stavano stretti, mi spingevano ad usare la mente, il calcolo, la razionalità; non c'era spazio per l'espressione e la creatività!

Successivamente, approfondendo gli studi fatti sul tema da Carl Gustav Jung e da Ruediger Dahlke e ho compreso cos'era accaduto.

Come dice Jung noi ci muoviamo nel Mandala nello stesso modo in cui ci muoviamo nel mondo, nella vita, dal centro di noi stessi, dove risiede la nostra parte vera e autentica, verso l'esterno, dove indossiamo maschere, dove sono presenti i condizionamenti subiti, dove ci rapportiamo con gli altri e il mondo esterno.

Come sostiene Dahlke, un Mandala già strutturato, da colorare, ci da la possibilità di individuare il nostro percorso ed esprimere le nostre potenzialità, la nostra individualità, restando inseriti all'interno delle leggi cosmiche, accettando e immettendosi nel progetto di vita che è stato scritto per noi.

Ed ecco immediatamente compreso il collegamento tra quello che stavo realizzando e il percorso che stavo esplorando all'interno della scuola: il Mandala persegue, in un certo senso, lo stesso obiettivo del Laboratorio di Ricerca Interiore della Scuola Con Sé e della filosofia di molte materie, ovvero aiutare la persona a ripristinare lo stato di salute attraverso la conoscenza di sé stessi, dei condizionamenti ricevuti che non ci permettono di avanzare, delle emozioni inesprese che ci tengono bloccati e che non permettono il libero fluire dell'energia vitale dentro di noi. L'obiettivo è quello di individuare e togliere, con cautela, i "veli" sotto i quali si cela la nostra vera "essenza" al fine di scoprire la parte "spirituale" che risiede in noi e che si collega al "tutto", per rimettersi sul "nostro" percorso di vita smettendo di seguire quello che "gli altri vogliono" o "si aspettano" da noi. Questo processo consente di recuperare lo stato di salute in quanto la malattia è solo un "messaggio" dell'anima, è la "forma" in cui l'anima si manifesta cercando di comunicarci che qualcosa si è bloccato, che l'energia stagna in un certo punto del nostro corpo, che c'è qualche aspetto di noi stessi che non vogliamo vedere, che rifiutiamo e che è necessario integrare. Ci avverte che non siamo sul nostro percorso e non stiamo realizzato il progetto per il quale siamo venuti al mondo in questo luogo, in questa famiglia, in questo corpo.

Tuttavia noi Naturopati non siamo Psicologi, non abbiamo la preparazione e le competenze necessarie per portare la persona alla scoperta dei traumi o degli shock subiti nella sua vita come fece a suo tempo Jung. Quello che possiamo fare è agire sull'involucro che ricopre la nostra anima: il "soma". Spesso, infatti, la sola consapevolezza non è sufficiente per "rimetterci in carreggiata", per recuperare lo stato di salute di un organo. E' qui che interviene la Naturopatia con le sue infinite possibilità in collaborazione quindi, se necessario, con altre discipline specifiche che lavorano sulla psiche (come la Psicologia e la Bioenergetica), con un lavoro d'equipe ben strutturato.

La parola "arte" deriva dal termine latino "ars", a sua volta formatosi su una radice antichissima, "ar-", che dava alle parole in cui era presente il significato di collegamento e di ordine. Nel

sanscrito la parola proviene dal termine “are” che significa “ordinare”. Esprime, quindi, capacità di mettere le cose al loro posto, ordinarle, collegarle tra loro attraverso la conoscenza delle tecniche appropriate. In questo scritto, l’arte è intesa anche come espressione del “bello”, dell’armonico: se le cose sono ordinate in modo equilibrato possono esprimere le loro qualità migliori. Va da sé che l’arte possa essere un validissimo strumento per ritrovare l’equilibrio interiore, attraverso la conoscenza di sé stessi.

Nella società contemporanea, l’arte viene trattata sempre più come un’entità separata, una cosa riservata agli specialisti, come qualsiasi altra professione. E’ un peccato, perché dipingere non è soltanto un diritto di tutti; è anche uno dei più grandi strumenti per risvegliare la propria consapevolezza. Nell’antica tradizione Zen, molti diversi metodi spirituali – inclusa l’arte – sono stati impiegati per un solo scopo: riconoscere lo spazio interiore conosciuto come “Non Mente”, o “Essere” [6]. I maestri Zen, infatti, svilupparono molti metodi per portare i loro discepoli in uno spazio di “vuoto” in cui la loro mente non ha nulla da afferrare. Lo spazio del Mandala viene appunto definito come la dimensione della “non mente” ed è in questo “luogo sacro” che la persona si può confrontare direttamente con la sua vera “essenza”.

L’arte, nella sua modalità espressiva, ci permette di “vedere” con altri occhi, di prendere coscienza, consapevolezza, di cambiare punto di vista, prospettiva. Permette, come dice Jung, di vedere i messaggi dell’inconscio in modo più “digeribile” con immagini e colori, e consente l’inizio del dialogo interiore.

Perlopiù i mandala esprimono concetti e pensieri di carattere religioso, ossia numinoso, ma non di rado anche idee filosofiche, Essi hanno un carattere generalmente intuitivo, irrazionale e attraverso il loro contenuto simbolico esercitano il loro influsso sull’inconscio. I mandala possiedono dunque, in senso traslato, un significato e un effetto “magici” non diversamente dalle icone, la cui possibile efficacia non è mai avvertita dal paziente coscientemente. Egli scopre anzi che cosa le icone possano significare dall’effetto delle immagini da lui stesso prodotte: e queste risultano efficaci non perché nascono dalla sua fantasia ma perché l’autore è colpito dal fatto che la sua immaginazione soggettiva riesce a creare motivi e simboli inaspettati che, pur ubbidendo a leggi, esprimono idee o dati di fatto che la coscienza avrebbe solo faticosamente afferrato [8].

La Naturopatia fornisce i mezzi per lavorare sul soma e sul campo elettromagnetico del corpo attraverso il massaggio e la digitopressione dei punti riflessi organici ed energetici operando con strumenti quali la Riflessologia Plantare, il Trattamento Metamorfico o il Massaggio dell’Anima. Anche la floriterapia, la fitoterapia, l’iridologia, la dietetica e l’idrotermofangoterapia sono alcuni

dei mezzi che il Naturopata può utilizzare per valutare lo stato di salute e per riportare in equilibrio il corpo. Tuttavia, ciò che trovo più affine al mio modo di lavorare e di procedere con le persone che mi chiedono aiuto, sono gli strumenti che aiutano la persona a conoscersi e ad ascoltarsi, sia dal punto di vista fisico che interiore, al fine di ritrovare il suo vero percorso. Essi sono le tecniche di massaggio sopracitate e la floriterapia.

Come diceva il Dr. Bach ognuno di noi ha una o più lezioni da imparare nella vita e le essenze floreali aiutano ad integrarle, consentendo così il libero fluire del “fiume” della vita.

Le tecniche di massaggio partono da un lavoro sul “soma” per arrivare sempre più in profondità: portano alla luce della coscienza gli aspetti che vanno risolti, compresi, accettati. Il Massaggio dell’Anima e la Tecnica Metamorfica sono eccezionali per stimolare e sbloccare la forza vitale dell’individuo, permettono all’energia vitale di scorrere nuovamente per consentire alla persona di intraprendere o riprendere il suo percorso spirituale, la sua evoluzione. I lavori sul corpo, se opportunamente attuati, rimettono in connessione l’essere umano con l’”energia cosmica”, l’energia che governa il “tutto” e nella quale l’uomo è inserito nel suo percorso in divenire, nella visione spiraliforme.

Il Mandala diventa quindi una forma d’arte per la “conoscenza”, la “consapevolezza”. Come diceva Jung è un punto di partenza dal quale operare o uno strumento da utilizzare per uscire dai vecchi schemi e dai condizionamenti imposti. Ma come è possibile utilizzare il Mandala senza essere un esperto in Arte Terapia o uno Psicologo?

Ciò che può fare una persona, che conosce l’arte, e che, nel contempo, opera per il benessere della persona, è aiutare quest’ultima ad esprimere sé stessa, a disegnare e colorare il suo “paesaggio interiore” affinché possa prendere coscienza di alcuni aspetti che vanno presi in considerazione per poter ritrovare lo stato di salute. Attraverso l’arte è possibile conoscere le potenzialità nascoste di un individuo, le sue doti e predisposizioni, affinché venga condotto verso il percorso più affine a lui, verso il suo progetto di vita, “rimettendo ogni cosa al posto giusto”, creando “ordine” e “armonia”. Con l’aiuto delle informazioni date dall’uso del colore è possibile, sia individuare eventuali disarmonie a livello delle emozioni o dei plessi energetici, che invitare la persona ad integrare nella sua vita i “colori” e le “forme” che le mancano per raggiungere la completezza. Questa parte verrà approfondita nella sezione dedicata ai chakra (capitolo 8 della tesi).

L’operatore può accompagnare la persona sulla strada della conoscenza personale, creando un dialogo ed una condivisione sulle modalità messe in atto nei confronti dell’opera artistica. Fornendo semplici informazioni riguardanti il valore simbolico di colori e forme utilizzati la si aiuta a

raggiungere una migliore e autentica conoscenza di sé. Il lavoro col Mandala, tuttavia, va ben oltre questo. Il Mandala è da sempre una forma d'arte sacra e in quanto tale, anche in base alla mia breve, ma intensa esperienza in merito, ha un potere autonomo, al di fuori della logica razionale. Opera cambiamenti e manda messaggi in modo indipendente e intuitivo. E' la sensibilità di chi "guida" e di chi "viene condotto" che in primis attua la vera trasformazione.

Il mio percorso con Mandala, infatti, è stato ad oggi molto utile per la comprensione di aspetti di cui, in quel momento della vita, non ero ancora consapevole.

Le modalità con cui propongo di operare vengono dalla mia personale esperienza, integrata ovviamente dal prezioso aiuto dei testi di Carl Gustav Jung, Ruediger Dahlke, Anodea Judith, Sergio Della Pupa, Susanne F. Fincher e dei miei insegnanti.

Ne porterò qui di seguito alcuni esempi.



Fig. n. 1. Mandala personale n. 1 - Spigolosità acquatiche – 2014

Fig. n. 1 - Spigolosità acquatiche - Nell'espressione libera sono emerse forme antropomorfe, immagini simboliche e colori che mi hanno comunicato la mia necessità di fluire nel mondo, di essere libera come le onde del mare, di recuperare il mio lato femminile: al centro la sensibilità del rosa, la spiritualità del violetto e la forza e la curiosità del giallo che volevano emergere, ma erano ostacolate dai contorni aggressivi e spigolosi dell'aggressività e della rigidità. Ero evidentemente intrappolata nel conflitto tra vulnerabilità e corazzamento, libertà e sottomissione. Le forme ed i colori mi informavano di quanto spesso, nei confronti del mondo, mi avvicinassi in modo piacevole e dolce, come una campanula, ma anche triste e sottomessa, come il fiore a testa bassa; altre volte in modo contorto e complicato, confuso e aggrovigliato come le sottili radici che rivestono il contorno inferiore. La scelta consapevole dell'acquarello mi ha permesso una ancor maggiore capacità di fluire e di essere delicata.



Fig. n. 2 Mandala Personale n.2 - Voglia di rinascita (2014)

Fig. n. 2 - Voglia di rinascita - La realizzazione libera su sfondo nero con gessetti mi ha permesso di utilizzare come strumento creativo le dita, dandomi una maggiore possibilità di espansione e di contatto con la materia ruvida. Oltre allo strumento visivo è entrato in gioco anche il tatto, e la libera espressione delle emozioni è stata agevolata. Al centro del Mandala ha cominciato ad emergere l'immagine di una farfalla. Il bozzolo ancora in fasce, è circondato da una sorta di gabbia dorata che esprime la mia impossibilità ad esprimermi in totale libertà. Le ali si aprono in movimenti dolci e sinuosi, ma anche acuti e spigolosi, soprattutto nei confronti dell'esterno. Sono rosa/fucsia, i colori della sensibilità, della compassione, ma anche dell'amore immaturo, che non è ancora capace di esprimersi in modo pieno e completo. Lo sfondo azzurro evidenzia il desiderio di libertà espressiva, il giallo evidenzia la curiosità e la necessità di assumere la forza e il potere personale. Le due antenne si stagliano al centro con due punti luminosi, recettive, presenti ma ahimè, scollegate dal resto del corpo: il mondo dei sensi, ancora staccato dal soma, è rivolto all'esterno, ma non comunica con l'interno.

Queste interpretazioni personali, fatte a posteriori, mi hanno dato una chiave di lettura molto chiara ed efficace del mio stato energetico del momento. Da profana quale posso essere ho usato le uniche nozioni in mio possesso: la conoscenza dei colori e l'interpretazione, spesso intuitiva, delle forme e degli elementi.

E' così che il Mandala oltre ad essere uno "strumento sacro" per la meditazione e l'evoluzione interiore (come ci insegnano la tradizione lamaista ed indiana) o per la "guarigione" (come descritto nella cultura sciamanica), diventa uno splendido strumento di autoconsapevolezza e riflessione attraverso la lettura del colore, delle forme, la loro disposizione nello spazio. E', come dice Jung, espressione dell'inconscio, e permette la visione di aspetti nascosti di noi. Rende manifesti, attraverso le immagini, archetipi di cui non siamo coscienti, ma che ci condizionano.

[...] i mandala individuali non poggiano su nessuna tradizione o modello: ma anche se appaiono come libere creazioni della fantasia essi sono determinati da certi presupposti archetipici, inconsci ai loro autori. Per questa ragione i motivi più importanti ricorrono con una tale frequenza che anche dai disegni dei più svariati pazienti traspaiono decise analogie. [...] i mandala individuali usano una quantità per così dire illimitata di motivi ed allusioni simboliche, dalle quali non è difficile vedere che essi cercano di esprimere o la totalità dell'individuo nella sua esperienza interna o esterna del mondo oppure il suo punto di riferimento essenziale, interiore. Il loro oggetto è il "Sé", in contrapposizione all'"Io": questo non è che il punto di riferimento della coscienza, mentre il Sé comprende la totalità della psiche, vale a dire la coscienza e l'inconscio [8].

Sia Freud che Jung si sono cimentati nella traduzione del linguaggio dei simboli. L'approccio Freudiano ispirato alla "libera associazione", che egli affidava al paziente durante l'interpretazione dei suoi sogni, fu poi perfezionato da Jung che introdusse la lettura dei simboli secondo una visione più ampia e completa, quindi archetipica e inconscia, non influenzata dalla mente cosciente della persona. Questo tipo di lettura, era per Jung, un validissimo supporto nel processo di individuazione che portava alla liberazione del proprio Sé dalla tirannia degli "schemi inconsci dell'ombra".

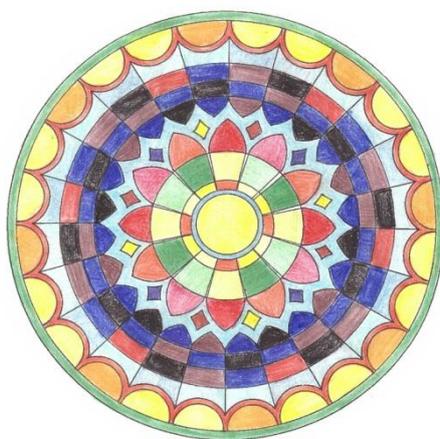


Fig. n. 3 Mandala personale n. 3 - Forme celestiali – (2014)

Fig. n. 3 - Forme celestiali - Il compito mi era stato dato nella prima lezione, come approccio al Mandala: davvero "scioccante". Lo schema era pronto, già completo. Bisognava colorarlo partendo dal centro spostandosi, segmento dopo segmento, senza tralasciare nulla, verso l'esterno. Necessario e indispensabile rispettare una simmetria che fosse a 2, a 3 o a 4 girando il Mandala sempre in senso orario. Compito banale? Macché! Innumerevoli prove di accostamenti di colore sul foglio bianco, mancanza di spontaneità nella scelta dei colori, "questo va bene con quello, ma stona con l'altro", "questo colore mi piace ma devo sceglierne altri di una tonalità cromatica simile per avere armonia...". Man mano che procedevo verso l'esterno le cose si complicavano, gli spazi

da riempire erano sempre di più e studiavo a tavolino che ritmicità dare all'alternanza di colore. Dopo ogni momento eccessivamente complicato sentivo l'esigenza di interrompere e proseguire con l'azzurro chiaro che mi dava senso di spazio, pace e tranquillità: un po' di libertà in questo processo estremamente mentale. Per quanto fosse presente il controllo della mente qualcosa di spontaneo è emerso, come appunto l'uso dell'azzurro come momento di "respiro" o il colore giallo del centro. I confini prestabiliti mi creavano disagio, erano troppo complicati, sentivo il desiderio di essere più libera.

La realizzazione di questo tipo di Mandala, in questa modalità, mi ha permesso di conoscere molti aspetti di me e il mio approccio verso le cose, verso il mondo. Al di là di un'interpretazione cromatica (che a posteriori è risultata forzata e pilotata dalla mente) o simbolica (lo schema era stato fornito già completo) è stato un valido strumento di consapevolezza e mi ha spinto, nei successivi incontri, a desiderare maggiore leggerezza, libertà, provando piacere e divertimento nel realizzarlo piuttosto che costrizione e impegno mentale. E' stata la testimonianza di quanto troppo spesso utilizzo la mente e la ragione in modo eccessivo, per raggiungere la perfezione e ottenere ciò che voglio, ribellandomi ai confini prestabiliti. Spesso riteniamo che con l'ausilio della volontà e della mente si possa raggiungere ciò che si vuole, pilotare la vita verso la meta che ci siamo prefissi, ma non sempre questa meta, soprattutto se non siamo in contatto con la nostra anima, corrisponde al progetto di vita che è scritto per noi. Come dice Jung *"è necessario rinunciare all'atteggiamento utilitaristico della pianificazione consapevole, per far luogo allo sviluppo interiore della personalità"* [1]. Non è andando contro le leggi cosmiche che governano l'universo che ci può essere equilibrio e salute. Se i pianeti cominciassero a fare "di testa loro", rompere le orbite, prendere la direzione che vogliono, si entrerebbe nel caos e nella distruzione. Lo stesso accade quando l'uomo, come microcosmo, non si inserisce nell'universo che lo contiene e di cui fa parte, il macrocosmo, che è regolato da leggi universali.

Cito a tal proposito le parole di Dahlke: *"L'uomo è inserito in un ambiente predeterminato più di quanto egli stesso, almeno nel mondo occidentale, voglia ammettere. Il mandala, con le sue caratteristiche fisse, è una buona rappresentazione della nostra reale situazione. Colorando strutture preesistenti ci esercitiamo a inserirci in un modello che è anteriore a noi, e che non possiamo mutare radicalmente. Possiamo e dobbiamo tuttavia dargli un tratto intimamente personale. Anche se migliaia di persone colorassero lo stesso mandala, non ne risulterebbero due uguali, pur avendo tutti naturalmente la stessa struttura"*. [2]

Nella mia modesta esperienza di Mandala colorati personalmente o fatti completare a gruppi di persone, non ho mai visto due immagini uguali, neanche se fatte da una stessa persona in quanto

l'energia prevalente all'interno dell'individuo cambia continuamente: ad esempio un giorno prevale l'energia calda della rabbia e il colore predominante sarà il rosso vivo o il nero, o prevarranno contrasti cromatici forti e stridenti; in un altro abbiamo l'esigenza di esercitare il nostro potere o il nostro controllo sulla situazione e il colore prevalente sarà il giallo, o ancora, un altro giorno siamo più eterei, fantasiosi e così spiccheranno i toni dell'azzurro e del viola. (*Vedi fig. n. 9-10-11-12-13 dell'allegato*).

Quella che si potrebbe definire una fusione tra le metodologie di Dahlke e l'approccio di Jung mi è stata fornita nel secondo corso che ho frequentato. Tutt'ora sto percorrendo la "strada del Mandala Painting" con Shanti Ugditi, una Sannyasin che ha dedicato l'intera sua vita all'esplorazione del Mandala, iniziata in Oriente e portata successivamente in Occidente.

Propone una tecnica di creazione del Mandala attraverso l'uso di strumenti tecnici come righe, squadre e compassi. Il foglio viene ricoperto di segni che si ripetono in modo simmetrico e preciso. Chi opera viene condotto a cercare in questi segni le forme che emergono e che sono immagini personali, riconosciute direttamente dall'inconscio della persona, la quale procederà successivamente alla cancellazione delle linee che non servono per dare risalto alle forme che costituiranno il Mandala.

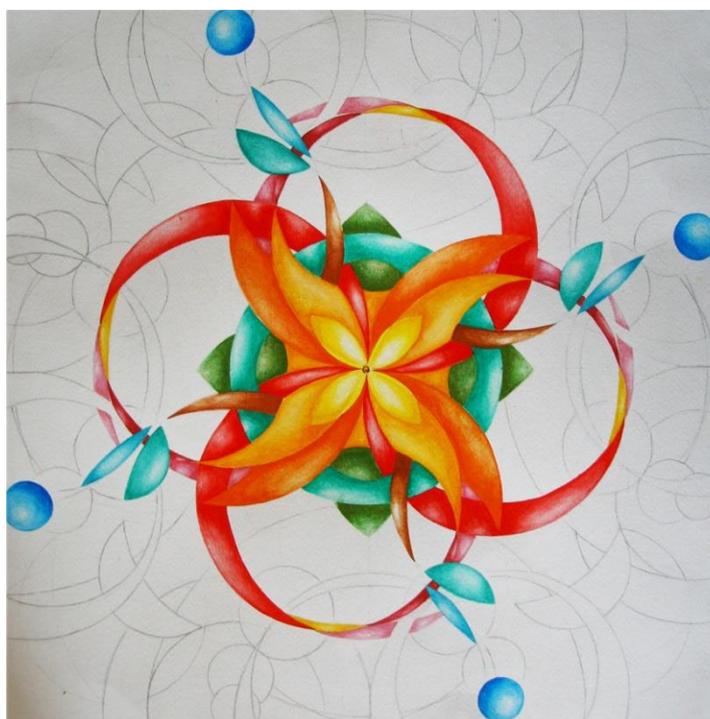


Fig. n. 4 – Mandala personale – (in fase di definizione)

Questa è stata per me la parte più difficoltosa: ancora una volta sono stata messa di fronte al mio modo di operare nel mondo e nella vita. Volevo “tenere” quasi tutto, avevo paura di cancellare troppo “quello poteva servirmi, l’altra linea anche”: sono andata così in estrema confusione, non riuscivo a fare pulizia, a creare spazio nel timore di perdere qualcosa di importante, qualcosa che nel futuro sarebbe stato utile. Era chiaro come in quel momento avessi bisogno di ricorrere alla floriterapia con, ad esempio, *Cerato*, il fiore per la dispersione e l’insicurezza, avevo un’evidente mancanza di fiducia nella mia intuizione e cercavo di razionalizzare troppo.

Una volta completata questa fase si passa a quella, a mio avviso più piacevole, della colorazione. La tecnica è precisa, accurata e meticolosa e costringe, come il disegno, ad essere totalmente presenti nel qui e ora, senza distrazioni esterne. Viene utilizzata la tempera in modo molto diluito, come se fosse un acquarello. Il colore viene steso partendo dal centro e muovendosi verso l’esterno, completando con la stessa tinta le forme uguali. Delicatamente, nel tempo, emerge la figura, l’immagine prende forma e carattere: si carica di energia. E’ proprio questo il messaggio dell’opera: far prendere consapevolezza di quale tipo di energia si muove in noi in questo momento, a quale livello di consapevolezza stiamo operando, quali aspetti del nostro essere stiamo esplorando. Il Mandala così creato richiede molti giorni, addirittura mesi per essere completato. E’ un esercizio di pazienza e di stile. La lettura viene fatta in base al percorso dei Chakra. (*Vedi fig. 4 pag. 12*, il Mandala è ancora incompleto).

Il Mandala diventa così vero e proprio strumento di meditazione, che ci permette di essere nel qui e ora, di calmare la mente, di entrare in contatto con il nostro centro. Si fondono splendidamente Oriente ed Occidente: la meditazione e l’espressione delle emozioni, la consapevolezza e il contatto con il Sé.

Lo scopo della mia tesi sul Mandala è quello di suscitare curiosità e voglia di approfondimento nei confronti di questo preziosissimo strumento che è possibile avere a disposizione nella nostra quotidianità. Chiunque può cimentarsi nella creazione o nella colorazione di un Mandala, in qualunque momento della sua vita. Può considerarlo come un gioco, come un momento dedicato a sé stesso, come uno “spazio sacro” nel quale esprimersi libero da condizionamenti esterni e dalla confusione della vita quotidiana. Qualunque sia il motivo o il tipo di approccio che avvicina a questo strumento d’arte gli “effetti” sono inevitabili. Come dice Jung *“Essi hanno lo scopo di portare il paziente dalla confusione all’ordine senza che egli sia ogni volta cosciente di una tale intenzione. In tutti i casi i mandala esprimono ordine, equilibrio, totalità. Di conseguenza , i pazienti stessi ne enfatizzano spesso l’effetto benefico o tranquillizzante [8]”*.

Per entrare nell' "Universo Mandala" è essenziale comprendere cos'è, dove è nato e come si è diffuso nel tempo e nello spazio. E' necessario conoscere il suo utilizzo e valore nelle diverse culture.

Nella mia tesi verranno fornite le informazioni di base sulla storia, sulla struttura, sulle valenze "magiche" ed esoteriche. Verranno esplorate le sue potenzialità benefiche basate sulle ricerche effettuate da illustri personaggi come Jung e Dahlke. Ci sarà poi una parte corposa che esplorerà i sette livelli di consapevolezza dell'uomo, attraverso un percorso che analizzerà nel dettaglio i sette chakra principali. Questa sezione ha lo scopo di creare una base di conoscenza approfondita sulle problematiche che si possono presentare in una persona che manifesta disagio, al fine di individuare quali plessi energetici presentano un disequilibrio. Citerò informazioni importanti tratte dalla bioenergetica che descrive le "armature caratteriali" aiutando ad individuare quali sono le parti del corpo che più necessitano di attenzione e di aiuto. Elencherò inoltre le principali metodologie utilizzate in ambito naturopatico e che possono essere utilizzate per riportare equilibrio e salute nelle persone, aprendo la possibilità ad uno splendido lavoro d'equipe con operatori specializzati a vario livello.

Le ricerche fatte per la realizzazione di questa tesi, oltre ad avermi arricchito tantissimo, mi hanno consentito, nel percorso che ho potuto fare con le persone che mi hanno chiesto aiuto o che si sono prestate volontariamente all'esperimento, di dare un ordine al lavoro, individuando punti di partenza e obiettivi sui quali lavorare. Nell'allegato verrà descritto parte del percorso fatto con loro. Le forme del Mandala e le linee guida per realizzarlo sono sempre state scelte in base ad un tema che traeva spunto dal sistema dei chakra e riguardava, quindi, il livello di consapevolezza che si intendeva esplorare in quel momento. I "protagonisti" degli incontri sono le potenzialità energetiche appartenenti ai singoli chakra, insieme alle controforze che ne ostacolano la libera espressione. La condivisione si è sempre basata sul tema trattato o sulle problematiche emerse durante l'incontro. Particolare attenzione è sempre stata portata ai colori utilizzati (con un'analisi basata sulla scala cromatica dei sette chakra) e alle modalità con cui si è proceduto alla costruzione ed alla colorazione della struttura Mandala.

L'obiettivo della mia ricerca è quello di mostrare come il Mandala possa diventare un validissimo supporto per il Naturopata che desidera conoscere il mondo dell'arte e approfondirne le potenzialità. Può essere un punto di partenza dal quale possano emergere disagi o disarmonie oppure uno strumento che integri i mezzi già in possesso del Naturopata per riportare la persona al suo "centro"; per rimetterla in contatto con sé stessa, per insegnarle a conoscersi ed ascoltarsi. Lo scopo

dell'operatore è quello di accompagnare le persone che chiedono aiuto nel percorso che aspira al raggiungimento dell'armonia e dell'equilibrio, nel rispetto del proprio “progetto di vita”.

L'utilizzo di questo splendido strumento di espressione artistica, attraverso il “potere” delle forme e del colore può essere, a mio parere, un valido aiuto.

Capitolo 1. CHE COS'E' UN MANDALA

“L'essenza è la tua faccia originale, senza maschere.

L'essenza è quello che ti sei portato in questo mondo nascendo e che era già con te nel ventre materno.

Essenza è ciò che ti è stato dato da Dio, o in qualunque altro modo tu voglia chiamarlo: totalità, il tutto, l'esistenza.

Essenza è il dono dell'esistenza a te.

La personalità è un dono della società, dei genitori, della scuola, della cultura, della civiltà.

La personalità non è tua, è falsa.

Noi continuiamo a ripulire la personalità e ci siamo dimenticati completamente dell'essenza.

E finché non ti ricorderai dell'essenza, avrai vissuto invano,

perché la vita reale consiste di essenza" [10].

(Osho)

La parola *Mandala* deriva dalla tradizione tantrica buddhista. Il mandala (tradotto dal termine: *dkyil khor*) significa “centro-circonferenza” locuzione che descrive la struttura geometrica essenziale e il significato rituale del Mandala. Il “centro” è l’”essenza” mentre la “circonferenza” “cattura”. “Mandala” significa quindi “cogliere l’essenza”. Il *dkyil khor* è uno “schema” del buddhismo tantrico, è un’opera che appartiene all’arte religiosa. Esso è incluso nella categoria delle forme mentali (*Thugs rten*) che si contrappongono a quelle verbali (*gSun rten*) e corporee (*sKu rten*). I *dkyil khor*, sono rappresentazioni delle incarnazioni-personificazioni del Buddha. *L'essenza* è il cuore del Buddha. Nella forma illuminata, il Buddha non è più in questo mondo (*thathagata*) e, in assenza del suo corpo fisico, il Mandala rappresenta il suo “corpo di illuminazione”. Il Mandala è quindi la rappresentazione pittorica di uno schema totalmente astratto, mentale, che con la sua forma circolare cerca di “catturare” l’immaterialità dell’essenza. Un vero Mandala, quindi, secondo il primo buddhismo, è solo mentale: il disegno ne è semplicemente la rappresentazione. Il Mandala diventa simbolo da interiorizzare, è la stabilità che, attraverso il rito esteriore, va applicata

alla nostra mente. E' un "nulla" esterno, ciò che non ha modo di manifestarsi esteriormente se non attraverso la concentrazione dell'attenzione nel compiere il disegno. E' come se l'immagine rappresentata nell'artefatto del Mandala riflettesse, come uno specchio, questo stato di "vuoto" per farlo ritornare, in forma di "tutto" all'interno della mente, ricongiungendosi con essa.

L'essenza, oltre che significare uno stato di "vuoto" o di "non mente" può essere definita come quella realtà oltre l'apparenza sensibile, come dice Aristotele "ciò per cui una cosa è quel che è", o come afferma Platone l'"essere che veramente è". Letteralmente il termine "essenza" deriva dal latino "essentia" (der. di esse «essere»). In filosofia "essenza" è la realtà propria e immutabile delle cose, intesa soprattutto come la forma generale, l'universale natura delle singole cose appartenenti allo stesso genere o specie. Con questo termine si indica quindi il "divino", il "sommo", il "primario" e cioè Dio. Si intende la "sostanza" di ogni cosa, di ogni essere umano. E' la nostra parte divina, pura, quella chiamata Sé Superiore, Sé Spirituale.

Il termine Mandala viene tradotto anche come "cerchio" ma entrambe le traduzioni: "cogliere l'essenza" e "cerchio" derivano sempre dalla cultura orientale.

Collegandosi al significato di Mandala come "cerchio" Carl Gustav Jung applicò il termine tantrico Mandala ai disegni circolari che tracciava lui, come strumento di auto introspezione quotidiana e ai suoi pazienti durante le sue terapie. In questo senso costituisce, a tutti gli effetti, un simbolo del Sé: esso vale ad esprimere la totalità della psiche in tutti i suoi aspetti, compreso il rapporto fra l'uomo e la globalità della natura.

.... ogni mattina schizzavo in un taccuino un piccolo disegno circolare, un mandala, che sembrava corrispondere alla mia condizione intima di quel periodo... Solo un po' per volta scoprii che cosa è veramente il mandala... il Sé, la personalità nella sua interezza, che è armoniosa se tutto va bene...
[9] Carl Gustav Jung

MANDALA E YANTRA

Molto spesso il termine Mandala viene associato a quello di Yantra. Entrambi sono dei diagrammi simbolici, ma ci sono delle sostanziali differenze. La loro diversità dipende dalle svariate tradizioni culturali nell'ambito della liturgia religiosa e ritualità indù, soprattutto tantrica. In ambito tibetano le celebri rappresentazioni allegoriche della cosmologia buddhista sono chiamate preferibilmente "Mandala" (vedi fig. n. 5 pag. 18). Sono chiamati "Yantra" i diagrammi creati per il rito o per la meditazione (vedi fig. n. 6 pag. 18).

Il termine Yantra deriva dalla radice sanscrita “yam” che significa “tenere” o “sostenere l’energia insita in un qualsiasi elemento di natura fisica o psichica”. Più propriamente la parola Yantra ha il significato specifico di “strumento”, “congegno” o anche “meccanismo” ed è utilizzata per indicare azioni o opere nei vari campi dell’attività umana. Lo Yantra, solitamente, è un disegno puramente geometrico ed è la rappresentazione grafica, matematica e magica del “divino” inserito nell’ambiente cosmico. E’ una tradizione antichissima che precede anche la stessa scrittura: possiamo trovare rappresentazioni grafiche di Dio nelle pitture murali preistoriche, giochi di numeri e quadrati magici in molte culture antiche, ma è nella tradizione tantrica che gli Yantra assumono un più ampio spettro di usi.

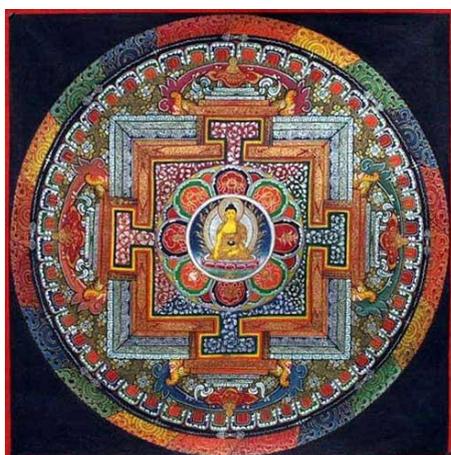


Figura n. 5 - Ratnasambhava Mandala

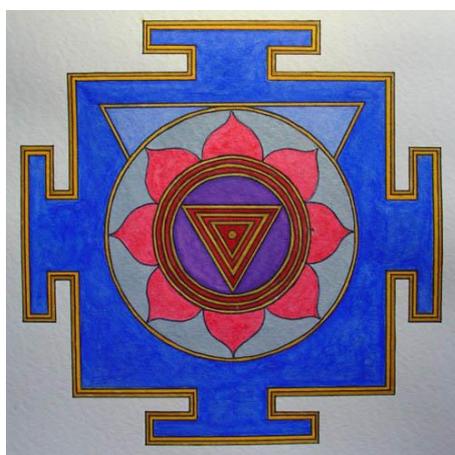


Figura n. 6 - Kali Yantra

Capitolo 2. COME E' FATTO UN MANDALA – ORIGINI NELLA STORIA

Non vi è al mondo un disegno così universalmente diffuso come il Mandala. Compare in epoche diverse e in ogni cultura. Si ritiene che il Mandala più antico rinvenuto nelle arti grafiche sia una “ruota solare” collocata in Africa e che risale addirittura all’età neolitica, prima ancora che la ruota fosse inventata. Mandala astratti ricorrono nell’arte cristiana in Europa. Alcuni degli esempi più belli sono costituiti dai rosoni delle cattedrali: una raffigurazione del Sé umano trasposta sul piano cosmico. Gli aloni che circondano la testa di Cristo e dei santi nei quadri di carattere religioso possono essere considerati come Mandala. Sulle mura delle più antiche chiese romaniche figurano spesso astratte figure circolari che probabilmente risalgono agli originali pagani. Il motivo dominante nei Mandala Cristiani è quello che presenta la figura del Cristo al centro con i quattro evangelisti o i loro simboli posti ai quattro punti cardinali.

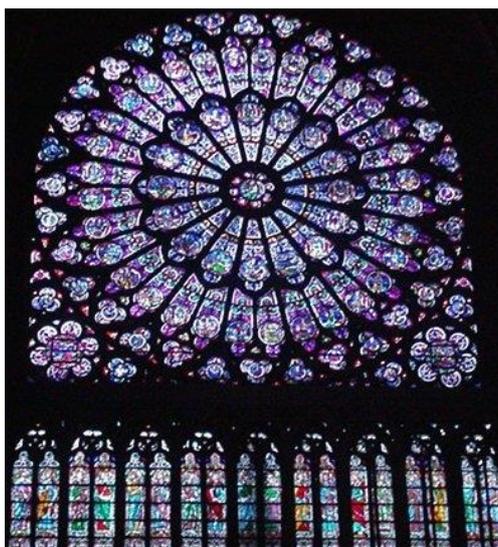


Fig. n. 7 - Esempio di rosone cristiano della Cattedrale di Notre Dame de Paris.

In architettura il Mandala svolge un ruolo di notevole importanza: esso è spesso il motivo di base nei piani fondamentali degli edifici di quasi tutte le civiltà, soprattutto nelle chiese, nei templi, nei siti etruschi e romani. E' il motivo di base nei piani delle città classiche e medievali, ma anche di quelle moderne. Roma è la città quadrata per eccellenza ma pare, secondo le descrizioni fornite da Plutarco, che la città sia stata costruita partendo da un centro nel quale era stato scavato un grande fossato di forma circolare (luogo in cui ora sorge il Comizio ed è sede dell’Assemblea) e vi fossero

gettate tre simboliche offerte dei frutti del territorio (tra cui un pugno di terra del rispettivo paese di origine). A questo fossato fu assegnato il nome di “mundus” (cosmo). E’ proprio intorno al “mundus” che Romolo tracciò i confini della città, secondo un cerchio, delineato da un aratro tratto da un bue e una mucca e interrotto nei quattro punti nei quali era prevista la costruzione di una porta. Tuttavia, il nome di città “quadrata” deriva dal fatto che il cerchio fosse “quadripartito”: la città era divisa in quattro settori da due arterie principali, che la tagliavano da nord a sud, e da est a ovest. Il punto d’intersezione delle due coincideva proprio con il “mundus”. Questo è uno degli esempi di “quadratura del cerchio”, struttura base del Mandala, di cui parleremo dettagliatamente nel capitolo n.3. In questa struttura c’è una fusione tra la materia (quadrato) e il divino (cerchio) e la volontà di creare in terra un “cosmo ordinato”, collegato con l’altro mondo tramite il suo punto centrale. Pare che Romolo apprese dagli Etruschi il modo di procedere alla fondazione della città: “come nei misteri”. Il centro della città, il “mundus” ha lo scopo di stabilire il rapporto della città con l’”altro” mondo, il regno e la dimora degli spiriti ancestrali. Numerose città medievali furono fondate in base ai criteri del Mandala e circondate solitamente da un muro di forma approssimativamente circolare [1].

Immagini circolari sono da sempre state disegnate, dipinte, modellate plasticamente o tracciate danzando in molte culture, specialmente primitive o orientali. Infatti, oltre ad essere disegnati, i Mandala vengono anche "vissuti": nei monasteri dervisci esiste una danza che riproduce il motivo del Mandala, tra gli indiani Navaho la persona da curare viene collocata al centro di un cerchio disegnato sul terreno mentre in occidente l’idea del centro e del cerchio protettivo si ritrova in numerose danze popolari oltre che nel girotondo dei bambini.

In realtà tutto l’universo è un immenso Mandala che a sua volta è formato da innumerevoli altri Mandala. Ad esempio l’occhio è un Mandala, la mano, un corpo. La luna e il sole sono due Mandala. Un cristallo di neve e un fiore sono splendidi Mandala. Sono chiamate così non solo le figure circolari, come richiama il significato del suo nome, ma anche le immagini concentriche tipo quadrati, triangoli etc. L’importante è che rimangano presenti le caratteristiche principali: un centro, dal quale l’energia viene emanata, e una proiezione nello spazio-tempo che si espande in modo spiraliforme verso l’esterno. La struttura più utilizzata è quella che parte da un diagramma circolare di base al quale vengono associate diverse figure geometriche, le più usate delle quali sono il punto, il triangolo, il cerchio ed il quadrato. Esistono moltissimi tipi di Mandala, a seconda della cultura, dell’epoca o della funzione che hanno. Gli Yantra utilizzati a scopo meditativo sono solitamente più semplici, schematici e si limitano ad usare figure geometriche e lettere in sanscrito, mentre nell’universo Mandala (che comprende anche quello degli Yantra) sono rappresentati anche, in

maniera talvolta particolareggiata, luoghi, figure ed oggetti. I Mandala personali, disegnati a scopo terapeutico (come nella terapia Junghiana [8]) possono essere semplici ed essenziali, ma anche molto ricchi ed articolati, esprimono tutto l'universo inconscio della persona.

Capitolo 3. FUNZIONE E PRATICA DEL MANDALA

Il Mandala è una forma d'arte sacra, uno strumento di contemplazione e di preghiera. E' altresì un mezzo per l'espressione di contenuti inconsci della nostra psiche, una via che conduce all'unità, all'individuazione del nostro progetto di vita. E' difficile definire l'origine del suo utilizzo in queste molteplici funzioni: l'immagine del cerchio sacro, come dimostra Jung nei suoi studi sulle immagini archetipiche dell'inconscio collettivo [1], pare esistere da "sempre": potrebbe essere comparsa nei sogni dei nostri antichi progenitori, potrebbe essere stata ispirata in momenti di preghiera o di connessione con la spiritualità. Non ci è dato saperlo con esattezza, e la sua origine può dirsi antichissima. Tuttavia la presenza del Mandala come rituale sacro è rintracciabile, a livello storico, in ambito indo-buddhistico nel Tibet lamaistico, nell'induismo tantrico, nel buddhismo Vajrayana tibetano, negli Indiani Navaho, negli indiani del Sud-Ovest dell'America e in Cina, dove il cerchio rappresenta il Tao, "la via".

SCIAMANESIMO

Nei tempi passati, nella cultura sciamanica degli indiani Navaho, il Mandala veniva utilizzato come strumento di cura. Lo sciamano tracciava un cerchio nella sabbia e poi, con l'aiuto di alcuni assistenti disegnava simboli e figure utilizzando argille di diverso colore. In certi casi l'operazione durava anche qualche giorno. Il momento più importante della cerimonia si aveva quando si faceva sedere il malato nel centro del cerchio. Lo sciamano prelevava un pugno di sabbia dal cerchio e lo strofinava sul capo del paziente, specialmente nella zona interessata dal male, accompagnando il rituale con canzoni e formule magiche, per attirare l'attenzione degli spiriti benigni. Al termine del rito il malato distruggeva il Mandala con il suo corpo: il male veniva allontanato e in molti casi la malattia era immediatamente debellata. Con il susseguirsi delle varie azioni rituali, nello sciamano si verificava una forte concentrazione psichica, che alimentava la suggestione già presente dall'inizio della costruzione del Mandala e che raggiungeva anche l'ammalato. La distruzione del Mandala era il culmine dell'evento del "transfert uomo-figura": il male passava al Mandala e tramite il Mandala veniva annullato.

BUDDHISMO

Il Mandala rappresenta, secondo i buddhisti, il processo mediante il quale il cosmo si è formato dal suo centro; attraverso un articolato simbolismo consente una sorta di viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente. I buddhisti riconoscono, però, che i veri Mandala possono essere

solamente mentali, le immagini fisiche servono per costruire il vero Mandala che si forma nella mente delle persone e vengono consacrate solo per il periodo durante il quale è utilizzato per il servizio religioso.

Il Mandala Buddhista analizzato da Jung nel suo libro *“Gli archetipi e l’inconscio collettivo”* (a pag. 348) è uno Yantra costruito a scopo meditativo. Contiene tre cerchi, dipinti di nero o turchino, destinati a escludere l’esterno e tenere insieme l’interno. Il bordo esterno simboleggia il fuoco dei desideri. Proseguendo verso l’interno si trova l’immagine del fior di loto. Il centro è isolato da un “cerchio magico” in quanto meta di contemplazione, oggetto essenziale. Nei Mandala tibetani è spesso presente anche un’immagine quadrata che rappresenta una specie di chiostro con quattro portici che denota il sacro isolamento e la concentrazione.

Ancora oggi la tradizione del Mandala è viva in Tibet. Il Dalai Lama e i suoi monaci creano splendidi mandala durante complesse cerimonie religiose: i Mandala possono essere dipinti su tela, o composti di sabbie colorate, o scolpiti nella pietra, o addirittura ispirare la forma di un tempio (per esempio: il monumentale tempio di Borobudur sull’isola di Giava, in Indonesia, visto dall’alto ha la forma di un Mandala). Nella tradizione, all’interno della sua funzione rituale-meditativa, il Mandala viene disegnato per terra su una superficie consacrata con riti appropriati; per tracciare le linee e disegnare le figure si adopera, di solito, la polvere di diversi colori la cui scelta è determinata dal singolo settore su cui le figure saranno tracciate. I Mandala hanno forme e colori diversi, secondo il rituale o il tipo di meditazione, la loro raffigurazione ha comunque alcune costanti come l’orientamento, che ha come partenza l’est per poi proseguire verso destra con il nord, ovest, sud. Alle porte dei quattro punti cardinali corrispondono i quattro elementi: all’est l’aria, al nord l’acqua, al sud il fuoco e a ovest la terra. Il centro è lo spazio. A questi elementi corrispondono dei colori e delle qualità intrinseche e simboliche.

All’aria è associato il colore verde che rappresenta il respiro della terra, lo scambio, la comunicazione: un solo soffio (che non è inteso come lo “shen” della medicina tradizionale cinese ma piuttosto come il “prana”, termine sanscrito che significa “vita”, “respiro” o “spirito”) fa vibrare l’universo intero, anima la vita. All’acqua è collegato il colore bianco che rappresenta fluidità, flessibilità, coesione: è l’elemento che armonizza la vita. Il colore del fuoco è il rosso e rappresenta il sole, il calore, la vitalità: il fuoco che matura la vita. La terra è rappresentata dal giallo e raffigura la fermezza, la solidità, la fiducia e l’accoglienza: è lei che dà la vita. Il colore dello spazio è il blu e sta ad indicare l’infinito, la libertà: come il seme può aprirsi, il fiore schiudersi, l’albero può crescere e l’uomo maturare; è l’elemento che accoglie la vita. Lo squilibrio di uno solo di questi elementi incide sull’equilibrio dell’universo intero, ivi compreso l’uomo che ne fa parte.

I monaci dedicano ore, giorni, mesi alla costruzione di bellissimi Mandala realizzati accuratamente, strato dopo strato, partendo dall'interno e espandendosi verso l'esterno. Al termine del lavoro viene recitato un mantra (formula rituale sacra) e il Mandala viene semplicemente "distrutto", spazzando via la sabbia di cui è composto. Questo gesto vuole ricordare la caducità delle cose e la rinascita, essendo la forza distruttrice, anche una forza che dà la vita.

Ho potuto assistere dal vero ad un rituale di questo tipo (*vedi fig. n. 8 e fig. n. 9 pag. 24*): il Mandala aveva dimensioni più ridotte rispetto al solito in quanto i monaci avevano soltanto due giorni e mezzo per completarlo. Ho potuto fare loro alcune domande e le risposte sono state molto interessanti anche se la loro concezione delle cose e del mondo è talmente differente dalla nostra in occidente che talvolta hanno avuto difficoltà a comprendere il motivo di alcuni quesiti. Il Mandala a cui ho assistito era dedicato alla "prosperità", infatti, ogni rituale ha un fine preciso. In generale lo scopo è quello di trasferire la forza divina dal macrocosmo al microcosmo e quindi nel Mandala. I monaci dedicati a questa tecnica di costruzione sono specifici e addestrati fin da piccoli a questo rituale. Necessitano di una grande centratura e durante tutta l'operazione recitano mentalmente un mantra. Si avvalgono di piccoli bastoncini fatti a cono e con la superficie zigrinata. Con un bastoncino fatto d'ossa o di legno creano su questa superficie una vibrazione che consente alla sabbia di cadere a piccoli granellini sulla superficie del Mandala: non c'è possibilità di errore o di correzione. Il colore delle sabbie viene scelto in base al tipo di rituale o all'energia che si crea durante la costruzione. Al termine dell'opera il Mandala è stato distrutto con dei pennelli e distribuito in parte ai presenti e in parte gettato in un corso d'acqua: è un rito propiziatorio che ha la volontà di distribuire l'energia divina trascesa sulla terra a tutti gli abitanti del cosmo. Simboleggia anche la caducità delle cose terrene, l'impermanenza della vita e l'importanza di vivere nel presente, nel "qui e ora" evitando l'attaccamento alle cose e alle persone che ci circondano. Riguardo ai significati simbolici dei colori e delle forme, i monaci con cui ho potuto parlare, non hanno saputo dare grandi spiegazioni in quanto essi imparano la tecnica, sanno quali sono le regole da seguire, ma non si chiedono il perché ed il significato e, in questo modo, mi hanno fatto capire che questa è un'esigenza tutta occidentale. Per loro il Mandala è un semplice rituale che deriva dalla loro tradizione culturale e ha uno scopo "religioso" e meditativo.



Figura n. 8



Figura n. 9

INDUISMO

Nella tradizione Induista lo Yantra è utilizzato sia per invocare il divino che come oggetto di meditazione, nel quale è compresa anche la recitazione di un mantra (suono). E' uno strumento di contemplazione e il suo scopo è quello di aiutare la concentrazione, restringendo il campo di visione psichico, circoscrivendolo, per così dire, al centro. Il devoto, mentre medita sullo Yantra, evoca dentro di sé l'energia psichica e spirituale rappresentata dalla divinità.

Le donne indiane disegnano gli Yantra davanti alla porta di casa, in occasione delle feste indù, per allontanare dalla casa le energie negative. Immagini di Yantra si vedono anche nei templi indù, dipinti su stoffa o su carta. Gli Yantra sono rappresentazioni geometriche dell'universo che servono a evocare una delle mille divinità del pantheon induista. Come i Mandala, questi diagrammi geometrici sono di origine antichissima. A differenza del Mandala, però, lo Yantra (che è comunque compreso nell'universo dei Mandala) non contiene anche una raffigurazione della divinità: è una pura astrazione. I simboli che utilizza derivano dal tantrismo, l'esoterismo indù. Lo Yantra, nella cultura Aghori, viene dipinto nei muri dei templi o vicino al dhuni (fuoco sacro), viene inciso su piccole lastre di rame e posizionato solitamente nel mandir (tempietto) oppure viene inscritto in piccoli quadrati di carta dentro ad un contenitore di argento o di rame come amuleti (*kavacha*), proprio come usano fare gli ebrei coi versetti della Bibbia racchiusi in astucci che poi portano legati al braccio sinistro per allontanare "il Maligno", e per ogni applicazione c'è uno Yantra specifico. lo Yantra mistico è la rappresentazione di una certa divinità (intesa come livello di vibrazione energetica). L'essenza-forma della divinità è espressa nello Yantra, come l'essenza-suono è espressa nel Mantra; Mantra e Yantra sono strettamente correlati.

Al centro del Mandala, a differenza dello Yantra, nella cultura tantrica come in quella lamaista, è rappresentata una divinità (Siva o Buddha) o un simbolo che rappresenta la suprema unione degli opposti, maschile e femminile, yin e yang, cielo e terra. Nel tantrismo si trova spesso Siva che rappresenta l'Essere Uno, atemporale nel suo stato perfetto. Il Mandala diventa quindi simbolo della creazione in quanto essa ha inizio proprio quando Siva si unisce alla sua controparte femminile: Sakti. Nel simbolismo dello yoga kundalini Sakti è rappresentata come un serpente attorcigliato tre volte e mezzo intorno al "lingam", cioè Siva in forma di fallo. Sakti è la creatrice del mondo reale, incarna il principio femminile della creazione, la madre terra, mentre Siva rappresenta la parte celeste, spirituale, il principio maschile. Il Mandala è qui simbolo di perfezione, di unione suprema tra i due grandi opposti: maschile e femminile.

Lo scopo della contemplazione delle immagini contenute in questi Mandala è che lo yogin prenda coscienza della divinità: attraverso la meditazione egli riconosce se stesso come Dio per superare la dualità terrena ed uscire dall'illusione dell'unicità individuale. Il fine ultimo è quello di ritornare all'universale totalità dello stato divino. Il meditante, attraverso la pratica, effettua un vero e proprio scambio tra il suo Io e Siva o Buddha, producendo così uno spostamento del tutto essenziale del centro psichico dall'Io personale a un "Non-Io" impersonale.

OCCIDENTE

Il Mandala arriva a noi, in occidente, come espressione di meditazione, mezzo per espellere le energie negative, veicolo per la centratura e la presa di coscienza e la conoscenza del proprio Sé: in pratica è un vero e proprio specchio del nostro essere. Il Mandala, nella nostra cultura, viene solitamente creato e colorato su strumenti da disegno o pittorici: carta, tele, tavole di legno e riempito con svariati tipi di colori: dai semplici pastelli colorati e pennarelli fino all'uso delle tempere, degli acrilici, ma anche del collage. Partendo da un foglio vuoto esso può essere creato in modo libero e spontaneo o costruito con apposite tecniche che utilizzano strumenti come righe, squadre, compassi per poi ricavarne le forme dall'interno, togliendo ciò che è superfluo e mantenendo ciò che vediamo e che è rappresentativo per noi in quel momento.

Carl Gustav Jung

Il precursore di questa pratica in occidente è stato il fondatore della psicanalisi Carl Gustav Jung che arrivò all'uso del Mandala dopo un approfondito studio e numerosi esperimenti sull'interpretazione dei sogni, fonte inesauribile di immagini simboliche archetipiche ed inconse, pregne di potere e di significati "misteriosi", sconosciuti alla nostra mente razionale e conscia. Egli notò come la figura mandalica, in qualità di "cerchio perfetto", apparisse nei sogni di bambini in

difficoltà, di adulti con problemi psichici o in individui che stavano attraversando momenti particolarmente confusi della loro vita. E' come se questo "cerchio magico" indicasse loro la necessità e la via per ritrovare l'ordine e l'armonia perduti.

Jung utilizzava il Mandala in primis come strumento di conoscenza e autoanalisi (ogni mattina, infatti, disegnava un piccolo Mandala per comprendere come stava) e lo adottava come mezzo terapeutico con i malati mentali, soprattutto con i pazienti con problemi di nevrosi e psicosi: in generale ogni qualvolta si richiedesse la necessità di rimettere "ordine" nella vita e nella mente di un individuo che aveva perso il suo "centro" e che era in preda ai "movimenti dell'inconscio". Il Mandala nella concezione Junghiana è un lavoro individuale, personale, che non poggia su alcuna tradizione o modello pur conservando, nella totale libertà d'espressione, elementi archetipici inconsci ai loro autori e appartenenti al mondo soggettivo come a quello oggettivo dell'inconscio collettivo. Studiò per oltre quattordici anni le figure mandaliche e giunse alla conclusione che esse contenevano elementi archetipi, sia individuali, legati quindi al vissuto e alle emozioni individuali della persona, solitamente inesprese e custodite nell'inconscio, che collettivi, per la regolarità e ripetitività con cui apparivano nelle varie epoche e culture.

ARCHETIPO

L'archetipo in psicanalisi può essere definito come una "forma universale del pensiero" dotato di "contenuto affettivo". E' una sorta di prototipo universale per le idee attraverso il quale l'individuo interpreta ciò che osserva e sperimenta. L'immagine dell'archetipo contiene in sé simboli che per quel determinato soggetto rappresentano elementi della realtà in cui vive, le esperienze che ha vissuto. Jung studiò come ci fossero interessanti analogie nei motivi che più frequentemente ricorrevano nei disegni dei suoi pazienti e notò anche che alcune immagini variavano completamente a seconda del processo terapeutico o di guarigione. Determinate immagini simboliche corrispondevano a tappe importanti di tale processo e nei Mandala riportati nei suoi scritti e nei suoi volumi [8] è interessante notare queste evoluzioni, vedere i cambiamenti che emergevano nel disegno in corrispondenza al percorso di guarigione del paziente. E' come se l'individuo raggiungesse un nuovo centro della personalità, un nuovo ordine nella psiche con l'effetto di portarlo da uno stato di confusione ad uno di ordine. Il Mandala esprime equilibrio e totalità e, di conseguenza, il paziente stesso ne beneficia. Le immagini rappresentate nel Mandala libero e spontaneo sono intuitive e irrazionali e attraverso il loro contenuto simbolico esercitano il loro influsso sull'inconscio, indipendentemente dalla volontà della persona. E' come se questo strumento avesse un significato e un effetto "magico" sulla persona, quasi al pari delle icone nei culti sacri, e la cui possibile efficacia non è avvertita dal paziente coscientemente. Le immagini che

appaiono o che sono percepite soggettivamente all'interno del Mandala rispecchiano l'immaginazione soggettiva della persona che crea motivi e simboli inaspettati, che esprimono idee o dati di fatto che la coscienza avrebbe solo faticosamente afferrato. Le ombre, l'animus e l'anima sono per Jung archetipi come lo è anche il Sé posto al centro dello spazio mandalico indicando una preforma concettuale ereditata nel tempo dagli uomini e dalle culture che ci hanno preceduto.

Prima di proseguire è opportuno chiarire il significato di alcuni termini e concetti fondamentali nella visione Junghiana.

La psiche si compone della parte inconscia, individuale e collettiva, e della parte conscia. La dinamica tra le due parti è considerata da Jung come ciò che permette all'individuo di affrontare un lungo percorso per realizzare la propria personalità in un processo che egli denomina "individuazione". In questo percorso l'individuo incontra e si scontra con delle organizzazioni archetipe (inconscie) della propria personalità: solo affrontandole egli potrà dilatare maggiormente la propria coscienza. Esse sono "la Persona", "l'Ombra", "l'Animus o l'Anima" e "il Sé".

INCONSCIO

Il concetto di inconscio Junghiano differisce da quello Freudiano in quanto non è considerato soltanto un "rifugio" per gli istinti repressi e non elaborati, ma comprende una visione molto più ampia. E' inteso come psiche primitiva, non legata solo al vissuto soggettivo della persona, ma comprendente quello globale dell'intera umanità. L'inconscio è parte della psiche (formata da mente cosciente e mente inconscia) e contiene pensieri, emozioni, istinti, rappresentazioni, modelli comportamentali, che spesso condizionano le azioni del soggetto, senza che egli ne sia consapevole. Le prime manifestazioni dell'inconscio nell'individuo si hanno solitamente nell'età dell'adolescenza, caratterizzata da uno stato di graduale risveglio nel quale l'individuo acquista coscienza di sé e del mondo. E' nell'età scolastica che inizia la fase costruttiva dell'ego, della personalità che si adegua e si adatta al mondo esteriore e a ciò che questo chiede e pretende da noi contrastando urgenti impulsi intimi non ancora ben compresi. E' così che si crea una sorta di privata "fortezza" nella quale vengono "segregati" questi impulsi. E' qui che inizia la divisione della personalità: l'ego che soddisfa le esigenze del mondo esteriore e il Sé che reclama la sua individualità e spinge alla realizzazione del progetto di vita. E' la crisi iniziale della vita individuale in cui si relega parte di sé nella prigione del "bene" e un'altra parte in quella del "male". Attraverso un'analisi dell'uomo e dei suoi simboli (che appaiono in sogno o che vengono realizzati nel disegno) è possibile, per Jung, analizzare l'inconscio.

OMBRA

Nella “prigione” del “male” risiede l’ombra. Essa costituisce una parte della personalità inconscia: è formata da attribuzioni e qualità ignote che appartengono tanto alla sfera personale (inconscio individuale) che a quella collettiva (inconscio collettivo). L’ombra rappresenta la parte della psiche più sgradevole e negativa, coincide con gli impulsi istintuali che l’individuo tende a reprimere. Impersona tutto ciò che l’individuo rifiuta di riconoscere e che nello stesso tempo influisce sul suo comportamento esprimendosi con tratti sgradevoli del carattere o con tendenze incompatibili con la parte conscia del soggetto. Il processo di individuazione delle proprie ombre non è semplice, difficilmente vengono accettate dalla mente conscia, più spesso vengono “proiettate” nel mondo esterno. Ciò che ci irrita fuori da noi (persone, società) è ciò che è dentro di noi e chiede di essere accolto, riconosciuto, individuato. La proiezione, tuttavia, ci allontana non solo dalla comprensione di noi stessi, ma anche da quella degli altri, separandoci dall’obiettività e ostacolando così, la vera possibilità di rapporti umani. E’ solo accogliendo il nostro lato oscuro che possiamo integrarlo con sensibilità, scendendo ad un compromesso. L’ombra è ostile solo quando viene ignorata ed è qui che nasce la malattia. L’ombra rappresenta l’aspetto dialetticamente contrario all’ego: è la parte di mondo che l’Io ha rifiutato in base ai valori, all’educazione ricevuta: l’Io sceglie ad esempio di essere buono, bravo, fedele e generoso, ma questo esclude necessariamente il suo polo opposto, che non vuol essere vissuto dalla coscienza. La salute è armonia, integrità ed essa può essere ottenuta soltanto dall’unità, dall’incontro degli opposti: un polo non può mai esistere senza l’altro: è il polo negativo che dà significato e valore al positivo. Ciò che viene rifiutato e quindi proiettato all’esterno viene combattuto, e in una guerra ci sarà sempre un vincitore ed un vinto, ma il perdente non perderà occasione per vendicarsi e riprendere la battaglia. E’ l’incontro che genera pace duratura ed è per questo che verremo spinti al riconoscimento dell’ombra: nel confronto con gli altri o nella malattia. Il sintomo rende onesti come anche le immagini che appaiono in sogno o nel disegno. Il Mandala permette di vedere contenuti dell’inconscio, come “ombre” o “complessi” legati a eventi passati dimenticati dalla mente conscia, ma ancora vivi a livello emotivo. Li rende visibili in modo “digeribile” per il soggetto. In questo senso il Mandala può essere visto come un vero e proprio strumento di “prevenzione”: rende visibile l’ombra rifiutata prima che essa si “precipiti” nel corpo per essere riconosciuta ed accettata.

Nella mia esperienza ho potuto notare questo aspetto ed è tanto vero quanto efficace al fine di produrre uno stato di consapevolezza interiore e un profondo cambiamento. Il “peccato”, il “male” non sono altro che il prezzo della conoscenza nel mondo attraverso l’esperienza della “dualità” propria dell’essere umano. La “redenzione”, e quindi la salvezza, la salute possono essere raggiunti

soltanto unendo e integrando il polo rifiutato e questo permette di ritornare all'unità, alla coscienza cosmica perduta, alla divinità che c'è in noi e che il centro del Mandala rappresenta. Tuttavia il lavoro da fare non è semplice: l'individuazione dei nostri "lati oscuri" comporta la necessità di un forte coraggio, di una onesta autocritica e di una generale riorganizzazione della propria vita, con il supporto di una guida specializzata che collabori con un'equipe di esperti competenti.

PERSONA

Il concetto deriva dalla parola latina che indica la maschera teatrale e può essere considerato come l'aspetto pubblico che ogni persona mostra di sé, come un individuo appare nella società, nel rispetto di regole e convenzioni. Rispecchia ciò che ognuno di noi vuol rendere noto agli altri, ma non coincide necessariamente con ciò che realmente si è. Il Mandala, come è stato visto per la cultura tantrica e lamaista, rappresenta l'unione degli estremi opposti, il maschile ed il femminile, l'animus e l'anima Jungiani, per il raggiungimento dell'unità, per l'incontro con la nostra parte divina.

ANIMUS E ANIMA

Animus e Anima jungiani rappresentano rispettivamente l'immagine inconscia maschile presente nella donna e l'immagine femminile presente nell'uomo. Questo archetipo si manifesta in sogni e fantasie e viene proiettato sulle persone del sesso opposto, più frequentemente nell'innamoramento. L'immagine dell'anima (o dell'animus) ha una funzione compensatoria con la "persona", è la sua parte inconscia e offre possibilità creative nel percorso di individuazione.

SE'

Il Sé è il punto culminante del percorso di realizzazione della propria personalità, nel quale si portano ad un'unificazione tutti gli aspetti consci ed inconsci del soggetto. E' per Jung la totalità della psiche del soggetto, di cui l'Ego è soltanto una parte.

PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE

Più gli opposti e le ombre vengono integrati più è possibile il processo di individuazione. Esso consente di cogliere tutte le potenzialità di espressione di un soggetto. Le sue qualità, le caratteristiche proprie e individuali, uniche e indivisibili che lo caratterizzano e lo distinguono dagli altri pur mantenendolo in relazione con esse. E' molto diverso dal concetto di "individualismo" che non comprende la relazione con gli altri. Nel concetto jungiano di individuazione l'uomo è visto nella sua prospettiva spiraliforme, in espansione verso l'esterno, verso il mondo e la vita, proprio

come la struttura del Mandala. L'individuo non è più così in balia del suo destino, ma riconosce il suo compito in questa esistenza: dà senso alla sua vita e individua il progetto che è scritto per lui. Jung utilizzava i sogni, come anche i Mandala, per aiutare la persona nel suo processo di individuazione in quanto lo schema secondo il quale apparivano determinate immagini simboliche era di estrema rilevanza. Esaminò la successione di specifici simboli nei sogni o nei disegni dei suoi pazienti e constatò come questi contenuti emergessero, si dissolvessero e comparissero di nuovo. Questi mutamenti erano accelerati se il paziente in questione era influenzato da opportune interpretazioni dei contenuti simbolici. Con l'andare del tempo affioravano così personalità più ampie e più mature, che di grado in grado acquisivano corposità. Il "centro organizzativo" da cui partivano gli impulsi per l'evoluzione era il Sé, l'"atomo nucleare" del sistema psichico: il centro del Mandala. Il Sé per potersi manifestare e comunicare con noi ha bisogno di uno spazio sacro, libero e protetto dagli influssi esterni, dai condizionamenti e che nella fattispecie è rappresentato dal cerchio mandalico nel quale l'individuo può esprimersi.

Il Sé, oltre che come totalità della psiche, può essere definito come il principio interiore di guida, distinto dalla personalità conscia, e come tale può essere individuato solo con metodologie che in un certo modo la escludano come i sogni o le immagini. Nella cultura naskapi, un popolo che vive tuttora nelle foreste della penisola del Labrador, il Sé viene chiamato *Mista'peo*[1] ovvero "il grande uomo", "il mio amico". Questo popolo è composto da cacciatori che vivono in gruppi familiari isolati, talmente distanti tra loro da precludere qualsiasi sviluppo di costumi tribali, credenze e riti religiosi di carattere collettivo. E' per questo motivo, lontano da qualsiasi tipo di condizionamento, che l'uomo naskapi può fare affidamento, nelle sue scelte, soltanto alle "voci interne" che provengono dal suo inconscio: non ha spiriti protettori o rituali che lo guidino, ma soltanto il "compagno intimo" che risiede nel suo cuore come in quello di ogni essere umano. Purtroppo l'uomo moderno è sempre più distratto dai continui stimoli e condizionamenti e quindi allontanato dal "grande uomo" che risiede in lui. E' per questo motivo che il processo di individuazione emerge in modo molto lento in lui e si può sviluppare con una certa consistenza soltanto nel corso di tutto il ciclo vitale della sua esistenza. Il grado di sviluppo dipende dalla possibilità che l'ego sia più o meno disposto a seguire i messaggi che gli giungono dal "grande uomo", dal Sé. Più li seguirà e più la sua immaginazione si arricchirà di sogni e di simboli.

Un evento curioso riscontrato nei soggetti che sto seguendo con il lavoro sul Mandala è che, in molti di essi, l'attività onirica è aumentata considerevolmente durante il periodo di colorazione e creazione del Mandala. Questo effetto positivo sull'inconscio l'ho potuto riscontrare io stessa personalmente: sogni più vivi e carichi di immagini e simbologie. Esattamente come racconta Jung

nei suoi scritti, durante il processo di consapevolezza e di individuazione, il Sé appare in sogno nelle sembianze di un saggio. Per i soggetti che sto seguendo è apparso in veste di terapeuta o di persona rilevante e di cui il soggetto ha molta stima nell'ambito familiare o terapeutico. Questo "grande uomo" vestito da saggio ha comunicato loro in modo molto chiaro ed esaustivo, talvolta utilizzando simboli, mentre in altri casi con un discorso chiaro e diretto.

Il processo di individuazione richiede una grande dose di coraggio e consapevolezza: coraggio nell'affrontare le proprie "zone oscure", le paure, le emozioni e consapevolezza nel portarle alla luce con coscienza, traendone un insegnamento e una linea guida. E' sicuramente un lavoro che può essere guidato soltanto da terapeuti esperti, in un lavoro d'equipe.

Ruediger Dahlke

Gli studi fatti da Jung sul Mandala sono stati portati avanti in modo molto interessante da uno dei capi saldi della medicina interpretativa: Ruediger Dahlke. Egli ha creato dei veri e propri libri e manuali che spiegano come utilizzare il Mandala nei disagi dell'anima, luogo da cui partono anche tutti i disturbi fisici e psichici. I principi di base corrispondono a quelli di Jung anche se la tecnica e la metodologia proposti da Dahlke sono differenti.

Il Mandala come proiezione del macrocosmo nel microcosmo, secondo Dahlke, racchiude in sé l'immagine dell'intera esistenza. Rappresenta il cosmo e le sue leggi all'interno del quale l'uomo è inserito. Secondo il medico tedesco, la libera creazione del Mandala è importante, ma lo è molto di più il "semplice" gesto della colorazione di una struttura predefinita. Questo presuppone il rispetto di determinate regole e permette l'accettazione di un modello che è anteriore all'uomo e alle creature viventi, e che non è possibile mutare radicalmente con la semplice volontà razionale. L'essere umano è inserito in un ambiente predeterminato e deve imparare a rispettarne le leggi e la struttura. Ciò non toglie, tuttavia, la possibilità di dare al Mandala, come alla propria vita, un tratto intimamente personale con l'uso e la combinazione del colore. La creatività che permette il disegno libero del Mandala può essere fatta risalire, in origine, al principio solare, maschile, dinamico, particolarmente assecondato ed incitato nella nostra società occidentale. Al contrario, colorare un Mandala predefinito, e quindi osservare scrupolosamente le leggi sottoponendosi a condizioni eterne, corrisponde al principio saturnino, frenante e contestatario nei confronti della solarità intesa come comportamento dominante della nostra attuale società patriarcale, una sorta di deterrente anti-solare necessario per l'equilibrio dialettico della realtà in cui viviamo, come l'inverno per l'estate. Questo principio, spesso associato alla freddezza, alla vecchiaia e al pessimismo, in contrapposizione a quello solare simbolo di calore, vigore e fiducia, in realtà non rappresenta la

fine, ma un altro inizio, ovvero la possibilità di una vita alternativa al modello solare. Nella sua esperienza medica e psicoterapeutica egli ha constatato come ci siano oggi numerosissimi casi di disturbi psichici e fisici derivanti dal non rispetto delle leggi cosmiche piuttosto che da una creatività inespressa. Tuttavia spesso la malattia è la combinazione delle due problematiche: l'uomo moderno considera assolute le leggi contingenti ignorando quelle cosmiche e, mancando di iniziativa e creatività, non riesce più a ritrovare la strada verso la propria vita. Le leggi cosmiche a cui si riferisce Dahlke nel libro *“Terapia con i Mandala”* [2] non riguardano temi come la polarità o la risonanza (che potrebbero comunque a mio avviso essere inclusi), ma si riferisce a questioni come l'alimentazione appropriata, l'equilibrio tra attività e riposo, il rispetto di quelle leggi che ci rendono parte integrante del mondo terreno e della nostra umanità. L'uomo moderno ha la grande necessità di riscoprire l'umiltà nei confronti della creazione, accettando il quadro generale della propria vita, scoprendo le sue potenzialità, le emozioni che lo attraversano, il tipo di energia con il quale si muove nel mondo, per poi potersi esprimere veramente in modo creativo e consapevole. L'uomo occidentale crede infatti di poter decidere e pilotare individualmente ogni elemento della sua vita, ma si scontra in continuazione con i “grandi temi” su cui non può esercitare il controllo come la morte, la sessualità, o i passaggi essenziali della vita (concepimento, menopausa, morte). Accettando le leggi basilari che governano la creazione egli può davvero prendere possesso della propria vita: adattandosi all'immutabile può accingersi a cambiare ciò che gli è possibile con le sue capacità creative. E' così che l'intera esistenza diventa una continua mescolanza di colorazione guidata e quindi conoscenza, consapevolezza, individuazione e disegno libero come realizzazione del proprio progetto di vita, ma sempre nel rispetto dei ritmi propri dell'esistenza. Per Dahlke come per Jung ecco tornare il tema tanto prezioso dell'“individuazione”, della realizzazione dello scopo della nostra esistenza. Nella visione di Dahlke la funzione principale del Mandala non è quella della “diagnosi” ma piuttosto della “guarigione”. Una forma di lettura può essere fatta dal terapeuta, ma soltanto in veste di “strumento” per stimolare, in chi colora il Mandala, l'osservazione di determinati temi come i confini e il rapporto con i limiti da essi imposti (se ad esempio ci rientra volontariamente o di malavoglia, se tenda a superarli) o con gli errori (se se li concede oppure non se li perdoni). A questo proposito è interessante vedere come il Mandala così utilizzato sia un valido strumento per riportare la persona nel “qui e ora”, a vivere la vita nella sua vera essenza, nel momento presente.

I monaci lamaisti, quando realizzano il Mandala, si abbandonano senza ambizione o noia al rituale e, allo stesso modo, chi colora continua a ruotare intorno al centro ed arriva sempre. Non c'è, o non ci dovrebbe essere “ansia da prestazione” in quanto il “rituale mandala” è quello di un “fare simbolico” in cui il percorso “è” l'obiettivo stesso. Nel Mandala non c'è giudizio, non si può

sbagliare, non si può venire sgridati: i colori rappresentano semplicemente ciò che una persona è, nel suo insieme, con i suoi pregi e difetti, con le sue potenzialità e le “ombre” nascoste: porta all'accettazione di sé, ad una grande forma di conoscenza e consapevolezza. Il Mandala ricorda così l'amore incondizionato di Dio in quanto il “cerchio” ci accoglie con i nostri colori e le nostre idee, per quanto possano essere definite “bizzarre” o “fuori dagli schemi”.

Il terapeuta tedesco utilizzò molto i Mandala come ausilio nelle terapie con i suoi pazienti: li sperimentò nei reparti psichiatrici, con i bambini, nelle sessioni di digiuno, nelle terapie di reincarnazione, come sostegno nelle sedute di meditazione o con persone che stavano attraversando momenti difficili della loro vita come lutti, separazioni, menopausa. Constatò, sempre e comunque, l'effetto benefico del Mandala su di loro in quanto donava la stabilità necessaria al superamento di situazioni critiche o di prove difficili, aiutava nel processo di sintesi e di focalizzazione dei problemi, regalava la pazienza e capacità di semplificare ciò che in origine era complesso mettendo ordine ed armonia, ristabilendo quel “ritmo” primordiale perduto che è in connessione con il nostro cuore e la nostra anima. Tutto questo con un'attività che procurava loro piacere e serenità. Dahlke consiglia il Mandala anche come integrazione e aiuto nei percorsi di psicoterapia, nelle sessioni di respirazione o nei percorsi terapeutici di gruppo. Invita ad annotarne e riassumerne il risultato dopo ogni sessione ritraendolo in un Mandala: riportare qui esperienze vissute è come annotare i sogni del mattino.

Di particolare rilevanza è la direzione della colorazione. Secondo la visione di Dahlke il Mandala rappresenta il percorso di vita di un individuo nelle sue tappe biologiche. Dal centro fino al cerchio esterno si trova la prima fase dell'esistenza: dal concepimento alla mezz'età, fase della crescita e dello sviluppo. Il cerchio esterno corrisponde circa ai 50 anni, fase che nella donna coincide con la menopausa. Da questa età in poi la persona dovrebbe ritirare le forze che prima erano rivolte verso l'esterno nella sperimentazione, curiosità, crescita dei figli per riportarle dentro di sé e cominciare il cammino di ritorno, nella direzione della sua anima, verso la salvezza e la riconciliazione con il “tutto”. La colorazione che parte dal centro e si protende verso l'esterno è consigliata per i soggetti che attraversano la prima fase dell'esistenza e che sono in cerca di risposte, che hanno bisogno di espandere le proprie energie. Viene proposto anche a soggetti introversi, che necessitano di uscire maggiormente da se stessi. Al contrario per gli individui sbadati, distratti e comunque sostanzialmente estroversi viene consigliato il percorso contrario, dall'esterno verso l'interno, perché tende a centrarli e li aiuta a cogliere ciò che è essenziale.

I temi che Dahlke propone nei suoi Mandala sono i più svariati: dalle rappresentazioni del cosmo a quelle della natura, dai Mandala culturali a quelli delle tradizioni religiose, da quelli che

ripropongono rituali sacri a quelli che rappresentano le festività del culto cristiano, dalle stagioni allo zodiaco. Tratta argomenti molto complessi e profondi come il rapporto con l'”ombra” l'unione degli opposti, la relazione con l'Anima o con l'Animus Jungiani. Tuttavia, secondo il medico tedesco, ciò che è fondamentale è la riflessione sui dieci archetipi basilari e la loro espressione nel mondo che approfondirò nella sessione dedicata ai simboli nel quarto capitolo.

IN ORIENTE COME IN OCCIDENTE

Si può dedurre quindi che, in oriente come in occidente, il Mandala è uno strumento utilizzato per raggiungere consapevolezza e salute, sia interiore, che esteriore.

Al di là delle diverse interpretazioni, utilizzi e tradizioni si può sintetizzare dicendo che la pratica del mandala persegue tre scopi: *centrare, ritrovare la salute e crescere*.

Centrare significa cogliere l'essenziale, valutare lo scopo prioritario dei valori della vita in quel dato momento. La pratica del Mandala crea uno stato di “vuoto”, di “non-mente” nel quale si è liberi dai condizionamenti esteriori, dalla cultura, dal passato. Nell'essenza tutto atterra nel presente, dove gli avvenimenti interiori ed esteriori sono visibili, ma senza tutta quella “colla” che ci tiene attaccati e identificati a ciò che accade nel quotidiano non permettendoci di vedere la realtà del momento. Il cerchio del Mandala, all'interno del quale si realizzano forme o si colora, crea uno spazio “sacro”, protetto dalle influenze esterne, in cui la persona può sentirsi libera di esprimere le emozioni senza timori e di fare un “viaggio” all'interno di sé stesso al fine di percepire le sue modalità di rapportarsi al mondo e alla vita individuando il suo progetto personale.

Ritrovare la salute significa espellere i turbamenti, la malattia. Se per gli sciamani il Mandala era utilizzato come vero e proprio rituale per guarire le malattie fisiche per noi in occidente si può intendere come uno strumento per ritrovare un'armonia interiore attraverso la presa di coscienza delle emozioni inesprese, degli aspetti della personalità che creano caos, turbamento e che, di conseguenza, come ci insegna la visione psicosomatica dell'uomo, influenzano il corpo creando blocchi e disarmonie. Il Mandala diventa così uno strumento di vera e propria *prevenzione olistica* degli squilibri del corpo: è possibile “giocare d'anticipo”, prima che i messaggi dell'anima si precipitino nel “soma”.

Infine *Crescere* significa proiettarsi verso una nuova dimensione, verso la propria crescita spirituale inserendosi nel progetto di vita che è scritto per noi. Questo si riferisce al processo di “individuazione” tanto caro a Jung e portato avanti da molte correnti di pensiero. Il suo scopo è quello della realizzazione dell'unicità individuale. Per attuare ciò è necessario che l'uomo rinunci

alla pianificazione e al controllo totale della sua vita in un atteggiamento di accettazione e presenza consapevole.

Capitolo 4. La STRUTTURA DEL MANDALA E CIO' CHE RAPPRESENTA

Il Mandala è costituito da varie forme e colori. Nella visione junghiana è essenziale la presenza del cerchio, simbolo supremo della totalità, che viene accompagnato da immagini concentriche come quadrati, triangoli, e forme che si trovano in natura, nell'universo. Le caratteristiche principali affinché un'opera possa definirsi un Mandala sono: la presenza di un centro, dal quale l'energia viene emanata, e una proiezione nello spazio-tempo che si espande in modo spiraliforme verso l'esterno.

Il Mandala è una “rappresentazione” dell'uomo, dei diversi strati della psiche, della personalità e del mondo esterno, e rispecchia come egli si rapporta con esso. *Rappresentare* significa: riprodurre, descrivere la realtà mediante l'ausilio di figure, disegni, sculture, simboli e segni; è il processo grazie al quale un contenuto di percezioni, immaginazioni, giudizi e concetti, si presenta alla coscienza. In filosofia è definito anche il «fantasma», inteso come immagine rassomigliante alla sensazione, ma priva della sua materia e nel Mandala avviene proprio questo: le forme ed i colori rappresentano ciò che sta dentro di noi, i vari strati dell'essere umano e, soprattutto, le emozioni di cui spesso non siamo coscienti. Questa “rappresentazione”, per quanto concerne il campo di nostro interesse, avviene mediante l'utilizzo di immagini e di colori simbolici. Con il termine *simbolo* si indica, genericamente, un segno, un'immagine o un oggetto che ne rappresenta un altro e con il quale è connesso. Secondo la psicanalisi le espressioni simboliche sono un meccanismo automatico di difesa nei riguardi di certi contenuti psichici inconsci. Il simbolo li esprime e nello stesso tempo li attenua e li rende accetti alla coscienza. Il simbolo è una rappresentazione che può essere familiare nella vita di tutti i giorni e che, oltre a contenere significati ovvi e convenzionali, possiede connotati specifici implicando qualcosa di sconosciuto e inaccessibile per noi. Questo è il carattere “misterioso” del simbolo: è il suo significato “inconscio” che va al di là della comprensione messa in atto dalla mente razionale. Jung iniziò a studiare i simboli dall'interpretazione dei sogni, che ne sono produttori spontanei e inesauribili. Nel corso della vita di un individuo ci sono avvenimenti che sono percepiti consciamente attraverso i cinque sensi e che vengono registrati nella memoria in modo consapevole, mentre altri avvenimenti sono impressi nella nostra mente in modo inconsapevole, le emozioni che ne sono scaturite sono custodite sotto la soglia della coscienza e quindi nell'inconscio. Più è ampia la separazione tra queste due parti della psiche più la persona è distante dall'”unità”, dal suo vero Sé. I primitivi naspaki chiamano questo processo “la perdita dell'anima” che è una vera e propria spaccatura, dissociazione della coscienza che porta a quella che Jung chiamava la nevrosi. In termini psicosomatici c'è una reazione fisica a tale processo che

trova espressione nella malattia. E' di fondamentale importanza quindi, per evitare questo meccanismo, prendere in considerazione i messaggi simbolici mandati dal nostro inconscio al fine di riconoscere ciò che la psicologia chiama "complessi" ovvero temi emotivamente rimossi che possono provocare continui disturbi, psicologici e fisici. Questo processo di conoscenza è possibile attraverso varie metodologie e sotto la guida di un'equipe esperta del settore. Questi strumenti sono, ad esempio, la comprensione e decodifica dei sogni, la creazione di un Mandala, l'ausilio di massaggi o di lavori corporei come quelli utilizzati dalla bioenergetica; il Trattamento Metamorfico o il Massaggio dell'Anima che consentono una sorta di "riconessione" con il Sé e il "grande uomo" che vive dentro di noi e che ha a cuore la nostra evoluzione, la realizzazione del "progetto". Il Mandala permette di ricollegarsi alla verità e alla coscienza cosmica: è una rappresentazione visiva dell'universo, è un "disegno" delle energie celesti, quelle energie che agiscono sia nell'universo fuori di noi (macrocosmo), sia nell'universo dentro di noi (microcosmo).

Microcosmo e Macrocosmo

Macrocosmo e microcosmo sono, in ambito tantrico, buddhista, ermetico ed esoterico due concetti che rimandano ad una realtà che di per sé costituirebbe un insieme indivisibile, una unità dove le parti (il microcosmo) sono in rapporto ad un tutto (il macrocosmo). Per la filosofia ermetica il microcosmo era costituito dall'uomo mentre l'universo definiva il macrocosmo. L'uomo era concepito come un mondo organizzato in sé, specchio dell'universo fisico e cioè del macrocosmo. Molti filosofi delle prime epoche della storia della filosofia consideravano il mondo come un "ente animato" analogo all'uomo e composto, come tale, da anima e corpo. Questa concezione si rispecchia nella corrente di pensiero del "misticismo ermetico" nella quale il rapporto che lega macrocosmo e microcosmo è di tipo analogico. Nel tentativo di pervenire ad una visione unificata dell'universo intero, ivi incluso l'essere umano, e per poter infine uscire dal caos della molteplicità inordinabile, l'ermetismo elabora questo assioma, detto di analogia o equivalenza, che lo stesso leggendario caposcuola, Ermete Trismegisto, avrebbe descritto in questi termini in un testo a lui attribuito, "La tavola di Smeraldo": *"Tutto ciò che è in alto è come ciò che è in basso, tutto ciò che è in basso è come ciò che è in alto. E questo per realizzare il miracolo di una cosa sola da cui derivano tutte le cose, grazie ad un'operazione sempre uguale a se stessa."*

Anche nell'antica tradizione tantrica, l'uomo, l'essere umano, è il microcosmo che è parte e ingloba in sé il macrocosmo e viceversa: non esistono distinzioni fra le due realtà. In ogni Yantra si trova una simbologia ambivalente, che associa l'aspetto della coscienza cosmica a quello individuale della coscienza umana e si sviluppa intorno a un punto centrale che è chiamato Bindu. Questo punto

centrale rappresenta sia il principio assoluto da cui la manifestazione-creazione ha avuto luogo, sia il centro del Sé di ogni individuo. Così lo Yantra, simbolicamente, ci dice che il centro spirituale di ogni individuo è il centro stesso dell'universo. Ecco che ogni azione, fatto, avvenimento, pensiero, possono dall'adepto del tantra venire traslati su un piano divino: questo significa dare un senso di sacralità a ogni azione che si tende a ritenere puramente fisica.

Il devoto buddhista, per mezzo del Mandala, medita sulla coincidenza fra macrocosmo e microcosmo attraverso un “viaggio iniziatico” che ha lo scopo di trasferire per poi distribuire la forza e il potere del divino a tutto il mondo.

Il Mandala in occidente viene utilizzato in svariati modi: a scopo meditativo, come strumento per la rappresentazione simbolica del mondo naturale e del mondo interiore dell'individuo (visione junghiana), come mezzo per la conoscenza del proprio microcosmo e per la riconnessione con le leggi universali (Dahlke). In sostanza, in oriente come in occidente potremmo dire che il “tempio è un Mandala” come inversamente il “Mandala è un tempio”; lo spazio occupato dal Mandala è uno spazio sacro, non diversamente da quanto accade per il tempio. Il Mandala “incorpora” il rito e il meditante lo “interiorizza”. In occidente i simboli del Mandala rappresentano nel contempo il macrocosmo, con il quale il meditante desidera connettersi, e il microcosmo in quanto sono l'immagine delle sue stesse forze interiori, conscie o inconscie. Lo scopo fondamentale del Mandala è dunque la coscienza del rapporto tra “l'Io” e il “Mondo” attraverso l'utilizzo di segni, simboli e colori.

I SIMBOLI

YANTRA

Mentre nel mandala sono diverse le forme suscettibili d'interpretazione nello Yantra la simbologia è molto più definita. Le prime incisioni di Yantra risalgono al periodo compreso tra il 2000 e il 3000 a.C. Si tratta di rappresentazioni soprattutto del simbolo solare (la svastica) che rappresenta il fluire ciclico della vita, dell'energia. Un altro simbolo importantissimo che troviamo da tempi ancora più remoti è il triangolo inverso, cioè con la punta rivolta verso il basso, che da sempre è la rappresentazione dell'energia cosmica riproduttiva, l'energia che crea e sostiene continuamente ogni forma: la Shakti, la Grande Dea Madre universale. Molti Yantra sono racchiusi in un quadrato (bhupur) con quattro porte: il quadrato rappresenta il mondo materiale mentre le porte sono i punti di accesso nello Yantra, nello spazio sacro della meditazione.

I simboli maggiormente utilizzati in questa pratica meditativa sono i seguenti.

Il punto centrale, che rappresenta l'origine dell'universo, dello spazio e del tempo e che simboleggia anche l'unità dei due poli, il Femminile e il Maschile.

Il cerchio che riproduce la Coscienza Universale che si espande dall'Uno (il punto centrale) per poi scindersi e creare tutti gli esseri viventi e che può simboleggiare anche l'elemento acqua.

Il triangolo che, se rivolto verso il basso è collegato all'energia femminile incarnata dalla dea Shakti, compagna di Shiva mentre se, viceversa, è rivolto verso l'alto rappresenta il principio maschile incarnato dal Dio Shiva, ma in entrambi i casi la base del triangolo rappresenta la stabilità mentre i lati rappresentano il movimento nell'universo. Può anche rappresentare simbolicamente l'elemento fuoco.

Il quadrato è la somma rappresentazione dell'elemento terra.

Il fiore di loto, unico elemento non geometrico, a seconda del numero dei petali può simboleggiare il Sole o la Luna. Comunque, come nel Mandala, il fiore di loto è sempre simbolo della mente pura del meditante che cerca l'illuminazione.

MANDALA

Carl Gustav Jung

Secondo Jung ci sono alcuni elementi formali che ricorrono nella simbologia mandalica. E' difficile creare un trattato universale e oggettivo per l'interpretazione dei simboli in quanto lo stesso fondatore della psicanalisi interpretava quelli ricorrenti nei Mandala dei suoi pazienti in una visione soggettiva (tenendo conto della situazione del soggetto e della sua evoluzione nel tempo con le progressioni del disegno) e associativa (l'interpretazione teneva conto dell'associazione dei diversi segni tra di loro). La lettura di queste immagini archetipiche è sia oggettivo (in relazione al loro significato collettivo) che soggettivo (per il significato proprio che assumono nell'inconscio individuale).

Mi limiterò ad esporre alcuni dei simboli più ricorrenti nei Mandala dei pazienti di Jung. Con l'aiuto di altri testi, dedicherò maggiore spazio e approfondimento sul significato degli stessi nel capitolo dedicato ai chakra in quanto la virtualità simbolica può estendersi su sei diversi livelli che, in qualche modo, corrispondono ai gradini della scala vibrazionale.

La figura circolare o sferica o a forma di uovo. Il cerchio rappresenta l'essenza del Mandala come l'essenza di chi lo disegna. E' l'immagine della parte spirituale di ogni uomo. L'uovo è l'espressione della potenzialità creativa, del nucleo formativo, l'essenza dal quale tutto nasce.

La figura circolare a forma di ruota simboleggia la ciclicità, il progresso, la trasformazione.

La figura circolare a forma di fiore (rosa o loto, in sanscrito “padma”) rappresenta l’immortalità, l’amore, la perfezione, il grembo materno.

Il sole è simbolo di forza vitale e spirituale, della centralità dell’essere, dell’illuminazione, del principio maschile.

La stella è l’immagine della guida spirituale, dell’astrazione.

La croce rappresenta l’unione tra materia e lo spirito, la terra e il cielo, ed è legata alla tradizione religiosa cristiana.

Un cerchio costituito da un serpente è simbolo dell’inconscio, dell’energia primordiale, della sessualità, della rinascita ed è spesso associato alla kundalini che giace in letargo nel chakra della radice, alla base del tronco. Il serpente è spesso avvolto attorno ad un centro ad anello (uroboro) o ha la forma di una spirale (uovo orfico).

Gli animali rappresentano le forze istintive dell’inconscio che nel Mandala si fondono in unità, integrazione.

Un castello, una città, un recinto disposti a cerchio o a quadrato delimitano lo spazio sacro della meditazione, della ricerca del Sé al riparo dagli influssi del mondo esterno.

L’occhio (pupilla e iride) sono simboli della coscienza contemplativa, della necessità di un nuovo stato di consapevolezza.

Le figure tetradi (a multipli di quattro) sono molto frequenti mentre le figure triadiche e pentadiche, che si trovano meno spesso, secondo Jung, rappresentano un segnale di disturbo o disarmonia psichica.

La quadratura del cerchio (cerchio in un quadrato o viceversa) è una struttura base nel Mandala. Le immagini del cerchio e il numero quattro sono spesso ricorrenti nella simbologia. Il cerchio rappresenta l’”essenza” del Mandala come l’”essenza” di chi lo disegna: è la parte spirituale che risiede in ogni uomo. Il quadrato, come anche il numero quattro, incarnano invece la materialità. L’unione del cerchio con il quadrato, o l’immagine di un cerchio quadripartito sono la rappresentazione dell’unione tra corpo e spirito. La “quadratura del cerchio” così presente nelle figurazioni dell’inconscio collettivo è simbolo di ordine e perfezione, dell’unione dei sommi contrari rappresentati anche dal principio femminile (materia) e da quello maschile (spirito). E’

l'unione tra il cielo e la terra, "l'archetipo della totalità". In virtù di questo significato, la "quaternità come unità" è lo schema per tutte le immagini di Dio. La struttura tetraedrica del Mandala è qui immagine di ordine, centratura, perfezione, e tutto ciò che si scosta da essa diventa caos, disturbo psichico, disarmonia. Spesso, nei mandala individuali, Jung delineava un "sopra" distinto da un "sotto". In alto il cielo, il maschile, lo spirito; sotto la materia o le acque, il principio femminile.

Ruediger Dahlke

Dahlke forniva ai suoi pazienti Mandala con forme predeterminate, con strutture fisse da colorare, ma che, a seconda della tipologia della persona, del momento che stava attraversando o della terapia in atto, contenevano delle simbologie che avevano un particolare effetto "curativo". Egli utilizzò poco il Mandala come strumento di diagnosi in quanto preferiva l'effetto terapeutico scaturito dalla forma predeterminata. Tuttavia nel suo testo dedicato [2] fornisce la lettura dei colori e delle forme attraverso l'ausilio di base dei dieci archetipi basilari e della loro espressione nel mondo. L'individuazione di tali forme e colori nel Mandala libero consente, secondo il medico tedesco, di interpretare i principi fondamentali in azione nel soggetto.

Il principio dell'origine. Nell'antichità era associato al dio della guerra Marte. Le forme che gli appartengono sono appuntite e affilate; il colore è il rosso e incarna aggressione, combattività, decisione, azione. Rappresenta l'origine, la scintilla originaria, il primo impulso e la sua realizzazione, ma anche energia non canalizzata, consumata rapidamente.

Il principio della compensazione, associato alla dea dell'amore Venere, comprende forme bene proporzionate (la bilancia, la rosa, l'albero), i colori sono il rosa e il celeste e in generale i toni pastello. Rappresenta l'equilibrio, l'armonia, la compensazione, la bellezza, il legame, la conciliazione e anche la voluttuosità, la sensualità e l'amore.

Il principio del concepimento era associato alla dea della Luna, le sue forme sono morbide, scorrevoli, avvolgenti (ne fanno parte, ad esempio, il fior di loto, la mezza luna). I colori sono il bianco, l'argento e il verde e incarna il principio della femminilità, passività e riflessività; lo scorrimento, la ciclicità, il cambiamento, ma anche l'inconscio, il lato oscuro, l'anima.

Il principio dell'irradiazione, che nell'antichità era associato al dio del Sole, è caratterizzato dal colore oro (giallo) e la forma è centrata, radiale e forte. Il principio associato è quello della creazione, dell'espressione e coscienza di sé, della virilità, dell'energia vitale, della forza e del coraggio; rappresenta il centro da cui tutto nasce e tutto scaturisce.

Il principio dell'espansione, associato al padre degli dei Zeus (o Giove), ha forme imponenti, ampie, abbondanti, barocche (come i capitelli, la testa della civetta, la forma del maiale), il colore è il viola o il porpora e simboleggia crescita, pienezza, abbondanza, arricchimento vitale, espansione, generosità e soddisfazione; scoperta del senso, religione, sintesi.

Il principio della concentrazione è collegato a Saturno e ha forme dure, nitide e ben strutturate, i colori sono il nero e il blu notte. Simboleggia la possibilità di rinascita a nuova vita (come l'edera) e rappresenta la struttura, l'essenzialità, la legalità, la maturazione, la responsabilità e la disciplina, la vecchiaia, la riduzione e la condensazione, la conservazione e la cristallizzazione.

Il principio della comunicazione è associato al messaggero degli dei Hermes (o Mercurio) è rappresentato dal colore giallo e simboleggia comunicazione, scambio, connessione, flessibilità, neutralità, mediazione, intelletto, respirazione. Le forme sono congiunte, ramificate o sottili.

Il principio di trascendenza, collegato nell'antichità al dio del mare Poseidone (o Nettuno), ha forme trasparenti, illimitate e confuse come quelle degli ambienti marini. I colori sono proprio quelli cangianti dell'acqua e simboleggia soluzione e congiunzione e dissoluzione di quanto è in primo piano per illuminare lo sfondo. Rappresenta anche inganno e delusione, illusione e sogno.

Il principio della depolarizzazione nell'antichità era associato al dio del cielo Urano: le figure sono bizzarre, insolite ed eccentriche (come quelle di una farfalla) e i colori sono stridenti e vi è associato l'arancione. Il principio che rappresenta è quello della liberazione, del superamento, della fuoriuscita; la fuga e la partenza, la rottura, il mutamento, il cambiamento.

Il principio del "morire e divenire", collegato al dio degli inferi Ade (o Plutone), ha forme asimmetriche, estreme, inquietanti (come il teschio, i ragni, i funghi velenosi, i pitoni). I colori che lo rappresentano sono ricchi di contrasti quali il nero e il bianco o il rosso e il nero. Il principio è quello della metamorfosi (o trasformazione) della metanoia (cambio d'opinione, mutamento, pentimento), del contrasto tra autocontrollo e impulsività. Simboleggia la lotta interiore, lo sviluppo, la polarizzazione, la sessualità, la procreazione.

IL MANDALA E IL VIAGGIO DELL'ESSERE UMANO

La struttura base di un Mandala, nelle varie epoche e culture, si basa essenzialmente sulla "quadratura del cerchio" sopra descritta. Tutto ciò che si discostava da questo principio, secondo Jung, era sintomo di nevrosi e di disturbo psichico e dopo diverse sedute il paziente in analisi passava spontaneamente a questa struttura di base il che comunicava un principio di ritrovamento dell'ordine interiore.

Partendo dalla visione di Carl Gustav Jung possiamo dividere il Mandala in diversi strati. Al centro c'è l'essenza, la parte più pura dell'individuo. Qui si trovano le qualità essenziali che ci caratterizzano e che sono per noi sorgente di luce e di consapevolezza. Al centro c'è la totalità del Sé e l'energia del punto centrale si manifesta in un impulso a divenire ciò che si è, ad assumere la forma caratteristica della propria natura. Qui risiede il "grande uomo", la parte saggia di ognuno di noi che ci indica e ci "spinge" verso una spirale in divenire nel rispetto del nostro progetto di vita. A volte, nella vita, si è connessi col centro: si riescono ad esprimere le varie qualità essenziali e si ha un fluire armonico con la realtà. Altre volte, invece, si è più identificati con le stratificazioni della personalità, che si trovano più esternamente nella forma, e si agisce inconsapevolmente. Più ci si allontana dal centro più l'inconscio individuale e collettivo e quindi i condizionamenti familiari, sociali, religiosi e ambientali fanno da padroni. Dal centro verso l'esterno si dispiegano, secondo la visione junghiana, la coscienza, l'inconscio individuale e quello collettivo. Le cornici interne del Mandala raffigurano solitamente le diverse stratificazioni della personalità con quegli archetipi che possono assumere un'impronta individuale come l'Ombra, L'animus e l'Anima. Il cerchio esterno ritrae le maschere che indossiamo quotidianamente. Infine, lo strato più esteriore, solitamente rappresentato da un quadrato, riproduce il mondo esterno e il nostro modo di rapportarci con esso: ci indica "dove" siamo, mette chiarezza e può essere uno splendido strumento di introspezione. A volte conosciamo la nostra verità e a volte no. Per esempio possiamo essere consapevoli dello spazio interiore nel quale agiamo in un certo periodo della nostra vita (ad esempio se siamo nella fiducia, nell'amore, nella sessualità etc.) mentre, in altri momenti, non abbiamo accesso a questa chiarezza perché è inconscia o forse perché quel particolare spazio interiore si sta attivando da poco e non ne siamo ancora totalmente consapevoli.

Il Mandala diventa così una sorta di lente d'ingrandimento che cattura ciò che è "dentro" di noi, le qualità energetiche che ci appartengono e di cui non siamo a conoscenza, e lo manifesta all'esterno attraverso le forme ed i colori. L'interpretazione ci dà la possibilità di leggere la verità di tutti i livelli di coscienza, dal più profondo (il centro) alle sue diverse espressioni (i vari strati concentrici) fino al mondo (che è la parte più esterna del dipinto) e poi dal mondo in un viaggio di ritorno verso il centro. Il Mandala simboleggia così il "viaggio" dell'essere umano: dal Sé al mondo e dal mondo al Sé. E' la manifestazione simbolica, non degli stati d'animo epidermici (cioè delle emozioni che sono come piccole onde nel mare), ma del profondo; quindi a volte ci sorprende, sia per le forme sia per i colori. La sua espressione va al di là della mente cosciente, dell'interpretazione razionale. Spesso il Mandala ci stupisce: desidereremmo creare delle forme e usare dei colori mentre invece ne arrivano altri, diversi, talvolta opposti e contrastanti. Accettare la verità espressa dal disegno e lasciare andare l'idea che si ha di se stessi è molto interessante, è un modo molto profondo per

giungere all'accettazione di se stessi al di là dell'emozione che ci blocca. La costruzione del Mandala infatti non tocca la sfera emotiva, la contiene. Crea la distanza dall'emozione, così che possa essere vista e percepita da una prospettiva interiore. Il cerchio del Mandala ci "protegge" e allo stesso tempo ci "riflette".

Capitolo 5. IL MANDALA E LA NATUROPATIA

Il Mandala, questo splendido e potente strumento rituale ed espressivo che ha viaggiato dall'Oriente all'Occidente da tempi remoti, come può essere d'aiuto ad una persona che comincia il suo percorso da Naturopata? In primis è necessario comprendere quale sia l'obiettivo del Naturopata, o meglio, qual è il modo in cui io desidero esercitare questa professione. L'obiettivo, nella mia visione, non è quello di agire soltanto sul sintomo fisico, ma piuttosto quello, sicuramente più ambizioso, di imparare a condurre la persona verso una nuova consapevolezza, al fine di rimetterla in connessione con la sua vera essenza per intraprendere il "vero" cammino della sua vita. Questo ovviamente può essere fatto in collaborazione con operatori specifici del settore, che siano autorizzati a lavorare sulla psiche dell'individuo. Se ricordiamo che, nella visione psicosomatica, il sintomo non è altro che un messaggio dell'anima che ci indica che il cammino è stato smarrito, che ci sono degli aspetti di noi di cui non siamo consapevoli e che abbiamo la necessità di conoscere, che ci sono delle emozioni inesprese che alterano le funzioni del nostro corpo, che ci sono degli aspetti del nostro comportamento che non stanno rispettando le leggi cosmiche e la vita comprendiamo immediatamente, alla luce di quanto detto fin'ora, l'importanza di questo strumento. Il lavoro del Naturopata dovrebbe essere in prima linea quello di guardare l'individuo nel suo insieme, in una visione olistica che comprende corpo, mente e spirito; prendere atto delle disarmonie precipitate nel "soma" e aiutare la persona a ritrovare l'equilibrio e la salute con i mezzi che ha a disposizione e con opportuni consigli. In un secondo momento, però, è necessario che sia di supporto, con l'eventuale aiuto di altri terapeuti specializzati, per individuare la causa della disarmonia, per comprendere quali sono i messaggi dell'anima, qual è il "contenuto" del sintomo affinché la persona possa rimettersi sul suo cammino, sul percorso di vita che è stato disegnato per lui, individuando con lui le potenzialità inesprese affinché giunga ad un nuovo stato di consapevolezza e si riavvii sulla strada dell'armonia. La Naturopatia è anche e soprattutto "prevenzione": l'obiettivo è quello di portare l'individuo a conoscere sé stesso affinché il suo corpo sia in equilibrio, anticipando così la comparsa del sintomo. Per fare questo è necessario aiutare la persona a focalizzarsi sul suo centro, a mettere ordine nel caos della mente, ad entrare in contatto con il suo corpo e i messaggi che sta inviando, ad accettare e comprendere le sue emozioni prendendo consapevolezza delle disarmonie fisiche e della loro provenienza. E' necessario condurlo ad un "cambio di direzione".

Per alcuni di questi aspetti il Mandala può essere davvero utile.

Dahlke lo definisce un “rimedio universale” tanto da essere difficile distinguere singoli caratteri benefici nell’uso di questo strumento. Dato che esso racchiude ogni cosa, la sua azione è rivolta alla globalità. Il Mandala rappresenta una “panacea spirituale” e tenendo conto che il corpo risponde alla legge di sincronicità e gli eventi del corpo dipendono dall’anima, il suo utilizzo può essere consigliato come supporto per quasi tutti i tipi di problemi. Tuttavia è nella logica della “prevenzione” che esso risulta molto più efficace in quanto la “terapia mandala”, sempre secondo la visione del medico tedesco, è più vicina ai processi spirituali piuttosto che a quelli che hanno avuto esito nel corpo.

Tenendo conto quindi del fatto che l’uomo è composto da corpo, mente e spirito e che non è un essere isolato e a sé stante, ma è inserito e fa parte di un macrocosmo che lo comprende e del quale ne è l’immagine, il Mandala può essere un validissimo supporto e complemento per altre modalità che mirino a riportare l’armonia.

Il Mandala attraverso un’analisi delle forme disegnate o/e dei colori utilizzati può servire a diversi scopi. E’ una modalità di espressione di emozioni, sensazioni e sentimenti anche molto profondi e quindi uno strumento di consapevolezza. E’ un mezzo per mettere ordine nelle priorità della vita e focalizzarsi su ciò che è più urgente da armonizzare. E’ un tramite per attivare quelle forze riequilibranti insite in ognuno di noi che portano gradualmente al ritrovamento della salute sia psichica che fisica. Un valido aiuto in questo senso può essere rappresentato dall’utilizzo combinato con la **Tecnica Metamorfica, il Massaggio dell’Anima, la Riflessologia Plantare, il colloquio e il trattamento floriterapico, e altri strumenti come una dieta equilibrata, un trattamento idrotermofangoterapico e i prodotti della fitoterapia** (*vedi capitolo n. 6*).

Attraverso la forza vibrazionale del colore, come ci insegnano i principi della cromoterapia, il Mandala attua un influsso sul nostro corpo aurico, il corpo energetico che è parte integrante dell’uomo. In modo inconsapevole, attraverso una scelta inconscia del colore o in modo mirato, grazie ad una guida che permetta alla persona di comprendere quali sono i livelli di coscienza che hanno bisogno di essere armonizzati, utilizza una modalità che entra in risonanza con quella utilizzata dalla “terapia vibrazionale” dei fiori di Bach. Permette inoltre la possibilità di prendersi la responsabilità dei propri disagi e intraprendere consapevolmente il percorso verso la salute, fisica e psichica scegliendo in autonomia le modalità più opportune e più in sintonia con il proprio modo d’essere.

Capitolo 6. IL SISTEMA DEI CHAKRA, la BIOENERGETICA e la NATUROPATIA

Il termine chakra significa “ ruota o disco e si riferisce ad una sfera rotante di attività bioenergetica che emana dai più importanti gangli nervosi che si diramano dalla colonna vertebrale. [3]

Il sistema dei chakra è un modello filosofico giunto in occidente dalla tradizione dello yoga. I chakra rappresentano i diversi stadi di coscienza, dai più elementari, caratterizzati da frequenze più basse, a quelli più elevati, dotati di frequenze vibrazionali più alte. I principali sono sette e sono posti uno sopra l'altro in una verticale di energia che unisce la base della colonna vertebrale alla sommità del capo. Vi sono innumerevoli altri chakra, considerati minori e che in questa analisi, per esigenze di sintesi, non prenderemo in considerazione. Sono centri di attività che ricevono, assimilano ed esprimono l'energia della forza vitale. Non sono entità fisiche, non sono costituiti di materia densa e palpabile, ma tuttavia hanno effetto sul corpo poiché costituiscono la realizzazione dell'energia spirituale sul piano fisico.

Anche se non esistono in senso fisico i chakra hanno una precisa collocazione nel corpo e sono evidenti nella forma del nostro corpo fisico, negli schemi che si manifestano nella nostra vita e nel modo in cui pensiamo, sentiamo e affrontiamo le situazioni che la vita ci presenta. In base alla loro collocazione nel corpo sono stati associati a vari stati di coscienza, ad elementi archetipici e a costrutti filosofici. Ad esempio i chakra più bassi, che sono fisicamente più vicini alla terra, sono in rapporto con gli aspetti più pratici della nostra vita: sopravvivenza, movimento e azione. Sono regolati da leggi fisiche e sociali. I chakra superiori rappresentano aree mentali e funzionano su livello simbolico, attraverso le parole, le immagini e i concetti. [3]

La descrizione che porterò in questa tesi trae spunto dalla visione dei chakra esposta da Anodea Judith nel suo libro dedicato appunto ai chakra [3]. Benché il sistema dei chakra nasca da una visione puramente orientale ho trovato molto interessante la trasposizione che la Judith ne fa sul piano occidentale. Prende in considerazione questi plessi energetici da un punto di vista più completo, più in sintonia con il nostro modo di vedere e la nostra capacità di comprendere le cose. E' per questo motivo che non mi addentrerò nella descrizione della cultura e tradizione ayurvedica, ma utilizzerò questa divisione simbolica del corpo come schema, punto di partenza e di riferimento per potere lavorare in modo olistico e completo sulla persona. Nelle singole descrizioni dedicate ai

diversi plessi energetici ci saranno molte parti che analizzano i chakra da un punto di vista psicologico. Questo non perché io mi voglia sostituire al lavoro specifico di un esperto nell'ambito, ma perché mi sembra davvero interessante cogliere questo punto di vista che a mio avviso è fondamentale per comprendere le disarmonie che intervengono del corpo di una persona. Tuttavia gli antichi testi dello yoga parlavano già di psicologia, e le analogie tra ciò che era scritto nei testi sacri orientali e ciò che veniva affermato negli studi in campo psicologico fu fatta già molto tempo fa. Nello stesso periodo in cui emerse la psicologia del profondo in occidente si tradussero e si diffusero i testi dello yoga. Uno dei primi a trovare questa interessante correlazione fu proprio Jung che, nel suo libro *Trasformazioni e simboli della libido* aveva proposto interpretazioni psicologiche di alcuni brani delle *Upanisad* e del *Rg-veda*, che sono i testi sacri dell'induismo.

Ai chakra sono collegate determinate emozioni, oltre che stati di consapevolezza, diritti esistenziali e “demoni”, ovvero aspetti che bloccano il libero scorrere dell'energia. Come le emozioni influenzano le funzioni fisiche così le attività dei vari chakra influiscono sul pensiero, sul comportamento, sulla forma del corpo, sull'attività ghiandolare e sulle affezioni fisiche. Per ogni chakra verranno di seguito esposti i **plessi energetici** e gli **organi correlati**.

Esperti del settore possono operare sull'equilibrio dei chakra con l'uso di diverse tecniche come ad esempio la meditazione, le visualizzazioni, la respirazione, esercizi di yoga e di bioenergetica collaborando con studiosi di arte ed espressioni creative che utilizzeranno il mezzo della creatività, della giocosità e della meditazione con l'ausilio del Mandala. Il Naturopata potrà altresì fornire il suo supporto con l'ausilio di tecniche come la fitoterapia, la floriterapia, l'idrotermofangoterapia e il massaggio.

Si può infatti accedere a questi plessi energetici tanto attraverso il corpo quanto attraverso la mente.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare agisce sia sul piano fisico, organico che su quello psichico applicando una pressione sui punti riflessi collocati sul piede, agendo sia sugli organi che sul sistema emotivo, stimolando il sistema nervoso e la produzione di endorfine, dando sollievo in situazioni di stress, paura, rabbia e dolore. E' una tecnica olistica e naturale, utilizzata da millenni e che lavora a più livelli, che opera un massaggio sui punti riflessi del piede che corrispondono agli organi o ai sistemi del nostro corpo che sono più deboli e disarmonici.

La riflessologia plantare agisce ripristinando l'omeostasi dell'organismo, ovvero quel processo interno di auto-regolazione atto al mantenimento dello stato di salute. La malattia e la guarigione non sono altro che gli estremi opposti di questo processo. La riflessologia, attraverso la sua possibilità di agire sui punti riflessi del corpo può essere utilizzata sia a livello "identificativo" che "reintegrativo" sulla base di un'azione di tipo riflesso in cui, operando su una parte del corpo, si può andare ad agire sulle parti correlate ad essa. Nella riflessologia plantare il piede rappresenta una sorta di "mappa" da osservare e da toccare per individuare, a livello morfologico, le disarmonie degli organi o degli apparati corrispondenti e nel contempo è uno splendido strumento sul quale operare a livello cutaneo per apportare beneficio a queste parti del corpo sofferenti. E' sempre comunque da considerarsi in una visione "olistica" e quindi globale, in quanto una parte dell'organismo rappresenta sempre un'immagine del tutto, del suo equilibrio, della sua armonia, sia dal punto di vista fisico, che mentale, che spirituale. La medicina orientale ci mostra come ogni disarmonia di un organo o apparato sia intimamente correlata ad uno squilibrio di altri sistemi, collegati a determinate emozioni bloccate e represses che ostacolano il libero fluire dell'energia vitale. Ogni parte del corpo è sempre collegata alle altre e non è possibile operare su una di esse senza tenere in considerazione l'effetto globale che ne deriverà. Grazie agli studi fatti nel campo è interessantissimo vedere come, attraverso l'impulso dato ad un viscere, si abbia una risposta globale a livello psichico. Attraverso il "tocco" si attiva un complesso sistema di riflessi psico-cerebro-viscero-cutanei. La pelle rappresenta l'Io di una persona, la sua individualità, il territorio di confine e di comunicazione tra l'interno e l'esterno e attraverso il massaggio si aiuta la persona ad essere maggiormente consapevole del suo corpo, dei suoi disturbi, dei blocchi, delle emozioni e dei pensieri.

Come sostiene lo studioso Anzieu [12] la pelle ha un ruolo fondamentale nella costituzione dell'Io psichico. Essa ha un primato strutturale sugli altri sensi in quanto ricopre tutto il corpo, contiene essa stessa più sensi distinti che condividono non solo una vicinanza fisica, ma anche psichica, ed è sede del tatto, che è l'unico senso dotato di una struttura riflessiva. E' proprio sul modello di questa riflessività che si costituiscono non solo le altre riflessività sensoriali, ma anche la riflessività del pensiero.

l'Io-pelle è "una rappresentazione di cui si serve l'Io del bambino, durante le fasi precoci dello sviluppo, per rappresentarsi se stesso come Io che contiene i contenuti psichici, a partire dalla propria esperienza della superficie del corpo [12]"

Con un ciclo di trattamenti mirati è possibile riportare un equilibrio e un'armonia generale all'interno del corpo e della mente della persona agendo sul singolo organo o sui sistemi correlati in

un meccanismo di causa/effetto, lavorando sul sistema nervoso e su quello ormonale (ad ogni chakra, nella cultura ayurvedica, è collegata non soltanto una parte del corpo che comprende organi ed apparati, ma, nello specifico, una determinata ghiandola del sistema ormonale). Una volta stabilito quali sono i plessi energetici che presentano maggiori disturbi è possibile creare una metodologia di trattamento personalizzata. Tuttavia è importante precisare quanto la riflessologia plantare sia uno strumento di prevenzione, che va a ristabilire l'omeostasi del corpo e che, attraverso il tocco, accresce il livello di consapevolezza dell'individuo.

Per ogni singolo chakra, nell'ottavo capitolo, verranno esposti: gli **elementi archetipici** ai quali sono collegati (tratti dalla cultura ayurvedica), una sintesi dei simboli ad essi correlati nella raffigurazione degli **Yantra** e i sette **colori** dell'arcobaleno a loro associati con il rispettivo significato, in base ai principi della cromoterapia. Ad ogni chakra, è associata un'immagine, una forma o un'insieme di forme con valenza simbolica archetipica e profonda: l'attività energetica di ciascun livello mostra infatti qualità, figurazioni e climi specifici che si riflettono nell'immaginario delle creazioni Mandala libere con precisi significati esoterici (**immaginario simbolico**), tratti dagli scritti di Jung e dalle successive elaborazioni in ambito arte terapeutico. Allo stesso modo anche ogni colore dell'arcobaleno rappresenta una qualità presente nell'anima, un potenziale che può essere sviluppato, che sta emergendo o che invece necessita di essere integrato. I sette colori associati ai chakra sono l'emblema dei sette livelli della complessità vibrazionale del mondo in quanto prosperano nella ricchezza sensibile della natura. Il potere del colore è simbolico, evocativo, energetico e armonizzante. Ciascun colore richiama l'espansione spingendo alla trasformazione, non è mai fermo in sé stesso e con i suoi mutamenti segna i passaggi dell'evoluzione dell'individuo. E' simbolo positivo della forza vitale, ma può anche riflettere "ombreggiature" dell'anima come ad esempio il rosso dell'eccesso di rabbia, il verde dell'invidia, il giallo della gelosia, il nero dell'umore o il blu della tristezza. E' per questo motivo che la presenza di un colore all'interno di un'opera pittorica o di un Mandala va sempre valutato in relazione al soggetto, alla fase che sta attraversando, al percorso evolutivo che ha intrapreso.

BIOENERGETICA E ARMATURE CARATTERIALI

Anodea Judith [3], nei suoi studi, crea un interessante collegamento tra le disarmonie dei chakra, le tappe del percorso evolutivo, e la visione bioenergetica del corpo. *La Bioenergetica rappresenta lo studio della personalità attraverso l'analisi dei processi energetici del corpo* [11].

Nel mio scritto vengono citati elementi tratti direttamente dalle visioni di Raich e di Lowen, anche se a titolo puramente culturale ed informativo. Nella mia tesi, prendendo appunto spunto dai collegamenti fatti da Anodea Judith nel suo libro [3], i primi cinque chakra e le loro relative disarmonie verranno associati alle “**armature caratteriali**”: termine che trova le sue origini negli studi di vegeto-terapia di Raich e di bioenergetica. Il primo a definire le caratteristiche di un individuo partendo dalla “corazza corporea” e quindi dai blocchi muscolari ed emotivi che il terapeuta esperto può osservare è stato Wilhelm Reich. Questo studio fu successivamente approfondito in ambito bioenergetico da terapisti come Alexander Lowen, che sottolineò come l’atteggiamento, la postura, e le forme del corpo di una persona rispecchiassero la sua espressione nei confronti del mondo e che comprese come tali blocchi fossero direttamente collegati a diritti ed emozioni inesprese, inibite e bloccate ancora nell’infanzia, nel periodo di crescita e di sviluppo del bambino.

Prendere in considerazione le armature caratteriali dell’uomo ha lo scopo di descrivere alcuni tipi di strategie di adattamento e i loro modelli cronici di controllo collocati nelle posture e nei tessuti del corpo, che sono direttamente collegati al sistema dei chakra.

L’armatura caratteriale si sviluppa in modo tipico dalle difficoltà sperimentate durante gli stadi di sviluppo della vita. I modi che abbiamo di affrontare queste sfide diventano modelli abituali che si inseriscono saldamente all’interno del sistema man mano che esso si sviluppa. Questi modelli sono al di là della consapevolezza cosciente, [...] sono delle risposte abituali inconsce. [3]

E’ importante sottolineare, tuttavia, come la presa in esame delle cinque armature caratteriali non miri a essere associata direttamente alle persone, ma sia piuttosto uno strumento, utilizzato dal terapeuta esperto, per individuare le specifiche modalità difensive ed adattive che vengono messe in atto dal soggetto e che impediscono, di conseguenza, il libero fluire della vitalità nel corpo, l’ossigenazione dei tessuti e degli organi, fino a provocare veri e propri danni biologici anche gravi.

Infatti, sulla base degli studi fatti in bioenergetica, è stato constatato come l’inibizione di una determinata emozione porti ad un irrigidimento muscolare collocato in una specifica parte del corpo a seconda del tipo di emozione o del bisogno che è stato negato. Il mantenimento di questo stato di continua “resistenza”, che non permette l’equilibrio armonico tra la contrazione e il rilascio muscolare, sequestra molta energia al sistema corporeo. In primo luogo per il fatto di dover mantenere uno stato di immobilità togliendo a una delle due forze contrastanti la possibilità di esprimersi e, in secondo luogo, perché si verifica un momentaneo arresto o rallentamento della respirazione, che provoca una diminuzione di apporto di ossigeno a tutti i sistemi del corpo. Se

questo fenomeno si cronicizza, perché il blocco dell'impulso emotivo viene prolungato nel tempo, la contrazione muscolare del respiro diventa cronica e l'apporto di ossigeno al sangue diventa insufficiente per il mantenimento di un buono stato di salute.

Le inibizioni individuabili nelle corazze caratteriali, quindi, non influiscono soltanto sulla vita dell'individuo, sulle scelte e sulle reazioni o "non azioni" inconscie (atte, in principio, ad una salvaguardia nei confronti del dolore e della sofferenza), ma condizionano enormemente anche lo stato di salute fisica. Il sangue non scorre più adeguatamente in periferia, ne conseguono danni più o meno gravi ai visceri, agli organi e agli apparati. Inoltre la forza vitale che è responsabile anche dell'auto guarigione dell'individuo verrà compromessa in quanto mancherà la fluidità necessaria affinché la vita possa essere vissuta ed esperita pienamente. Le armature caratteriali sono il frutto di una cronicizzazione, dovuta al perpetuarsi dello stimolo inibitorio rispetto alla rivendicazione di un diritto essenziale nella vita. Questo processo può nascere nei primi mesi di vita ma può prolungarsi, se non viene individuato ed analizzato in un percorso opportuno, per tutto il corso dell'esistenza. Anche l'eccesso o la carenza di energia a livello di un chakra è il risultato di modelli cronici di comportamento ed è per questo motivo che tale tipo di disarmonia può essere associate allo schema delle armature caratteriali.

Le cinque armature caratteriali di base verranno associate alla descrizione dei **diritti fondamentali** negati e che è necessario recuperare per ritrovare la salute e per abbracciare le sette identità che vi sono collegate. Le armature caratteriali, che di seguito esporrò brevemente, hanno dei nomi specifici che derivano dalla bioenergetica [11] e ai quali, Anodea Judith [3], ne associa altri, che secondo la sua visione, fanno apparire la condizione del soggetto meno patologica. Io citerò di seguito entrambi i termini, il primo è quello bioenergetico ufficiale mentre il secondo è frutto della personale interpretazione della Judith.

Il tipo caratteriale *schizoide*[11] (o *creativo* [3]), associato ad una carenza del primo chakra, si è visto negare il *diritto di esistere*, che si forma nel bambino nel periodo che va dalla nascita ai 6 mesi di vita ed è legato direttamente alla sopravvivenza. Viene inibito da comportamenti di freddezza e di ostilità da parte di chi lo cresce, e che provocano reazioni di terrore, panico e rabbia distruttiva: la persona sente di non avere il diritto di esistere, sente che la sua sopravvivenza è costantemente minata e quindi decide di vivere escludendo il corpo e le sue sensazioni. La struttura energetica del soma appare frammentata, vi è una contrazione del collo e delle giunture, la struttura fisica appare costretta e compressa accompagnata da movimenti scattanti e poco armonici. Lo sguardo è vuoto, fisso e sfuggente, spesso non lascia trasparire emozioni. Il primo chakra è contratto, carente, l'energia è spinta fortemente verso l'alto provocando un eccesso nei plessi energetici superiori,

sovraccaricando organi recettori come le orecchie (sviluppando un udito molto raffinato), gli occhi (sono persone molto “visive” e dotate spesso di “chiaroveggenza) e il naso (che è l’organo direttamente collegato al primo chakra). Il respiro è trattenuto e frammentato e tutta l’energia è spinta nella mente rischiando un’eccessiva razionalizzazione, anche nei rapporti di intimità che vengono intellettualizzati più che vissuti. Crede di essere ciò che pensa, e di esistere soltanto grazie al suo pensiero: si identifica con esso. Teme fortemente il lasciarsi andare alle emozioni e all’espressione della sua parte più autentica per la paura di essere annichilito. E’ solitamente molto creativo, idealista e sensibile, ma tende a vivere in un mondo irreali, costruito dalla mente, frammentato, in cui non c’è senso pratico e ci sarà una carenza nelle attività manuali.

Il tipo caratteriale **orale** [11] (o *amante* [3]), associato ad una disarmonia del secondo chakra, si è visto negare il *diritto di avere bisogno* (che si manifesta nel periodo che va dai 6 ai 18 mesi) a causa di deprivazioni emotive o di un insufficiente appagamento dei bisogni emozionali. Reagisce a questo trauma con rabbia vorace che lo porta a negare i suoi bisogni, a vivere senza chiedere, nella convinzione che in questo modo il bisogno sparirà e, insieme a lui, il senso di dolore e frustrazione. Se al contrario si permetterà di chiedere è convinto che verrà abbandonato. Crede di amare e vive nella credenza che gli altri abbiano bisogno di lui: si prodiga per loro, si dedica ad attività sociali di aiuto del prossimo con grande recettività e dolcezza, ma in realtà è solo un modo di chiedere amore, di compensare quel grande vuoto che è stato lasciato dentro di lui. Si alterneranno, nella sua vita, momenti di gioia ed euforia ad altri di depressione, causati spesso dall’influenza esterna, ovvero da atteggiamenti di amore e di apprezzamento che altri avranno nei suoi confronti. Questo porterà necessariamente ad incostanza, ad un facile crollo emotivo e ad una difficoltà a mantenere le proprie opinioni. A livello fisico il corpo appare collassato, non sostenuto, il torace è depresso e il respiro bisognoso, non entra sufficientemente ossigeno nello stato di chiusura in cui si trova e le aree somatiche più colpite sono proprio il torace, le braccia ad esso collegate e la bocca (sede del gusto, senso correlato al secondo chakra).

Il tipo caratteriale **psicopatico** [11] (o *sfidante-difensore* [3]) presenta disarmonie, solitamente eccessi, a livello del terzo chakra, ma nella classificazione fatta dalla Judith viene collegato ai disturbi del sesto chakra in quanto questa tipologia caratteriale è orientata verso l’esercizio del potere, che si manifesta a “gran voce” in modo autoritario ed impositivo, e il suo modello posturale vede l’energia concentrarsi verso il busto, il petto e la testa, a scapito degli organi sottostanti. A questa tipologia è stato negato il *diritto di essere autonomo e sostenuto* (che si sviluppa nel periodo dai 18 mesi ai 3 anni di vita) sviluppando tutta una serie di atteggiamenti compensatori di manipolazione e umiliazione, diventando una furia esplosiva di energia impositiva. E’ convinto di

non aver bisogno di supporto per diventare autonomo perché si sente già potente, speciale, praticamente il migliore e crede di poter ottenere con la sua forza di manipolazione, di controllo e di seduzione, qualunque risultato. Non ascolta i messaggi più profondi che provengono dal suo vero Sé per timore di essere sopraffatto e a sua volta umiliato e manipolato. Sono persone generalmente predisposte al comando, con doti imprenditoriali e fortemente opportunistiche, ma di contro presentano grandi problemi con il controllo, il perfezionismo e l'umiltà; sono cinici e pervasi da idee irreali di onnipotenza e grandiosità. Il respiro è trattenuto e durante l'inspirazione è evidente il rigonfiamento del torace a scapito dell'addome a causa di un diaframma contratto verso l'alto. Questo provoca un'ipertrofia del torace e delle spalle e una cattiva ossigenazione e fluidità a livello delle pelvi (che risultano contratte) e delle gambe (che appaiono deboli). Lo sguardo è anch'esso manipolativo, traspare con evidenza la volontà di controllo e la diffidenza.

Il tipo caratteriale *masochista* [11] (o *tollerante* [3]) presenta, come lo psicopatico, disarmonie a livello del terzo chakra che però, a differenza di quest'ultimo, presenta caratteristiche in difetto. Ad esso, infatti, è stato negato il diritto di imporsi e di agire (che si sviluppa sempre nel periodo che va dai 18 mesi ai 3 anni di vita) provocando un atteggiamento compensatorio di sottomissione, in cui cerca, a tutti i costi, di compiacere gli altri per sentirsi accettato. Questo però crea una "resistenza passiva" che sviluppa azioni di auto sabotaggio: viene detto di sì a qualcosa, ma nel contempo entrano in gioco meccanismi che sabotano l'azione, è come se il soggetto entrasse in uno stato di sfida rabbiosa ed impotente, incapace di imporsi e farsi rispettare. Il compromesso a cui giunge come difesa caratteriale è quello di essere comprensivo e di rinunciare alla propria assertività nell'illusione di sentirsi bravo, accettato e quindi amato. Non ascolta gli impulsi più profondi della sua anima perché teme di essere schiacciato ed umiliato: scegliendo il sacrificio per gli altri. E' un soggetto dotato di grande resistenza allo sforzo e comprensione per i bisogni altrui, tuttavia può risultare ambiguo, non chiaro, a volte remissivo e altre testardo e provocatorio. A livello fisico le zone che evidenziano maggiormente questa corazza corporea sono il petto ed il busto: il bacino e il torace risultano compressi, il diaframma è contratto verso il basso, l'espiazione e l'inspirazione profonda sono bloccate. Gli organi sottostanti e sovrastanti risultano sofferenti: la gola e il collo sono tesi e bloccati, le pelvi sono rigide e scariche energeticamente, tendono al trattenimento sia fisico, a livello dei liquidi, che emotivo.

Il tipo caratteriale *rigido* [11] (o *realizzatore* [3]) pur presentando, dal punto di vista fisico, disarmonie alle gambe ed ai genitali, e quindi a livello dei due chakra inferiori, viene collocato dalla Judith nel quarto chakra, in quanto è un soggetto che ha subito profonde ferite al cuore a causa della negazione del *diritto di essere autonomo e sostenuto dall'amore* e, di conseguenza, anche del diritto

di essere libero di amare (che si sviluppa, nel bambino, nella fase che va dai 3 ai 6 anni di età). Lowen per questa tipologia caratteriale individua molteplici differenziazioni, ma sempre in relazione al rapporto che l'individuo ha con il suo cuore. Il tipo rigido presenta un corpo essenzialmente tonico ed armonico, ma ci sono diverse tensioni, rigidità, collocate in differenti parti del corpo: colonna vertebrale, addome, mascella, diaframma. Ha la tendenza ad usare la sessualità e la cura del corpo come strumento per attirare gli altri, per avere successo ed essere così amato, ma sarà nel contempo incapace di seguire le pulsioni dell'amore, per timore di venire nuovamente respinto. E' il successo personale che sostituirà l'amore, in un atteggiamento inflessibile e poco tollerante. Sono persone che si focalizzano, per compensazione, nella realizzazione di progetti, conservando una notevole capacità seduttiva: creano una netta separazione tra sessualità e sentimenti perché rifiutano l'intimità del rapporto che potrebbe coinvolgerli ad un livello più profondo. Viene ostacolata così la capacità di "andare verso" l'altro, entrare in empatia, condividere.

Nel capitolo 8 ciascun chakra verrà associato anche ad una particolare **identità**, che è strettamente legata al diritto fondamentale che deve essere rivendicato. Queste identità si strutturano durante il processo di maturazione nella vita. Ciascuna di esse contiene all'interno quella degli stadi precedenti. E' come se le identità ci dessero un "significato", sono mezzi per coprire l'essenza sottostante dell'anima a seconda delle necessità della vita. Fondamentale è quindi riconoscerle e rivendicarle consapevolmente per evitare di identificarsi con esse. Sono come dei veli, dei vestiti che vengono indossati e che spesso si ha timore di togliere per paura di esporre la vulnerabilità e la nudità di ciò che sta sotto. Queste identità possono essere sia liberatorie che costrittive: vere in quanto sono parti reali di noi, ma sono anche false perché non sono il tutto .

Nel capitolo dedicato ai chakra verranno descritti anche i loro "demoni", ovvero delle **controforze** che interferiscono con la salute e minano l'identità del chakra, ma che, allo stesso tempo, hanno lo scopo di rafforzare la consapevolezza riguardo al gradino di evoluzione che ostacolano. Infatti, esplorando il "demone" e scoprendo il motivo per cui si trova lì, possiamo acquisire maggiore consapevolezza e conoscenza di noi stessi. Anodea Judith [3] collega i chakra anche a determinate **fasi dello sviluppo** dell'uomo (che per i primi quattro chakra corrispondono alle fasi individuate in bioenergetica da Raich e Lowen) e di cui abbiamo già parlato a proposito delle "armature caratteriali". In queste fasi della vita vengono apprese le abilità corrispondenti a ciascun livello di consapevolezza e integrate nella personalità. Questa evoluzione avviene secondo una sequenza che dal basso va verso l'altro. Talvolta è necessario che la fase del chakra successivo abbia inizio,

perché venga completata quella del precedente. Dunque vi è una certa sovrapposizione tra lo sviluppo di un chakra e quello successivo. Il primo ciclo completo di crescita e conoscenza richiede, secondo la Judith, circa vent'anni e il ciclo riprende nuovamente ad un livello più complesso quando il giovane lascia la casa e inizia la sua vita adulta [3]. Queste fasi possono essere riprese consapevolmente durante il **processo di individuazione** ovvero in quel momento in cui l'adulto comincia un percorso di consapevolezza ed evoluzione nella volontà di uscire da quei modelli istintuali che lo tengono legato agli eventi passati e lo rendono dipendente e impotente di fronte alle dinamiche della vita. A questo scopo, un lavoro d'equipe che utilizzi il Mandala, può risultare particolarmente utile. Il modo in cui viene creato o colorato il Mandala rispecchia in maniera molto chiara le modalità con cui solitamente ci si muove nel mondo, e quindi è possibile individuare quegli schemi comportamentali acquisiti che bloccano la nostra energia e non ne permettono il libero fluire. La rottura di questi schemi può essere supportata, a livello rituale, modificando consapevolmente le modalità messe in atto con il Mandala.

FIORI DI BACH

Un valido aiuto per lavorare sui fattori che impediscono il libero fluire dell'esistenza è rappresentato dalla floriterapia. L'uso associato dei fiori di Bach con altre metodologie risulta molto utile per reinserire l'individuo nel suo cammino di vita agevolando il superamento delle controforze che impediscono il libero fluire del percorso di crescita. Il dottor Bach nei suoi studi non parlò mai di correlazione tra i chakra e le loro disarmonie e la terapia con i fiori. Tuttavia, la floriterapia è utilissima per agire sull'intero sistema energetico dell'essere umano. L'uomo, nella sua visione olistica, è considerato come un insieme di forze energetiche, di strutture fisiche e di attività biochimiche. Se questo sistema complesso subisce dei blocchi e degli intoppi necessita, come una macchina, di essere riparato, riprogrammato, al fine di sviluppare una visione più ampia della natura umana, in una prospettiva globale più completa, in cui l'uomo è parte integrante e specchio di un macrocosmo molto più vasto, che comprende il "tutto". Il sistema dei fiori di Bach agisce a livello dei vari corpi sottili dell'uomo, che si collocano a metà strada fra il regno materiale e quello energetico. I corpi sottili sono i "campi elettromagnetici" che permettono il funzionamento armonico del "biocomputer" [3] umano e che vanno oltre la parte puramente fisica dell'essere (ovvero la sua struttura biochimica e meccanica) in quanto ne comprendono la parte energetica, che si fa via via meno densa man mano che si procede nel percorso ascendente dei livelli di coscienza dei chakra. Vi è un corpo sottile, chiamato "eterico" (secondo la classificazione Steineriana), che ha una struttura densa, un livello di vibrazione "basso" ed è legato direttamente alle sensazioni di

dolore o piacere, caldo o freddo le quali sono collocate, a livello simbolico, nel primo e secondo chakra. Vi è poi una parte “astrale” (sempre secondo la classificazione fatta da Rudolf Steiner) che è propriamente la sede dell’anima, ovvero dei desideri, dei sentimenti, delle passioni e delle emozioni. E’ qui che nasce la coscienza ed è attraverso questo corpo sottile che ci si rapporta nei confronti degli altri, con sensibilità o antipatia, con attrazione o repulsione. L’anima scende nel corpo abbracciando vulnerabilità, dolore, mortalità e resa. Le essenze floreali, ricavate direttamente dal fiore della pianta, permettono di mettere in risonanza il corpo astrale con quello eterico al fine di raggiungere un livello più alto, quello dello Spirito, collocato nei chakra più alti. E’ a questo livello che risiede la vera essenza spirituale di ogni essere umano, il suo lato divino che agisce nel mondo per mezzo del corpo. E’ un’identità più alta rispetto a quella dell’ego, è un’identità spirituale, connessa con il cosmo, e che si manifesta nel nostro carattere e nel destino personale. La floriterapia è quindi uno strumento che, attraverso le sue potenzialità “vibrazionali” e “sottili” arriva ad agire in modo globale sui diversi livelli dell’essere umano: sull’identità spirituale, sulle esperienze interiori, sulla forza vitale e sulla natura più fisica e materiale.

Nell’ottavo capitolo dedicato ai chakra verranno prese in considerazione tutte queste componenti, ovvero il percorso di consapevolezza ascendente attraverso i sette chakra, il percorso discendente di manifestazione della coscienza nel soma, le emozioni inesprese e le controforze che ostacolano il libero fluire dell’energia materiale e sottile al fine di permettere all’uomo la sua realizzazione su questa terra, la realizzazione del suo “destino personale” citando le parole di Bach.

E’ per questo motivo che mi sono presa la libertà di associare ad ogni chakra alcune essenze floreali particolarmente indicate per le disarmonie che si verificano in quel preciso livello di consapevolezza. I fiori di Bach sono uno strumento estremamente completo, che agisce nel rispetto dell’anima e dello spirito della persona. Tuttavia, è fondamentale precisare che i fiori che verranno consigliati per ogni chakra saranno presenti a titolo puramente indicativo in quanto ogni soggetto è unico, ha la sua storia personale, il suo vissuto emotivo, i suoi “blocchi” fisici e caratteriali, le sue “difese” atte alla sopravvivenza ed è quindi sempre opportuno effettuare un colloquio che consenta di comprendere l’individuo nella sua globalità, nella sua struttura olistica, portando l’attenzione alle urgenze sulle quali andare ad agire. E’ comunque fondamentale ricordare cosa è la malattia per il dottor Bach: non è una punizione, una crudeltà ma soltanto un correttivo, un messaggio dell’anima che ci indica che lo Spirito e le sue volontà non sono in risonanza con la nostra personalità. Se Spirito e personalità sono armonia vi è salute, vitalità, tutto è gioia e pace. Se al contrario la personalità sta seguendo un percorso che non è quello tracciato dallo Spirito ma è piuttosto quello voluto dall’ego, dai condizionamenti imposti, dalle pulsioni inconse o dalle convinzioni della

mente, nasce il conflitto e quindi la malattia che è fonte di disarmonia e infelicità. Il corpo è proprio il mezzo che ci è stato dato per fare esperienza nel mondo e la malattia ci indica che l'esperienza che stiamo facendo non segue il percorso scritto per noi. L'altro errore fondamentale in cui incorre l'uomo, secondo Bach, è quello di fare del male agli altri, in quanto agiamo negativamente sul "tutto", sull'"unità" e, di conseguenza, anche su noi stessi.

LA TECNICA METAMORFICA

La formazione delle disarmonie, dei blocchi energetici e delle "armature caratteriali" non ha realmente inizio nel momento in cui nasciamo e veniamo al mondo, ma comincia molto prima. Non sono solo gli eventi traumatici vissuti direttamente da noi che influenzano la nostra vita e il nostro stato di salute, anche quelli vissuti dalla mamma e da chi ci ha preceduto, a livello familiare e sociale, condizionano enormemente il nostro essere nel mondo.

La Tecnica Metamorfica è un altro valido aiuto per supportare la persona nel percorso di conoscenza di sé, di consapevolezza delle sue disarmonie, di individuazione del percorso più consono alla realizzazione del suo vero Sé: è un mezzo straordinario e unico per la trasformazione personale.

Questo tipo di trattamento va ad influire sui condizionamenti che derivano dal periodo prenatale e quindi dalla fase di pre-concepimento, concepimento e gestazione. Questi momenti sono fondamentali per la creazione delle prime strutture fisiche e mentali nell'individuo. Ogni cellula che costituisce il corpo e la mente umana mantiene la memoria delle esperienze vissute sin dal concepimento. Quando un'esperienza colpisce fortemente l'essere umano, i pensieri, le emozioni e le convinzioni collegate a quel ricordo possono creare schemi di energia che imprigionano e condizionano la persona, tenendola, inconsapevolmente, ancorata al passato. Tali blocchi energetici possono avere origine già all'interno del grembo materno, durante i nove mesi di gestazione. Ogni esperienza vissuta dai genitori si riproduce nella struttura energetica del feto e si ripresenta alla nascita. Ogni attività mentale o fisica di entrambi i genitori modifica, sia pure parzialmente, le loro stesse strutture energetiche che, attraverso il meccanismo della risonanza sottile, si trasferiranno anche al nascituro. La Tecnica Metamorfica agisce da catalizzatore della Forza Vitale, che è alla base di ogni forma di vita, permettendo il superamento degli schemi di antica data destinati a manifestarsi nella malattia fisica o mentale, nei problemi emozionali, negli atteggiamenti limitanti dell'individuo di domani. Il semplice tocco del Massaggio Metamorfico può trasformare le influenze umane, cosmiche e universali che misteriosamente agiscono su di noi permettendo

all'individuo di eliminare gli schemi ormai obsoleti e di "andare oltre". Oltre le credenze, oltre gli schemi, oltre le catene del passato e le preclusioni del futuro: il Metamorfico agisce "oltre il tempo" e in questo porsi al di là di ogni limite e di ogni illusoria realtà sta il senso sacro e profondo di tale particolare massaggio. Riportato al suo giusto equilibrio, l'individuo si sente liberato, finalmente in grado di "ritornare alle origini" e di arrivare all'"autorealizzazione".

Come una roccia nel letto di un fiume, che raccoglie legnetti e foglie, un blocco di una qualche significanza si aggrava col tempo. Ciò che inizia come una piccola paura si trasforma in una fobia ben radicata, che limita seriamente la libertà personale. [3]

La Tecnica Metamorfica risulta particolarmente completa in quanto lavora su tre stadi dello sviluppo dell'individuo: dall'inizio del tempo fino al momento del concepimento (pre-concepimento) agendo sui punti riflessi del sistema endocrino come epifisi ed ipofisi; dal concepimento alla nascita (nove mesi di gestazione) operando sui punti riflessi della colonna vertebrale; e dalla nascita al momento presente in quanto gli eventi accaduti prima e durante la gravidanza influenzano necessariamente la vita dell'individuo.

Operando in modo delicato sui punti riflessi della colonna vertebrale si percorrono, di conseguenza, le fasi di sviluppo dei livelli di coscienza che verranno approfonditi nella sessione dedicata ai chakra nel capitolo 8. Nella gestazione vi è già uno sviluppo dei diversi livelli di coscienza, anche se non ancora perfettamente integrati sul piano fisico: si formano le prime capacità di movimento e l'intelligenza per potersi manifestare nella materia, si creano le strutture materiali e non materiali necessarie per assolvere i compiti sulla terra, inizia ad esprimersi l'individualità, si formano i primi schemi mentali e comincia a svilupparsi la consapevolezza. Con i primi movimenti nel grembo inizia l'apertura del piccolo verso il mondo, si apre alla coscienza "cosmica" e comincia ad esprimere la sua essenza sociale con la capacità di rispondere al mondo e agli stimoli esterni. Si prepara così all'azione, per poter scegliere in libertà e in autonomia come muoversi nella materia e quindi "venire alla luce".

Con questa tecnica è quindi possibile operare, come con i Fiori di Bach, a diversi livelli: sul piano fisico, su quello mentale, sull'emotivo e su quello comportamentale fin dai loro albori.

Il massaggio viene effettuato in tre fasi principali. Nella prima, la più lunga, si opera sui punti riflessi della colonna e del sistema endocrino sui piedi operando sul centro del "movimento", che è appunto rappresentato dalla parte del corpo che va dal bacino ai piedi, e che nel sistema dei chakra è collegato al secondo livello. Nella seconda fase, si passa al "tocco" delle mani che sono il centro dell'"azione", che si estende dalla colonna vertebrale fino alle mani, comprendendo spalle e braccia,

e che nel sistema dei chakra è rappresentato dal terzo livello, manipura, il centro del potere. Infine si conclude operando sulla testa, ovvero sul centro del “pensiero”, in quanto la testa è considerata il nucleo della pianificazione consapevole, ed è qui che nasce la capacità di governare la propria vita e di prendere decisioni e iniziative all’interno della corrente di mutamento che viene attivata nel lavoro fatto sui piedi. Il pensiero è l’elemento più sottile di tutti, quello associato simbolicamente al chakra della corona ed è così che, attraverso un’unica tecnica, si attraversano pian piano i diversi livelli di consapevolezza allo scopo di ripristinare il libero fluire dell’energia vitale della persona secondo la corrente ascendente della consapevolezza e quella discendente della manifestazione.

Si può concludere dicendo che la Tecnica Metamorfica è davvero completa, agisce a tutti i livelli e riporta in equilibrio il sistema corpo-mente-spirito stimolando la forza vitale dell’individuo. A differenza della riflessologia plantare non vengono presi in considerazione i singoli organi o apparati che presentano disarmonia, se pur in una visione globale di causa ed effetto, ma si lascia alla forza vitale dell’individuo la capacità di operare i mutamenti personali necessari per la metamorfosi evolutiva che porti alla realizzazione del disegno personale che solo la Vita conosce. Non sono importanti qui né i sintomi né la malattia, ma la Vita stessa. Viene generato un movimento di liberazione da patologie di antica data, sia fisiche, sia psicologiche: è un percorso di evoluzione, di auto guarigione e di crescita creativa. Quando l’individuo diviene più integrato, i suoi sintomi scompaiono. L’operatore che effettua il trattamento funge soltanto da catalizzatore, da tramite, affinché avvenga quello stimolo al cambiamento interiore per il bene della persona al di là della volontà personale di chi opera e di chi riceve. Questo tipo di trattamento permette, a chi lo riceve, di guardare con occhi diversi la realtà, di vedere in ogni ostacolo e difficoltà della vita, in ogni segnale del corpo, un’opportunità per la consapevolezza, per il cambio di direzione, per la rimozione di quegli ostacoli che impediscono il libero fluire della Vita. Molto dolce e rilassante, questa pratica è adatta a chiunque desideri un cambiamento nella propria vita.

La struttura dei chakra che verrà descritta nel capitolo 8 può essere utilizzata, a mio avviso, come uno “schema” utile per lavorare in modo ordinato con la persona al fine di ripristinare quelle correnti vitali che permettono la realizzazione del nostro “progetto di vita”. Ad ogni chakra corrispondono organi, apparati, emozioni, livelli di sviluppo della coscienza e stadi di consapevolezza. L’obiettivo più alto di un individuo potrebbe essere quello, come ci insegna la tradizione ayurvedica, di percorrere in modo completo tutte queste tappe al fine di raggiungere lo stato di consapevolezza più elevato, quello cosmico, che ci permette la riconnessione con il “tutto”. Questo “viaggio” attraversa i diversi stadi della coscienza, da quelli più fisici e materiali a quelli più

sottili e spirituali e incontra le diverse modalità di manifestazione dell'energia, che va dall'interno verso l'esterno, e dall'esterno verso l'interno, dal basso verso l'alto e poi viceversa. Affinché questo percorso avvenga in modo fluido e consapevole, è di fondamentale importanza che la persona ripristini la connessione con il suo centro, la sua anima e il suo spirito in modo da poter percepire e distinguere ciò che è vitale per lui e quindi accoglierlo dal mondo esterno, e ciò che invece è mortale affinché venga respinto. Questo tipo di distinzione può essere fatta attraverso la pelle e i sensi, che mettono in relazione le nostre parti più sottili con quelle più fisiche e con il mondo esterno. La connessione con il nostro "centro" permette di poter esprimere nel mondo della materia, di poter agire affinché il nostro "progetto personale" venga portato a compimento. Questo libero flusso, in entrata e in uscita può esserci soltanto quando vi è una vera consapevolezza del proprio corpo, quando si è in connessione con esso, quando si è in grado di leggere i messaggi che ci porta, quando ci permette di poter affermare la nostra presenza nel mondo.

Il contatto energetico con la coscienza è effettuato proprio tramite il corpo. Questo collegamento è stabilito con la terra (primo chakra) e affonda le radici nelle sensazioni, nelle emozioni, nella solidità e nell'azione del mondo materiale. Questa connessione permette di sentirsi sicuri, vivi, centrati e radicati su sé stessi. La consapevolezza ha sede nella mente e costituisce la nostra comprensione interiore, i sogni, la memoria, le convinzioni. E' fondamentale quindi che la consapevolezza sia collegata al corpo affinché organizzati in modo costruttivo le informazioni ricevute dai sensi e consenta all'energia interiore di essere libera e dinamica di scorrere lungo il sentiero del nostro essere. E' in questo modo che il "regno dello spirito" diviene "incarnato", concreto e realizzato. I chakra, che in questa visione rappresentano una sorta di "stazioni radio", che permettono di sintonizzarsi su diverse frequenze legate alla nostra coscienza, consentono la connessione tra l'anima e lo spirito: anima intesa come espressione individuale dello spirito, che ha una corrente discensionale che parte dai chakra altri per materializzarsi verso il corpo, la forma, l'attaccamento e l'emotività e spirito inteso come l'espressione universale dell'anima che tende a muoversi in una corrente contraria, dal basso (piedi, chakra inferiori) verso l'alto (testa) verso la libertà e l'espansione della coscienza. Ecco entrare in gioco un altro tipo di corrente energetica, che si muove, a differenza dell'altra, in senso verticale. La parte discendente, può esser definita come corrente della "manifestazione", in cui i pensieri si trasformano prima in visualizzazioni, poi in parole e infine in forma; la seconda, ascendente, può essere definita corrente della "liberazione" in cui dalla materia ci si muove verso la libertà, l'espansione, l'astrazione e l'universalità diventando meno limitati. Un essere umano può definirsi davvero in equilibrio quando queste correnti di base, unite a quelle in entrata ed in uscita, che collegano la percezione sensoriale con il pensiero e la coscienza, hanno la libertà di scorrere in modo fluido.

La nostra cultura, così fiera della sua filosofia in cui la mente domina la materia, ci taglia fuori dalla nostra esperienza fisica e dalla terra stessa. In questa scissione la nostra sessualità è negata, i nostri sensi assaliti, il nostro ambiente violentato e il nostro potere manipolato. Le nostre fondamenta sono la nostra forma e senza di esse perdiamo la nostra individualità.[3]

MASSAGGIO DELL'ANIMA metodo ZA.MA.

Il Massaggio dell'Anima Za.Ma. è uno strumento che permette, in modo molto completo, di aiutare l'individuo a ripristinare il flusso delle correnti in entrata e in uscita, ascendenti e discendenti, tanto importanti per l'evoluzione dell'uomo.

E' un massaggio che viene effettuato sulla totalità del corpo con l'olio caldo. Permette, già con l'effetto del "tocco" di ripristinare quella connessione tra l'interno e l'esterno, tra l'Io e l'ambiente.

La pelle è un organo di contatto e di scambio tra l'ambiente interno e quello esterno, è un organo di rivestimento di tutta la struttura corporea e in questo modo la definisce, gli dà la sua forma spaziale, dà forma all'individuo, dà la possibilità a ciò che è immateriale di manifestarsi nella materia, nello spazio e nel tempo. E' l'organo che più di altri permette ad un uomo di affermare sé stesso e la sua identità nel mondo in quanto gli stimoli tattili che riceviamo da bambini sono fondamentali per un sano sviluppo fisico e psichico e per un'equilibrata apertura verso l'ambiente. Un bambino che viene toccato, accudito e massaggiato viene aiutato a definire il suo confine, a percepire i segnali utili per la sua sopravvivenza fisica. La pelle è come una "barriera intelligente" necessaria affinché venga mantenuta la propria identità nel mondo ed è per questo motivo che si può parlare di un Io-Pelle che definisce l'individuo. L'operatore che effettua il massaggio va ad agire direttamente su quest'organo così importante, così fondamentale per la sopravvivenza e per l'assolvimento di funzioni vitali come quelle di assorbimento ed escrezione o di termoregolazione. Inoltre la pelle ha origine, nell'utero materno, durante la formazione del feto, dallo stesso foglietto embrionale del sistema nervoso: l'ectoderma. Questa memoria embrionale si mantiene nel corso del tempo ed è per questo motivo che stimolando la pelle è possibile attivare immediatamente una risposta a diversi livelli, sul sistema nervoso ma anche su quello circolatorio e sugli organi del metabolismo. Inoltre la pelle consente di riconoscere e accogliere il dolore come segnale che ci comunica che qualcosa non va, che lo Spirito non è in reale connessione con la volontà dell'ego, della personalità, e che c'è qualche messaggio che va compreso. Ci consente di comprendere che una parte del nostro corpo sta soffrendo, spingendoci a provvedere per la sua cura e il ripristino della salute.

Anche la riflessologia plantare e la tecnica metamorfica vanno ad agire sull'Io-Pelle, ma con il Massaggio dell'Anima Za.Ma. possiamo effettuare un lavoro molteplice.

Chi effettua il massaggio stabilisce un contatto profondo con il massaggiato e applica non soltanto un gesto terapeutico: si rivolge all'altro con un atto umano, esprime la sua volontà di contatto, di accoglienza, lascia l'impronta delle sue intenzioni e, soprattutto, lo riconosce, gli comunica che per lui esiste e lo aiuta a prendere consapevolezza di sé. La mano di chi massaggia accoglie bisogni e propone risposte mentre il corpo di chi riceve il massaggio ha la possibilità di sentirsi riconosciuto, di affermare la sua identità nel mondo, di ripristinare il libero fluire delle "correnti" in entrata e in uscita.

Il Massaggio dell'Anima Za.Ma. aiuta a comprendere quali sono i propri bisogni, a scoprire chi si è veramente, con l'accettazione della nostra parte più vera, al di là di ciò che sono i condizionamenti imposti e le modalità di vita che sono state adottate fin d'ora. Consente di conoscere e accettare meglio sé stessi attraverso una maggiore consapevolezza sensoriale, portando l'attenzione a ciò che succede dentro di sé, nel momento presente. Aiuta a "sentire" sempre più in profondità, a connettersi con la propria anima, ad aumentare la consapevolezza corporea.

Tutto il nostro "sentire" è ostacolato dai traumi subiti, dagli eventi passati che hanno lasciato un segno indelebile sul nostro corpo, sulle nostre cellule. Questi fattori creano i blocchi, le stasi energetiche, le "corazze corporee". Il massaggio dell'anima viene effettuato con l'olio caldo, veicolo eccezionale per "sciogliere" in modo delicato e graduale i "congelamenti" che si trovano collocati sul nostro corpo. Il tocco inizialmente è molto leggero e delicato, serve per applicare l'olio e creare un primo contatto con l'Io della persona, successivamente, a seconda delle parti, può diventare più profondo, ma sempre nel rispetto dei tempi, dei bisogni e dell'individualità del soggetto. I movimenti del massaggio vengono effettuati allo scopo di aiutare la liberazione dell'energia vitale: attraversano tutti i segmenti del corpo che possono presentare blocchi e disarmonie. La direzione del massaggio ripristina il libero fluire delle correnti di "manifestazione" (che va dalla testa, sede dei chakra più spirituali, e procede verso il basso) e di "liberazione" (che dal basso ritorna verso il chakra della corona).

La tensione cronicizzata che si rileva nell'"armatura caratteriale" influenza la postura, il respiro, il metabolismo e gli stati emozionali. Condiziona anche i sistemi percettivi, interpretativi e le convinzioni dell'individuo. Questo tipo di trattamento aiuta a riconnettere l'anima con il corpo, creando maggiore consapevolezza e consentendo all'individuo di prendere coscienza di determinate stasi collocate nel corpo e poter agire consapevolmente per ricreare l'armonia perduta.

ALTRI STRUMENTI NATURPATICI

Come ci insegna la tradizione Ayurvedica del Panchakarma, qualunque sia la tecnica utilizzata per rimettere in connessione con il proprio “centro” e ristabilire l’equilibrio fisico, psichico e spirituale è necessario che il “sistema energetico” su cui si va ad operare sia pulito e libero da tossine.

Il Panchakarma (letteralmente "le 5 azioni") è una delle principali metodologie terapeutiche utilizzate nell'Ayurveda, la plurimillennaria disciplina indiana per l'equilibrio del complesso corpo-mente-spirito.

Il suo scopo è la purificazione globale della persona, cioè non semplicemente del suo corpo, ma anche della mente, delle emozioni, dell'anima. A causa di un'alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, e di emozioni represses, si accumulano nel nostro corpo e nella nostra mente molte tossine, responsabili poi di malattie e disagi che danneggiano la qualità della vita. Durante il trattamento si eseguono le "5 purificazioni" e si segue una dieta speciale con cibi e integratori alimentari della tradizione indiana ayurvedica. Queste cinque azioni sono: *Vamana* (vomito), *Virechana* (purga), *Basti* (clistere), *Nasya* (purificazione attraverso il naso), *Rakta Mokshana* (salasso, che tuttavia non è consigliato se non in casi eccezionali e in strutture ospedaliere). Con la purificazione totale si ha l'opportunità di rinnovarsi totalmente e in profondità. La pratica del Panchakarma è la preparazione necessaria per i trattamenti di ringiovanimento (*Rasayana*). L'Ayurveda raccomanda di compiere le pratiche di purificazione e di ringiovanimento almeno una volta all'anno, per fortificarsi e prevenire tutti i disturbi. Grazie a questi trattamenti, si rallenta l'invecchiamento, le cellule si fortificano e ringiovaniscono, i sensi diventano più acuti, si riacquista la memoria e l'energia aumenta. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta della salute e della gioia: garantiscono il mantenimento dell'armonia corpo-mente-spirito.

Tuttavia, la tecnica del Panchakarma può essere fatta soltanto sotto la guida operatori esperti nel settore o in cliniche specializzate, ma ci sono strumenti in nostro possesso, e che ho potuto sperimentare e conoscere durante il corso di studi, che possono aiutare ad assolvere funzioni simili di purificazione e disintossicazione.

L'IDROTERMOFANGOTERAPIA, ad esempio, insegna come, con l'uso dell'acqua, dei fanghi o dei bagni di vapore si possa aiutare il corpo ad eliminare le tossine in eccesso, gli acidi urici e i muco che ostacolano il libero fluire dell'energia. Ad esempio, i pediluvi alternati con acqua fredda o calda piuttosto che i bagni genitali, sono utilissimi per stimolare la forza centrifuga e portare in periferia il sangue ed il calore che intossicano gli organi interni dell'addome e del bacino. Questo

tipo di trattamenti ripristina la vitalità corporea e la forza di auto guarigione insita in ognuno di noi. L'applicazione di fanghi sul ventre, oltre che disintossicare e assorbire il calore in eccesso della "febbre gastrointestinale", aiuta a far emergere emozioni bloccate ed inesprese. Le applicazioni calde sul fegato stimolano la fuoriuscita di bile e quindi la disintossicazione mentre quelle sui reni forniscono a questi organi il calore necessario per ricaricarsi e rigenerarsi.

La FITOTERAPIA è un valido supporto, non soltanto nel caso si presentasse un problema ad un organo o ad una funzione del corpo. Ci sono piante che aiutano, come il tarassaco o il cardo mariano, la disintossicazione del fegato, utilissima almeno una volta l'anno, ad esempio in primavera. L'equiseto abbinato all'ortica sono invece indicati per l'apparato renale: hanno effetto drenante e purificante, ma anche rimineralizzante, aiutando a ripristinare e rafforzare le ossa e il tessuto connettivo.

L'IRIDOLOGIA insieme alla MORFORIFLESSOLOGIA (ovvero la lettura dei segni sui punti riflessi del piede) sono un ottimo strumento di "conferma" di eventuali disarmonie percepite a livelli di organi oppure possono costituire un "punto di partenza" per individuare quali sono le urgenze su cui lavorare.

La DIETETICA, ci insegna quanto sia importante una sana alimentazione per mantenere un corpo giovane e in salute. Attraverso una dieta equilibrata è possibile disintossicare il corpo e mantenerlo in equilibrio. E' sempre consigliata, ad esempio, l'assunzione di cibi il più possibile naturali, biologici e non trattati, freschi e privi di additivi e conservanti. La frutta e la verdura, preferibilmente crudi, possono essere assunti in abbondanza (salvo limitazioni in casi specifici). Va ristretto il consumo di cibi grassi e di proteine di derivazione animale per favorire il consumo di quelle vegetali. Andrebbero eliminati i prodotti che contengono farine e zuccheri raffinati (responsabili, insieme ai latticini, della produzione di muco che intossicano il sistema linfatico) per preferire cibi integrali biologici. Succhi e centrifugati di frutta e verdura fresca sono sempre altamente consigliati come l'assunzione dissociata di cibi proteici rispetto ai carboidrati. Va inoltre limitato fortemente il consumo di alcool, caffè e bevande gassate e zuccherate. Anche le combinazioni alimentari nocive per la salute andrebbero tenute in considerazione per evitare fermentazioni intestinali e accumulo di scorie tossiche. Più semplice è l'alimentazione, meno verrà sovraccaricato il sistema digerente. Se il sistema gastrointestinale non sequestra il sangue esso è maggiormente libero di fluire e nutrire tutti i distretti corporei. Inoltre proteine, grassi e carboidrati, aumentano l'acidità del sangue innescando tutta una serie di "meccanismi tampone" che sequestrano dai vari distretti corporei sostanze fondamentali per il mantenimento della salute. Il consumo di frutta e verdura cruda compensano fortemente l'effetto acidificante di questi ultimi

evitando, altresì, la formazione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare e della formazione di molte patologie.

Uno stile di vita corretto è importantissimo per il mantenimento di un buono stato di salute e non è certamente da sottovalutare, in qualunque momento della propria vita.

Un buon naturopata oltre che avere delle conoscenze di base per poter dare i consigli più opportuni alle persone che chiedono aiuto deve sempre tenere in considerazione quanto l'ambiente in cui si vive, i ritmi, l'inquinamento e lo stress possano influire sullo stato di salute. E' sempre consigliabile proporre di fare attività fisica preferibilmente aerobica, che mantiene il corpo in movimento, stimolando l'eliminazione delle scorie, l'ossigenazione dei tessuti, l'elasticità del connettivo e una buona irrorazione sanguigna di tutti i distretti. Fare sport è anche utile per scaricare le tensioni e lo stress accumulato nella quotidianità. E' opportuno condurre una vita che rispetti il più possibile i cicli della natura, andando a letto presto, svegliandosi di buon ora e alternando fasi di attività a fasi di riposo. Un buon sonno è sempre salutare per recuperare le energie fisiche e mentali. Passare delle ore all'aria aperta, possibilmente immersi nella natura aiuta l'ossigenazione del corpo e dei tessuti oltre che ristabilire quella connessione primaria con le energie della natura che ormai nella nostra società industrializzata è stato persa.

Anche dedicarsi a hobby distensivi e momenti di silenzio e introspezione è molto utile per riportarle l'attenzione su di sé e mettersi in ascolto. L'arte, ad esempio, è un prezioso strumento per imparare ad esprimersi e conoscersi e l'utilizzo di immagini evocative e simboliche come quelle del Mandala aiutano a ristabilire una connessione con la memoria, le sensazioni, le emozioni. E' come se una parte di noi che prima veniva annullata, che era stata dimenticata, tornasse a vivere. E' capitato in più di un caso che, a seguito del lavoro sul Mandala, ricomparissero in persone dolori dimenticati a livello di un determinato plesso energetico. Questo risveglio e riconnessione ha permesso di poter operare con diverse metodologie (floriterapia, riflessologia plantare, fitoterapia, idrotermofangoterapia) per riportare la persona al benessere fisico e proseguire con un lavoro di consapevolezza mirato per comprendere, insieme, l'origine del problema e portare allo sblocco energetico. Il processo di armonizzazione è reso possibile così dall'integrazione della mente, del corpo e dell'energia.

Capitolo 7. I CHAKRA E I COLORI

I colori posseggono grandiose virtù espressive ed energetiche, hanno un potere esistenziale, simbolico e terapeutico. L'arcobaleno è un simbolo che congiunge la Terra al Cielo, e seguendo l'armonia delle sue bande cromatiche, si può intravedere, come nel sistema dei chakra, la scala per raggiungere l'Unità. I sette colori dell'arcobaleno corrispondono ai sette chakra e rappresentano i sette livelli della complessità vibrazionale del mondo.

Il Piano Divino, che conforma l'intera Esistenza, veste colori e brillantezza. Alcuni veggenti affermano che l'anima è attratta nell'incarnazione attraverso vibrazioni cromatiche. Comunque basta che ci guardiamo intorno: ovunque c'è colore palpita la vita. Il mondo è come un immenso arazzo, che l'invisibile spola dello Spirito intesse con fili innumerevoli, intinti nei colori della vita; essi inscenano il Destino universale, modellando quadri dalle sfumature inesauribili, che fioriscono, mutano, si disfano e si ricreano [4].

Allo stesso modo il colore, che non è mai fermo in se stesso, ma muta, si arricchisce, si "sporca" di tinte più scure o si illumina con toni più chiari nelle sue infinite sfumature indica un processo, ci rende partecipi di un passaggio che sta accadendo in noi. Colorare Mandala può aiutarci a comprendere dove siamo, qual è l'energia che prevale in noi in un determinato momento, se fa da padrona la tristezza piuttosto che la gioia; la rabbia, piuttosto che l'amore. Con i suoi mutamenti ci rivela se qualcosa in noi sta cambiando, se si sta modificando. Nei colori del suo centro possiamo leggere qual è la potenzialità che si sta manifestando o che non riusciamo ad esprimere all'esterno. Il colore è per sua natura espansivo, mostra emozioni profonde dell'Anima.

Ci sono molteplici teorie che utilizzano il colore sia come strumento di conoscenza che come mezzo per riequilibrare il corpo. Quella che ho sentito più vicina alla mia modalità di percezione delle cose e che mi ha permesso di fare un percorso mirato e ordinato con le persone che si sono prestate a questo tipo di esperimento è la teoria del colore che utilizza il campo vibrazionale dei 7 chakra. Conducendo le persone in questo percorso di consapevolezza ho potuto comprendere, insieme a loro, quali livelli di coscienza, contenuti nella scala dei sette chakra, non erano ancora stati integrati in modo totale ed equilibrato, quali erano gli aspetti su cui lavorare. E' stato un valido aiuto anche per apportare beneficio a disagi fisici già manifesti nel soma focalizzandosi su un determinato aspetto, come ad esempio quello che concerne le emozioni, la sessualità e il "sentire" per persone che presentavano disagi all'apparato riproduttivo o su quello che riguarda il controllo, il potere personale, la libertà e il "fare" per individui con disturbi a livello gastrico. Ma tutto ciò con un

ordine consapevole. Non è possibile armonizzare un livello della nostra coscienza se non si comprende quando è nata la disarmonia e quando ha cominciato a manifestarsi a livello somatico. Blocchi possono sussistere a monte, a livelli di consapevolezza più “bassi”, e un chakra influenza l’altro. Ad esempio, una persona con problemi al sistema respiratorio, e quindi collegato al chakra del cuore, può avere la necessità, prima di focalizzarsi su questo plesso energetico, di prendere in considerazione qual è il suo rapporto con la terra, con il nutrimento primordiale, qual è la modalità con cui vive ed accetta le emozioni, in che modo si rapporta con gli altri e fino a che punto accetta sé stesso ed è consapevole di chi è veramente.

Ciò che è importante è capire innanzitutto l’intero sistema e poi esaminare ogni persona nel suo complesso, usando ragione, intelligenza, competenza e compassione. Solo allora la visione sarà completa [3].

I colori, nella loro valenza archetipica, possono essere sia simboli positivi e quindi “devoti” alle forze della Vita, che segnali di una disarmonia, indici di qualcosa che non riesce ad essere espresso e vissuto. Per comprendere appieno questi aspetti è necessario ed indispensabile conoscere cosa sono i chakra, sviscerarne tutti gli aspetti, affinché il quadro di lettura sia più chiaro. Conoscere le potenzialità e le virtù di ogni colore è davvero utile per guidare la persona in un percorso creativo ed espressivo che conduca verso la consapevolezza, il cambiamento e la trasformazione.

8. DESCRIZIONE COMPLETA DEI CHAKRA

I CHAKRA: MULADHARA

Nome (significato): *Muladhara* (radice)

Plesso nervoso: *sacrale*.

Posizione: Il primo chakra si trova alla base della spina dorsale, nel perineo, la zona tra l'ano e gli organi sessuali, dove ha sede la *kundalini*. E' chiamato anche Chakra della radice.

Ghiandole endocrine: *surrenali*.

Parti del corpo/sistemi: Questo plesso energetico controlla il sistema scheletrico, i sistemi d'eliminazione (reni, vescica, ultimo tratto dell'intestino, la pelle nella sua funzione di traspirazione), il sistema linfatico. Essendo collegato al plesso sacrale, governa gli arti inferiori e le parti che li compongono: gambe, ginocchia, caviglie, piedi e così via. Oltre alle ghiandole surrenali, regola la ghiandola prostatica negli uomini; sovrintende anche il naso, poiché è l'organo dell'olfatto, associato alla sopravvivenza. Anche denti e gengive sono collegati a questo chakra. Disturbi o disfunzioni a questi organi o apparati potrebbero essere associati ad una disarmonia del primo chakra.

Elemento archetipico: *terra*, solida e densa.

Yantra: E' raffigurato con quattro petali di colore rosso. Il numero quattro è associato all'elemento terra, rappresenta la stabilità della materia in contrapposizione con lo spirito raffigurato dal cerchio. Anche il quadrato è un simbolo presente nello Yantra associato al primo chakra e rappresenta anch'esso l'elemento terra.

Colore associato: *rosso*.

E' il colore del sangue, della passionalità e dell'esplosione, dell'azione irrefrenabile. Agisce come forza affermativa, impulsiva e non mediabile. In particolare è il rosso scuro che è associato a questo chakra e simboleggia radicamento, rigenerazione, tenacia, purificazione dal passato, lealtà. E' anche il colore del fuoco femminile interiorizzato e quindi dell'iniziazione misterica, della ritualizzazione sessuale, del sacrificio rigenerativo. Può anche denotare, nel suo lato ombra: sofferenza, impotenza e implosione. Il rosso vivo rappresenta invece l'energia vitale l'impulso attivante, il potere e il comando della forza yang maschile; la passionalità, la potenza sessuale, la nobiltà d'intento e il

sacrificio eroico. In questo senso è più collegato all'elemento fuoco piuttosto che all'acqua. Infatti è spesso associato al pianeta Marte, ma comunque al primo chakra in assetto attivo. L'aspetto in ombra del rosso vivo può denotare aggressività, violenza, collera, conflitto e asservimento passionale. In cromoterapia il suo effetto è benefico per l'armonizzazione di tutti gli organi collegati al primo chakra come ad esempio le gambe, le anche, la prostata, gli organi genitali maschili e la circolazione sanguigna; tonifica il sistema immunitario, favorisce il movimento fisico e il radicamento, è un colore con effetto riscaldante. L'"ascesi spirituale" del rosso primario può culminare nel magenta che è la sublimazione della potenzialità sacrificale che è contenuta nel rosso: simboleggia la ricongiunzione alla matrice cosmica, all'eternità, segnando il "morire prima di morire". E' il colore della compassione pura, dell'amore per le piccole cose, della comprensione del compito esistenziale. Può tuttavia comunicare anche un'eccessiva esaltazione di sé in individui che sono convinti di poter salvare il mondo e che incorrono facilmente in delusioni causate dalle loro proiezioni idealistiche.

Immaginario simbolico.

Il primo livello di coscienza si manifesta, essendo connesso all'istinto catartico e formativo della vita, in immagini di forze ancestrali, dinamiche e individuative come paesaggi aspri e tempestosi (*vedi fig. 11 lavoro esperienziale*) o in scene guerresche o di caccia. Il segno è spesso molto incisivo e pesante e i contrasti cromatici sono forti. Il primo chakra è fortemente connesso alle forze istintive primordiali che risiedono in noi, e le immagini di *animali* ne rappresentano l'energia primitiva. Esprimono il bisogno di soddisfare i bisogni legati alla sopravvivenza, di conquistare il proprio spazio, inserendosi nell'eterno ciclo di morte e rinascita. Nel creato l'animale è la creatura più prossima all'uomo, non è dotato di coscienza, ma non possiede neanche la percezione dualistica tra la materia e lo spirito: egli infatti è integrato con il corpo organico del "tutto" dal quale trae vigore e istinto. Il bestiario totemico non esprime così una degradazione dal piano umano, ma piuttosto rappresenta ed evoca forze e qualità ancestrali tanto che in molte culture sciamaniche gli "spiriti-animali" vengono evocati quali rappresentanti delle forze misteriose della natura. Le figure di animali, anche fantasiose, possono rappresentare impulsi vitali che la mente non può controllare, istinti radicali e desideri di liberazione, parti inconscie legate ad antiche percezioni. Le immagini di un determinato animale che si ripetono ciclicamente possono anche rappresentare l'animale totemico individuale quale guida spirituale dal quale trarre vigore e coraggio, dal quale cogliere qualità e capacità utili per la vita e la sopravvivenza, ma anche caratteristiche distruttive ed eccessivamente istintive che vanno riconosciute ed "educate". Il simbolismo zoomorfo ha una grande ricchezza di significati che possono essere in luce quanto in ombra e quindi la sua presenza

sprona ad affinare l'intuizione. Un esempio di questa "doppia faccia" è rappresentato dal *serpente*: simbolo di energia vitale e sessuale, seduzione e sessualità femminile (spire) e fallo, trasformazione e rigenerazione, kundalini, catena delle incarnazioni e inizio di un nuovo ciclo, impeto creativo e mutamento, guardiano e sapienza, energia curativa, elevazione e liberazione, catarsi, ma può anche significare pericolo e insidia subdola e insinuante, distruzione e spietatezza, sacrificio e forza mercuriale, iniziazione e prova esistenziale, segreto, magia e prova atavica, ipnosi e magnetismo, veleno e perfidia, paura e attrazione per il mistero e l'intrigo, caduta animica. Altri animali totemici che spesso appaiono nelle rappresentazioni Mandala libere sono l'*aquila*, simbolo di forza spirituale e della capacità di vedere dall'alto; la *civetta* che rappresenta la veggenza, la sapienza di ciò che è celato; il *delfino* portatore di sensibilità, amicizia e giocosità; il *drago*, guardiano della soglia e detentore di potere misterico, ma anche portatore di caos; l'*elefante* rappresentante della stabilità, forza e memoria ancestrale; la *farfalla* che simboleggia la rinascita nella trasformazione, la lievità esistenziale e la fragilità; la *fenice*, simbolo di rinascita e ciclicità; il *grifone* che rappresenta totalità, integrazione ed eternità; il *leone* che incarna coraggio, forza vitale e conduce all'autoaffermazione; la *lucertola* che rappresenta l'anima in cerca della luce, l'intuizione; il *pavone* che è l'animale della fioritura spirituale, della sublimazione; il *pesce* che parla del nucleo inconscio, dello stato primordiale; la *rana*, simbolo di rigenerazione, consapevolezza ed estasi; lo *scarabeo* che parla di verità intrinseca al mutamento, eternità; la *tartaruga* che rappresenta la meditazione, la necessità di lentezza e di ritiro in sé stesso e l'*unicorno* che simboleggia innocenza, purezza e forza universale. Anche le figure di *insetti* possono comparire in modo talvolta molto insistente e indicano spesso il senso di separazione che vive l'uomo nei confronti della natura: *scarafaggi e ragni*, per esempio, sono associati al brulichio incontrollabile del degrado e della devastazione, della malattia e dell'angoscia. Il simbolismo degli animali è quindi dinamico e spesso catartico mentre l'immagine dell'*albero* ha valenze più legate al piano emozionale, alla percezione di sé e al rapporto che l'essere umano ha nei confronti del mondo che lo circonda. L'albero infatti è la sublime metafora dell'uomo: con i piedi sulla terra, ma con la capacità di slanciarsi verso l'alto e abbracciare il cielo incarnando così un forte desiderio di trascendenza. L'immagine dell'albero nel disegno rivela una riflessione sulla profondità delle emozioni e sulla percezione dell'esistenza. Tuttavia ogni particolare è significativo come la forma e le dimensioni delle radici, la larghezza o altezza del tronco, il tipo di albero scelto. Altre forme simboliche che possono incarnare l'energia del primo livello sono il *fulmine*, che simboleggia l'intuizione improvvisa, ma anche lo scoppio di energia, la distruzione e la *freccia* che è un'immagine primitiva legata alle scene di guerra e che può simboleggiare l'intento, la direzione, la ferita. Come già detto il *quadrato* è il simbolo supremo dell'elemento terra.

Senso: odorato.

Corpo sottile: fisico.

Diritto Fondamentale: Esserci, Avere.

Il diritto di esistere è alla base della sicurezza e della sopravvivenza di un individuo. E' legato al soddisfacimento dei bisogni primari e quindi al procurarsi ciò che gli serve per vivere (cibo, casa, denaro). E' il diritto di occupare uno spazio, di prendersi cura di sé stessi, di stabilire la propria individualità. E' legato anche al permettersi di possedere qualcosa (beni materiali, piacere, denaro, amore o apprezzamento) e quindi un "luogo" dove immagazzinare tutto questo altrimenti ci si troverà costantemente in uno stato di deprivazione, anche se verrà offerto aiuto. *Il diritto di avere si trova alla base della capacità di contenere, di tenere, di mantenere e di manifestare, che sono tutti aspetti di un primo chakra sano [3].* Ad esempio, un bambino non voluto pone in dubbio il suo diritto di esistere e può trovare poi delle difficoltà nell'ottenere in seguito ciò che gli è necessario nella vita.

Identità: fisica.

A questo livello si impara a identificarsi con il corpo fisico come espressione dell'anima nella sua forma materiale e quindi con le sue necessità: fame, sete, dolore. Anche l'identificazione con la "forma" del corpo fisico è inclusa a questo livello: corpo maschile o femminile, giovane o anziano, grasso o magro, sano o malato. L'identificazione fisica è necessaria per relazionarsi con il mondo materiale in modo sano senza arrecare danni al corpo fisico: ad esempio avvertire quando si ha fame, quando c'è la necessità di riposarsi, o quando non ho la possibilità di sollevare un carico eccessivo che danneggerebbe la schiena. Il suo compito è quindi l'autoconservazione. Le persone che hanno difficoltà a questo livello risultano dissociate dal corpo e hanno perso il contatto con il mondo fisico.

Controforza: paura.

Necessaria e indispensabile per la nostra sopravvivenza, per evitare pericoli letali, può diventare un'energia in esubero se questo stato di consapevolezza non è in equilibrio. Un eccesso di paura impedisce di sentirsi sicuri, concentrati e calmi, attiva le ghiandole dello stress, spinge l'energia verso l'alto, verso i chakra superiori, stimolando la percezione e l'attività mentale e creando, così, uno stato di ansia, agitazione e ipervigilanza che impediscono il rilassamento, la capacità di lasciarsi andare ed abbandonarsi alla fiducia. Se la tensione e l'insicurezza aumentano la paura può diventare panico sperimentando una vera e propria minaccia alla sopravvivenza. Se lo stimolo stressogeno

rivolto al sistema nervoso e alle ghiandole surrenali è costantemente in funzione ne deriva uno stato di ipereccitazione che può condurre a pressione alta, problemi cardiaci e allo stomaco, carenza del sistema immunitario, insonnia e stanchezza cronica. *E' necessario quindi, comprendere da dove proviene questa paura ed assecondarne in modo mirato le manifestazioni per consentire al corpo di esprimere le sue risposte emotive. In un secondo momento però è necessario creare una stabilità e una sicurezza di base che compensino questa carenza. Ernest Holmes, fondatore della filosofia della Scienza della Mente, sostiene che l'irragionevolezza del timore vada sostituita con una ragionevole fede, in modo da creare un antidoto naturale alla paura. Infatti la paura significa credere che qualcosa di terribile possa accadere, mentre la fede significa credere che, al contrario, qualcosa di bello possa succedere. Risultati differenti in funzione di una causa identica: entrambe sono "convinzioni"[3].*

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: (dalla nascita fino ai 6 mesi di vita) [3]

In questo stadio la consapevolezza si focalizza soprattutto sulla sopravvivenza e sul benessere fisico che sono totalmente legati alla madre con il quale il bambino è in completa simbiosi. Qui il piccolo comincia a prendere consapevolezza e ad usare il corpo, sviluppa le prime capacità motorie. Se le necessità primarie vengono adeguatamente soddisfatte lo spirito viene ancorato al corpo fisico consentendo al bambino di sentirsi bene accolto nel mondo, nutrito, di sviluppare un senso di fiducia gettando le fondamenta per la sicurezza e la connessione che permettono l'autoconservazione. Si crea l'identità fisica. Se al contrario, per qualche motivo, questa identità non si crea adeguatamente c'è una separazione tra il corpo e la mente e la persona dovrà riprendere consapevolmente questo stadio per provvedere alla sua sopravvivenza, per crearsi un'indipendenza e un'autosufficienza adeguati. Il tempo necessario varia da persona a persona e potrebbe durare anche tutta la vita.

Armatura caratteriale: Schizoide[11]. Judith lo definisce il *Creativo*[3] ed è una personalità caratterizzata dalla separazione tra mente e corpo a causa dell'alienazione del primo chakra. E' una persona che ha delle difficoltà a rivendicare il diritto di esistere, di essere in un corpo fisico. Solitamente molto creativa ed intelligente ha i chakra superiori ultra sviluppati. Un blocco a questo livello porterà la persona ad avere un corpo essenzialmente contratto e compresso, le parti del corpo saranno percepite come separate, i movimenti saranno perlopiù meccanici. Svilupperà facilmente una tendenza alla paranoia temendo la disintegrazione a causa della mancanza di fiducia nel proprio corpo. Anche il secondo chakra sarà influenzato portando ad una mancanza di rapporto con le emozioni e le sensazioni fisiche le quali verranno intellettualizzate e quindi percepite in modo distorto. Si verificherà facilmente una mancanza di fiducia nelle relazioni, soprattutto quelle fisiche.

Il senso del nutrimento sarà alterato. Gli squilibri si rifletteranno anche nel terzo chakra che avrà caratteristiche in eccesso come un surplus di energia, esplosioni sparse e irregolari di energia, nervosismo, eccitabilità soprattutto se posto sotto pressione, ma anche in difetto come la mancanza di focalizzazione negli obiettivi da perseguire, senso di impotenza e scarsa autostima. Anche il quarto chakra risulterà carente in quanto ci sarà una tendenza all'isolamento, alla distanza nei rapporti con gli altri temendo la dipendenza. Scarseggerà l'amore verso di sé e dimostrerà a fatica le emozioni nelle relazioni amorose temendo di esporsi troppo. Anche la respirazione ne sarà influenzata e il diaframma risulta bloccato. I chakra successivi possono presentare caratteristiche in eccesso, anche smisurato: potrà verificarsi una difficoltà nell'ascolto, ad incamerare nuove informazioni interrompendo l'interlocutore parlando troppo. D'altro canto ci sarà molta creatività, immaginazione, sensitività, intuitività, percettività (quasi fino agli eccessi) e ipervigilanza. Tenderà a rifugiarsi nel mondo spirituale e intellettuale e presenterà una grande intelligenza, caratteristica di certi pensatori brillanti, innovativi e non legati alle vecchie forme di pensiero. In generale la persona proverà la sensazione di vivere fuori dal mondo, di essere estraneo alla realtà che lo circonda, affondando facilmente in senso di solitudine senza speranza e rischiando di cadere in forme di depressione.

Stato di coscienza:

Il primo Chakra, legato al soddisfacimento dei bisogni primari, è associato alla vitalità (kundalini, punto del nostro corpo in cui l'energia del "serpente dormiente" è più intensa) e la fiducia nella vita.

Il Chakra della radice rappresenta sia la capacità di essere "radicati", cioè stabili, con i piedi piantati per terra, sorretti dalle nostre fondamenta, presenti nel "qui e ora", sia il permettersi di essere nutriti, non fisicamente, ma in modo da soddisfare il nostro "essere interiore" con la linfa dell'amore. Per mezzo di questo Chakra ci radichiamo nella nostra incarnazione, riceviamo l'energia della Terra e abbiamo una connessione con la realtà biologica dell'esistenza guardando il mondo con fiducia e creando un rapporto armonico con il nostro corpo, di connessione. Come per gli alberi, questo centro è il collegamento con Madre Terra che mostra anche la relazione che abbiamo con la madre biologica. La relazione materna è fondamentale per la creazione del senso di sicurezza e fiducia: se ci si è sentiti amati e nutriti lo sviluppo di questo stato di coscienza sarà armonico e nella vita le fonti di sicurezza risulteranno facilmente accessibili e gratificanti, al contrario, se per qualche motivo queste radici non ci sono o sono state "tagliate" a causa di conflitti o di abbandono si incontreranno difficoltà sia dal punto di vista materiale (ad esempio continua mancanza di denaro) o caratteriale (sviluppando paure, insicurezze). E' soltanto riconnettendosi consapevolmente con questi aspetti della vita e dell'evoluzione che è possibile creare delle basi stabili per la crescita

spirituale. In caso contrario qualsiasi ostacolo nella vita potrà risultare difficile, insormontabile, spingendo la persona a rifugiarsi nella fantasia, sognando condizioni di vita più facili, piacevoli e comode. Questa fuga mentale (chakra superiori in eccesso) impedirà di essere presenti nel “qui ed ora” con continue distrazioni e rischi di piccoli e grandi incidenti. La vita potrà risultare quindi come un’eterna lotta piuttosto che un “viaggio” piacevole nei territori della conoscenza e della sperimentazione.

Alcuni consigli per riequilibrare il I chakra

Esercizi. L’esercizio di radicamento è molto utile per la centratura e la riconnessione con la Madre Terra. Anche ascoltare musica che contiene percussioni e ballare sbattendo i piedi nudi sul terreno può esser di grande aiuto. Anche una riconnessione con la natura, facendo passeggiate, preferibilmente a piedi nudi, può essere di grande giovamento.

Trattamenti.

Il *Massaggio dell’Anima* può essere un valido aiuto per lavorare sul segmento pelvico e per riconnettere la persona con il corpo, la fisicità e la materia.

La *Riflessologia Plantare* è sicuramente un validissimo supporto per chi manchi di connessione con la terra. I nostri piedi costituiscono un vero e proprio ponte energetico che permette di collegarci con la Madre Terra: essa ci sostiene sul piano fisico, rappresenta a livello simbolico la Grande Dea Madre che genera la vita e, con il suo contatto, ci permette di alimentare e vivificare la nostra Energia Vitale. Grazie al “tocco” e alla manipolazione delle nostre “radici” è possibile avere benefici a tantissimi livelli. Trattamenti mirati e personalizzati possono essere utilizzati per riequilibrare organi e apparati connessi con il primo chakra. Potrà essere portata maggiore attenzione al sistema scheletrico, al sistema linfatico, a quello ormonale (in particolare alle ghiandole surrenali) ai reni e a tutti gli organi deputati all’eliminazione delle scorie (vescica e colon).

I piedi, in riflessologia, sono considerati come un prolungamento delle orecchie: come le orecchie permettono l’ascolto dei suoni i piedi consentono l’ascolto della Terra. Il piede corrisponde all’ultima delle zefiro (sono la corrispondenza dei Chakra) in basso, cioè la sefirah che riceve la totalità delle energie ed è per questo che il piede ha la forma di un germe. Simbolicamente contiene la totalità dell’essere nel “non compiuto”. Tutto il potenziale energetico di una persona è contenuto lì. La forma del piede si può assimilare a quella del rene e a quella dell’orecchio. Questi tre organi hanno la stessa funzione a stadi diversi: funzione di forza, robustezza e di equilibrio. Permettono

l'ascolto per discernere, e quindi per saper captare ciò che è necessario e lasciar andare ciò che non lo è. In tutte le tradizioni troviamo dei piedi feriti ed è come se tutte le energie uscissero dal buco di una ferita. Allo stesso modo, se un albero è ferito nel suo germe non può crescere o crescerà fino ad un certo livello, ma non potrà costruire la totalità dell'albero. Nell'Antico Testamento è scritto che quando Giacobbe prese nella sua mano il piede del fratello, era come se volesse guarirne la ferita e quindi impedire all'energia di uscire. La risalita di linfa, conoscenza di sé, dai piedi, permette la guarigione olistica. Questa guarigione del piede è molto importante perché un germe riunisce il corpo tutto intero e per questo ci sono delle tecniche di ago-puntura, praticate da medici esperti nel settore, e riflessologia, che agiscono unicamente sul piede o sull'orecchio perché sulla superficie di questi organi si ritrovano tutti i luoghi del corpo. Quindi è molto importante guarire il piede perché l'energia possa salire e aprire la porta degli uomini.

Il *Trattamento Metamorfico* può essere sicuramente un valido supporto. Può aiutare, ad esempio, nel caso in cui l'individuo sia frutto di una gravidanza accidentale e non voluta aiutandolo a liberare questo blocco e a prendere maggiore contatto con il corpo, affermando la sua presenza nella materia.

La floriterapia risulta un validissimo aiuto per lavorare in primis sul "demone" del primo chakra che è la paura. Mimulus per le paure cosce e Aspen per quelle inconse, Rock Rose per le fobie e e gli stati di panico e Sweet Chestnut per gli stati di disperazione. Clematis aiuta chi è troppo etereo e sognante a riconnettersi con il corpo e la materia, White Chestnut supporta chi, a causa di un eccesso di energia spinta verso l'alto, è sovrastato dal pensiero e non riesce a fermare il chiacchierio mentale. Star of Bethlem lenisce il dolore di antiche ferite mai rimarginate. I fiori di Bach sono un valido aiuto in caso di lievi stati depressivi o comunque come supporto ad altre forme di terapia.

Uno squilibrio del primo chakra porta necessariamente a disarmonie in altri plessi energetici. Per chi, ad esempio, a causa di un mancato contatto con la terra ed il nutrimento primordiale si sente insicuro e ha bisogno di tenere sempre tutto sotto controllo col timore di perderlo può essere consigliato Cherry Plum, a chi è insicuro Larch, a chi è eccessivamente concentrato su sé stesso e tende ad invadere il prossimo con monologhi infiniti Heater. Tuttavia la terapia floreale è sempre personalizzata e va valutata in modo soggettivo in base ai bisogni e alle urgenze della persona.

In *fitoterapia* alcuni dei rimedi possibili sono l'Avena Sativa, che è utile in caso di ansia, ipereccitabilità e stress, la Passiflora Incarnata in caso di agitazione, ansia, insonnia e stress, l'Eleutherococcus Senticosus per stimolare le difese immunitarie femminili e il Ginseng per quelle maschili, il Ficus Carica e la Melissa Officinalis per i disturbi legati all'ansia, agitazione, e stress e

che si riflettono sul sistema gastrointestinale, la Valeriana Officinalis per l'insonnia e l'ipereccitazione, la Tilia Tomentosa se l'ansia e lo stress coinvolgono manifestazioni cardiache.

Esercizi col Mandala. Possono essere creati mandala liberi in una struttura delimitata da un quadrato o che contenga la quadratura del cerchio (cerchio in un quadrato o viceversa oppure un cerchio suddiviso in quattro parti uguali). Aiuta la stabilità, la concentrazione, l'equilibrio, la centratura e il radicamento. I colori consigliati per chi ha uno squilibrio a questo livello sono il rosso scuro, l'amaranto scuro, il verde scuro e l'ocra che contengono toni bruni e terrigni. In caso vi sia agitazione, ansia e iper eccitazione la colorazione del Mandala può essere effettuata nel senso che va dall'esterno all'interno per ricomporre le forze e la centratura; va disincentivato l'uso del rosso chiaro, che potrebbe essere eccessivamente stimolante, e consigliati i toni che vanno dall'azzurro al verde, che hanno un effetto pacificante e rasserenante. In caso di apatia e depressione è opportuno proceder dall'interno all'esterno allo scopo di stimolare in senso centrifugo la messa in moto e la manifestazione delle energie compresse. Il colore maggiormente consigliato è l'arancio, insieme al giallo e al rosso che stimolano allegria, passionalità, calore e voglia di vivere.

II CHAKRA: SVADHISTHANA

Nome (significato): *Svadhithana* (dolcezza).

Plesso nervoso: *lombare*.

Posizione: Il secondo chakra è collocato al centro dell'addome, è chiamato anche "Sacrale" o "Arancione" e comprende la zona dei genitali, dei lombi e delle anche.

Ghiandole endocrine: *gonadi* (ovaie e testicoli).

Parti del corpo/sistemi: questo plesso energetico sovrintende il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione, la parte dell'intestino tenue contenuta nell'addome e l'intestino crasso. La lingua in quanto organo del gusto. Disturbi o disfunzioni a questi organi o apparati potrebbero essere associati ad una disarmonia del secondo chakra.

Elemento archetipico: *acqua*, informe e fluida. L'acqua rappresenta movimento, flusso, cambiamento, espansione. Dalla trasmutazione del solido (primo chakra) in liquido si incontra il "cambiamento". Attraverso di esso la coscienza trova il suo significato e quindi lo stimolo e l'espansione. Il primo chakra era associato alla terra, al corpo fisico e quindi al "contenitore": il vaso per l'anima e lo spirito. La terra permette sostegno e contenimento per l'essenza fluida del secondo chakra, proprio come una tazza che contenga dell'acqua. Senza un appropriato contenitore l'acqua scorre via e la tazza rimane vuota. Tuttavia, se il contenimento è eccessivo, l'acqua non può scorrere per nulla e diventa stagnante e morta. Quando non abbiamo una buona relazione con questo elemento, per esempio se abbiamo paura di nuotare, potrebbero esserci tensioni nelle parti della coscienza correlate a questo plesso energetico.

Yantra: E' raffigurato con sei petali di colore arancio vermiglio.

Colore associato: *arancione*.

E' un colore secondario formato dal rosso e dal giallo: l'impulso primario e vitale del rosso si trasforma attraverso il contatto con i sensi, portando la coscienza di sé e cominciando l'interazione e il confronto con il mondo. L'arancione è la tinta del sentimento viscerale, che sperimenta la vita attraverso l'istintiva attrazione o repulsione stabilendo gli ambiti del piacere. E' un colore che "tocca", con un'espansività piena e sensuale; la sua sensualità è un metodo di percezione e conoscenza, che assapora per discernere [4]. Nelle sue tonalità più scure è anche fortemente introspettivo come ad esempio la veste tradizionale dei Sannyasin. L'arancione chiaro simboleggia potere vitale, emozione creativa, piacere sessuale, espansione, ma anche sentimento di sé e

saggezza viscerale. Nel suo aspetto in “oscuro” può celare eccessiva emotività e ricerca di attenzione, accentramento; controllo e seduzione utilizzata con potere manipolativo. L’arancione scuro è più introspettivo e simboleggia nutrizione, gestazione, superamento di uno shock, reintegrazione emozionale e piacere sensuale. Nel suo aspetto negativo può celare però dipendenza emotiva ed emozionale, vittimismo, rinuncia. In cromoterapia l’uso di questo colore è benefico per l’apparato digerente e quindi per armonizzare le funzioni di fegato e milza, per favorire l’assimilazione e per problematiche legate alla nutrizione. Tonifica i reni, stimola la sessualità allentando le inibizioni. Può essere d’aiuto anche in caso di shock e depressioni in quanto è il colore dell’alba, della luce del sole quando sorge.

Immaginario simbolico.

Il secondo livello di coscienza si manifesta con forme plastiche, tondeggianti e smussate, con l’uso di colori caldi e vivaci, ma anche con tonalità pastello. I toni e il segno sono quindi molto più delicati rispetto al primo livello e le immagini hanno un’estetica piacevolezza e ricordano solitamente le rotondità femminee della seduzione e del piacere. I soggetti derivano ancora dal mondo della natura ma in modo meno primitivo, vi è ancora una profonda connessione con le forze naturali e i motivi più frequentemente utilizzati sono i *fiori* e i *frutti* quindi le “dolcezze” e le “bellezze” della terra che si manifestano in tutta la loro delicatezza e nella varietà di tinte allegre. Il fiore rappresenta il legame con la natura che si realizza tra il primo e il secondo chakra, è il simbolo della sublimazione, del nuovo. La profonda connessione con le forze naturali rende l’uomo integro e rivitalizza le radici che lo uniscono alla creazione, attraverso esse trae vigore e saggezza. La *rosa* può definirsi come il corrispettivo del *loto* in occidente e rappresenta il grembo femminile. Ad essa sono associate qualità come la grazia, la fertilità e la fecondità, tutte virtù tipiche del mondo femminile. Nello specifico la rosa incarna tutte le qualità dell’amore, della perfezione, mentre il loto è il fiore dell’elevazione, dell’incontaminazione.

Il fior di loto vive nelle zone stagnanti, con le radici ben salde ed ancorate alla palude, eppure, nonostante questo, riesce a mantenersi pulito, facendo sbocciare fiori dalla bellezza inenarrabile e ha petali e foglie che tendono a mantenersi puliti perché idrofobi, cioè capaci di respingere le particelle esterne trattenendo molecole di acqua. La veloce crescita dello stelo del loto, che emerge improvvisamente dallo stagno, rappresenta il dono dell’elevazione spirituale e della capacità di saper affrontare, con coraggio e coscienza, le difficoltà terrene rappresentate dal fango dove la pianta vive. La particolare caratteristica dei petali del loto, che si chiudono la sera per riaprirsi la mattina, rappresenta la forza vitale capace di rigenerarsi. Il loto è collegato anche alla resurrezione ed all’immortalità, per via della sua caratteristica di produrre semi anche dopo quattrocento anni.

Altre figure floreali possono ricorrere come il *giglio* a cui sono associati purezza, sensibilità e sublimazione; il *girasole* che ricerca la luce, il fiore della sensitività; la *margherita* simbolo di semplicità e naturalezza, della purezza del fanciullo; l'*iris* che ci parla di spiritualità e consapevolezza; l'*orchidea* che incarna la sessualità e la sensualità; il *papavero* che simboleggia l'oblio e il sonno dell'anima e infine il *cardo* immagine di crescita pur nell'asprezza, tenacia (più facilmente associabile al terzo chakra).

Un altro motivo ricorrente a questo livello di coscienza è l'*uovo*, simbolo di potenzialità creativa, nucleo formativo, ma rappresenta anche l'essenza e quindi una ricerca di spiritualità a livelli superiori. Nell'immaginario simbolico del secondo livello troviamo anche la *luna* che simboleggia la creatività (propria anche del quinto chakra), la fertilità e la maturazione, l'evoluzione e la purificazione, rappresenta il principio yin femminile, il divenire e la ciclicità; la *conchiglia* che rappresenta la vulva, la chiusura in sé stessi e i contenuti ermetici; la *coppa* che rappresenta ricettività generativa, femminilità, purificazione, nutrizione e utero; la *caverna* che simboleggia il grembo, la gestazione, l'ingresso al mondo "di sotto". Possiamo trovare nuovamente il *serpente* come simbolo della sessualità e della femminilità e l'*albero* come immagine dell'aumento di consapevolezza verso l'entità corpo-anima.

Le rappresentazioni di paesaggi con acqua appartengono in gran parte a questo livello in quanto l'*acqua* è il suo elemento e simboleggia il principio femminile (yin), il movimento e la trasformazione, ma anche le oscurità e le profondità dell'inconscio. I paesaggi sono meno aspri e tempestosi e nello specifico l'acqua del mare rappresenta l'anima, il dissolvimento e la rigenerazione; quella del lago simboleggia l'inconscio, lo specchio animico; quella del fiume il flusso, la capacità di seguire il proprio destino; mentre quella della pioggia rappresenta le lacrime, la purificazione.

Altri motivi simbolici che derivano dal mondo della natura e che possono essere associati a diversi livelli simbolici sono: l'*arcobaleno* che descrive l'alleanza tra il cielo e la terra e indica creatività e rasserenamento; la *montagna* che simboleggia elevazione e maestria spirituale; il *fuoco* come espressione di passionalità, trasformazione ed energia.

Senso: *gusto*

Corpo sottile: *emozionale*

Dritto Fondamentale: *sentire, volere.*

Il diritto di sentire ci dà importanti informazioni su ciò che è necessario e benefico per noi, crea la dimensione del piacere e del rifiuto, al fine di mantenere un collegamento con sé stessi. Il diritto di provare emozioni è spesso ostacolato in una cultura che considera la sensibilità una debolezza ed è quindi ostacolato da sentimenti contrastanti, spesso legati alla vergogna. Il diritto di sentire si “blocca” a livello del diaframma: il respiro diventa superficiale per non provare nulla, il dolore come il piacere, e le emozioni vengono così ostacolate sul nascere. Questo provoca un profondo scollegamento da noi stessi e rende difficile anche l’espressione del diritto di volere in quanto se non si può provare emozioni e sensazioni è molto difficile comprendere ciò che si vuole. Questo stato di consapevolezza è legato anche al diritto di godere di una sana sessualità e quindi intimamente connesso al diritto di sentire.

Identità: emozionale. Il compito di questa identità, strettamente connessa al corpo fisico dal quale riceve le informazioni è l’autogratificazione intesa come elaborazione e interpretazione dei messaggi del corpo al fine di comprendere ciò di cui si necessita, ampliando così l’esperienza del corpo, conferendogli dimensione e struttura e collegando l’individuo al fluire del mondo. Le emozioni rappresentano la veste dei nostri sentimenti: quando proviamo un’emozione forte, sia negativa che positiva, ci sentiamo vivi e spesso accade una identificazione con la sensazione coinvolta: “io sento, quindi sono”. E’ fondamentale percepire e permettersi le sensazioni e le emozioni per approfondire il viaggio di conoscenza verso sé stessi.

Controforza: colpa.

La colpa mina il naturale flusso dell’energia sessuale ed emotiva attraverso il corpo e ci impedisce di manifestarci all’esterno, inibendo il nostro rapporto emotivo e sessuale con gli altri [3].

E’ come se la colpa sequestrasse l’ombra nel suo regno oscuro e inconscio. A questo livello di consapevolezza, infatti, è necessario reclamare l’ombra, incontrarla, per procedere nel processo di individuazione caro a Jung e ritrovare l’interezza. Qui si risveglia la consapevolezza dell’”altro”, ma spesso l’incontro con il partner è spinto dalla soddisfazione di necessità primarie che vengono “proiettate” sul partner. La frustrazione può sabotare le relazioni con gli altri creando incomprensioni, accuse e sovvertimenti emotivi provocati da modelli e schemi inconsci nascosti proprio nell’ombra. Viene impiegata molta energia per tenerla incatenata nel regno polare del “male”, ma tuttavia essa emerge nei sogni e nei disegni e può spingere ad attività compulsive, come la ricerca del continuo piacere sessuale fine a sé stesso, allontanandoci sempre di più dalla spontaneità e dall’innocenza del fanciullo interiore dato che le energie istintuali costituiscono la maggior parte delle energie del bambino. L’ombra è ciò che razionalmente reprimiamo e mettiamo

nell'universo del "male", ma così ci "polarizziamo" ed emerge la colpa. Diventiamo come magneti, che attirano a sé il polo opposto. E' così, attraverso il fenomeno della "proiezione", che ci circondiamo di persone che incarnano la nostra ombra rifiutata. L'anima ha l'urgenza e il bisogno di farcela vedere per permetterci la crescita. A livello del secondo chakra avviene l'incontro della natura duale della realtà, bene contro male, luce contro ombra, e si crea così il senso di colpa. Più è grande la colpa percepita, maggiore è il tentativo di liberarsene mantenendo un comportamento impeccabile che impedisce il naturale scorrere dell'energia che sale dai chakra inferiori creando una spaccatura tra ciò che vuole la mente e ciò che desidera il corpo. Spesso, i principi morali imposti, conducono ad una scelta drastica togliendo la possibilità di effettuare scelte ed azioni consapevoli basate sui bisogni e le sensazioni del corpo. Questo provoca un "congelamento" dell'individuo, l'incanalarsi in "visioni estremiste" della vita e un blocco totale dell'energia che scorre all'interno del corpo. L'energia sessuale è l'energia vitale che anima il tutto e se essa viene repressa a causa di preconcetti o principi imposti ne consegue necessariamente una diminuzione della vitalità e della salute. Se ci si assume la responsabilità delle proprie emozioni, scelte e azioni non esiste senso di colpa, ma soltanto l'opportunità di sperimentare, di conoscere, di comprendere gli altri, il mondo e l'esistenza.

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: (dai 12 a circa 18 mesi) [3].

In questo stadio il bambino impara ad andare a gattoni e diventa sempre più libero di fare esperienze e di vivere brevi episodi di indipendenza. Esplora il mondo e incontra la dualità, comincia a distinguere il buono dal cattivo, il piacere dal dolore, la vicinanza e la distanza. Vi è in questo stadio una percezione più che una comprensione e il bambino sperimenta la sensazione, il desiderio e la necessità che lo spingono a fare esperienza allo scopo di ottenere un'autogrificazione. Traumi, blocchi o condizionamenti subiti dal bambino in questa fase di esplorazione possono inibire in modo drastico e pesante il suo rapporto con il sentire e con gli altri. Questo livello viene ripreso in fase successiva quando cominciano le prime relazioni sessuali, quando c'è l'incontro e la consapevolezza dell'"altro" ma, come detto sopra, i modelli inconsci nascosti nell'ombra possono qui risvegliarsi e sabotare le nostre relazioni ed è indispensabile incontrare questi aspetti per poter procedere nella scala evolutiva.

Armatura caratteriale: *Orale*[11].

E' una personalità che ha subito deprivazione durante la fase di cura e di nutrimento per svariati motivi. Questa armatura è definita da Judith l'*Amante* [3] in quanto i tipi orali sono fortemente orientati verso il dare, spesso danno per ricevere, ma raramente ricevono qualcosa in cambio e

rimangono così svuotati e ancor più bisognosi. Sono molto amorevoli e gentili, compassionevoli e comprensivi, ma rischiano l'attaccamento eccessivo nelle relazioni credendo che l'amore possa risolvere tutti i problemi. Hanno la tendenza alla simbiosi e alla fusione emozionale, entrano facilmente in dipendenza emotiva (*co-dipendenza*) a causa del loro bisogno negato di nutrimento, affetto e cure. Desiderano disperatamente essere amati e quando questo non accade si gettano su attività compulsive orali per compensare (fumare, bere, parlare troppo, mangiare troppo etc.) in quanto il rifiuto genera in loro ancora più paura di essere abbandonati. Sono persone emotivamente molto sensibili, hanno solitamente carenze a livello del primo chakra, le gambe non sostengono, le ginocchia sono bloccate, provano un grande senso di vuoto e hanno una grande paura di abbandonarsi. Il secondo chakra può presentare quindi caratteristiche in eccesso manifestandosi nella dipendenza sessuale ed emotiva ed il terzo, al contrario, tenderà ad essere carente con grande senso di rabbia, ma compressa e con difficoltà ad esprimere l'aggressività. Il tipo orale solitamente si svilisce nelle relazioni ed ha una scarsa autostima. E' spesso scarico, stanco e letargico a forza di donarsi e non riconosce le opzioni di potere scoraggiandosi facilmente. Il quarto livello è in eccesso: da grande importanza alle relazioni, vi riversa tutte le energie sentendosi spesso rifiutato; anche il quinto è in eccesso perché la frustrazione viene spesso compensata con attività orali; è molto attivo nella conversazione per catturare l'attenzione, ma la comunicazione risulta immatura perché fatica ad esprimere le sue necessità e il tono è spesso triste e infantile. E' un sognatore dotato di una forte intuizione (grazie all'attenzione che riversa negli altri), ma la ricerca spirituale può essere non realmente sentita e quindi pilotata dal bisogno di sanare la ferita del cuore. L'intelligenza è buona, ma spesso può diventare calcolatrice, volta al soddisfacimento delle necessità.

Stato di coscienza:

Questo chakra è associato alle parti della coscienza relative all'area della sessualità, alla capacità e alla volontà di generare, al mondo dei sensi e al permettersi di provare e cercare il piacere, di sentire le emozioni, di comprendere le nostre necessità e anelare al loro soddisfacimento. Determina naturalmente anche il rapporto che abbiamo con la sessualità ed il cibo, fonte di nutrimento e di piacere e ci mette in relazione, come già detto, con la nostra "ombra".

Un secondo chakra in equilibrio conferisce la capacità di lasciarsi andare, di muoversi facendo scorrere l'energia vitale nel corpo, di sviluppare la possibilità di percepire, ma anche di cedere quando è necessario. E' solo nel *movimento* che la nostra coscienza può espandersi, è solo con il cambiamento che può essere messa in atto l'evoluzione spirituale. Questo può avvenire se c'è una buona comunicazione tra il mondo interno e quello esterno e questo può essere attuato soltanto attraverso i sensi. L'esperienza dei sensi è allo stesso tempo fisica (percepiamo una sensazione),

emotiva (sviluppiamo un'emozione relativa alla sensazione) e spirituale (integriamo l'informazione a livello di coscienza e la elaboriamo) ed è basilare per la valutazione del mondo esterno, di ciò che ci piace o di ciò che ci crea dolore e in base a questo il nostro corpo subisce una contrazione o un'espansione, e fa una valutazione "vera", libera da condizionamenti e sensi di colpa, su ciò che è vitale per noi o ciò che invece non lo è. E' necessario, quindi, permettersi il *piacere* che è la sensazione che invita all'apertura e all'espansione, porta alla conoscenza e all'integrazione delle cose. La nostra cultura, purtroppo, identifica la maturità con la capacità di negare il piacere ed è così, per questioni educative o condizionamenti, che il nostro rapporto con il piacere è spesso distorto, regolato dal senso di colpa e trattenuto all'interno dalla rigidità del corpo e del pensiero, creando uno stato di chiusura e corazzamento. Nei confronti del piacere nasce così un senso di rifiuto e di vergogna e di conseguenza tutte le emozioni vengono messe in discussione. Il bambino che è stato condizionato dall'educazione o che non è stato sufficientemente gratificato con il "tocco", non ha più lo schermo delle sue emozioni per poter filtrare gli stimoli in ingresso e di conseguenza perde la capacità discriminante di sani confini. E' da qui che nascono difese eccessive (chiusura del corpo) o totale incapacità di proteggersi (iperemotività). Quando i sani piaceri primari vengono negati, cominciano a prevalere quelli compensatori, chiamati dipendenze, in quanto portano a desiderare sempre di più l'oggetto illusorio del piacere, senza mai ottenere un senso di vero appagamento. Un sano rapporto con le sensazioni porta anche ad un'adeguata conoscenza delle *emozioni* che scaturiscono, in quanto reazioni istintive ai dati sensoriali, e questo permette di comprendere, al di là dei condizionamenti imposti e dei sensi di colpa, ciò che è "bene" e ciò che è "male" per noi. Le emozioni sono fondamentali per la nostra trasformazione. Sono proprio la paura, la frustrazione, la vergogna o l'ansia che ci spingono alla ricerca del cambiamento e ci conducono verso la trasformazione. Fuggire dalle emozioni significa fuggire alla possibilità di cambiamento, negando la possibilità di integrare quegli aspetti inconsci che permettono il raggiungimento dell'unità e della completezza. L'espressione delle emozioni (ad esempio una risata di gioia o uno scatto di rabbia) permette l'espansione dell'energia e l'apertura del corpo; al contrario se esse vengono controllate portano ad un irrigidimento e ad una contrazione. Tuttavia, quando un'emozione è eccessivamente congelata dal corpo può anche essere attuato il processo contrario: muovere volontariamente il corpo per liberare l'emozione e ristabilire la mobilità e la vitalità. Essere in contatto con le emozioni ci permette di comprendere quali sono le nostre necessità e quindi i nostri desideri. E' il *desiderio* che genera l'impulso spirituale/emotivo volto al cambiamento, alla ricerca di qualcosa di più grande. Il desiderio fornisce la forza per ottenere ciò che è difficile, e senza di quello non ci sarebbe evoluzione. Il desiderio è il "combustibile" per l'azione, il problema è la confusione che spesso viene attuata tra "il desiderio" e quindi il "bisogno"

e “l’oggetto” del desiderio. Esso è la radice della passione e dell’entusiasmo, necessari per lo sviluppo del plesso energetico successivo (III chakra), e quindi dell’energia e del potere. Le sensazioni e le emozioni sono quindi indispensabili per individuare i desideri della nostra anima. Al contrario saranno proprio i desideri non riconosciuti che saboteranno la volontà combattendola e portandoci all’incontro forzato e proiettato con l’ombra e al “demone” del senso di colpa.

La *sessualità* è l’espressione somma dei molti aspetti associati al secondo chakra: movimento, sensazione, piacere, desiderio, emozione, polarità e spesso la sua libera manifestazione è bloccata da aspetti inconsci celati nell’ombra, da condizionamenti, dalla colpa e questo influisce sul libero flusso dell’energia circolante nel corpo. La sessualità è una delle maggiori espressioni di unione delle polarità: la congiunzione degli opposti, maschile e femminile, forze ying e yang dentro di noi. Consente l’eliminazione della differenza ed è l’esperienza di connessione che trascende l’isolamento e costituisce il fondamento del livello del chakra successivo: la forza. E’ il terreno su cui si svolge molta della nostra crescita, poiché ci porta in contatto con gli altri che, per natura, sono diversi da noi. La sessualità è stata massicciamente equivocata dalla nostra cultura attraverso la colpa ostacolando il diritto al piacere e quindi alla trasformazione, all’evoluzione e all’autostima e, di conseguenza, a quell’energia necessaria al cambiamento. Se la sessualità viene negata entra nel regno delle ombre, si dissocia dall’individuo, ma cerca continuamente di manifestarsi ed è qui che possono nascere deviazioni e perversioni, dipendenze e problemi sessuali in genere come l’impotenza, la frigidità, ma anche la sterilità. Il primo ed il secondo chakra sono correlati alla capacità fisica e all’idea di generare bambini che può essere bloccata a livello inconscio da paure, insicurezze, blocchi, sensi di inadeguatezza e comunque da un rapporto alterato con la sessualità. Per avere una sana sessualità è necessario recuperare il *diritto di sentire*: il nostro corpo ci dice che cosa trova sessualmente piacevole e a quali stimoli reagisce al di là dell’azione che si andrà a compiere in seguito.

Quando si comprende di avere squilibri o blocchi a livello di questo plesso energetico è necessario recuperare la forza di “Eros”, l’antico dio che rappresenta la forza di connessione che unisce e delizia, che collega e addolcisce attraverso il flusso di energia dinamica che è creata e intensificata da due sistemi energetici che si incontrano. Negare “Eros” significa andare verso disintegrazione e distruzione, accoglierlo permette di acquisire la capacità di arrendersi, di saper fluire insieme alla natura biologica del corpo istintivo/emotivo. Aprirsi ad Eros significa danzare con l’energia della forza vitale, e non è necessario che questa energia culmini sempre nell’atto sessuale perché Eros è vivo in ogni aspetto dell’esistenza: il profumo del cibo, i colori di un tramonto, il gusto per l’arte e la creazione. [3]

Alcuni consigli per riequilibrare il II chakra

Esercizi. Il ballo in generale, come espressione del corpo e movimento è sempre consigliato, soprattutto se include movimenti che coinvolgono il bacino e che creano delle spinte pelviche, come ad esempio la danza del ventre. Anche balli di coppia, come il tango, possono stimolare i sensi, la percezione delle emozioni e l'incontro con "l'altro".

Trattamenti.

Il *Massaggio dell'Anima* è utilissimo per la riconnessione con i sensi grazie al valore del "tocco" che ripristina la capacità di percezione e apre la via di comunicazione tra l'interno e l'esterno.

Nei *trattamenti di Riflessologia Plantare* verrà portata particolare attenzione agli organi e ai sistemi correlati a questo chakra. Verrà trattato il sistema ormonale con particolare attenzione alle ghiandole deputate alla riproduzione e agli organi sessuali come pene e vagina e il sistema nervoso per aiutare la connessione con i sensi.

In *floriterapia* si potrà lavorare sulle principali "controforze" che bloccano il libero fluire energetico a questo livello: Pine per la colpa e Crab Apple per la vergogna e il cattivo rapporto con il proprio corpo. E' un valido aiuto per riequilibrare l'alterata percezione delle relazioni e dell'amore: Red Chestnut per la dipendenza affettiva, Chicory per chi utilizza l'amore come forma di controllo e accentramento. Cherry Plum stimola il rilascio emozionale e Wild Rose è di supporto quando subentra uno stato di apatia. Centaury è un valido aiuto per chi, senza confini e senza dare valore a sé stesso, si dona completamente, esiste per l'altro; Heather supporta chi, per un profondo senso di solitudine, riversa le sue energie nel dialogo a senso unico, soffocando l'interlocutore; Larch dona autostima e fiducia in sé e Gentian aiuta ad uscire dallo stato di vittimismo e rinuncia. Se le disarmonie del secondo chakra sono causate da un trauma si consiglierà Star of Bethlem.

La *fitoterapia* può essere di supporto in caso di problemi concernenti la sfera sessuale: la Betula Pubescens per la frigidity femminile e il Panax Ginseng per l'impotenza maschile. Per problemi di prostatite acuta può essere utile l'Arctostaphylos Uva Ursi e l'Arbutus Unedo mentre per quella cronica la Serenoa Repens o l'Echinacea Angustifolia. Per le alterazioni del mestruo può essere consigliata la Salvia Officinalis che regolarizza il sistema ormonale in generale, la Capsella Bursa Pastoris e l'Agnus Castus in caso di meno metrorragie e l'Aristolchia Clematis e il Zingiber Officinale per l'amenorrea e l'irregolarità mestruale. Il secondo chakra sovrintende anche alle funzioni intestinali per la cui regolazione, soprattutto in caso di irritazione, può essere utile la Tilia Tomentosa, il Ficus Carica, l'Angelica Archangelica e la Camomilla Vulgaris. Tisane a base di

Equiseto e Ortica possono esser di supporto per le funzioni renali e la ricostruzione del tessuto connettivo.

Esercizi col Mandala. L'espressione delle emozioni deve essere lasciata il più possibile libera. Può esser fornito un Mandala di base dalle forme rotonde, armoniche e sinuose, come quelle di un fiore e lasciare alla persona la libertà di colorare. In caso di un soggetto introverso, congelato e bloccato, con una scarsa energia a questo livello, può essere consigliato di colorare il mandala dall'interno verso l'esterno mentre, al contrario, se una persona presenta un eccesso di emotività ed è in uno stato di dipendenza in cui "elemosina" eccessivamente amore e attenzioni sessuali all'esterno può esser d'aiuto colorare dall'esterno verso l'interno per portare all'introspezione e alla consapevolezza, per convogliare nuovamente le energie verso il centro di se stessi e poterle utilizzare nel percorso di crescita e consapevolezza. I colori consigliati in questo momento di trasformazione e in questo passaggio evolutivo sono l'arancione chiaro che porta all'apertura emozionale, il giallo che lavora sull'autostima e la fiducia, i toni terrigni che creano connessione con la terra, forniscono nutrimento e donano stabilità per poter "contenere" lo "straripamento delle acque". Tutta la gamma dei rosa stimola l'amorevolezza, la sensibilità e la compassione. Se c'è un eccesso di energia a questo livello va contenuta fornendo una forma stabile (quadratura del cerchio) e stimolando la persona alla trasformazione attraverso l'utilizzo di toni che armonizzano come il verde acqua e il celeste.

III CHAKRA - MANIPURA

Nome (significato): *Manipura* (gemma lucente).

Plesso nervoso: *solare*. Manipura si trova a livello dell'ombelico, precisamente tra la dodicesima vertebra toracica e la prima sacrale. Per la cultura giapponese corrisponde all'Hara; è anche chiamato chakra del Plesso Solare.

Posizione: *Plesso solare*.

Ghiandole endocrine: *pancreas*.

Parti del corpo/sistemi: sono associati a questo chakra il sistema muscolare, la pelle (nella sua funzione di tegumento, mentre la sua funzione sudorifera è collegata al Primo Chakra, in quanto sistema di eliminazione), il sistema digerente (l'intestino tenue, lo stomaco, il fegato, la vescica biliare), e gli altri organi e ghiandole posti nella regione del plesso solare. E' collegato all'assimilazione fisica del cibo e di tutto ciò che concerne il nutrimento. Gli occhi, che sono gli organi della vista, e il viso, che è ciò che mostriamo al mondo, sono anch'essi collegati a questo centro energetico. Disturbi o disfunzioni a questi organi o apparati potrebbero essere associati ad una disarmonia del secondo chakra.

Elemento archetipico: *fuoco*, radiante e trasformatore. Rappresenta dinamicità e luce, si solleva in alto allontanandosi dalla gravità e questo cambiamento, rispetto alla passività e alla densità dell'acqua e della terra, è necessario per raggiungere i chakra superiori. Il fuoco ha la possibilità di trasformare l'inerzia della materia e del movimento in una direzione conscia dell'attività volontaria.

Yantra: È raffigurato con dieci petali di colore giallo oro.

Colore associato: *giallo*.

Il giallo focalizza l'energia e irradia una carica vitale immediata, elettrica e fortemente dinamica. E' un colore primario associato al fulgore del sole. Il giallo crea un nucleo protagonista, che influenza, trasforma e riorganizza ciò che lo circonda; in un certo senso rispecchia l'autonomia e la volontà cosciente dell'Io, capace di gestionalità, elaborazione e trasmissione [4].

Il giallo, secondo la cromoterapia, può dar beneficio al funzionamento dell'apparato gastrico e del pancreas. E' fortemente stimolante ed è un tonico per il sistema nervoso simpatico e le ghiandole surrenali e accende l'attività mentale, la capacità di concentrazione e di prendere decisioni. Accende la vitalità. Il giallo brillante ha potere creativo e mentale, vitalità comunicativa e trasmissione

energetica. Simboleggia la trasformazione, la forza di proiezione, la saggezza e l'intelletto. L'aspetto negativo può evidenziare egocentrismo, nervosismo, tirannia, insofferenza e volontà di potenza. Il giallo spento smorza i toni e simboleggia riflessività, sicurezza, auto guarigione e aiuta l'assimilazione, ma può anche evidenziare gelosia, confusione e manipolazione, esaurimento e malattia.

Immaginario simbolico.

Caratteristiche del terzo livello sono la capacità di sintesi, l'immediatezza senza compromissioni, l'innovazione e la forza trasmissiva. Tutte queste qualità sono ben rappresentate dalle forme geometriche che esprimono sintesi e sacra purezza. Il segno espressivo è tendenzialmente volitivo e schizzato, movimentato, oppure dritto e ardente. I toni dei colori e i contrasti sono accesi, esprimendo la tensione dinamica della vita. In questo livello l'artista o il meditante sono alla ricerca del proprio Io e investigano o riorganizzano il proprio rapporto con il mondo.

Ovviamente immagini simboliche del *fuoco* appartengono a questo chakra come pure quelle della *ruota*, simbolo di trasformazione, ciclicità progresso. Anche l'immagine della *casa* è presente a questo livello in quanto incarna l'Io, la personalità. Il *bastone-scevro* rappresenta il potere maschile, la volontà creativa, il comando e il fallo e la *mano* (aperta) l'individuazione (che avviene soprattutto a questo livello) e l'operosità. Il *sole* simboleggia la forza vitale e spirituale, il principio yang, la trasmissione energetica, la centralità dell'essere. Tutte le immagini spigolose e geometriche si esprimono in questo livello, dove è presente una peculiare energia maschile, ma quella che gli appartiene maggiormente è il triangolo. Il *triangolo ascendente* rappresenta il fuoco, il potere trasformativo, l'energia ascensionale, maschile, attiva, il principio Yang, la sintesi creativa e l'applicazione conscia. Il *triangolo discendente*, al contrario, simboleggia il principio Yin, femminile e rappresenta la rigenerazione, la purificazione, la sintesi percettiva, il flusso, la fertilità, ma anche la dispersione e la precipitazione. In alcune culture il triangolo discendente, inteso come principio femminile, è associato allo Yantra del II chakra.

Senso: *vista.*

Corpo sottile: *mentale.*

Diritto Fondamentale: *agire.*

Il timore della punizione e la costrizione all'ubbidienza cieca, imposta da modelli comportamentali molto rigidi e definiti, danneggiano questo diritto spingendo la persona a seguire le orme degli altri, ad agire per volontà altrui, a stabilizzarsi in uno stato di conservatorismo che teme le innovazioni:

in pratica non si sente davvero libero e spesso non sa neanche cosa significa la libertà. Sono la volontà e la spontaneità che rendono liberi e se queste vengono soppresse o manipolate la vitalità che scorre nel corpo diminuisce. Il diritto di *essere liberi* è necessario per lo sviluppo della propria autorità interiore. Per espletare questo diritto è necessario e indispensabile sviluppare un senso di indipendenza adeguato. La nostra esistenza inizia con uno stato di fusione con la madre e successivamente ci separiamo diventando indipendenti al fine di sviluppare una personalità autonoma come individui consapevoli. Il combustibile per l'azione è la volontà, ma non intesa come volere e dovere imposto dagli altri o sugli altri, riguarda piuttosto quell'energia che ci porta verso quello di cui noi abbiamo bisogno, in modo che il fuoco del terzo chakra possa dare forza e direzione alle nostre azioni.

Identità: dell'Ego.

E' qui che nasce il conflitto tra ciò che "siamo" e ciò che "pensiamo di essere". L'identità dell'*ego* è orientata verso l'autodefinizione, ovvero la capacità di comprendere, attraverso la nostra volontà e autonomia, qual è il nostro comportamento, quali sono le azioni che scegliamo, e quali sono le conseguenze che ne derivano, assumendocene la responsabilità. A questo livello di consapevolezza identifichiamo noi stessi con ciò che facciamo: se agiamo nel modo "giusto" ci sentiamo bravi e competenti, mentre se commettiamo "errori", pensiamo di essere cattivi o dei falliti. E' qui che nasce la fondamentale necessità di prendere autonomia dagli altri, passare all'azione in base alle nostre scelte permettendoci di commettere degli errori. Questa identità è l'esecutrice interiore degli impulsi che arrivano dal primo (identità fisica) e secondo livello (identità emozionale) eseguendo le nostre attività nel mondo. E' fondamentale però, comprendere che l'ego è soltanto un "mezzo" che fa da tramite tra l'intelletto, la mente cosciente e gli impulsi e le sensazioni che vengono dal basso e non rappresenta la nostra vera essenza.

La personalità rappresenta la parte di noi che ha "imparato". Arriviamo nel mondo come puro spirito in un corpo e, man mano che cresciamo, veniamo educati alle regole sociali, facciamo esperienza ed esercitiamo la nostra mente. E' per questo che, a volte, confondiamo ciò che siamo con ciò che sappiamo. La personalità, la mente, crede di essere la sola cosa che esiste, ma noi sappiamo che ne è soltanto una parte. Quando la mente non è in armonia, ci porta a esercitare un controllo eccessivo su tutto: vorremmo avere potere sugli altri, cerchiamo di imporci, siamo inclini a non ascoltare le nostre emozioni e i nostri sentimenti. Infine, fa in modo che non ascoltiamo quello che siamo più profondamente, cioè lo Spirito. E' bene allora che la personalità si riallinei con lo Spirito, permettendoci di essere di nuovo interi [5].

La personalità è intesa qui come la parte di noi stessi che l'*ego* lascia affiorare alla superficie, separata dalle ombre. Freud intende per *ego* la componente della personalità che media tra l'*id* (i nostri impulsi innati, biologici e istintivi) e il *superego* (che rappresenta la coscienza che controlla questi impulsi) ed organizza la divisione tra conscio e inconscio manovrando le porte d'accesso tra i molti mondi del Sé. Jung definisce l'*ego* come la parte cosciente del Sé e quindi una parte integrante di essa. L'*ego* junghiano non comprende la parte inconscia di noi, costituita ad esempio dalle fantasie e dalle paure e agisce semplicemente come se fosse un principio operativo, un mezzo di coordinazione atto all'unione dell'esperienza interiore (proveniente dal primo chakra) e quella esteriore (proveniente dal secondo). L'*ego*, come in psicanalisi, è inteso, in questo scritto come l'*Io*, che è una parte "esecutiva" del Sé: organizza le informazioni in entrata, le elabora con la parte conscia e dirige l'azione. L'*Io*, operando in funzione dei nostri bisogni, è necessario per l'autoaffermazione e l'autonomia, ma limitante nel caso in cui si lasci a questa parte del Sé il totale controllo di noi stessi perché si escluderebbe necessariamente quella parte inconscia che, se non ascoltata e integrata, ci condiziona la vita e ci rende come degli "automi", creando un grande senso di separazione dagli altri e dal tutto. Nella visione Junghiana l'*Io* deve ad un certo punto cedere il posto al Sé affinché ne diventi soltanto un "servo fedele". L'*ego/io* è l'"identità esecutiva" del Sé in quanto sceglie quali impulsi esprimere o reprimere orientando il movimento della nostra energia verso un traguardo e costruendo la dichiarazione di chi siamo e di ciò che facciamo nel mondo. Crea le difese per proteggere la vulnerabilità del Sé sviluppando le strategie e i comportamenti necessari per soddisfare le necessità di quell'essenza stessa che man mano cresce e si sviluppa organizzando la coscienza verso l'autodefinizione. In questo senso egli regola l'esperienza, ma il suo ruolo deve essere quello di permettere al Sé di essere in connessione tanto con le esperienze istintive e inconse quanto con le energie spirituali che sono al di là della coscienza normale e che mantengono il Sé solido e sicuro, orientato verso una realizzazione più ampia dell'individuo in relazione con l'Unità e con il suo progetto di vita. L'*ego* ostacola la nostra evoluzione verso i livelli superiori solo se glie lo permettiamo: la sua funzione è quella di essere un'"ancora per l'esperienza" e non una "limitazione".

Controforza: *vergogna*.

La vergogna mina l'autostima, il potere personale, l'attività spontanea e la gioia. La vergogna fa collassare il terzo chakra e volge la sua energia radiante all'interno, contro il Sé [3].

La vergogna è inversamente proporzionale al potere personale in quanto essa impedisce all'energia ascendente dai chakra inferiori di trasformarsi in azione reale. Questa energia si blocca ed è impegnata nel controllo esercitato dall'analisi della mente (energia discendente) sulla spontaneità, al

fine di mantenere comportamenti “accettati” dagli altri, evitando così, di provare sentimenti di vergogna. Gli istinti repressi emergono nelle “forme ombra”, cercano di uscire, aumentando ulteriormente il senso di vergogna e inadeguatezza, infelicità e fallimento. Questo porta inevitabilmente alla ripetizione di modelli di dipendenza compulsiva in cui l’autostima è alimentata soltanto dall’approvazione esterna e mai da una reale forza interiore creata permettendosi di sperimentare e quindi di fare errori. Se non siamo a contatto con gli istinti, i desideri e i bisogni del corpo e non ce li permettiamo non diamo il combustibile necessario per dare forza e direzione alla volontà. Se la volontà viene strutturata da cose a noi esterne, come il senso del dovere o il desiderio di compiacere gli altri (come per i bambini che vengono premiati per quello che “devono fare” e puniti se si sottraggono ai loro obblighi) diventa “volontà scorporata”, che libera dal senso di responsabilità, permettendo di dare la colpa a qualcun altro se ciò che viene fatto non va bene o è sbagliato. Si cadrà così in una condizione di schiavitù che creerà uno stato di sabotaggio passivo-aggressivo o di ribellione reattiva dettati dal dominio dell’ombra e che alimenteranno il senso di vergogna, togliendo spazio e possibilità all’azione strategica. La volontà è la capacità di organizzare se stessi in modo da raggiungere un determinato obiettivo, ma se questa capacità la deleghiamo ad altri non saremo mai padroni di noi stessi. Questa carenza si manifesta fisicamente in un petto infossato: la parte morbida del torso in cui è collocato il terzo chakra non è in grado di sostenerci. E’ solo assumendosi la responsabilità delle proprie azioni e permettendosi di fare errori (che fanno parte della “conoscenza” e sperimentazione nel mondo) che ci si può costruire una buona autostima. Con una “fiducia” di base è assai più facile affrontare l’ignoto senza rischiare che il nostro senso dell’Io si disintegri quando le cose vanno male e quindi cada nella vergogna. Un Io forte e ben strutturato è solido di fronte alla sfida ed è solo facendo errori che possiamo espanderci e crescere al fine di sviluppare il potere personale. Per consolidare il *potere personale* è necessario metter in atto delle azioni che Steven R. Covey, autore del best-seller “*The Seven Habits of Highly Effective People*”[3] ha chiamato “*proattive*” (ovvero “azioni a proprio vantaggio”). Essere “proattivo” non significa agire a proprio vantaggio semplicemente per ottenere un proprio soddisfacimento personale egoistico, vuol dire piuttosto non cadere nella trappola della “reattività” o dell’“inattività”, ma “scegliere” consapevolmente le proprie azioni invece di controllarle o esserne controllato. Significa assumersi la responsabilità di costruire il proprio futuro. Il potere personale è la commistione tra *volontà, autonomia, autostima e proattività* e da questi fattori è accresciuto e alimentato. Utilizzare il proprio potere personale non significa esercitarlo “su” qualcuno, ma usarlo “per” la propria capacità di trasformazione, ovvero al fine di operare dei cambiamenti. Esso può esistere soltanto se osiamo vivere in modo autentico: entrando in noi stessi, assumendoci la responsabilità di dire ciò che pensiamo, permettendoci di commettere errori e imparando da essi. Il

potere è quindi l'espressione del sacro, è la presenza del "divino" in quanto permette la transizione dal passato al futuro sfuggendo alle trappole della limitazione personale, avvicinandosi così all'espansione della totalità nella possibilità di determinare il proprio destino. Il terzo chakra contiene il fuoco che è il crogiolo della trasformazione.

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: (dai 18 mesi ai 3 anni). [3]

E' la fase in cui il bambino comincia ad acquisire l'autonomia per sperimentare il mondo (che nel secondo chakra era soltanto un desiderio impotente). Con questi atti di volontà il bambino fa esperienza della dimensione del tempo in termini di causa ed effetto, si assume la responsabilità delle sue azioni. Questo lo porta al controllo degli impulsi da parte della coscienza per posporre la gratificazione, creando le basi per la formazione dell'*ego* e quindi, di una personalità conscia. Esplorando la sua volontà personale, il fanciullo prende coscienza di se stesso come entità separata, è naturalmente centrato su di sé e cominciando ad affermare il senso della sua personalità si focalizza sulle dinamiche di potere. Se però la volontà viene qui spezzata o interdetta si creano enormi danni favorendo un senso di vergogna e di dubbio che minano l'autodefinizione dell'individuo che incontrerà difficoltà ad utilizzare la volontà ed il potere. Questa fase viene ripresa nell'adulto attraverso il *processo di individuazione* in cui ci si libera dalla necessità di doversi conformare alle aspettative dei genitori e di chi ci circonda, al fine di diventare un individuo vero, che agisce secondo la sua volontà e nel rispetto delle sue potenzialità. La creazione del nostro percorso e del nostro futuro è spesso impedita dal senso di impotenza, dipendenza e obbedienza che ci portiamo dall'infanzia e che vengono perpetuati nell'ambito di lavori insignificanti o di relazioni schiavizzanti. Una volta individuate le nostre abilità ed esserci inseriti nella nostra carriera personale, e quindi nel controllo del nostro destino, ci possiamo rivolgere agli altri, a coloro che hanno ad esempio interessi ed ideali comuni, al fine di trovare supporto e forza per portarli avanti. Per far questo, però, è necessario e indispensabile crearsi la propria autonomia e quindi aver attraversato quelle tappe del percorso evolutivo necessarie affinché si strutturi un *Io* individuale stabile e forte, che non sia influenzato dalle ombre, dagli impulsi dell'inconscio e quindi da legami di dipendenza e fusione. L'indipendenza e l'autonomia, il sentirsi sicuri di se stessi come individui unici e separati, è indispensabile per l'evoluzione verso i chakra successivi altrimenti si rischia che l'amore per il prossimo diventi una fuga e una dispersione senza radici.

Armatura caratteriale: Masochista [11].

E' una personalità forte e leale, che sopporta bene le difficoltà, ma l'energia legata alla volontà è bloccata, compressa, ed è per questo motivo che molto spesso si sente stanco e spossato

sviluppando un atteggiamento passivo-aggressivo nei confronti della vita (Anodea Judith lo definisce *Il Tollerante* [3]). Il masochista nel passato non ha avuto la possibilità di sviluppare in modo equilibrato la sua autonomia avendo subito un controllo eccessivo da parte di chi lo ha cresciuto e vive così nel desiderio di compiacere gli altri e nel bisogno di resistere ai propri impulsi in un conflitto tra “accondiscendenza esteriore” che lo rende affidabile e stabile, ansioso di piacere e capace di tollerare, e “resistenza interiore” sviluppando la tendenza al sabotaggio in quanto accetta la realtà nello stesso momento in cui la combatte. Lowen definisce questa personalità come quella che si trova nel conflitto più terribile. A livello infantile la volontà non viene bloccata con un atteggiamento aggressivo, ma piuttosto da una finta dolcezza che nasconde un ricatto morale, un amore condizionato usato come premio o punizione per il comportamento (ad esempio con frasi come “Il mio bambino non potrebbe mai deludere la mamma comportandosi così...”). E’ in questo modo che, per ottenere l’amore, il bambino si trova a rinunciare alla sua volontà oppure, al contrario, per rivendicare la sua autonomia, rischia di perdere l’amore. Quindi: amore e volontà/autonomia non potranno mai coincidere, influenzando necessariamente le relazioni future nell’adulto. Se il tollerante, in un momento di “debolezza” perde il controllo e viene sgridato o punito ecco comparire lo stato di vergogna, che lo blocca ancora di più. L’unica via per evitare la vergogna è la compressione e quindi tenderà a tenere dentro, trattenere le emozioni e i bisogni e avrà un timore immenso di esporsi, cosa che potrà condurlo ad ulteriore umiliazione e vergogna in caso di rifiuto. Si svilupperà così molta rabbia e aggressività che, soffocate, verranno rivolte verso di sé incarnando l’immagine di un giudice interiore spietato: il rapporto padrone/schiavo dell’infanzia si ripete così all’interno, tra la mente e il corpo. Raramente il tollerante riesce a vedere una via d’uscita alla sua situazione, si rassegna con risentimento all’esecuzione degli obblighi e dei doveri della vita non considerando il diritto di chiedere e di poter cambiare attraverso un comportamento proattivo. L’unica via d’uscita del disagio diventa la voce, con continui lamenti e critiche. La via della liberazione per questo soggetto è l’espressione esteriore di tutte le emozioni, da quelle tenere a quelle di rabbia, in modo da entrarne in contatto, permettersi e liberandole dal mantello di vergogna che le tiene bloccate. Dovrà operare un profondo lavoro sull’autostima, rafforzando la volontà e riscoprendo la gioia e la spontaneità perdute. Un’analisi a livello dei chakra trova spesso un primo chakra in eccesso, che crea confini rigidi, cocciutaggine e immobilità e un secondo chakra carente in quanto l’individuo non si permette le sensazioni, ogni emozione viene vista in modo negativo e la sessualità vissuta o con senso del dovere, come un lavoro, o con senso di colpa rendendo così difficilissime l’intimità e l’abbandono. Il terzo chakra, alla luce di quanto detto, risulterà diviso. Sarà bloccato da una rabbia interna e soggetto a vittimismo e ad una bassa autostima legata alla vergogna. Nel tentativo di compiacere gli altri impiegherà molte energie atte

alla resistenza interiore, sviluppando facilmente un comportamento di manipolazione passiva-aggressiva nei confronti del prossimo. Il quarto chakra sarà carente perché il grande dolore che prova dentro lo porterà all'isolamento, al timore di esporsi, all'essere sempre critico e negativo e a rimanere sottomesso per ottenere amore, sabotando naturalmente il rapporto di intimità. Nel quinto chakra troveremo timidezza e lamento, energia bloccata che strozza l'espressione delle emozioni. Il sesto livello sarà diviso tra un'ipervigilanza, una spietata autoanalisi spinta dalla vergogna e la tendenza a fantasticare più che agire e al settimo livello troveremo pragmatismo e scetticismo e quindi un'enorme difficoltà a prendere in considerazione un percorso spirituale.

Stato di coscienza:

Il terzo livello di coscienza è definito anche il *chakra della saggezza*. La saggezza contiene in sé l'energia e l'attività convogliate nella direzione giusta: un equilibrato senso di autonomia e di autorevolezza, l'inizio di un sano processo di individuazione e una buona dose di volontà, autostima e proattività al fine di non cadere nei "demoni" della paura, della colpa e della vergogna, sviluppo un buon potere personale. A questo livello di coscienza acquisiamo sia la libertà di essere noi stessi che la capacità di esercitare il nostro potere e il controllo per fini costruttivi e quindi anche per intraprendere il processo di trasformazione che permette di determinare il nostro destino. Il concetto di potere e di controllo possono avere tuttavia diverse accezioni e in un terzo chakra equilibrato si intende "potere di" realizzare qualcosa e non certamente "potere su" qualcun altro e il controllo è quella dose di consapevolezza necessaria affinché l'energia che arriva dai chakra inferiori venga convogliata nella giusta direzione.

Se abbiamo una buona dose di autostima, ci sentiamo liberi di esprimere ciò che siamo, ci accettiamo e riusciamo di conseguenza a permettere agli altri di fare lo stesso evitando di sviluppare sentimenti di insofferenza e critica. Il Terzo Chakra è anche connesso al livello che chiamiamo personalità e al corpo mentale, quindi riguarda l'attività intellettuale, gli aspetti razionali e logici del pensiero.

Uno squilibrio di questo plesso energetico può manifestarsi con un eccesso, una carenza, ma anche con una commistione di entrambi. Una persona che manifesta un desiderio di supremazia sugli altri e un atteggiamento iperattivo con un surplus energetico in realtà sta soltanto compensando la sensazione di potenza sminuita e non riconosciuta causata da sentimenti di abbandono, trascuratezza e debolezza che si trascina dall'infanzia. Un cuore così denutrito porta alla formazione di un'immagine costruita (falso sé), basata sull'approvazione degli altri e alimentata da una costante attività e da un sovraccarico di doveri. Il soggetto si trova quindi ad assumere un'identità del "fare"

e non dell'”essere”, sotto la morsa di una grossa pressione che può condurre ad una stanchezza cronica. La volontà è qui rigida ed eccessiva e rischia, se ostacolata, di esplodere in rabbia o paura portando la persona al costante bisogno di avere il controllo di se stessa, degli altri e delle situazioni. L'esempio tipico è quello del bravaccio (dominatore, aggressivo, gonfiato) o del manager (ossessionato dalla perfezione e dal controllo di ogni dettaglio). Spesso questa volontà eccessiva si riversa nel controllo del proprio corpo, che non viene ascoltato nei suoi messaggi, ma piuttosto trattato come una macchina la fine di raggiungere una perfezione fisica e prestazionale. E' il caso ad esempio di chi fa body building ed è ossessionato dai muscoli, di chi pratica yoga in modo molto rigido, o di chi adotta diete ferree e restrittive. Il corpo viene così assoggettato al proprio volere e alla sottomissione piuttosto che essere considerato un compagno ed un alleato. La volontà è così svincolata dallo spirito e dal corpo, assume la funzione dell'ego, lasciandosi dietro l'esperienza e i sentimenti, con il rischio di diventare degli automi. Lo stesso potere che viene esercitato all'interno con controllo, perfezionismo, disciplina è applicato anche dall'esterno in forme di abuso dello stesso, in atteggiamenti costrittivi ed inflessibili verso gli altri. Il bisogno di potere calpesta così altri valori come l'amore per se stessi, la compassione, la pazienza e la comprensione. Il risultato è lo sviluppo di una personalità dominante con una volontà di ferro, con un desiderio sfrenato di manipolazione allo scopo di stravolgere la realtà sempre e a proprio favore ma che, per il continuo stato di iperattività, rischia disagi fisici anche molto forti, dovuti ad un'eccessiva tensione muscolare e ad uno stato di iperattività prolungato. Uno degli esempi è l'acidità di stomaco e comunque problematiche legate agli organi e alle ghiandole del sistema digerente.

Un terzo chakra carente, al contrario, presenterà mancanza di spontaneità, fuoco e vitalità (con conseguenti difficoltà digestive e rallentamenti delle funzioni), volontà debole e scarsa autodisciplina. L'energia del corpo è letteralmente depressa e trattenuta a causa della vergogna portando l'individuo in uno stato di vittimismo e depressione. La passività e la rinuncia ai confronti e alle sfide prenderà il sopravvento allo scopo di proteggere la vulnerabilità. Questa personalità, spesso fredda e riservata, eviterà a tutti i costi di fare scelte autonome, delegando al prossimo i rischi di eventuali fallimenti, restando così intrappolato nei “demoni” della paura, della colpa e della vergogna. Per compensare questo stato di isolamento ci sarà un forte bisogno di amore. La sicurezza e l'autostima verranno nutriti direttamente dalla quantità di amore ricevuto, entrando necessariamente in crisi se il rapporto fallisce. L'isolamento e la passività saranno accentuati dalla difficoltà ad esternare l'aggressività, la quale si riverserà all'interno. In questo stato di blocco totale mancherà la volontà, la forza e l'autodisciplina per guidare la propria vita verso i propri obiettivi

assumendosi le responsabilità delle scelte fatte. Questo continuo trattenere può portare a sindromi da affaticamento cronico e la persona sarà facilmente attratta da sostanze stimolanti.

Anche se le dipendenze appartengono più ad un secondo chakra squilibrato, qui potranno comparire nei confronti di sostanze come caffeina, anfetamine o cocaina, sia per soggetti con un chakra carente (al fine combattere la stanchezza cronica) sia per chi ha un terzo livello in eccesso (allo scopo di perpetuare lo stato di continua iperattività). Le personalità molto ansiose, al contrario, potrebbero preferire sostanze calmanti come gli oppiacei, i barbiturici e l'alcool, che permettono di allentare quello stato di pressione interna eccessiva. Come già detto, un terzo chakra squilibrato può presentare sia caratteristiche da carenza che da eccesso: ad esempio si può possedere una volontà debole e per questo impegnarsi in costanti attività rischiando di minare il sistema e cadere in uno stato di esaurimento. Un riequilibrio del terzo livello è possibile lavorando sulla vergogna, la colpa e le paure, rinforzando il senso di autonomia e di sana autostima (ovviamente sotto la guida di esperti nel settore e di un lavoro d'equipe).

Alcuni consigli per riequilibrare il III chakra

In caso di carenza del terzo chakra è importante stimolare il fuoco della fiducia e dell'entusiasmo con attività opportune o cambiando stile di vita. Una dieta equilibrata e disintossicante che prevede cibi leggeri e ricchi di fibre e strutturata in intervalli regolari alleggerisce il sistema digerente e permette all'energia impiegata nella digestione di cibi grassi, additivi e zuccheri di essere utilizzata ad altri scopi, come ad esempio, per cimentarsi in attività che stimolino l'energia, la gioia e la forza vitale. Una volta aumentata l'energia circolante e di conseguenza la fiducia in sé e nelle proprie possibilità è possibile cimentarsi in prove e sfide, ammesso che non siano impossibili, al fine di uscire dall'inerzia che immobilizza in vecchi schemi e in modelli di sicurezza, sviluppando il coraggio di entrare nel mondo dell'ignoto. In questo modo si apre la possibilità di creazione di nuovi modelli in base alle nuove esperienze della vita, da cui trarre potenza e forza. Questo porterà necessariamente ad un rafforzamento della volontà. In caso di eccesso, al contrario, è consigliabile evitare di lavorare direttamente sul terzo chakra, già in sovraccarico energetico, perché si rischierebbe di creare soltanto ad uno scontro di forze che porterebbero ad un ulteriore eccesso. E' consigliabile, pertanto, lavorare "scaricando" l'eccesso di energia con opportuni esercizi, seguiti da terapeuti esperti nel campo, oppure per "ridistribuendo" l'energia agli altri chakra. Questo può essere fatto aumentando il funzionamento degli altri plessi energetici, come spiegheremo di seguito negli esercizi.

Esercizi. Esercizi in cui si tiene la schiena dritta e si convoglia la respirazione verso l'addome consentono di rafforzare i muscoli dello stomaco, di sostenere questa parte molto vulnerabile del corpo evitando l'"infossamento" e di entrare in contatto con le emozioni compresse. Per un terzo chakra carente è consigliato un frequente esercizio aerobico per aumentare l'efficienza metabolica e sviluppare così una sensazione di forza aumentando la tonicità muscolare. Se l'energia scorre in modo più fluido aumenta anche la fiducia in se stessi. In caso invece di eccessi è consigliabile cimentarsi in attività che potenzino e stimolino gli altri chakra in modo da ridistribuire l'energia. E' possibile lavorare sul radicamento (convogliando il flusso di energia verso terra, verso il primo chakra); sull'espressione delle emozioni con il ballo o le attività creative, soprattutto libere e con l'uso di colori (al fine di liberare il secondo chakra) e su attività legate al cuore e alla condivisione con gli altri (lavoro sul quarto chakra). Anche riuscire a prendersi del tempo libero può essere molto utile: ad esempio per concedersi esercizi rilassanti come la meditazione guidata o riequilibranti come lo yoga. La rabbia è il sentimento che appartiene sostanzialmente allo squilibrio di questo livello e quindi attività che aiutino a prenderne consapevolezza e a scaricarla verso l'esterno possono risultare un valido supporto (come ad esempio sport in cui si abbia la possibilità di sfogare l'energia con pugni e calci). Tuttavia è ovvio che non è sufficiente "scaricare" la rabbia, è necessario anche un lavoro di indagine e consapevolezza guidato da esperti nel settore con un lavoro d'equipe. La rabbia compressa e trattenuta può portare anche all'ipertensione (per l'eccessivo controllo) o all'obesità. Recenti studi [3] hanno infatti constatato come immagazzinare rabbia porti ad un difetto metabolico in cui i "fuochi" digestivi non "bruciano" come dovrebbero.

Trattamenti.

Il trattamento di *Riflessologia Plantare* potrà focalizzare la sua attenzione sugli organi dell'addome, sui meccanismi della digestione e dell'assimilazione, sul plesso solare e sul diaframma, sul fegato, sul pancreas, sul sistema nervoso, su quello ormonale e sui reni.

Con il *Massaggio dell'Anima* si aiuterà la persona ad affermare la sua presenza ed individualità nel mondo (Io-pelle), "sciogliendo" delicatamente i "blocchi" che ostacolano il processo di individuazione.

Anche il *Trattamento Metamorfico* è un validissimo supporto al processo di individuazione.

L'*Idrotermofangoterapia* ci fornisce diversi strumenti utili per ripristinare l'omeostasi corporea. Possono essere fatti fanghi sull'addome, che disintossicano il tubo digerente e favoriscono l'eliminazione delle tossine e la liberazione delle emozioni; pediluvi alternati caldo/freddo e bagni

genitali che attivano la circolazione periferica portando il sangue e il calore in eccesso, collocato nella zona addominale, verso le estremità del corpo e della pelle.

La *floriterapia* è indispensabile per lavorare su alcuni aspetti come la vergogna (con Crab Apple), l'insicurezza (con Larch), la timidezza (con Mimulus), la compressione delle emozioni (Cherry Plum), la rabbia trattenuta (Willow) o la rabbia eccessiva sfogata in modo lesivo e distruttivo (Holly). Una delle caratteristiche di un terzo chakra disarmonico è la stanchezza, anche cronica, dovuta ad un trattenimento emozionale o ad un sovraccarico di impegni. Hornbeam è di supporto negli stati di stanchezza dovuta ad eccessivo lavoro mentale o Olive per il sovraccarico fisico, Oak per chi lavora incessantemente per il senso del dovere e non ascolta i segnali del corpo e Elm per chi invece si identifica con il suo ruolo, per chi è devoto al suo lavoro e vi dedica tutte le energie disponibili fino all'esaurimento. Ci sono anche fiori che lavorano direttamente sul potere e sul suo esercizio (Vine), sull'entusiasmo, sull'iperattività e la fretta (Vervain e Impatiens), che aiutano a fare chiarezza e convogliare le energie nella direzione giusta (Wild oat) seguendo il proprio intuito (Cerato) e che permettono di affrontare delle scelte in modo libero e consapevole (Scleranthus). Altri fiori aiutano a lenire il senso di colpa e lavorano sull'autogiudizio (Pine), la paura di affrontare nuove situazioni (Mimulus), l'insofferenza e la criticità verso gli altri (Beech). Anche in questo caso il rimedio floriterapico è totalmente soggettivo e quindi i suggerimenti dati sono a puro scopo indicativo.

In *fitoterapia* alcuni dei rimedi che possono essere di aiuto per armonizzare le funzioni digestive sono il Ficus Carica, l'Angelica Archangelica, la Melissa Officinalis, la Chamomilla Vulgaris, la Tilia Tomentosa e l'Hypericum perforatum. In caso di pancreatite è più specifica la Junglans Regia. E' opportuno anche aiutare il fegato (organo che in medicina orientale è collegato al sentimento della rabbia) con il Cardo Mariano o la Curcuma. La Boswellia Serrata può essere di supporto nel caso di infiammazioni muscolo-tendinee, la Medicago Sativa, l'Eleutherococcus Senticosus e la Tilia Tomentosa in caso di crampi muscolari e l'aglio in caso di ipertensione arteriosa,

Esercizi col Mandala. Questo chakra è legato molto al controllo quindi è consigliabile fornire Mandala strutturati molto articolati, con forme labirintiche, che costringano la persona a lasciarsi andare al fluire delle cose. In caso di stati depressivi e quindi necessità di espansione vitale, energia di cambiamento ed apertura, è consigliabile utilizzare colori come l'arancione chiaro, il giallo, il fucsia, il verde chiaro tendente al giallo ed il turchese; in caso invece sia necessario stimolare il potere di azione, il fuoco e la volontà evolutivi, l'impegno creativo, la tenacia e ci sia la necessità di superare forme di timidezza e sottomissione sono consigliati colori come il rosso vivo, il giallo, il

magenta, il porpora e l'oro. In caso di carenza del terzo chakra è necessario espandere e tirare fuori le energie quindi verrà consigliata la colorazione dall'interno del Mandala verso l'esterno. Al contrario, in caso di eccesso e quindi di bisogno di mettere ordine e di ridistribuire l'energia è consigliata la direzione contraria.

IV CHAKRA - ANAHATA

Nome (significato): *Anahata* (non colpito).

Plesso nervoso: *cardiaco*.

Posizione: *Zona del cuore*, al centro del petto, tra i due capezzoli.

Ghiandole endocrine: *timo*, che controlla il sistema immunitario.

Parti del corpo/sistemi: il quarto chakra sovrintende il sistema respiratorio (bronchi e polmoni), il sistema circolatorio (cuore e vasi sanguigni), il sistema immunitario (legato alla ghiandola del timo) ed è collegato alle braccia ed alle mani. Disturbi a queste parti del corpo possono evidenziare un disequilibrio a livello di questo plesso energetico.

Elemento archetipico: *aria*, leggera e spaziosa.

Yantra: è raffigurato con dodici petali di colore verde.

Colore associato: *verde (smeraldo)*. Il *verde* è un colore secondario formato dall'unione tra il blu e il giallo. Ha un potere rilassante e distensivo come lo ha un paesaggio ampio e ricco di vegetazione che ha un effetto simile a quello di un abbraccio confortevole che viene dal cuore. In molte culture animiste è la Dea Verde che detiene le chiavi dei segreti della vita e della morte, del mistero della Natura. Questa Dea incarna la saggezza dei cicli naturali, riflessione terrena di quelli cosmici, e ha il compito di generare e preservare tutte le forme di vita. Il verde rappresenta il potere vivificante del corpo cosmico e della Madre Terra, e spesso, per questo motivo, è un colore associato anche al primo chakra e all'elemento terra. Il mondo della Natura è il luogo dove si confrontano gli opposti e il verde dona equilibrio, creando uno spazio di accoglienza in cui tali forze si possano compenetrare: in questo senso può essere collegato al cuore, luogo supremo all'interno del quale avviene l'unione e l'armonia tra l'*animus* e l'*anima* junghiani, il principio maschile e femminile, ovvero gli opposti per eccellenza. Il verde chiaro simboleggia la rigenerazione e la prosperità, il benessere e lo spazio vitale, la cooperazione e lo sviluppo, ma nelle sue accezioni negative può rappresentare invidia, giudizio, visione ipercritica e superficialità. Il verde scuro è il colore della memoria ancestrale, dell'amore per la natura, dell'equilibrio, della stabilizzazione e guarigione, ma può anche rappresentare diffidenza, pigrizia, corruzione e negazione del proprio spazio. Secondo la cromoterapia è benefico per gli organi associati al quarto chakra ovvero: cuore, polmoni, ghiandola del timo e sistema immunitario, problemi alle braccia e alle mani, ma anche problemi alla pelle, l'organo del tatto. Ha proprietà benefiche fortemente rigenerative e rilassanti. Il *verde smeraldo*, che

è il colore proprio del chakra del cuore, vira più verso l'azzurro. Rappresenta, come il *turchese*, un'unione suprema tra il cielo (blu celestiale) e la terra (verde terrestre) che avviene proprio nel chakra del cuore che simbolicamente separa i livelli inferiori, legati alla materia e all'individualità con quelli superiori più mentali e spirituali. E' qui che avviene l'unione suprema tra il "Padre Celeste" e la "Madre Terra". Per ottenere il verde smeraldo (in cui si utilizza un blu leggermente diverso, la tinta ciano) come anche per il turchese è necessario aggiungere una punta di bianco, simbolo della mediazione chiarificatrice. Sono tinte con una forte densità energetica e un carattere insieme forte e gentile predisponendo al viaggio interiore, al "peregrinare" dentro e fuori da se stessi per aprirsi a nuovi piani di esperienza e consapevolezza. Questi colori permettono a ciò che arriva dall'"alto" di prendere forma in una prospettiva nuova e ludica, nella leggera saggezza del "lasciar accadere" in cui ci si può lasciare andare all'azione innocente, a ciò che fino a quel momento non si era pensato o non ci si era permessi. In questo modo si crea lo spazio per incontrare ed esprimere, in modo creativo, il proprio fanciullo interiore e i propri talenti personali. Il turchese rappresenta così la fiducia creativa, l'innocenza, la giocosità e l'apertura spirituale, ma anche la comunicazione e l'ispirazione, avvicinandosi alle qualità dei chakra superiori. Al chakra del cuore viene spesso associato anche il colore *rosa*, ottenuto dal rosso che rappresenta passionalità congiunto con il bianco che simboleggia la "luce impersonale". E' il colore dell'intimità, della reciprocità e della compassione trascendendo la forza compulsiva dell'energia vitale del rosso e trasformandola in una sensualità più sottile, simbolica della ricettività femminile, in cui ci si abbandona al piacere di "lasciarsi andare" nell'altro. Comprende le virtù leggere dell'amore che parlano di fiducia, tenerezza, lievità e del "prendersi cura" degli altri. Si entra così nel regno dell'amore incondizionato, verso tutti gli esseri, in cui si esce dalla chiusura in se stessi e dall'autoidentificazione e autogratificazione. Ci si volge alla percezione della "Vera Identità" che va al di là della dimensione egoica e che comprende tutti gli esseri in una "Identità Universale". Il rosa nelle sue tonalità più pallide indica celebrazione, giocosità e fiducia, sincerità, sensibilità e amore incondizionato, ma nel suo lato negativo può comunicare anche debolezza, infantilismo ed eccessiva vulnerabilità. Un rosa carico ci parla di servizio umanitario, compassione, ascolto e guarigione sentimentale, ma può anche indicare ferite del cuore, chiusura sessuale, sentimentalismo e sensazioni di invasioni psicofisiche.

Immaginario simbolico:

Il quarto chakra viene rappresentato solitamente da un cerchio con dodici petali (il 12 è un multiplo di 4) con all'interno un diagramma formato dall'intersecazione di due triangoli, che prende la forma di una stella a sei punte. Il diagramma rappresenta l'incontro perfetto ed equilibrato, nel cuore, tra la

materia, rappresentata dal triangolo discendente (principio yin, femminile, fertilità), e lo spirito, simboleggiato dal triangolo ascendente (principio yang, maschile, applicazione conscia).

In questo livello simbolico le forme diventano nuovamente morbide, i toni armonici e gli accostamenti non stridono. E' spesso presente una forte luce: principalmente diurna, solare, ma mai sfacciata, che rappresenta gli intimi bagliori dell'anima. Il *punto* è l'immagine simbolica spesso associata all'elemento aria e parla di centro percettivo e principio potenziale. La *rosa* è il fiore che maggiormente rappresenta tutte le qualità dell'amore, la *mano* simboleggia l'offerta e l'*arcobaleno* l'alleanza tra il Cielo e la Terra, il rasserenamento e la creatività. La *farfalla* può rappresentale un momento di trasformazione, di lievità esistenziale, ma anche di fragilità e la *lucertola* è l'animale che simboleggia l'anima in cerca di luce. Possono comparire anche immagini legate al mondo infantile, semplici, armoniche ed immediate, che manifestano il riaffiorare delle capacità e delle doti del "fanciullo interiore". Tuttavia, man mano che si procede verso i livelli superiori, le immagini definite e i contorni marcati lasciano lo spazio a forme più astratte, a confini che si fondono, a fusioni cromatiche e creative.

Senso: tatto. Non è il senso del tatto come viene inteso a livello del secondo chakra (ovvero come pura sensazione del proprio corpo), ma è considerato per la sua capacità di metterci in relazione con gli altri, con l'individuo che abita il corpo, la persona che è "dentro" il corpo, ovvero l'anima. Esso si espleta ad esempio attraverso l'abbraccio, che permette di metterci in collegamento con l'altro al fine di percepire sia le nostre emozioni più profonde che quello che l'altro sente. Una reazione al contatto parla di una sensibilità a questo livello.

Corpo sottile: astrale.

Diritto Fondamentale: amare ed essere amato. Essendo un chakra centrale, il cuore e i suoi diritti possono essere danneggiati quando uno qualunque degli altri diritti (chakra superiori o inferiori) viene annullato o comunque non è permesso. I diritti di amare ed essere amati vengono compromessi in primis da tutte le forme di abuso infantile che sono, di fatto, travestimenti dell'amore (ad esempio, quando si è cresciuti in ambienti pregni di amore soffocante, manipolativo o ricattatorio oppure quando si cresce in climi familiari condizionati da liti, discussioni, odio e violenza) che impediscono di percepire ed imparare cos'è l'amore sano. Spesso questo amore "travestito" è utilizzato come mezzo di controllo e se non conosciamo l'aspetto dell'amore sano rischiamo di attaccarci a semplici "parvenze d'amore". Questa dimensione mina in primo luogo la formazione dell'autostima e la capacità di provare emozioni, tutti antidoti all'acquisizione del diritto fondamentale di questo livello di consapevolezza. Dal punto di vista culturale, la capacità di

dare e ricevere amore è strettamente influenzata e impedita dai condizionamenti razziali, dall'omofobia, dagli eventi di guerra e violenza che ci circondano, dai conflitti e dalle guerre etniche e religiose. Infatti, nella nostra società, i valori dell'amore, della comprensione e della condivisione hanno lasciato spazio a quelli dell'odio, della guerra, della violenza e dell'egoismo. Ne sono l'esempio i fatti di cronaca che costellano i nostri mezzi di informazione, e tutti quegli episodi politici in cui si vede continuamente togliere ai poveri e ai deboli per arricchire le tasche dei potenti. Nei bambini si fa spazio l'idea che "crudele è bello" e questo viene incentivato, ad esempio, dai videogiochi o dai nuovi cartoni animati. Guerra e violenza sono i nuovi miti dell'età moderna.

I miti sono le storie culturali sulla nostra origine e sui nostri obiettivi. Inconsciamente queste storie influenzano e possono persino dominare la nostra vita. [...] I miti sono la dichiarazione delle relazioni primarie che esistono tra gli elementi archetipici dell'universo e dei loro corrispondenti nella nostra psiche [3].

L'archetipo universale e unificatore per eccellenza che è quello della Grande Dea Madre è stato ormai perduto e dimenticato. Esso incarnava le qualità dell'amore, della comprensione, della recettività e della compassione. Questo grande archetipo collettivo della psiche, riscoperto e approfondito negli studi fatti da Jung, permette di riconnettersi alle qualità dell'accudimento, del nutrimento, del contenimento e della connessione. La mente collettiva della civiltà occidentale ha ormai perso questa immagine da lunghissimo tempo e la sta riscoprendo faticosamente oggi. La sua assenza ha permesso di essere sostituita dall'archetipo del Grande Padre, forte e potente, distante ed etero, rendendoci figli di una famiglia distrutta e senza equilibrio, come se fossimo il risultato di un matrimonio "non riconosciuto", in cui manca la figura materna e quella paterna è fredda e distante, ma potente ed egoica. E' così che la nostra civiltà risulta assetata di amore romantico e le fantasie collettive sono popolate dal mito dell'"l'uomo incontrò la donna e vissero felici e contenti per tutta la vita" senza considerare la possibilità di cooperazione all'interno della famiglia e di incontrare diverse forme d'amore nel mondo. Di conseguenza, le relazioni odierne incarnano la necessità compulsiva di completare i nostri sé incompleti attraverso l'altro, senza una reale fusione di dare e ricevere incondizionati. Siamo i "figli" di un grande "divorzio" e questo ci porta a ripetere il modello dei nostri genitori nei nostri matrimoni, in una costellazione familiare che continua e peggiora di generazione in generazione. Il grande senso di separazione che risulta da questa situazione, ci rende scollegati e ci è difficile prestare attenzione alle grandi tragedie che avvengono nel mondo. Ci chiudiamo in un profondo senso di isolamento in cui ci sentiamo separati dagli esseri viventi e quindi sempre più lontani dalla nostra fonte spirituale, connessa con il "Tutto" che è il cuore. Ci stacciamo sempre di più dalla concezione di un'unione e di un'"identità divina" e

“universale” che unisce tutti gli esseri lasciando spazio all’odio, all’invidia, all’egoismo e alle azioni volte unicamente al soddisfacimento dei propri bisogni individuali. Questo ci ha portato a divenire sempre più ostili, diffidenti, centrati su noi stessi ed ossessivamente consumisti conducendoci gradualmente verso la via della “dis-integrazione”, della distruzione a tutti i livelli. Senza amore non c’è la forza legante che tiene insieme ed equilibra il mondo, non ci può essere “integrazione”, ma soltanto “separazione”.

Per raggiungere la dimensione corretta che ci mette in relazione con il “tutto” è necessario comprendere cosa vuol dire veramente “amare” e cosa si cela dietro questo sentimento. Nel chakra del cuore si uniscono le correnti ascendenti dai chakra inferiori e discendenti da quelli superiori in un perfetto equilibrio. *Equilibrio, amore e relazione* sono gli aspetti fondamentali di questo plesso energetico.

L’equilibrio ci riporta al centro di noi stessi ed è indispensabile per intraprendere una relazione d’amore, prima con se stessi e poi con gli altri. L’equilibrio si trova sia all’interno di noi, (nell’equilibrio delle varie componenti come mente e corpo, persona ed ombra, maschile e femminile) che all’esterno, ovvero nella relazione tra noi stessi e il mondo che ci circonda, come l’equilibrio tra l’attività e il riposo, il lavoro e il gioco, la socializzazione e lo star da soli, il dare e il ricevere. Se non c’è equilibrio dentro di noi è molto difficile creare relazioni amorose sane e durature. E’ possibile realizzarlo quando stabiliamo un rapporto di intimità con noi stessi, quando stiamo bene da soli e rispettiamo i nostri limiti e le nostre verità. Se non ci rispettiamo incontreremo persone che faranno lo stesso nei nostri confronti, ma se, al contrario, ci amiamo e ci accettiamo incontreremo individui che si comporteranno allo stesso modo con noi consentendoci di accendere una relazione basata sul dare ed il ricevere, che porterà necessariamente ad amore e rispetto. Avremo così la possibilità di stabilire un’intima “relazione sacra” con noi stessi in cui siamo semplicemente “testimoni”, abbracciando tutti i nostri aspetti con consapevolezza. E’ questo dialogo interiore che porta alla felicità e all’equilibrio, sia a fisico che mentale. Relazionandoci con noi stessi abbiamo la possibilità di integrare le nostre parti psichiche, analizzare ciò che ci accade ed evitare che gli eventi negativi si ripetano, catturati in circoli viziosi e modelli nevrotici che replichiamo senza sosta. L’auto riflessione consente anche di imparare a decifrare i messaggi provenienti dal corpo: con un contatto profondo le emozioni vengono ricollegate a immagini mentali, gli impulsi integrati in sistemi di pensiero e può essere dato un significato alle sensazioni. Con questo processo di collegamento tra la mente ed il corpo vengono ricollegate varie parti della nostra esperienza. Nella “relazione sacra” con noi stessi è compresa una componente fondamentale che è la ricerca dell’equilibrio tra la nostra parte femminile e quella maschile, l’*animus* (immagine

archetipica del mascolino interiore) e l'*anima* (energia archetipica del femminile interiore) che convivono dentro ognuno di noi. Questi archetipi appartengono all'inconscio. *Animus* e *anima* rispondono all'immagine stereotipa di maschio e femmina (con i relativi attributi fisici e psichici) che ci è stata tramandata in primis dall'influenza del padre e della madre e successivamente dai condizionamenti delle immagini presenti nella società. L'origine di questi archetipi è più culturale che innata e più è estrema (come ad esempio, per un uomo in carriera, non permettersi qualità femminili come la sensibilità) più la parte di noi che è necessario integrare viene repressa. Di conseguenza, questo rifiuto porterà a polarizzarla e a proiettarla all'esterno, solitamente sul partner, creando relazioni instabili, minandone l'equilibrio. E' indispensabile quindi, per avere delle buone relazioni intime, riconoscere e portare in luce il nostro lato non sviluppato, affinché abbiano luogo quelle che Jung definisce "nozze alchemiche". Il matrimonio sacro interiore fatto dall'equilibrio delle energie maschili e femminili interne è davvero importante, poiché è impensabile far vivere a qualcun altro (il partner) la parte di vita che noi non abbiamo riconosciuto ed integrato. In questo modo possiamo davvero cominciare a pensare di entrare in relazione con gli altri. L'intimità con l'altro nella relazione di coppia consente, come il dialogo interiore, di lasciarsi andare nella vulnerabilità, invitandoci ad entrare in contatto con il corpo ed i sensi e a condividere le parti più profonde di noi stessi. La scintilla della nostra parte divina può essere afferrata "come d'incanto" dalla relazione con l'altro in quanto ci riflettiamo negli occhi, nelle parole e nel comportamento di chi ci ama. Allo stesso modo, anche quando veniamo lasciati, entriamo inevitabilmente in contatto con parti fragili di noi: ritorniamo ad uno stato infantile di vulnerabilità in cui emergono nuovamente le nostre necessità, i modelli e i processi inconsci. E' così che sia nel piacere che nel dolore l'amore nella relazione di coppia è fondamentale per portare alla luce l'inconscio, per conoscersi, accettarsi, e diventare una personalità più integra e più completa.

Identità: *sociale* nota anche come "persona". Con il termine *persona* si intende l'essere umano considerato in sé o nelle sue funzioni sociali, prescindendo, ad esempio, dalle differenze di etnia, sesso, età, cultura.

Una persona può assumere diversi ruoli nella famiglia come l'eroe, il ribelle, la brava ragazza e nel modo sociale come l'amante seduttivo, l'intrattenitore, il comico, l'aiutante compulsivo o colui che compiace gli altri. All'inizio ci identifichiamo con il ruolo assunto nella relazione e con l'idea che gli altri hanno di noi stessi: se ci amano o ci rifiutano, se ci ammirano o ci criticano, se ci considerano popolari o degli introversi isolati dal mondo[3].

Maturando, l'identità tende a includere le modalità con cui percepiamo il nostro ruolo nel servire gli altri, o il modo in cui abbiamo imparato a dare e ad accettare un mondo al di là della nostra parte

egoica, che mira essenzialmente al proprio soddisfacimento personale e all'affermazione dell'individualità separata dagli altri. L'identità sociale comprende la dimensione dell'*ego* come percezione individuale di sé stessi e dei propri bisogni, ma comincia ad includere anche l'apertura verso gli altri. E' solo prendendosi cura di altri individui che è possibile la rottura dell'identità univoca con l'*ego-Sé*. Questo costituisce la base per la nostra "auto accettazione", ma anche per l'accettazione e la relazione con gli altri. L'identità sociale sviluppa il senso di appartenenza ad un gruppo, ad una collettività facendoci sentire parte integrante di esso, gettando le basi per il senso di unione agli altri individui, a tutti gli esseri viventi, e che è di fondamentale importanza per entrare nel concetto di "Identità cosmica", "Universale". Tuttavia non è possibile accettare se stessi se non vi è una profonda conoscenza e un'accoglienza verso tutte le parti che ci costituiscono e questo è permesso soltanto dall'amore, che ci permette la vulnerabilità e la visione dei nostri lati "oscuri", dall'introspezione e dal dialogo interiore, in cui vi è un'osservazione cosciente di noi stessi e delle nostre componenti.

Controforza: *dolore*.

Il dolore, risultato di ferite inferte al cuore, fa sentire quest'ultimo pesante e chiuso e ne impedisce così l'espansione e la leggerezza. Quando sperimentiamo un abbandono proviamo un profondo dolore, tanto che ci è quasi impossibile respirare. Se il dolore viene negato ne risente la nostra vitalità in quanto diventiamo duri e freddi, rigidi e distanti, il cuore si chiude nella pesantezza. Se invece il dolore è riconosciuto, accettato ed espresso, ad esempio attraverso un pianto liberatorio, si trova la via per alleggerire il cuore, il respiro si fa più profondo e torna la speranza. Quando ci innamoriamo diventiamo vulnerabili, ci espandiamo, ma perdiamo ogni difesa e nel momento in cui la relazione finisce ci sentiamo profondamente feriti nei nostri aspetti più delicati e fiduciosi e quindi siamo portati ad avere paura di essere veri e autentici. In questo modo non perdiamo solo l'amato: perdiamo noi stessi e la nostra capacità di amare e provare compassione. Questo perché questo dolore ci riporta indietro nel tempo al nostro primo abbandono, ci fa rivivere ferite ancora aperte e ci fa sentire impotenti. Fondamentale, per preservarsi da questo svuotamento totale, è non perdere mai il proprio equilibrio, la centratura. Spesso il modo in cui amiamo riflette una disarmonia collegata all'amore non "sano" ricevuto da piccoli (manipolatorio, soffocante, ricattatorio) e questo può generare comportamenti di dipendenza o di fuga. E' necessario quindi recuperare il rapporto con se stessi, trovare sicurezza nella propria autonomia per poter poi veramente immergersi in una relazione costruttiva. Il dolore è in realtà il lutto per la perdita della propria autenticità e se di fatto, l'amore è l'elemento più importante della crescita spirituale e del benessere, allora ogni squilibrio nella nostra capacità di amare si traduce in una profonda ferita.

L'antidoto per alleviare il dolore di queste ferite è la compassione. *Compassione* significa "provare passione con" ovvero entrare in empatia con l'altro al fine di comprenderne le necessità. Questo è possibile soltanto se, prima, i nostri bisogni sono stati accolti e soddisfatti (secondo e terzo chakra) in modo da percepire una tale abbondanza da poterla dividere e donare a qualcun altro. Altrimenti questo atto di altruismo rischia di rivelare i suoi lati disarmonici che sono la dipendenza, il risentimento e la richiesta estenuante di considerazione. Entrare in contatto con il dolore e attraversare le difficoltà e le tribolazioni consente di condividere la saggezza e la comprensione delle emozioni ed è per questo motivo che, se vogliamo davvero entrare in una relazione empatica con l'altro, dobbiamo prima accettare e vivere pienamente il nostro dolore. La compassione permette così la libertà e il cambiamento insieme alla stabilità. Compassione non significa risolvere le cose, togliere il problema ad un altro, ma semplicemente entrare in relazione e comprendere il suo dolore.

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: (dai 3 ai 6 anni di vita) [3].

In questa fase si creano i nostri programmi relazionali e prende forma l'identità sociale. Dall'autonomia acquisita nel terzo chakra si passa alla relazione con gli altri. La fase precedente è assolutamente necessaria affinché si realizzino relazioni sane: è infatti l'accettazione di sé stessi, che qua si carica di amore e comprensione, che permette l'accettazione degli altri. E' la fase in cui il bambino comincia a prendere in considerazione rapporti diversi da quelli legati strettamente alla mamma e al papà. La famiglia è il fondamento sociale che permette di entrare nel vasto mondo della scuola o delle amicizie ed è il pensiero concettuale che rende possibile la percezione del mondo come un insieme completo di relazioni. E' proprio da queste relazioni che il piccolo impara a confrontarsi con il mondo esterno, e comprende il collegamento tra le diverse componenti che lo formano. Il cuore del bambino, già aperto e capace di amare fin dalla nascita, acquisisce un comportamento consciamente adattato ad ottenere o esprimere l'amore: si realizza una capacità di amare più consapevole. Tuttavia, le relazioni con gli altri (compagni di gioco) e quelle familiari hanno una notevole influenza sulla formazione dell'autostima del bambino ed è per questo motivo che un rifiuto od una perdita a questo stadio della crescita possono rivelarsi molto dannosi. Questo livello viene ripreso in età adulta quando si instaurano relazioni più durature, mantenute solide da reale empatia ed altruismo. E' necessario, in questa fase, porsi alcune domande riguardo alla relazione in corso e a quelle passate in modo da sviluppare consapevolezza e comprendere quale parte di noi è stata repressa o necessita di essere recuperata, cosa cerchiamo nei rapporti amorosi oppure quale ruolo intendiamo svolgere. Secondo Jung questo passaggio di consapevolezza corrisponde alla mezza età, fase in cui, frequentemente oggi, uomini e donne che escono da una

separazione, cominciano, a causa del loro dolore, ad interrogarsi su cosa non ha funzionato. E' il momento di scoprire come sono l'*animus* o l'*anima* dentro di noi, e quali aspetti della nostra mascolinità o femminilità non abbiamo accolto ed integrato delegandoli e proiettandoli sul partner. E' solo recuperando tali aspetti che è possibile raggiungere l'equilibrio e la completezza interiore.

Armatura caratteriale: Rigido[11].

E' una personalità che ha sofferto di grandi ferite al cuore per la mancanza di approvazione da bambino (soprattutto da parte della figura paterna) ed è per questo che rivolge tutte le sue energie nella realizzazione personale, unica fonte "apparente" di soddisfazione, in quanto in realtà difficilmente sarà soddisfatto dei risultati ottenuti e cercherà di fare sempre meglio, entrando nel circolo della frustrazione ed insoddisfazione. E' per questo motivo che la Judith lo definisce anche *il Realizzatore* [3]. Solitamente questo tipo di personalità appartiene più al mondo maschile, agli uomini a cui non è stato permesso di essere fragili e di manifestare le emozioni perché erano "debolezze da femminucce". Spesso sono stati costretti a crescere e diventare adulti troppo in fretta, ad esempio a causa di fratellini che sono subentrati sequestrando tutto l'amore e l'affetto che prima erano riversati su di loro. Conseguentemente, da grandi, avranno grandi difficoltà nel coinvolgimento emotivo all'interno delle relazioni e temeranno l'intimità nella coppia, che potrebbe mettere allo scoperto la loro vulnerabilità. Più verranno apprezzati per la loro efficienza e realizzazione personale dal partner più si troveranno in uno stato di frustrazione per non essere davvero amati per quello che sono in tutte le loro parti vulnerabili e sensibili, che tuttavia non si permettono di far emergere. Questo porta molto spesso ad una fuga e una chiusura della relazione. Questa tipologia caratteriale trattiene l'energia e la convoglia tutta nel terzo chakra avendo chiuso tanto il secondo quanto il quarto. Gli manca il contatto con il suo bambino interiore in quanto non gli è stato permesso di essere bambino molto a lungo. Spesso, questi individui, rischiano di cadere nella dipendenza da sostanze stupefacenti (eccitanti come ad esempio la cocaina) in quanto tendono ad agire verso la realizzazione senza soddisfazione e desiderano quindi incanalare le loro energie verso ancora maggiori realizzazioni. A livello dei chakra solitamente c'è un primo livello molto solido ed equilibrato, con un buon contatto con la realtà e spesso c'è sicurezza economica. Il secondo chakra è chiuso dalla paura di arrendersi alle emozioni, non è a contatto con i suoi bisogni, teme l'intimità e ha difficoltà a rilassarsi, trattiene l'impulso a chiedere. Il terzo livello è in eccesso: estremamente competitivo ed aggressivo è nel contempo controllato, disciplinato ed orgoglioso tendendo alla perfezione. Essendo ogni sua azione al servizio dell'ego, si rifugia nel lavoro ed è costantemente pervaso dalla sensazione di essere ostacolato e sfidato, il che lo porta a stare sempre in guardia e sulla difensiva. Il quarto chakra è ovviamente carente a causa della chiusura del cuore,

crede che per ottenere amore debba per forza essere realizzato nel lavoro, ma non essendo mai realmente contento non si sente accettato, soprattutto nelle sue parti più vulnerabili. Ha un estremo bisogno di amore e tenerezza, ma stenta ad ammetterlo evitando l'impegno sentimentale ed il coinvolgimento, aprendo e chiudendo il cuore rapidamente. I livelli superiori risultano meno squilibrati, è verbalmente forte anche se sulla difensiva, è espressivo ma non sulle emozioni e la voce è sottile o controllata. A livello del sesto chakra può esserci una carenza per eccessivo pragmatismo o un eccesso perché si diletta in astrazioni logiche, si rifugia nel mondo dei sogni e dei simboli, ma senza dar loro importanza. E' intelligente, ma poco incline alla ricerca spirituale: preferisce il pensiero logico e razionale.

Anodea Judith nel suo libro [3] ha voluto introdurre anche un sotto-modello (definito a suo tempo da Lowen) di struttura caratteriale, che, nella sua visione, si addice maggiormente al mondo femminile: *l'isterico [11]*. La rigidità imposta da piccolo ha portato questo soggetto a sviluppare una personalità instabile o aggressiva. La ferita originale è sempre simile e legata alla figura paterna con il quale è mancata empatia e ci sono state alte aspettative di comportamento. Per questo motivo, spesso, le emozioni vengono portate alla luce con esagerazione melodrammatica, come unico mezzo per ottenere l'attenzione, in quanto è solo con atteggiamenti simili che questa persona è riuscita ad avere riconoscimento in passato. Tuttavia queste esplosioni di rabbia, le uniche in cui questa tipologia si sente davvero autentica, sono alternate da ritirate imbronciate. La fame d'amore si concentra spesso in modo pesante sulla famiglia e sulle relazioni esigendo in modo esasperato e possessivo intimità ed attenzione. L'isterico si identifica spesso con le sue emozioni forti e con la personalità che adotta nei confronti degli altri, perdendo letteralmente di vista se stesso e la sua autenticità. Sono persone imprevedibili e spesso affascinano per questa loro caratteristica: sono teatrali e molto creative, buone realizzatrici e solitamente in contatto con le loro necessità che se, soddisfatte, permettono loro di aprirsi agli altri e di offrire molto sostegno ed attenzione. Tuttavia il loro chakra del cuore viene aperto e chiuso a piacimento e in modo molto rapido. A causa della sfiducia di base e hanno delle difese talmente forti contro il rifiuto che è più probabile che siano loro ad uscire da una relazione facendo agli altri quello che più di tutto temono per se stesse. Sono assetate di amore vero che incontri la loro parte emotiva, semplice, vulnerabile, autentica e collegata al loro bambino interiore non amato, ma siccome nella maggior parte dei casi sono loro a non essere autentiche, non credono mai che le loro relazioni siano vere ed appaganti. Il primo chakra, come nel caso del corrispondente maschile, è generalmente solido ed equilibrato, mentre il secondo è dominato dalle esplosioni emotive, dalla difficoltà a rilassarsi temendo l'intimità e il contatto con i bisogni avviene solo quando questi ultimi diventano enormi ed urgenti da soddisfare. Al terzo livello si trova spesso molta competitività, aggressività, lotta per la perfezione e per

soddisfare i bisogni egoici, stando sempre in guardia e sulla difensiva. A livello del cuore le caratteristiche sono le stesse del tipo *Realizzatore* (che, nella visione bioenergetica, comprende questa sotto-categoria): collega l'accettazione e l'amore con la realizzazione professionale, necessita dell'approvazione paterna e il cuore si apre e chiude facilmente con il timore del coinvolgimento e dell'impegno. Anche i livelli superiori corrispondono con *il Realizzatore*: buona espressività e verbalmente forte; pragmatico o eccessivamente astratto; intelligente, razionale e logico, ma poco incline alla spiritualità.

Stato di coscienza: A questo livello di coscienza siamo nel bel mezzo della metafora mitica dell'evoluzione che è il "ponte dell'arcobaleno", ovvero quel ponte che permette la riconnessione alla nostra parte divina, nel risanamento delle scissioni che affliggono il nostro mondo. L'arcobaleno, che rappresenta la coscienza ed è simbolo di speranza e di pace, collega metaforicamente il Cielo con la Terra, riunificando le parti separate del mondo. E' soltanto attraverso la congiunzione degli estremi opposti, mediante il contatto con la nostra natura divina, che le differenze tra i sessi e gli orientamenti sessuali, tra le classi sociali, tra le religioni e le età possono annullarsi in una "riconciliazione cosmica". Per far questo è necessario ricollegarsi alla nostra "coscienza universale", a quell'"identità sacra" che unisce tutti gli esseri viventi consentendo al cuore di guarire e unire la mente e il corpo, il mistico e il mondano, il sé e l'altro. Solo la via del cuore e dell'amore permettono a chiunque di noi di contribuire alla guarigione di questo mondo assicurando un futuro a chi viene dopo di noi. Il chakra del cuore è il punto di congiunzione, di equilibrio, tra l'energia più materiale che arriva dal basso e quella più spirituale che scende dall'alto. Nei primi tre centri energetici è stato esplorato il rapporto con noi stessi, ora si comincia a prendere in considerazione l'apertura verso gli altri, soprattutto verso le persone a noi più vicine. La relazione amorosa diventa mezzo per la conoscenza e strumento di consapevolezza e apertura.

A questo livello di coscienza entrano in gioco diversi concetti come l'*amore*, che qui è inteso nella sua condizione più elevata, ovvero l'*amore incondizionato*, consentito dalla combinazione di diversi fattori già descritti sopra, ma che riassumeremo qui di seguito. Per amare veramente e, quindi, per non rischiare di venire "travolti" da una relazione, per permettersi l'apertura del cuore e per evitare di "proiettare" sul partner gli aspetti non risolti del nostro inconscio è indispensabile l'*equilibrio*, che consente di avere un rapporto stabile con noi stessi. E' altresì importante la *riflessione su se stessi* con il dialogo interiore volto alla conoscenza delle nostre parti e alla loro integrazione e l'*accettazione di se stessi*, che arriva da un terzo chakra equilibrato e da un sentimento di amore e apprezzamento interiore, indispensabile per l'accettazione degli altri e per entrare veramente in "relazione". Una profonda *intimità* con se stessi è indispensabile per entrare in contatto profondo

con il partner e permettersi le proprie parti più vulnerabili e sensibili. In questo modo è possibile creare una “relazione sacra” tra le nostre qualità femminili e maschili. E’ soltanto attraverso il “*matrimonio alchemico*” dentro di noi che possiamo raggiungere il vero equilibrio e porci nei confronti del partner in modo autentico evitando “proiezioni” distruttive e devastanti, come purtroppo accade spesso oggi. Il *dolore* è il “demone” di questo chakra, sono le ferite che ci portiamo dal passato che non ci permettono l’apertura del cuore, ma se permettiamo al dolore di fluire ed uscire entriamo in contatto con quella parte sensibile di noi che apre le porte alla compassione e all’empatia con gli altri, aspirando al raggiungimento del “vero” sentimento d’amore. L’amore incondizionato non è vincolato ad un “dare” per ottenere qualcosa in cambio: è una forma di donazione solo per il piacere di farlo. L’”io” e il “tu” vengono sostituiti dal “noi” e quindi, se “diamo”, non possiamo fare a meno di “ricevere” e viceversa in quanto facciamo tutti parte della stessa “vera identità”: quella cosmica, universale. Se il chakra del cuore è in equilibrio riusciamo ad amare ed essere amati e abbiamo relazioni appaganti con le persone care, ma siccome, a livello sociale, siamo “figli” di un “grande divorzio” archetipico, in cui si sono persi i ruoli all’interno della famiglia e i valori dell’amore e della condivisione sono stati sostituiti da quelli dell’odio, della violenza e dell’egoismo, molte persone hanno squilibri a livello di questo plesso energetico, anche solo per il semplice fatto che non hanno avuto la possibilità di conoscere forme di amore “sane”, “autentiche” e quindi non sanno neanche di cosa si tratti.

Il chakra del cuore può presentare caratteristiche di eccesso o di difetto oppure una combinazione delle due. Un quarto livello in eccesso presenta un uso eccessivo dell’amore in funzione delle proprie personali necessità al fine di compensare le ferite. Solitamente sono persone che presentano comportamenti di dipendenza affettiva in cui l’amore è disperato, possessivo, asfissiante e geloso con un continuo bisogno di rassicurazione ed attenzione a causa di una proiezione della propria insicurezza, senza concedere all’altro di essere ciò che è. L’amore diventa come una forma di “droga” che completa la nostra incompletezza. L’enfasi sull’altro è esagerata, interessandosene all’eccesso si negano le proprie necessità, ci si allontana dai propri bisogni sintonizzandosi esageratamente su quelli altrui, nella speranza di guadagnarsi, in cambio, il diritto di essere amati. Si sogna così legami d’amore idealizzati nel mondo della fantasia, si cerca la perfezione che non esiste e quindi si cade in continua frustrazione. Un chakra del cuore in carenza invece è chiuso, e reagisce facilmente con risposte di fuga e negazione nelle relazioni amorose a causa delle ferite del passato. Queste persone usano l’amore come vera e propria forma di manipolazione e vogliono che siano gli altri a fare la prima mossa poiché desiderano colmare il loro vuoto energetico senza correre alcun rischio personale: il passato è troppo doloroso perché vengano accettate repliche. Questo individuo tende facilmente a rimanere bloccato nel ricordo e nel dolore di relazioni finite

anche da molto tempo, restando intrappolato nella rabbia e nella sensazione di tradimento. Solitamente manca di compassione e comprensione nei propri confronti e quindi entra difficilmente in empatia con gli altri, scegliendo la critica e il giudizio piuttosto che l'accoglienza e la comprensione. Questa intolleranza generalizzata porta allo sbarramento dei canali di espressione e ricezione, che si chiudono così nell'amarezza e nel cinismo, e il giudizio diventa un modo per giustificare la distanza dagli altri e difendersi dall'intimità e dal rischio di venir nuovamente feriti. Durante il corso della vita è facile che si passi da uno stato di carenza a uno di eccesso e viceversa ed è fondamentale comprendere dove siamo. E' indispensabile, a questo livello di coscienza, con l'aiuto di una guida esperta, lavorare sul dolore e sulle sue cause rivolgendosi poi al perdono di sé stessi e degli altri, con compassione e comprensione verso tutte quelle parti della personalità che sono entrate in gioco.

Nel chakra del cuore si arriva alla consapevolezza dell'"essere", un gradino più in alto di quella del "fare" del terzo chakra. E' necessario prestare grande attenzione agli aspetti più vulnerabili e sacri che ci portiamo dentro e attraverso la loro verità sarà possibile diventare davvero autentici. Questo passaggio è indispensabile per evolversi verso lo stadio successivo (quinto chakra), che è quello in cui si esprime la nostra verità.

Alcuni consigli per riequilibrare il IV chakra

La prima cosa da fare per riequilibrare questo plesso energetico è quella di ritrovare amore, tenerezza e comprensione verso sé stessi, altrimenti è impensabile che queste qualità vengano rivolte all'esterno in modo equilibrato. Noi siamo costituiti da tante parti diverse (ad esempio colui che anela al successo, la parte che invece lo teme, la parte che desidera la libertà e quella che rifiuta il coinvolgimento, l'arrendevole e il genitore ribelle) ed è importante imparare a riconoscerle, a coordinarle in modo che si relazionino all'interno in uno stato di accoglienza e condivisione. Ogni elemento che ci costituisce è essenziale, e la riflessione su noi stessi consente l'integrazione di parti sempre più numerose: l'unità di una persona acquista in bellezza e stabilità con l'integrazione di un numero sempre maggiore di parti. Diventiamo così individui più complessi e più maturi e possiamo partire da una base più ampia per creare delle relazioni in quanto c'è molto di più da cui un altro può essere attratto e molte più parti di noi che possono accoglierlo. E' consigliabile, in questo percorso, essere guidati da esperti nel campo in un lavoro d'equipe, che possa coordinare questa forma di auto riflessione. E' essenziale accettare il proprio bambino interiore per riconoscere ed accogliere quello degli altri. E' necessario perdonare sé stessi e gli altri per gli errori passati con estrema compassione e comprensione.

Esercizi. Esercizi di rilassamento guidato che si concentrano sulla respirazione e la visualizzazione del colore verde sono particolarmente indicati come pure passeggiate nella natura, il contatto con gli animali e il prendersi cura di piante domestiche. Uno degli apparati più colpiti da blocchi al quarto chakra è quello respiratorio pertanto sono consigliati esercizi di pranayama (respirazione consapevole) che permettano al respiro di fluire nuovamente in modo armonico e che consentano al dolore ed alle emozioni soffocate di riemergere.

Trattamenti.

Il *Trattamento Metamorfico* è estremamente indicato per lavorare sul quarto chakra. Come già detto, l'archetipo della Grande Madre e della famiglia "equilibrata" nei suoi aspetti maschili e femminili, sono stati persi da lungo tempo. Molti di noi sono "figli" di ambienti familiari in cui i ruoli sono stati destabilizzati ed invertiti creando incomprensioni e disarmonie che inevitabilmente si ripetono e si ripercuotono sulle generazioni successive. Il *Trattamento Metamorfico* permette di sciogliere questi legami castranti andando ad agire su quel periodo (dal concepimento alla nascita) in cui il genitore trasmette al figlio, insieme alle emozioni, alle sensazioni e ai pensieri, anche questi legami con le generazioni passate.

Il *Massaggio dell'Anima* attua una riconnessione tra interno ed esterno e aiuta la consapevolezza e l'accettazione di sé stessi per quello che si è. Lavora inoltre, in modo delicato, sul segmento toracico, aiutando lo scioglimento delle tensioni localizzate in questa zona.

I trattamenti di *Riflessologia Plantare* porteranno particolare attenzione all'apparato respiratorio, al diaframma, alla circolazione al sistema immunitario e a quello nervoso.

In *Idrotermofangoterapia* brevi maniluvii di pochi secondi in acqua fredda possono aiutare a convogliare l'energia compressa all'interno, nella zona toracica, verso esterno.

La *floriterapia* è un valido aiuto soprattutto per armonizzare le forme di "amore malato" e non autentico, come quello manipolativo (con Chicory) o dipendente (Red Chestnut), per ristabilire i confini e il contatto con sé stessi in caso di eccessiva preoccupazione per il bene altrui (Centauray). Le essenze floreali possono aiutare il perdono verso se stessi (Pine) e verso gli altri (Willow), l'armonizzazione di stati di gelosia ed attaccamento eccessivo (Holly), l'eccessivo e malinconico ancoraggio ai ricordi piacevoli del passato (Honey Suckle), l'intolleranza e il criticismo verso gli altri (Beech), la difficoltà a lasciarsi andare alle emozioni (Cherry Plum) e ad affrontare il cambiamento (Walnut). Una disarmonia del quarto chakra si riflette spesso in uno squilibrio a livello respiratorio ed i polmoni sono la sede, in medicina cinese, del sentimento di tristezza.

Gentian aiuterà in caso di tristezza per causa conosciuta o mentre Mustard in caso di malinconie passeggere e indefinite. Sweet Chestnut è consigliato quando subentra un senso di disperazione, Gorse quando sembra che non ci sia più nulla da fare e la persona è senza speranza, Wild Rose quando subentra la totale apatia. Un altro plesso colpito da una disarmonia del quarto chakra è naturalmente quello cardiaco. Agrimony e Cherry Plum possono aiutare in caso di ansia e agitazione e Elm e Oak in caso di sovraccarico eccessivo.

In *fitoterapia* particolarmente utile risulta, ad esempio, l'aiuto portato dal Ribes Nigrum per problemi legati ai bronchi, ai polmoni, alla circolazione periferica e ai problemi della pelle come eczemi, eritemi e psoriasi. L'asma è uno dei sintomi legati ad un quarto chakra bloccato e "soffocato" e può essere utile, oltre al Ribes Nigrum anche la Plantago Major. Ai polmoni è collegata la pelle come organo di contatto e può essere di aiuto la Calendula per gli eritemi e la Viola Tricolor per la psoriasi. Per i problemi relativi a palpitazioni e dispnea è consigliata la Leonurus Cardiaca, insieme all'Avena Sativa, Tilia Tomentosa e Melissa Officinalis per i problemi respiratori. Per aumentare le difese del sistema immunitario possono essere utilizzati l'Echinacea Angustifolia e l'Eleutherococcus Senticosus, per l'ipertensione l'Allium Sativum e per gli stati depressivi la Fumaria Officinalis, il Panax Ginseng e l'Hypericum Perforatum.

Esercizi col Mandala. Nel caso di un quarto chakra in stato di eccesso energetico è sicuramente utile fornire un Mandala da colorare dall'esterno verso il centro, per riportare l'energia dentro di sé e utilizzarla per l'accettazione di sé stessi e il dialogo interiore. Al contrario, se l'energia è compressa e bloccata è consigliabile la direzione contraria o addirittura fornire un Mandala libero da confini in modo da incentivare l'espansione energetica che dal centro possa muoversi in modo libero e creativo verso l'esterno e, simbolicamente, verso gli altri. Per quanto riguarda l'uso dei colori la gamma dei rosa, il verde acqua e il celeste pallido stimolano i sentimenti di amore, compassione, fiducia e nutrimento emozionale apportando beneficio, secondo la cromoterapia, al cuore. Conducono ad un aumento dell'autostima, ad un riequilibrio emozionale e stimolano sentimenti di amorevolezza ed empatia. Sono i colori dell'amore incondizionato, stimolano l'apertura all'esistenza, alla vita e la connessione con il cuore spirituale e il potere guaritore dell'amore. Per aiutare l'equilibrio e la centratura, che sono fondamentali per l'apertura armonica del quarto chakra, può essere utilizzata la struttura base della quadratura del cerchio, nella quale poter aggiungere a piacimento forme fantasiose e i colori dell'arcobaleno.

V CHAKRA - VISSUDHA

Nome (significato): *Vissudha* (purificazione).

Plesso nervoso: *brachiale o cervicale*.

Posizione: *gola*.

Ghiandole endocrine: *tiroide e paratiroidi*.

Parti del corpo/sistemi: il quinto chakra sovrintende il metabolismo (legato alle funzioni della tiroide), la gola, l'esofago, la mascella, il collo, le spalle, le braccia e le mani. Regola il sistema nervoso, le corde vocali, la crescita e il metabolismo del calcio nelle ossa (paratiroidi) le orecchie e gli organi riproduttivi femminili (è collegato al secondo chakra). Squilibri a questi organi o apparati possono evidenziare un disequilibrio a livello di questo centro energetico.

Elemento archetipico: *etere*, ancora più sottile dell'aria, è il regno delle vibrazioni, della comunicazione, della creatività e del suono. Infatti, in molti testi, l'elemento associato al quinto chakra è il *suono*, che è pulsazione ritmica. La *voce* (il *suono* che esce dalla *gola*) è la pietra di paragone per giudicare la salute di questo chakra. La voce può avere un suono flebile come un sussurro o un mormorio se il centro energetico è "strozzato", mentre sarà alta, acuta, dominante e poco rispettosa degli altri se il chakra è in eccesso. Se, invece, risulta risonante e ritmica, chiara e si realizza in discorsi onesti e concisi con il rispetto altrui nella conversazione, con una buona capacità di rispondere ed ascoltare, vuol dire che il plesso energetico è equilibrato e che il quinto chakra è in armonia. La sua salute dipende strettamente da quella degli altri chakra: una contrazione del corpo assottiglia la voce (primo chakra), la mancanza di sentimento rende la voce monotona e meccanica (secondo), la carenza di volontà rende il suono flebile e stentato o, al contrario l'eccesso di autorità lo rende dominante (terzo); il respiro irregolare, trattenuto o costretto influenzano la voce con una carenza di pienezza (quarto chakra) e se la nostra coscienza non è aperta, la voce non sarà piena, ma, al contrario, piatta e ripetitiva (sesto e settimo chakra). Tornando al lavoro fatto sul chakra del cuore è importante sottolineare quanto sia importante il dialogo interiore per integrare le varie parti di noi stessi nel processo di individuazione e per creare la "risonanza" con il mondo esterno, necessaria per avvicinarci all'integrità e permetterci la libertà di espressione. Se tuttavia, il processo di individuazione è compiuto, ma il chakra è bloccato per vecchi traumi, rischiamo la chiusura in uno stato di eccessiva introversione, senza avere la possibilità né di esprimere, né di incamerare emozioni.

Yantra: È raffigurato con sedici petali di colore blu.

Colore associato: *azzurro, blu cielo.*

La gamma degli *azzurri* nasce dal blu rischiarato dal bianco.

La consapevolezza spirituale del blu, ultramondano e siderale, si avvicina alla terra, discendendo attraverso atmosfere di rarefatte trasparenze. Sono tinte leggere e vibratili, che aprono la visione sui sogni e sulle rivelazioni che accompagnano il nostro destino. In esse, come in acque cristalline o nel cielo senza nuvole, traspaiono profondità sottili e arcane, che dilatano l'ordinaria limitatezza della percezione. Quando l'immedesimazione in questi spazi sublimati dischiude la nostra ricettività, il cielo può riflettersi nella trasparenza dell'anima ispirandoci con un'elevata sensitività [4].

L'azzurro chiaro ci parla di ispirazione, chiarezza intuitiva, ascolto spirituale, amicizia e positività mentre nei suoi lati negativi può evidenziare disorientamento, vaghezza e propensione ad idealizzare, o un'eccessiva tendenza a sognare ad occhi aperti. *L'azzurro intenso*, invece, è più carico e parla di comunicatività, creatività artistica, lungimiranza e rilassamento, ma può anche comunicare chiusura, rifugio in un mondo privato e difficoltà d'espressione, avvilitamento.

Secondo la cromoterapia l'azzurro è benefico per le affezioni delle prime vie respiratorie, per il sistema endocrino, per il metabolismo e le tonsille (tutti organi collegati al quinto chakra) donando una sensazione di freschezza, di leggerezza d'animo e favorendo la comunicatività. Il potere armonizzante di questo colore è benefico per il sistema nervoso centrale, quello endocrino, la tiroide e la ghiandola pineale con un effetto calmante, disinfiammante e reintegrativo. E' utile anche in caso di infezioni di diverso tipo, emicranie e disturbi del sonno.

Il *blu* è un colore primario e ci parla della creazione, dell'unione divina tra Padre Celeste e Madre Universale. In tutte le culture ha una valenza sacrale in quanto è una tinta profonda, che conduce ad atmosfere rarefatte ed impalpabili, che lasciano intuire la presenza interiore dello Spirito, del divino. *Il blu invita alla meditazione ed alla contemplazione, ispirandoci la strada da percorrere per uscire dai disorientanti labirinti della vita, sulla via dell'eterno ritorno[4].*

Questo colore invita l'anima all'espansione e a trascendere l'illusione della transitorietà delle cose terrene guidandoci verso la consapevolezza della nostra appartenenza cosmica, donandoci pace, protezione spirituale e senso di unità. Il *blu luminoso* simboleggia meditazione, consapevolezza, aiuto e ispirazione spirituale mentre nel suo lato negativo può evidenziare pigrizia mentale, rinuncia alla ricerca e deresponsabilizzazione. Il *blu scuro* parla di protezione, senso di pace, integrazione e

collegamento ad un ordine superiore, ma può comunicare anche malinconia, cupezza e un senso di sottomissione all'autorità.

Immaginario simbolico: Nei chakra più bassi ci siamo occupati di forma, movimento, attività e relazione. Man mano che si procede verso l'alto si diventa più astratti e la libertà espressiva si amplia, ci si addentra nel mondo simbolico della mente. E' come se i simboli fossero i mattoni della coscienza, sono tutte immagini che rappresentano il piano della manifestazione e sono costituiti da parole (quinto chakra), immagini (sesto) e pensieri (settimo). Le parole che utilizziamo, come anche le immagini, simboleggiano sempre o una cosa, o un sentimento, o un archetipo, o un processo o ancora una relazione. I pensieri non sono altro che la combinazione di immagini e parole ed è come se ci permettessero di "fare di più" utilizzando "meno", ovvero si avvicinano al mondo dell'astrazione concettuale. I simboli sono l'essenza vibrazionale di "quello" che essi rappresentano, sono parti costituenti della comunicazione e della coscienza. Va da sé che a questo livello di coscienza potrebbero appartenere tutti i simboli, come anche le parole, che manifestano la necessità di comunicare al mondo ciò che c'è all'interno di noi. Se le parole compaiono in un'immagine o in un Mandala potrebbero significare la necessità portare all'esterno qualcosa che difficilmente con la voce riesce ad essere espresso, per paura o a causa della vergogna. Siccome nel quinto chakra comincia il processo in cui viene riconosciuto il limite dell'Io ed emerge il tentativo di superarlo, molti pittori si sono abbandonati al caso nella creazione, rinunciando totalmente al controllo del processo creativo, utilizzando i colori e le immagini spontanee che emergevano dall'interno.

Senso: udito.

Corpo sottile: eterico. Rappresenta, per alcuni testi [3], quella che più comunemente viene chiamata *aura* e che è il campo energetico generato dalla totalità dei processi interni al corpo e alla mente. (Secondo la visione Staineriana il corpo eterico è uno dei "corpi sottili", ed è quello in cui risiedono le sensazioni).

Se non vi sono blocchi nell'"armatura corporea" [11] la corrente di energia vitale si muove liberamente nel corpo per uscire nel mondo. Tuttavia, fatti ed esperienze del passato come pure i pensieri, influenzano questo flusso energetico che può essere studiato e visualizzato attraverso una tecnica fotografica molto particolare denominata Kirlian in cui i tipi di vibrazioni che sono presenti nella nostra aura vengono distinti attraverso diversi colori. Il nostro "doppio eterico", che anima e dà vita a tutti gli organi e funzioni del corpo, è anche il campo energetico che entra in interazione con quello degli altri esseri viventi. Se i campi vibrazionali sono in "risonanza", le connessioni sono

più soddisfacenti e l'esperienza della relazione con il mondo ci rafforza: è come se due persone parlassero lo stesso linguaggio e si comprendessero meglio. Esperimenti fatti con la fotografia Kirlian [3] hanno dimostrato come il corpo eterico tra due persone si "colleghi" quando hanno pensieri amorevoli l'una nei confronti dell'altra, mentre, se hanno appena litigato, risulta diviso. Questo evidenzia come esso sia influenzato e sensibile alle vibrazioni del pensiero e alle emanazioni presenti in noi e intorno a noi. A questo livello di consapevolezza si raffinano le sensazioni per aumentare la nostra percezione e capacità di risonanza. Questo avviene attraverso la purificazione, ovvero quando liberiamo il corpo dalle tossine e quando parliamo con onestà ed autenticità. Si verifica un vero e proprio "raffinamento vibrazionale" la cui base si crea nei chakra inferiori per poter entrare in modo ancor più libero in quelli superiori. La risonanza si crea grazie alla stabilizzazione di onde vibratorie che entrano in connessione e che, quindi, sono sulla stessa lunghezza d'onda. Ogni forma ondulatoria ha un suo ritmo caratteristico, chiamato frequenza, e tutto il mondo segue questo ritmo. E' fondamentale, per mantenere uno stato di salute, sintonizzarsi con il ritmo della vita ed essere in risonanza e quindi in collegamento con il mondo e gli eventi che ci accadono al fine di avere una sana comunicazione con l'esterno ed evitare di isolarci o ammalarci. Essere in risonanza all'interno del corpo/mente è fondamentale per la nostra salute e vitalità: permette di espanderci, di rispondere o ricevere agli stimoli che arrivano dall'esterno. Per far questo è necessario essere collegati alla terra (per la stabilizzazione della forma), essere in contatto con le sensazioni ed emozioni (secondo chakra), ed essere aperti al respiro (quarto chakra) che dona morbidezza e flessibilità in un equilibrio dato dalla combinazione tra rilassamento e volontà, che permette di "ascoltare" e "rispondere" allo stesso tempo. Ad esempio, è durante il sonno ed il riposo che il respiro, le onde cerebrali e il ritmo cardiaco si sintonizzano in un profondo allineamento ritmico, tanto che un suono improvviso ci può scuotere e spaventare. Infatti, quando siamo malati e quindi "dissonanti", il corpo desidera naturalmente dormire per ripristinare l'equilibrio e la risonanza perduti.

Diritto Fondamentale: *parlare ed essere ascoltato.*

Questo diritto viene danneggiato nell'infanzia e nella fase della crescita, quando in ambiente familiare o sociale non ci è permesso di parlare apertamente, ovvero quando si è costretti a tenere dei segreti di famiglia e quindi a bloccare i pensieri e la voce in uscita per timore di dire qualcosa che non va, quando ci vengono dette bugie o comunque quando non ci si sente liberi di parlare apertamente. Per riappropriarsi del diritto di dire ed ascoltare la verità è necessario imparare a comunicare in modo chiaro e sincero, permettendosi di esprimere chi si è veramente e cosa si pensa, senza il timore di non essere accettati o di venire derisi.

La *comunicazione* è l'essenza e la funzione del quinto chakra, è il punto d'ingresso e di uscita tra ciò che sta fuori e il nostro mondo interno: soltanto con l'espressione di sé si permette al mondo esterno di conoscere quello che è dentro di noi, che prima di tutto deve essere autentico. Il chakra della gola rappresenta una strettoia, una "porta" che si apre e si chiude in diverse direzioni: è il passaggio interno tra il corpo e i messaggi che giungono attraverso il mondo materiale dei sensi (secondo chakra) e la mente, collegando le informazioni ricevute con quelle contenute nel cervello. Viene permesso, così, a tali informazioni, una volta elaborate e integrate nella coscienza, di uscire all'esterno come espressione di sé stessi. Solo quando mente e corpo sono collegati si ha una vera comunicazione, soltanto quando l'inconscio prende la corrente ascensionale e diventa conscio abbiamo la possibilità di evolverci e sentirci liberi. Se la gola è bloccata si blocca anche il movimento ascensionale dell'energia e, di conseguenza, si creano degli stati di consapevolezza senza comprensione; gli impulsi sono presenti, ma non incanalati in una strategia esecutiva e volontaria: si rischia di vivere completamente nella testa senza la capacità di esprimere all'esterno ciò che si sa. Se ciò che è presente nella testa non è congruente con l'esperienza del corpo, facilmente si svilupperanno problematiche di tensione muscolare nell'area del collo e delle spalle, dovuta al continuo stato di stress.

Identità: creativa.

"Creare" è una parola che deriva dal sanscrito e significa "produrre", "generare", ma vuol dire anche "crescere" e indica il processo mediante il quale qualcuno o qualcosa si va formando. E' proprio questo che si intende per identità creativa: lo sviluppo della capacità di identificarci, inizialmente con ciò che diciamo, attraverso gli impegni che ci assumiamo tramite la parola, e successivamente, con possibilità più ampie in cui la nostra identità di insegnante, imprenditore, politico, madre o padre si trasforma in qualcosa di più grande che si ispira agli eroi o ai santi, alle grandi opere della civiltà, ai poeti o ai pittori, ovvero ai grandi archetipi collettivi, inserendosi in un sistema più espanso. Immergendosi nel flusso creativo del mondo che ci circonda, ci identifichiamo col nostro cammino che è la realizzazione del contributo personale che possiamo dare in un sistema più vasto. Seguire il nostro percorso ci conduce ad una crescita sempre maggiore della coscienza portandoci a trascendere l'io personale e ad immergerci in quello "trans personale" [3]. Perché avvenga questo processo è necessario che, ai livelli di consapevolezza inferiori, si sia sviluppato un io sano fondato sull'auto accettazione e l'autonomia, sulla sicurezza sociale e un senso di compassione per se stessi e per il prossimo. A questo livello simbolico ci si identifica con l'*auto espressione*, ovvero con ciò che diciamo e produciamo. La creatività unisce la volontà (terzo chakra) e la coscienza astratta (settimo chakra) facendoci avanzare verso il futuro. Creare significa

fare qualcosa che prima non esisteva e vivere la vita come un atto creativo è fondamentale per esprimere pienamente la nostra verità come esseri individuati, liberi dagli schemi radicati e proiettati verso il divenire. La comunicazione, che è l'espressione creativa di tutto ciò che è dentro di noi, è fondamentale perché questo possa essere attuato. La creatività è una caratteristica che appartiene anche al secondo chakra, ma è inconscia (creazione della vita). L'atto creativo nel quinto chakra, invece, diventa un processo consapevole della volontà in cui abbiamo la possibilità di "creare il nostro mondo" in ogni istante attraverso le azioni, l'espressione e la comunicazione. La creatività è una porta tra il passato, acquisito dal mondo attraverso i sensi (secondo chakra) e il futuro inteso come assimilazione della coscienza di ciò che è stato appreso dal mondo. La creatività è necessaria per proseguire il processo di individuazione e mettere a frutto i nostri doni.

Controforza: *bugia.*

Le bugie possono essere espresse con le parole, ma anche con le azioni o rivelate dai messaggi non verbali del corpo. Quando si ha paura di mostrare il proprio pensiero si esercita un controllo sul corpo e quindi appare all'esterno un'immagine dissonante, non siamo in risonanza con il nostro essere e non possiamo, di conseguenza, partecipare pienamente al fluire dell'universo. Spesso il mondo della menzogna ci è stato imposto o insegnato da piccoli. Veniamo obbligati, ad esempio, a mantenere dei segreti familiari per salvaguardare l'immagine esteriore, oppure ci viene detto che ciò che esprimiamo (che è conforme a necessità e bisogni che percepiamo) non è corretto, o che non abbiamo diritto di sentirci in un certo modo. In casi più gravi ci vengono dati messaggi estremamente dissonanti, come ad esempio un "ti voglio bene" seguito da una sberla o da una violenza fisica. Questo getta le basi per trasformare la nostra esperienza profonda in una bugia. La paura, il senso di colpa e la vergogna ci intrappolano in un tranello in cui non ci permettiamo di esprimere all'esterno ciò che desideriamo o ciò che pensiamo con il timore di subire una violenza, di sentirci in colpa o di provare vergogna e derisione. Quando siamo fuori dalla nostra verità, perché non ce la permettiamo né dentro né fuori, viviamo la vita come una bugia. Reprimendo parte della nostra verità, reprimiamo anche la naturale risonanza del campo eterico ed il libero fluire dell'energia vitale che si muove dall'interno all'esterno sentendoci bloccati e in disarmonia. Questo conflitto interiore può essere risolto solamente con un percorso guidato di conoscenza, accettazione ed integrazione completo, che comprenda e riconosca anche verità conflittuali che vivono dentro di noi. Fondamentale, ancora una volta, è un buono sviluppo dei chakra inferiori in quanto se ad esempio l'Io e la volontà sono forti possiamo permetterci di esprimere la nostra verità anche di fronte ad un'opposizione, con il coraggio di essere diversi e lo spirito guerriero per difendere la nostra verità; se nel quarto livello abbiamo acquisito la capacità di accettare noi stessi non abbiamo

più bisogno di negare la verità. Quando diciamo la verità esprimiamo completamente la nostra individualità altrimenti ci troveremo a dire soltanto quello che gli altri vogliono sentire o possono accettare.

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: da 6 a 12 anni.[3]

Questa è la fase dell'espressione creativa dove il fanciullo si concede all'espansione e alla sperimentazione nel mondo grazie alle abilità conseguite. Affinché avvenga questo è necessario che lo sviluppo negli stadi precedenti sia andato bene e quindi che il bambino abbia acquisito un solido senso di sé e sia ben "caricato", sia dal punto di vista emozionale che energetico. E' così che questa energia accumulata può essere incanalata all'esterno attraverso la creatività, per offrire al mondo, in forma realizzata, i doni che ha ricevuto, per un progetto che possa essere non solo individuale, ma collettivo. E' fondamentale che in questa fase della vita il bambino venga incoraggiato e sostenuto nella naturale curiosità e creatività e che vengano create sane forme di comunicazione per permettere la formazione di una vera e propria *identità creativa* che permetta l'*auto espressione*. In questa fase della vita c'è lo sviluppo delle capacità comunicative, del ragionamento simbolico, dell'astrazione per immagini e nasce la necessità di accesso agli strumenti necessari all'apprendimento e alla creatività. All'età di quattro o cinque anni c'è la vera e propria esplosione del linguaggio mentre a sei anni comincia il controllo su di esso, e il bambino è in grado di capire concetti astratti e frasi che descrivono relazioni tra le cose: comincia a sperimentare il tempo come una conseguenza di causa ed effetto. E' sviluppando soprattutto quest'ultima abilità che è possibile la vera creatività cosciente in quanto l'intelletto è in grado di separare se stesso dall'esperienza immediata abbastanza a lungo per prendere in considerazione realtà alternative. E' qui che viene gettato il seme della coscienza in quanto il bambino comprende ciò che potrebbe accadere se tutti dicessero bugie o si derubassero a vicenda. Tuttavia, sentimenti di paura, vergogna e senso di colpa che impediscono di sentirsi sicuri e apprezzati minano inevitabilmente lo sviluppo di questo stadio di consapevolezza. Bugie, messaggi contraddittori, un clima denso di grida e urla e di figure autoritarie che bloccano l'espressione vocale impediscono un sano sviluppo del quinto chakra. Può accadere così che il chakra della gola abbia caratteristiche in eccesso (per comunicare e farsi sentire si strilla e si alza il tono di voce perché è la modalità che è stata acquisita) oppure in difetto (la voce si blocca e non esce). Anche l'udito e la capacità d'ascolto naturalmente ne vengono influenzati: se il clima in cui si cresce è caotico, pieno di litigi e di violenza verbale, di insulti e di sgridate gratuite la capacità di sentire del bambino si chiude sempre di più al fine di ridurre gli input eccessivi in entrata e di evitare il dolore. Se in più, il canale in uscita è "strozzato", il danno è ancor maggiore: comincia il monologo della voce interiore che ci critica, ci giudica e ci disprezza, inizialmente per

proteggere il sé nudo e vulnerabile da umiliazioni e minacce esterne, ma in seguito questa voce prende consistenza e padroneggia la nostra coscienza come voce del critico, del “giudice interiore” presente in tantissime persone. Questo livello di consapevolezza può essere ripreso in fase adulta dopo aver percorso con efficacia gli stadi dei chakra precedenti.

L'individuo può cominciare a prendere in considerazione di offrire il proprio contributo personale alla comunità: creando un'attività commerciale, scrivendo un libro o perseguendo seriamente un hobby artistico. Questa espressione creativa aiuta a coagulare degli elementi sperimentati negli stadi precedenti. Per molte persone questo si verifica nella parte centrale della vita, anche se, con personalità più creative, ciò avviene assai prima e può precedere o dominare altre attività. Può essere anche il periodo in cui il proprio contributo viene offerto attraverso il servizio pubblico [3].

Armatura caratteriale: psicopatico [11].

E' un'armatura associata al terzo chakra, in quanto è il frutto di una deprivazione verificatasi tra i tre e i sei anni di età, ma Anodea Judith, che lo definisce *lo Sfidante-Difensore*[3] lo tratta a questo livello poiché il suo modello posturale spinge l'energia verso la parte superiore del corpo, specialmente verso il corpo e le spalle. E' un individuo che solitamente, da bambino, ha subito un'irrevocabile distruzione della fiducia a causa di una manipolazione seduttiva della sua vulnerabilità, che lo ha portato a sacrificare questa parte fragile ma autentica a favore di un'immagine invincibile di copertura. Presenta un eccesso a livello del plesso solare ed è fortemente orientato all'esercizio del potere presentando però un debole senso del proprio terreno. All'esterno da un'immagine di bellezza e forza, ma in realtà, all'interno la fiducia è carente e si sente vulnerabile, fragile, solo e spaventato. Questa personalità è solitamente molto creativa, con brillanti capacità comunicative e per questo raggiunge e gestisce facilmente posizioni di potere in cui la natura carismatica fa sì che si attorni di persone che la ammirino. Solitamente le spalle sono larghe e incarna forza e grazia (non rigidità come il tipo *realizzatore*). Il primo chakra non equilibrato porta questa struttura caratteriale ad essere centrato su se stesso e sul suo aspetto fisico, cadendo nella paranoia e nell'inaffidabilità. Il secondo livello è spesso molto carico di emotività e instabilità, ma le pelvi sono molto sciolte ed ha una forte carica sessuale e seduttiva. Il terzo chakra è molto orientato al potere, tende a dominare, ma è solo una “copertura” perché in realtà si sente impotente e vittimizzato. Il bisogno di potere diventa spesso ossessivo, tende all'ira a voler avere ragione, teme la sottomissione e quindi è sempre pronto alla lotta per vincere, è iperattivo fino a raggiungere il collasso. A livello del cuore è diffidente nei confronti del partner e vede l'intimità come una debolezza; è difficilissimo che riesca ad avere relazioni paritarie: ha bisogno di dominare e controllare la situazione ed è per questo che spesso sceglie partner più giovani. Tuttavia, se

necessario, si prodiga per gli altri, diventa il paladino dei deboli, è dolce ed amabile se si sente al sicuro, ma se, al contrario, si sente sfidato entra subito sulla difensiva e le forme di amore che elargisce sono spesso condizionate. A livello della gola tende a dominare attraverso la parola: ha forza verbale e argomentativa che aumentano il suo fascino. Tende all'esagerazione e può essere menzognero o reticente. Il sesto e settimo chakra in genere riflettono la sua grande intelligenza e l'acuta percettività tendendo, tuttavia, a entrare in circoli viziosi di fissazioni e rigidità nel trovare alternative alle cose. Questa tipologia caratteriale ha un estremo bisogno di trovare un modo per poter riconoscere, soddisfare ed accettare le sue necessità più vulnerabili. Ha la necessità di poter veder in che modo è stato dominato da bambino e dirigere la sua rabbia, anche in modo sublimato, contro chi ha commesso quei fatti. Per questi "adulti traditi" è fondamentale trovare persone che li amino per la loro imperfezione più che per l'immagine di potenza che esternano, in modo da potersi permettere di esprimere la loro verità lontano dal giudizio.

Stato di coscienza:

Il chakra della gola è il passaggio attraverso cui passa il pensiero per unirsi alla corrente vitale del corpo e spingerci in avanti per creare nuove modalità di affrontare la vita. E' il chakra della creatività che non è intesa come semplice atto artistico (pittura, danza o canto), anche perché potrebbe esser fatta come routine, senza in realtà alcuna innovazione, ma è piuttosto creatività intesa come capacità di affrontare la vita sempre in modo nuovo, liberi dagli schemi dell'abitudine. Essere davvero creativi significa vedere davanti a noi una vita piena di infinite possibilità. Una persona con un quinto chakra in equilibrio è ben individuata e non è legata, per paura, a modi tradizionali di fare le cose. Nei chakra superiori perde d'importanza la "forma" per lasciare spazio all'intelligenza, alla consapevolezza e alla capacità di pensare, per vivere in modo realmente creativo. A questo livello di consapevolezza, se c'è equilibrio (dato anche dal lavoro fatto sui livelli più bassi) c'è una buona capacità di parlare ed ascoltare. La voce è squillante e piacevole da ascoltare, ha la giusta tonalità e volume e possiede un suo ritmo naturale ed armonico. E' il chakra collegato al ritmo e pertanto vi è un senso di tempismo e di armonia tanto nelle proprie attività che nei movimenti del corpo. Se, al contrario, l'energia non fluisce in modo armonico, si avranno movimenti scoordinati, controllo e agitazione, soprattutto nel momento in cui ci si trova a dover comunicare con gli altri. Tuttavia, per affrontare la vita in modo efficace e creativo, per comunicare con accuratezza la verità della propria esperienza riconoscendo e accogliendo anche la verità altrui è necessario entrare in risonanza con le vibrazioni del nostro campo aurico, ovvero oltre che con il corpo e le emozioni, con le innumerevoli voci interiori che sono presenti dentro di noi e che possono provenire dal passato o dalle diverse parti che ci compongono. Il compito di questo plesso

energetico è quello di collegare queste voci e integrarle in un'unica voce solida, che possa uscire per comunicare la nostra verità, la nostra autenticità.

La mancanza di collegamento con la terra può produrre tanto eccessi quanto carenze, e questi squilibri possono coesistere contemporaneamente. Ad esempio, possiamo provare difficoltà ad esprimere i sentimenti più intimi al partner o alla famiglia e avere nel contempo facilità e successo nel comunicare in pubblico, ma può anche accadere il contrario.

Nello stato di carenza la voce risulta debole, sottile, stentata e ritmicamente ineguale. Può esserci profonda consapevolezza interiore, ma difficoltà ad esprimersi per timidezza, timore dell'umiliazione e bisogno di nascondersi, ma può anche esserci la realtà contraria, ovvero una buona comunicazione interna che però è limitata dalla profonda sconnessione che c'è tra la mente e il corpo. Solitamente un quinto livello è bloccato in bambini che hanno subito dei duri interrogatori e che quindi hanno imparato a "chiudere le porte della gola" per difendersi. Spesso la difficoltà di comunicazione concerne le cose che ci stanno più a cuore, le nostre necessità.

Nello stato di eccesso, al contrario, c'è un uso della voce e della parola come mezzo per tenere il controllo della situazione, difendersi dai possibili attacchi e porsi al centro dell'attenzione in modo da non dare spazio agli altri. Spesso le conversazioni di queste persone sono lunghe, ma vuote. La voce è alta, imponente e squillante, ma i discorsi sono privi di sostanza. La voce diventa un modo per scaricare l'energia in eccesso, l'ira non riconosciuta, per evitare i sentimenti e detenere il potere sulla situazione.

Alcuni consigli per riequilibrare il III chakra

Esercizi. Il canto ed esercizi in cui si libera la voce sono particolarmente indicati per sciogliere blocchi a questo livello. Anche l'intonazione dei mantra può farci entrare ad un profondo livello di consapevolezza. Ascoltare musica ha un benefico effetto sull'intero sistema mente/corpo: può farci liberare emozioni, può ispirare il nostro corpo al movimento e alla danza, può calmarci o eccitarci. La musica ha la capacità di unire le esperienze dei chakra superiori e inferiori immergendo il corpo nel ritmo e nella risonanza: unisce il corpo con la mente e lo spirito. Nella cultura sciamanica vengono utilizzati i suoni dei tamburi, secondo il principio della risonanza, per mandare la persona in trance, ovvero in uno stato dove il corpo si abbandona ed entra in un diverso stato di coscienza in cui viene trasceso l'ego e si trova una condizione più vasta e diretta per il riequilibrio e l'armonia. Anche la scrittura è una forma di comunicazione che trascende il tempo quindi, quando c'è un blocco della comunicazione, è consigliabile sedere in silenzio fino a che arrivano le parole giuste che possono essere scritte in libertà, senza il timore di offendere qualcuno o di essere derisi.

Possono essere consigliati anche esercizi di ascolto profondo, dove ci si siede in silenzio e si percepisce, piano piano, tutti i suoni che arrivano dall'esterno fino a creare una grande sintonia interna. Anche la bioenergetica, guidata da terapisti esperti, offre esercizi utili per liberare le tensioni corporee affinché le emozioni possano fluire ristabilendo la natura riflessiva e vibratoria del corpo. Infine un buon esercizio fisico come la corsa o una forte espressione emotiva come il pianto possono essere invogliati per liberare il flusso energetico. Anche il teatro può essere un valido aiuto per lo sblocco e il coordinamento dell'espressione verbale e non verbale.

Trattamenti.

Il *Massaggio dell'Anima* ristabilisce il libero flusso dell'energia vitale agendo sulla pelle e sui diversi plessi energetici. In caso di squilibrio può essere portata particolare attenzione al segmento orale.

Il trattamento di *Riflessologia Plantare* si concentrerà soprattutto sugli organi deputati al metabolismo (come la tiroide), sul gruppo gola, sui punti riflessi dell'esofago, della mascella, del collo e delle spalle. Particolare attenzione verrà portata sul sistema nervoso e le paratiroidi, responsabili del metabolismo del calcio nelle ossa.

Il *Trattamento Metamorfico* influirà sulla libera espressione di sé e per ritrovare l'individuazione creativa.

I *fiori di Bach* possono essere utili per sbloccare la comunicazione (Wather Violet), per ritrovare la nostra verità al di là della menzogna (Agrimony), e per uscire dall'isolamento (Heather); per liberare le energie trattenute (Cherry Plum), per connettere la mente creativa al corpo (Clematis), per scoprire la giusta direzione (Wild Oat e Cerato), per ritrovare armonia nel flusso di pensieri (White Chestnut) e per ristabilire il giusto esercizio del potere (Vine). Anche per le controforze dell'espressione vera e creativa la floriterapia può aiutare: per la paura e la timidezza (Mimulus), la diffidenza (Holly, Willow), l'insicurezza (Larch), la vergogna (Crab Apple) e il senso di colpa (Pine).

Problematiche a questo plesso nervoso possono portare a disfunzioni della ghiandola tiroide, a problemi alle paratiroidi con conseguenze sul metabolismo delle ossa, affezioni e disturbi a tutto l'apparato orale, comprese le prime vie aeree e uditivo. La *fitoterapia* può essere di supporto, ad esempio, in caso di afonia, laringite, raucedine e faringite con l'Agrimonia Eupatoria e il Ribes Nigrum; in caso di otite acuta e infezioni alle prime vie aeree con la Betula Pubescens e la Rosa Canina, la Collinsonia Canadensis è più specifica per l'otite mentre per rafforzare in genere il

sistema immunitario ed evitare cronicizzazioni è sempre utile l'Echinacea Angustifolia. Per affezioni della tiroide in generale sono consigliati Lycopus Europaens e Fucus Vesiculosus; in caso di ipertiroidismo anche la Cornus Sanguinea mentre in caso di ipotiroidismo la Betula Pubescens; per il gozzo oltre al Fucus e alla Cornus anche la Rosa Canina. Per l'osteoporosi può essere utile l'Equisetum Arvense. Per la balbuzie si consiglia l'Hypericum Perforatum e la Tilia Tomentosa mentre per la gengivo-stomatite la Betula Pubescens e la Calendula Officinalis in uso locale.

Esercizi col Mandala. Man mano che si procede verso i chakra superiori è consigliabile, a mio avviso, dare maggiore libertà espressiva e quindi incentivare la creazione di Mandala liberi. Tuttavia, fornire un Mandala da colorare è sempre utile per mettere ordine e collegare tutte quelle voci e parti interiori che hanno bisogno di entrare in risonanza e in caso di problematiche da eccesso vale, come per i plessi precedenti, il consiglio di colorare dall'esterno verso l'intero, mentre il processo contrario in caso di carenza. Può essere incentivato l'uso di colori che comprendano tutta la gamma degli azzurri e dei blu, allo scopo di favorire la comunicazione, l'ispirazione e la creatività artistica in quanto, secondo la cromoterapia, alleviano i sensi di colpa e stimolano l'autonomia psicologica favorendo il superamento di modelli antichi o imposti da altri, fornendo un senso di leggerezza e di fluidità.

VI CHAKRA - AJNA

Nome (significato): *Ajna* (percepire).

Plesso nervoso: *carotideo*.

Posizione: *Al centro delle sopracciglia*.

Ghiandole endocrine: *ipofisi (o ghiandola pituitaria)*.

Parti del corpo/sistemi: il sistema endocrino, la fronte, le tempie, l'occhio sinistro, il naso, le orecchie e il cervello.

Elemento archetipico: *luce*, che ha una vibrazione più alta e più veloce di quella del suono. La Luce illumina, permette di vedere oltre gli schemi, oltre il conosciuto, di vedere al di là del tempo e dello spazio collegando passato, presente e futuro con una nuova consapevolezza. Consente la “visione”, che è il contrario dell’”illusione”, ovvero il vedere le cose, le persone, il mondo in modo “reale”, libero dalle influenze degli schemi mentali e degli archetipi che ci condizionano quotidianamente. La luce permette di focalizzarsi sul futuro, sul nostro essere in divenire, sul “progetto”: consente di vedere con chiarezza la realtà che ci circonda, al di là dell'apparenza fisica e materiale. La percezione fisica ci può dire che qualcosa “esiste”, ma solo la vista interiore, che si avvale della luce del “terzo occhio”, ci può dire “cosa realmente è”.

Yantra: Lo yantra di questo chakra è raffigurato con due grossi petali color indaco. Il 2 è il numero della prima polarizzazione, è in questo chakra che avviene l'unione suprema tra i due opposti per eccellenza, il conscio e l'inconscio.

Colore associato: *indaco*.

L'*indaco* e il *pervinca* nascono dall'incontro in luce dell'azzurro con il violetto.

Sono sfuggevoli all'ordinaria percezione: sembrano rarefarsi in un'elettrica nebulosità, che porta lo sguardo a perdere il fuoco. Infatti ci sfidano a guardare oltre l'apparenza, insegnandoci che nulla è come sembra e che in ogni cosa si cela il mistero. Sono così volatili che appaiono più percettibili come onde che come corposità cromatiche; inclinano l'anima a una soffice nostalgia che varca i limiti del conosciuto, ove possiamo sperimentare il soffio leggiadro della quintessenza. Esse avvicinano le lungimiranze, evocando miraggi sapienti che appaiono nei deserti della personalità arresa, insegnandoci l'aperti sesamo che dischiude il Sacratio interiore [4].

L'*indaco* rivela intuizione, rivelazione, il sorriso dell'anima, ma nel suo aspetto in ombra può indicare incapacità di concentrazione e irrequietezza interiore. Il *pervinca* è il colore che simboleggia la comprensione del nostro destino, il nutrimento sottile; nella sua accezione negativa può indicare tuttavia scollamento spazio-temporale e senso di inadeguatezza.

Immaginario simbolico:

A questo livello simbolico c'è la necessità di lasciare totalmente ogni forma di controllo per entrare nel mondo di un "sentire" più ampio, che richiede meditazione e coraggio. Si entra in una dimensione più vasta, trascendente, che comprende l'universo, gli astri, le forze oscure e irrazionali. Spesso l'immaginario simbolico si manifesta con forme che richiamano proprio i varchi dell'assoluto come le *stelle* che rappresentano l'astrazione e la guida spirituale; la *luna* che simboleggia l'intuizione, l'evoluzione, la maturazione, il divenire e la creatività; il *sole* che è fonte di illuminazione, forza spirituale. L'*occhio* è un simbolo ricorrente quando si attraversa questo stadio di consapevolezza in quanto rappresenta proprio la forza della visione oltre che l'essere visti e quindi il giudizio o la vergogna. La *ruota* o comunque figure rotanti e circolari simboleggiano la trasformazione e la *porta* o i *varchi* rappresentano passaggi, mutamenti di stato, soprattutto se sono "stretti", perché indicano la soglia del "trascendente" dove ogni attaccamento all'Io impedisce il passaggio. Qua è fondamentale la rinuncia a sé stessi per liberare il germoglio dell'innocenza dell'"Artista Interiore" creatore della propria vita. Se i simboli che appartengono a questo livello sono limitati, quelli che possono apparire in questo stadio di sviluppo interiore sono infiniti. Il sesto chakra è proprio il custode dei simboli, delle immagini e dei ricordi. Quando essi cominciano a rendersi visibili e "parlarci" vuol dire che stiamo attivando il potere immaginativo del "terzo occhio", della visione interiore. Attraverso la loro interpretazione e decodifica è possibile comprendere gli archetipi che ci condizionano e quelli che invece abbiamo la necessità di conoscere ed abbracciare per sviluppare quell'*identità archetipica* [3] che ci permetterà di evolvere ed abbracciare trasformazioni e cambiamenti.

La pittura Zen, per rappresentare le percezioni della visione interiore e dell'unione al trascendente, è giunta alla soppressione del colore: esso viene espresso in "negazione" ovvero elevato alla massima purezza del "vuoto". I dipinti Zen sono eseguiti unicamente con inchiostro nero di china su foglio bianco. Il bianco è simbolo del "vuoto" mentre il nero permette di tracciare la massima sintesi delle forme. C'è un'unione e una sublimazione del colore e del gesto creativo, che si concretizza in un segno netto, senza ripensamenti. L'uso essenziale del nero su foglio bianco, o viceversa, aiuta a rappresentare il ciclo della morte ed eterna rinascita, in un susseguirsi di identità archetipiche da conoscere e sperimentare.

Il *nero* è un non-colore che assorbe la luce e non rispecchia alcuna frequenza. Rappresenta la rinascita, l'immateriale e ricorda l'evento cosmico della luna nera. E' il colore che si trova all'interno del grembo della donna e di Madre Terra, che è sia sepolcro d'ogni forma, e quindi custode della morte del corpo fisico, ma anche fecondo di generazioni infinite, e quindi custode della vita, nell'eterno ciclo di morte e rinascita. Essendo l'assenza di colore, il nero rappresenta ciò che non riusciamo a vedere nella nostra vita e all'interno di noi stessi; è lo schermo su cui proiettiamo la nostra paura atavica dell'indefinito che sfugge ad ogni controllo; è anche simbolo dell'oblio dell'esistenza, del sonno senza sogni, che spesso si verifica quando il chakra è chiuso o bloccato. E' il simbolo del buio dell'anima che permette però la rinascita a nuova vita, ricreando e risvegliando le nostre forze e potenzialità. Il nero è associato solitamente alla terra e al primo chakra in assetto passivo. Infatti, quando c'è mancanza di radicamento l'energia viene sospinta eccessivamente verso l'alto portando uno squilibrio a livello del "terzo occhio" il cui spazio può venire occupato da un chiacchierio di immagini e pensieri che impediscono la "vera visione". Tuttavia, nella sua accezione negativa, può simboleggiare isolamento, pessimismo e depressione, soprattutto se compare un contorno nero nitido ed evidente all'interno della struttura del Mandala. Può significare una fase di "chiusura" nella vita che non è ancora stata metabolizzata e superata.

Il *bianco*, al contrario, è il colore che manifesta l'interezza dello spettro cromatico, rappresentando il "principio universale" indifferenziato legato al "potere cosmico maschile", seme generativo con le sue proprietà trascendenti oppure quello della "dea bianca" che è l'archetipo della fecondità. Questo colore rappresenta la somma delle potenzialità racchiuse in ognuno di noi, l'effluvio spirituale che purifica e ripristina il fulgore delle origini. Simbolicamente è associato alla Luna e alla pura luce del sesto chakra che conduce sulla via del settimo e rappresenta l'illuminazione, la chiarezza, la purezza, la spiritualità, la totalità, lo stupore e la sublimazione. Di contro può anche rivelare confusione e dolore che possono condurre a stati di apatia, annichilimento.

Senso: *intuizione, visione, chiaroveggenza.* Riguarda tutte le percezioni extrasensoriali, ovvero quello che viene definito il "sesto senso".

Corpo sottile: *causale.*

Diritto Fondamentale: *vedere.*

Questo diritto viene danneggiato quando ci viene detto che quello che vediamo non è reale, quando le cose vengono deliberatamente nascoste o negate (come ad esempio l'ubriachezza dei genitori) o quando viene limitata l'ampiezza della nostra visione. Quando i bambini assistono a delle cose che sono al di là della loro comprensione, oppure quando si verificano di frequente scenate paurose e

terribili, i bambini diminuiscono la loro capacità di vedere. Questo può alterare tanto la visione fisica che la percezione psichica più sottile [3].

Aprire il “terzo occhio” significa volgersi a guardare i passi dietro di noi in modo nuovo per comprendere dove siamo stati, dove siamo ora e prevedere dove stiamo andando. In questo modo possiamo passare realmente all’azione (attributo del terzo chakra a cui è associato anche il senso della vista), guidati dalla volontà, nella direzione della trasformazione e per mezzo di atti creativi. Il mistico “terzo occhio” è l’organo della percezione interiore che è in grado di vedere, come se ci fosse uno schermo all’interno di noi, l’intrecciarsi di immagini della memoria e della fantasia, di archetipi e di simboli, di intuizioni e di forme dell’immaginazione dandogli un “significato” e portando questo significato alla coscienza. Questo processo di consapevolezza permette di vedere la “via” e portare la luce della coscienza a tutto ciò che esiste dentro e attorno a noi. In questo modo cominciamo a riconoscere gli schemi che ci collegano ad una cosa, ovvero cominciamo a vedere al di là dell’aspetto esteriore scoprendo in ogni elemento della realtà significati più profondi e nascosti. Riconoscere gli schemi significa vedere simultaneamente passato, presente e futuro, iniziando a guardare le cose da una prospettiva più consapevole. Lo “spirito” è ciò che abita il corpo fisico, è quello che realmente siamo al di là di ciò che abbiamo imparato, è l’essenza più profonda di un essere umano. Il sesto chakra combina le informazioni ricevute dai sensi dei livelli inferiori secondo modelli significativi che sono legati ad illusioni, complessi o archetipi. Soltanto la riflessione su questi modelli può condurci alla conoscenza profonda di noi stessi verso la totalità. Riconoscendo gli schemi che gestiscono i comportamenti di una persona, piuttosto che gli archetipi che guidano le nostre azioni, abbiamo la possibilità di intuire “ciò che accadrà”, e quindi, prevenire il processo di ripetizione inconscia che ci può portare, ad esempio, a commettere sempre gli stessi errori cadendo in uno stato di frustrazione che non ci permette di evolvere. Questo processo ci conduce verso la vera saggezza, trovando la strada per l’introspezione. L’introspezione ci permette di vedere come lo schema, conservato nella memoria in base ad esperienze vissute in passato, si lega ad un disegno più ampio. In questo modo ci si porta verso la “verità”, la “totalità”, la visione d’insieme che contiene in sé un’identità “spirituale”, “cosmica”, che va ben oltre quella materiale o dell’ego. Questo permette di dare significato e scopo in questa esistenza, lasciando che le illusioni svaniscano, che i sogni vengano integrati, che inizi la chiarezza e che la coscienza si estenda ancora oltre. Questa visione ampia ed integrata permette di vedere la via verso il completamento.

Controforza: *illusione.*

L’illusione è un’immagine congelata, statica, collocata nella corrente del tempo. E’ irreali, appartiene ai nostri schemi e impedisce alla nostra coscienza di avere una visione a mente aperta.

L'illusione rappresenta il “come” qualcosa “dovrebbe essere” e si potenzia in base al grado di attaccamento che abbiamo ad essa, portandoci fuori dal tempo presente e, quindi, fuori dalla realtà in una dimensione illusoria che non esiste.

L'illusione può diventare *ossessione* in proporzione alla quantità di energia psichica che investiamo per perpetuare l'attaccamento. Questo attaccamento diventa come una droga, che continua ad attirarci verso la sua “falsa promessa”. Come, ad esempio, l'idea della famiglia perfetta e felice, del “vissero sempre felici e contenti” che illude tantissime persone facendogli perdere di vista le vere dinamiche che accadono nel nucleo familiare. Per mantenere viva l'illusione di questa immagine idilliaca le persone si trovano a fingere, soffocare, nascondere, sopportare, innescando cicli ripetitivi sempre uguali. L'idea fissa è alimentata spesso da un eccesso nel quinto chakra, dovuto ad una mancanza di radicamento che porta i chakra superiori ad un'attività vorticosa che non si espleta nel movimento. Se l'investimento in un'illusione è molto, sarà tanta anche l'energia intrappolata e assumerà le proporzioni di un “archetipo”. Sarà quindi sempre più difficile abbandonarla.

La controforza dell'illusione è la *visione* ovvero la capacità di vedere un nuovo modo d'essere avvalendosi dell'immaginazione per creare qualcosa che non si era mai visto prima e che può diventare la costruzione della nostra nuova realtà. La differenza tra illusione e visione è che la prima è considerata una certezza e quindi mantenuta a forza al suo posto con un grande attaccamento mentre la seconda è solo una “possibilità” e siamo perfettamente consapevoli di questo; è una traccia che dà forma al principio della manifestazione. Una visione si avvale del potere dell'immaginazione e non è statica, è in continuo movimento, cambiamento e può iniziare solo quando operiamo dei cambiamenti nella nostra vita. Necessitiamo di un'immagine, un simbolo o un segno che indirizzi l'energia psichica della coscienza allo scopo di modellare la realtà verso una nuova manifestazione.

Identità: *archetipica* [3].

L'archetipo può diventare, se non riconosciuto, un'illusione molto potente, carica di energia e che influenza le azioni della nostra vita. E' una composizione di esperienze ed immagini collegate da un tema comune. Gli archetipi possono essere individuati attraverso l'interpretazione delle immagini e dei simboli che appaiono nella nostra vita (attraverso, ad esempio, i sogni, il Mandala, le relazioni). La comprensione dei significati archetipici associati alla realtà ci permette di acquisire una capacità di comprensione più ampia di chi siamo e di qual è il nostro compito. Gli archetipi vengono rappresentati simbolicamente da quelle che possono essere definite “immagini archetipiche” che diventano “illusioni”, ovvero immagini “conformiste”, quando sono dirette dall'ego e non sono

integrate pienamente nella coscienza, e quindi, quando non ne percepiamo i meccanismi e i significati profondi. Se si comprende la differenza tra identità archetipica vera e conformista è possibile attingere da essa, in modo conscio, la sua più profonda energia per orientare la vita verso realizzazioni spirituali più soddisfacenti.

Lo stesso schema dei chakra è un sistema archetipico, simile all'archetipo junghiano della totalità: il Sé. Ad ogni livello di coscienza è associata un'identità archetipica, mossa dall'energia appartenente a quello stadio. A livello del primo chakra troviamo l'archetipo della Grande Madre collegata all'elemento terra, a livello del secondo troviamo l'identità archetipica dell'Amante (elemento acqua), al terzo quella dell'Eroe (fuoco), al quarto quella del Guaritore (aria), al quinto quella dell'Artista (suono) al sesto quella del Veggente (luce) e all'ultima quella del Saggio/Maestro (pensiero). E' proprio nel sesto livello di consapevolezza che ci muoviamo verso la "nostra" identità archetipica predominante attraverso il processo di "individuazione". Riconoscendo un'identità archetipica abbiamo la possibilità di comprenderne lo schema e il significato, individuare a che livello del percorso di consapevolezza siamo, dove stiamo andando e cosa ci serve per arrivarci. Questa introspezione dirige l'azione verso la realizzazione. Riconoscere le diverse identità archetipiche, attraverso l'analisi dei simboli e delle immagini, permette di individuare quegli schemi che influenzano le azioni e reazioni dei propri comportamenti, rintracciandone il significato ed i meccanismi. Questa individuazione permette di non farci più influenzare inconsciamente, ma di scegliere liberamente i nostri comportamenti. Identificare l'archetipo che ci guida in un determinato momento permette anche di trarne energia, ovvero di attingere alle istruzioni contenute all'interno dell'energia archetipica, allo scopo di trovare un significato e una direzione a ciò che ci accade. L'identità archetipica che acquistiamo a questo livello di consapevolezza diviene, nel bene e nel male, la nostra modalità di percezione. Se si riconosce l'archetipo che ci guida in un determinato momento si evita che diventi un'illusione, o una distorsione della nostra capacità di vedere veramente. Se, al contrario, lo rifiutiamo, gli diamo sempre più potere di guidare ed influenzare la nostra vita, gli permettiamo di diventare un "dittatore invisibile" e non un "alleato" che ci aiuta a dare uno scopo alla nostra esistenza e ad attirare le cose che ci sono necessarie per realizzare quello scopo. Questo "despota" condiziona le scelte e le cose che pensiamo o facciamo abitualmente, anche se sappiamo che potremmo evitarle o farle meglio. In psicanalisi, queste subroutine vengono definite "complessi" e possono portarci all'auto sabotaggio. La comprensione di questi "complessi" e la riappropriazione conscia della propria identità archetipica, attraverso un percorso guidato da esperti, permette di liberarsi dalla forma di "dittatura" inconscia che essi hanno nella nostra vita.

L'archetipo è allo stesso tempo immanente e trascendente: immanente perché è qualcosa che c'è dentro di noi e che portiamo all'esterno; è trascendente perché si può manifestare in molte forme, ma dietro di esse c'è un concetto comune, che è molto più grande di noi, ovvero fa riferimento all'inconscio collettivo. Ad esempio, l'immagine del Padre è una, il concetto è comune, ma può manifestarsi in tantissimi modi differenti. Le identità archetipiche che ci influenzano nel corso di una vita possono essere molte, e variare a seconda della fase che stiamo attraversando (ad esempio la "grande madre" insieme all'"artista"). Possono esserci delle apparenti contraddizioni tra una e l'altra, ma è fondamentale rispettare ciascuna delle energie archetipiche che chiedono riconoscimento in ognuno di noi altrimenti si corre il rischio di energizzarne il lato negativo facendole cadere nel regno dell'ombra. Ad esempio, una Buona Madre può trasformarsi in Madre Cattiva o Terrifica se non ottiene la libertà che le è necessaria per accogliere anche le altre identità archetipiche.

Gli archetipi sono sagome non fisiche di energie psichiche e per questo motivo vengono integrati nella coscienza attraverso i *simboli*. Per sviluppare un'identità archetipica è necessario imparare a "pensare per simboli", man mano che appaiono nella nostra vita come fossero un messaggio spirituale. Quando riconosciamo uno schema, il simbolo emerge: è il linguaggio archetipico con cui ci parla lo "spirito". I simboli sono immediati, e si manifestano attraverso i sogni e le fantasie, nelle creazioni artistiche e nei Mandala liberi, ma si possono anche incontrare casualmente nella nostra vita quotidiana come nelle forme dei gioielli, nella natura. Secondo Jung la loro comparsa è parte integrante del processo di individuazione [1]. I sogni collegano la mente conscia a quella inconscia, i chakra inferiori con quelli superiori. Le modalità simboliche con cui comunicano appartengono ai chakra superiori, ma rappresentano il collegamento tra i nostri processi inferiori, come gli istinti, le emozioni e gli impulsi con il più vasto mondo archetipico dello spirito. I sogni emergono in persone con un sesto chakra attivo ed equilibrato e sono il contributo che offre questo livello di consapevolezza per la realizzazione. I sogni offrono l'opportunità e indicano la via per intravedere alternative alla realtà ordinaria che stiamo vivendo. E' necessario, infatti, essere in grado di pensare in modi nuovi e creativi per possedere gli attributi del sesto chakra che sono *visione, immaginazione, introspezione e chiarezza*. I sogni potrebbero esser definiti dei "maestri spirituali": spesso sono costellati di immagini profondamente irrazionali, dove il tempo e lo spazio fisico non esistono e sono trascesi, al fine di offrirci delle risposte a dei problemi che la nostra coscienza non riuscirebbe a risolvere. I sogni vanno al di là dei limiti del corpo con immagini che non tengono conto delle possibilità o abilità fisiche. Sono le rappresentazioni del mondo interiore che lotta contro quello esteriore e il loro scopo è quello di mantenere l'equilibrio all'interno della psiche compensando la parte che non è interamente vissuta durante la veglia. Oltre a rappresentare

dei “maestri spirituali” per la vita essi possono anche inviarci messaggi dall’interno del corpo, fornendoci informazioni simboliche sulle sue necessità, oppure permettendoci di provare emozioni che sono negate al corpo in tempo di veglia: sono il legante essenziale tra l’esperienza somatica e quella trascendente.

Per comprendere il significato dei sogni, un elemento utile può essere quello di utilizzare il nostro potere intuitivo. L’*intuizione* permette la consapevolezza, il riconoscimento degli schemi che ci condizionano: è la funzione centrale del sesto chakra, e non è legata alla volontà, ma piuttosto alla capacità di apertura e ricettività: richiede di arrendersi. Essa si sviluppa se viviamo a contatto con i nostri processi inconsci e a questo proposito può essere utile l’ausilio della pratica del Mandala al fine di zittire la parte conscia della nostra mente per lasciare affiorare quella più nascosta. Per sviluppare questo stato di “passività” ed entrare in contatto con le potenzialità intuitive della nostra mente è necessario dare spazio al nostro sistema percettivo piuttosto che a quello associativo. Purtroppo però, nella nostra società, è incentivato l’uso della mente razionale, dell’emisfero associativo del cervello a scapito di quello percettivo. Viene privilegiata la logica a scapito dell’intuizione fin da quando siamo bambini: le nostre impressioni vengono tenute in poco conto se non siamo in grado di difenderle con la logica del ragionamento e così, quando cresciamo, impariamo a dare poca importanza alle nostre impressioni perché non crediamo di poter veramente conoscere le cose attraverso un percorso di pensiero non logico. La mente razionale pensa a sezioni, ragiona per associazioni consequenziali conducendoci logicamente da un pensiero a quello successivo con capacità di sintesi, ma è poco adatta ad afferrare unità più ampie come i concetti di coscienza cosmica e trascendente, associati ai chakra superiori. Il lampo dell’intuizione è collegato alla parte percettiva della nostra mente, è come un’illuminazione momentanea della psiche, e man mano che la consapevolezza impariamo a prolungare questi momenti di chiarezza e illuminazione per periodi sempre più lunghi.

L’evoluzione della capacità intuitiva porta allo sviluppo della *chiaroveggenza* (che significa “vedere chiaramente”) che apre la vista interiore a piani non fisici, permettendo, ad esempio, di “vedere” l’aura di una persona o di viaggiare negli eventi appartenenti al passato e al futuro. Essa si sviluppa quando, in un atteggiamento percettivo ed intuitivo, si impara a focalizzare l’attenzione su qualcosa o qualcuno abbastanza a lungo da illuminarne lo schema. Come l’intuizione anche la chiaroveggenza si sviluppa grazie ad un’apertura cosciente della mente inconscia, in cui vengono abbandonate le nozioni preconcepite per lasciare spazio alla fiducia, alla pratica e all’apertura alle emozioni, alle voci e alle immagini interiori che sorgono spontaneamente nella nostra coscienza allo scopo di farci avanzare verso l’unità.

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: adolescenza. [3]

Il risveglio del sesto chakra richiede la capacità di riconoscere dei modelli e di applicarli alle decisioni della vita aiutando il bambino a sviluppare il suo concetto simbolico del mondo. Per gli adolescenti segna un momento di revisione della loro identità sociale – rendendo possibile in questo periodo una scelta più cosciente, mentre l'identità sociale del quarto chakra nasce soprattutto da reazioni inconsce alle dinamiche familiari. Può verificarsi il risveglio dell'interesse per argomenti spirituali, per la mitologia o il simbolismo, sia attraverso la musica, le poesie, gli idoli cinematografici che l'ultima moda a scuola. Quando a tutto questo viene permesso di maturare, esso conduce alla formazione dell'identità archetipica, il cui interesse è concentrato sull'autoriflessione [3].

Nell'adulto, solitamente, questa fase del percorso di consapevolezza viene attraversata o si intensifica dopo una crisi dell'età matura, quando i figli sono cresciuti e si ha maggior tempo e libertà per la contemplazione e la pratica spirituale. Spesso, il rimanere attaccati all'identità precedente (come quella del Padre o della Madre, o del Figlio) può aver negato altri importanti aspetti di noi stessi che cominciano a comparire nelle fantasie e nei sogni costringendo ad una nuova ricerca finalizzata ad ampliare le possibilità dell'essere. Giunge la necessità di studiare e riflettere su modelli che si rifanno alla mitologia, alla religione o alla filosofia. Tuttavia, in qualsiasi momento della vita, può concretizzarsi come un periodo di ricerca e risveglio spirituale con l'inizio di un nuovo percorso interiore o di un viaggio. Giunge la possibilità di sperimentare una profonda introspezione che consente di vedere con occhi nuovi la propria vita e di visualizzare nuove prospettive ed attitudini da concretizzare. Inizia un periodo di trasformazione e cambiamento, che spesso passa da un momento buio della vita, ma che permette di entrare nelle profondità dell'anima per poter creare una nuova realtà.

Armatura caratteriale: Procedendo verso i livelli di consapevolezza superiori si passa dalla materia allo spirito quindi è difficile collegare delle armature caratteriali al sesto e settimo chakra. Disfunzioni a questo livello possono comunque portare ad un blocco o a problematiche della vista.

Stato di coscienza:

A questo livello di coscienza cominciamo ad entrare in contatto vero con la parte spirituale che alberga in noi, e che ci dà la possibilità di cambiare la nostra visione delle cose, del mondo e di noi stessi. Ci aiuta ad avere un quadro più ampio e più completo della realtà permettendoci di conoscere da dove veniamo, dove stiamo andando, e qual è la strada migliore per percorrere il cammino. Affinando le nostre capacità percettive, intuitive ed introspettive acquisiamo la capacità di

comprendere non soltanto i processi che ci riguardano (schemi mentali, complessi, archetipi, simbologie), ma anche le vere motivazioni sottese alle azioni degli altri. Avviene una comunicazione che si potrebbe definire “da spirito a spirito” ovvero libera da tutte le difese e strutture che normalmente la ostacolano. Nel sesto chakra c’è la nostra naturale capacità di percepire (vedere e sentire) le energie sottili e questo ci porta verso la dimensione della coscienza detta “trascendente” o “cosmica” propria degli ultimi due chakra e che Jung definisce del “supra conscio”. E’ un regno che oltrepassa sia gli istinti (appartenenti ai primi due chakra) che l’ego (che governa il terzo, il quarto e il quinto chakra), ma che nel contempo li riflette e li combina insieme. Il sesto e il settimo chakra sono come degli “specchi mentali” che riflettono rispettivamente il regno inferiore e quello di mezzo. Il sesto chakra si riferisce alla “comprensione inconscia” mentre il settimo a quella “conscia”. Secondo Jung, nel sesto chakra inizia il regno della “funzione trascendente” ovvero della capacità che la psiche ha di riconciliare e sintetizzare gli opposti mediante l’uso dei simboli che provengono dagli archetipi. E’ a questo livello, secondo i testi tantrici, che avviene l’incontro delle dualità per eccellenza che sono la coscienza e l’inconscio, per spingere l’energia “unita” verso la natura trascendente, non dualistica, del settimo chakra. E’ qui che si risolve la “lotta” tra l’ego cosciente e gli istinti repressi in una sintesi che li comprende e che consente di utilizzare consapevolmente l’energia della nostra parte istintiva piuttosto che farci governare da essa. In questo modo è possibile, con l’intuizione, l’introspezione e l’ausilio degli archetipi, delle immagini, dei sogni, delle fantasie e dei simboli, far emergere una “nuova visione” della nostra realtà. Se il sesto chakra è in equilibrio è a questo livello di consapevolezza che comprendiamo la possibilità di “creare la nostra realtà” attraverso il processo cosciente della “visione”. Avere uno sguardo sul mondo più vasto e comprensivo, consente di visualizzare le possibilità che abbiamo di cambiare la nostra vita. La “visione” è necessaria per la ricostruzione del Ponte dell’Arcobaleno, ovvero per il processo di evoluzione attraverso i plessi energetici. Essa ci permette di condurre una vita ricca di scopo e di significato, per noi e per la collettività. E’ una parte essenziale per il processo di armonizzazione e salute fisica ed interiore. Lavorando sul sesto chakra possiamo aprire al nostro “terzo occhio” alla capacità di tracciare consciamente il percorso verso il futuro in base alle nostre infinite capacità, liberandoci definitivamente dal passato. Dirigiamo l’energia dell’azione verso la trasformazione ed il cambiamento.

Nel corso della nostra vita subiamo traumi che portano ad un disequilibrio di questo plesso energetico. Nel sesto chakra si elaborano immagini e ricordi del passato con una nuova visione, ma se questi sono troppo negativi c’è il rischio che vengano evitati attraverso due meccanismi: la *dissociazione e la repressione*.

Se reprimiamo i ricordi soffochiamo le nostre capacità percettive e il sesto chakra subisce una contrazione. Se, invece, ce ne dissociamo perdiamo il nostro radicamento alla terra lasciando che il “terzo occhio” venga sovraccaricato di immagini scollegate che ingombrano la psiche, senza riuscire a dare loro un senso, un significato e un valore. In questo modo viene data la possibilità alle reazioni inconsce che derivano dai chakra inferiori di continuare a pilotarci e bombardarci, senza riuscire a dar loro ordine e comprensione cosciente. Reprimere o dissociarsi dai ricordi porta ad una perdita della memoria cosciente riguardo ai fatti che ci hanno provocato dolore facendoci cadere nell’illusione che non sia successo nulla. Per avviarsi verso l’equilibrio è indispensabile volgere lo sguardo accuratamente a questi eventi, (grazie all’aiuto di terapisti esperti), in modo da riconoscere l’illusione per quella che è. Anche la vergogna porta a convogliare la visione verso l’interno, in un continuo esame di se stessi che paralizza e non permette di guardare veramente all’esterno. In questo stato si rimane intrappolati nella paura di fare qualcosa che non vada bene agli altri, focalizzando l’attenzione soltanto su segnali di approvazione o negazione da parte dell’esterno. Ci si sente sicuri soltanto se si percepisce di fare esattamente quello che gli altri vogliono da noi, senza dare la possibilità all’immagine positiva di noi stessi di essere integrata. Spesso queste persone fuggono lo sguardo, hanno il timore di lasciarsi fissare negli occhi troppo a lungo correndo il rischio di far vedere le loro parti fragili ed imperfette, e rischiano di diventare cieche anche psicologicamente. In un sesto chakra chiuso le facoltà ad esso associate non si sviluppano: la scarsissima capacità intuitiva lascia lo spazio alla mente logica e razionale, conducendo l’individuo ad un’evidente insensibilità psichica che maschera le sottili sfumature d’umore. La memoria risulta carente e vi è un’enorme difficoltà a visualizzare, immaginare le cose in un modo diverso, a lasciarsi andare a meditazioni guidate o visualizzazioni creative; i sogni non vengono ricordati, non si è in contatto con i messaggi che provengono dall’inconscio e così è più facile cominciare a credere che esista un’unica realtà, un’unica via giusta e vera per le scelte della vita, rendendo la mente spiritualmente chiusa e poco elastica. Questo porta anche al fenomeno della “negazione” in cui non si vede la realtà, anche la propria, per quello che davvero è intrappolandoci nel mondo fantastico dell’illusione che permette di tenerci lontani dalla responsabilità di prendere decisioni che riguardano la nostra vita. Quando, invece, avviene una dissociazione dei ricordi ha luogo uno scollegamento e un mancato radicamento delle immagini all’esperienza. In questo caso, nel sesto chakra, si verifica una situazione di eccesso in cui immagini ricorrenti nei sogni, fantasie ossessive ed allucinazioni prendono il sopravvento fino a condurre a problemi nevrotici o vere e proprie psicosi. Il “terzo occhio” è spalancato agli input psichici, ma senza discernimento o discriminazione, senza la capacità di interpretarli in modo razionale. Queste percezioni prendono letteralmente il sopravvento su tutto il resto rendendo queste persone cieche su tutti gli altri aspetti

della vita: riescono ad avere visioni, talvolta realistiche sul futuro, ma sono proiettati talmente lontano nel tempo da perdere di vista il futuro prossimo. Possono addirittura avere immagini delle vite passate attribuendo ad esse tutte le colpe delle loro sventure. C'è una grande mancanza di radicamento a terra che conferisca limite e semplicità causando un eccesso di energia circolante negli altri plessi energetici: si rischia così il fenomeno della sovra identificazione con le energie archetipiche che risultano però mal utilizzate e finalizzate soltanto alla produzione di sensazioni di importanza e potere "gonfiati". Un sesto chakra in eccesso porta ad una disarmonica capacità di discernere la realtà dalla fantasia. Vi è mancanza di concentrazione, difficoltà a pensare con chiarezza a causa di una eccessiva intrusione di elementi disturbanti che conducono a stati d'ansia, e difficoltà estrema a rilassarsi, acquietare la mente e trovare serenità. Questo rende molto difficile, nonostante le potenzialità, un buon processo di evoluzione psichica perché manca il radicamento a terra dell'informazione che porta discernimento e saggezza. Sia gli eccessi che le carenze a livello di questo chakra possono manifestarsi con incubi ricorrenti o comunque con disturbi sull'attività onirica, importantissimo mezzo per comprendere i messaggi che arrivano dall'inconscio. Un buon funzionamento del sesto chakra è quindi essenziale per entrare in connessione con il mondo degli archetipi e comprenderne i significati affinché venga preparato il terreno per avvicinarsi all'immensità e complessità del divino e della coscienza del chakra della corona.

Alcuni consigli per riequilibrare il VI chakra

Per riequilibrare questo plesso energetico, la cui salute dipende dall'equilibrio dei chakra presi in considerazione fin'ora, è fondamentale lavorare a tutti i livelli: corpo, emozioni, relazioni e mente con un atteggiamento percettivo e consapevole, affinché la comprensione e la visione chiara dei passi fatti nei gradini della nostra evoluzione ci porti ad intraprendere un processo del pensiero visivo più chiaro e libero da schemi e condizionamenti. Per far ciò è essenziale concentrazione, pratica e disciplina. Imparare a vedere presuppone un cambiamento nel "modo" di guardare, la pazienza di osservare abbastanza a lungo per trovare quello che si cerca. I sogni sono un'incredibile fonte di consapevolezza e stimolano la capacità di pensare per simboli e di comprendere i messaggi che ci arrivano dal mondo degli archetipi. E' un lavoro vasto e complesso che va affidato ad esperti in merito.

L'attività onirica può essere stimolata con un metodo che prevede di dichiarare a se stessi il proposito di ricordare i sogni prima di addormentarsi dopo aver ripercorso la giornata trascorsa attraverso fotogrammi che, a ritroso, partono dal momento presente fino ad arrivare all'attimo in cui ci si è svegliati. Il giorno dopo, o comunque durante la notte, è opportuno, quando si riprende coscienza dal sonno, non cambiare posizione fino a quando non si è ripercorso mentalmente il

sogno e, immediatamente, annotarlo su un quaderno che si sarà tenuto accanto. E' consigliabile raccontare i sogni "al presente", riportare il miglior numero di dettagli possibili (colori, sapori, suoni e soprattutto sensazioni) e, se è possibile, disegnare i simboli e le immagini. Anodea Judith [3], basandosi sugli scritti di Jung, spiega come nel sogno, ogni cosa, animale o persona, rappresenti un aspetto di noi stessi: ad esempio figure oscure o persone che ci stanno particolarmente antipatiche possono rappresentare elementi dell'ombra con cui è necessario fare amicizia perché hanno qualcosa da insegnarci; le case possono simboleggiare la struttura della nostra psiche; le automobili il veicolo che si usa per muoversi nella vita. E' difficile e quasi impossibile però dare una lettura standardizzata dei simboli, a meno che venga fatta in un lavoro d'equipe, in collaborazione con uno psicoterapeuta esperto in merito. E' molto più importante comprendere cosa quei simboli significhino per noi ed è più facile se vengono raccontati a qualcuno. I sogni sono un grande serbatoio artistico dal quale si può attingere anche per fare delle creazioni: possono essere utilizzati per realizzare disegni, scrivere poesie o racconti. Questo può aiutare a portare l'attività onirica nella vita quotidiana per comprenderne ancor di più i messaggi nascosti e per integrarli pienamente a livello cosciente. Impegnarsi in attività di arte visiva, anche se si è completamente digiuni, è molto stimolante per i processi del pensiero visivo. Lo scopo tuttavia non deve essere quello di fare una bella opera d'arte da esporre o appendere alle pareti, ma piuttosto quello di stimolare l'inconscio, il pensiero visivo e, nel frattempo, divertirsi. Ecco nuovamente entrare in gioco il gusto del "fare per il piacere di farlo", dell'esser completamente nel qui ed ora del Mandala, libero da giudizi estetici sull'immagine. Ogni forma d'arte può diventare uno strumento per l'espressione di se stessi ed è in questo modo che va intesa a livello armonizzante.

Per stimolare un buon funzionamento del sesto chakra è consigliabile anche fare dei buoni "bagni di luce" con passeggiate all'aperto e esposizione al sole. La ghiandola pineale (associata al "sesto senso" del "terzo occhio") è un organo molto sensibile alla luce ed è responsabile della produzione di melatonina: una sostanza che ha la funzione di coordinare le funzioni biologiche del corpo in rapporto all'ambiente esterno e che influenza la qualità del sonno.

Esercizi. E' essenziale praticare regolarmente esercizi di radicamento al fine di creare una congiunzione stabile tra i chakra bassi e quelli più spirituali. Esercizi di stretching e rilassamento degli occhi possono essere utili per disturbi a quest'organo direttamente collegato al sesto chakra. Esercizi in cui si annotano o si disegnano le immagini dei sogni sono estremamente utili come pure esercizi creativi di espressione nelle arti visive.

Trattamenti.

Il *Massaggio dell'Anima* risulta molto utile perché va a massaggiare, oltre che l'integrità del corpo, tutto il viso, stimolando il sistema percettivo e sensibile, compreso quello legato agli organi della vista. Il "tocco" attiva la sensibilità, la percezione, il contatto con le emozioni e le sensazioni. Permette la comparsa di fotogrammi utili per la messa a fuoco di alcuni aspetti che necessitano di trovare comprensione nella nostra vita.

Anche durante il *Trattamento Metamorfico* capita sovente, durante il "sonno vigile", di veder comparire immagini, molto spesso anche chiare e nitide, di fatti, cose o persone che in un qualche modo stanno ostacolando il libero flusso della nostra vita.

Questo tipo di trattamenti aiuta sicuramente la comprensione di aspetti che bloccano il processo di individuazione e il percorso per la realizzazione del "progetto".

Nel trattamento di *riflessologia plantare* di insisterà sul sistema endocrino, sull'ipofisi e, in generale, e sui punti riflessi del capo.

In *floriterapia* vi sono alcune essenze lavorano sulla capacità intuitiva, aiutando il soggetto a credere maggiormente nelle sue percezioni piuttosto che chiedere continuamente conferme e consigli all'esterno (Cerato), ad avere maggiore fiducia nelle sue potenzialità (Larch) e a prendere maggiore contatto con il corpo e la fisicità per creare una connessione equilibrata con le parti immaginative e creative (Clematis). Ci sono essenze che aiutano persone che sono ossessionate da incubi frequenti (Aspen) o che si sentono "schiacciate" da un'eccessiva attività mentale e di rimuginamento (White Chestnut); che sono bloccate nel cambiamento e nell'evoluzione (Walnut) dalla trappola delle immagini illusorie legate a momenti felici del passato (Honey Suckle). Tuttavia lavorare su questo plesso energetico significa lavorare su tutti gli altri. Gli ostacoli che impediscono un buon funzionamento del sesto chakra sono comunemente da rintracciarsi negli altri: come ad esempio la mancanza di centratura e radicamento del primo chakra, piuttosto che la difficoltà a percepire le emozioni del secondo etc. Una volta individuati gli aspetti da armonizzare per ristabilire il flusso energetico possono essere scelti, caso per caso, i fiori più adatti ad ogni persona.

Con alcuni prodotti *fitoterapici* si può agire sui disturbi legati specificatamente agli occhi. Per la cataratta sono utili la *Betula Pubescens* e la *Jungalans Regia*; per la retinopatia il *Chrysanthellum Americanum* e il *Vaccinium Myrtillus* (utile per tutti i disturbi visivi), per l'oculorinite allergica il *Ribes Nigrum*, l'*Euphrasia Officinalis* e la *Galphimia Glauca*. Un'eccessiva tensione a livello cerebrale può rendere difficile l'attività intuitiva e percettiva: in caso di cefalea muscolo tensiva può

essere consigliato l'uso di Ribes Nigrum e di Hypericum Perforatum mentre per l'emicrania sempre il Ribes Nigrum come anche la Rosa Canina, la Fumaria Officinalis e il Chrysanthellum Parthenium. Lo stesso discorso fatto per i fiori di Bach vale anche per la fitoterapia: va sempre valutato, caso per caso, il disturbo prevalente del soggetto e va considerata, di conseguenza, la pianta più appropriata per armonizzare il disturbo.

Esercizi col Mandala. Come già detto, l'attività creativa con l'ausilio delle arti visive è utilissima per stimolare l'immaginazione, la visione e l'intuizione. Il Mandala, quindi, in tutte le sue forme espressive, è già di per sé un lavoro sul sesto chakra. La connessione con il mondo dell'inconscio e degli archetipi può essere fatta lasciando la totale libertà d'espressione, stimolando così anche le capacità percettive di ogni singola persona sia nei confronti del loro Mandala che di quelli realizzati all'interno del gruppo. Mi è capitato spesso, alla fine dei miei incontri, di chiedere ad ogni partecipante di esprimere delle qualità che attribuivano ai Mandala dei compagni ed è stato veramente interessante notare quanto la capacità percettiva di ognuno fosse estremamente attiva ed attendibile. Quindi, lavori individuali come anche di gruppo, sono di estrema utilità per sviluppare le potenzialità del "terzo occhio". L'uso del color indaco è molto valido per stimolare l'attività creativa ed immaginativa, ma va sempre valutato caso per caso. Il viola, il violetto, l'indaco, l'azzurro chiaro, il blu e l'argento sono colori utilizzati in cromoterapia per stimolare la ghiandola pineale e pituitaria, per dare beneficio a orecchie, occhi e nuca. A livello mentale aiutano l'esplorazione cosciente, l'intuizione, la comprensione di sé e lo sviluppo di nuovi progetti attraverso un rinnovamento e l'ausilio di un aiuto spirituale. Sono tinte molto utili anche per armonizzare i disturbi del sonno come incubi frequenti o insonnia.

VII CHAKRA - SAHASRARA

Nome (significato): *Sahasrara* (dai mille petali).

Plesso nervoso: *sistema nervoso e cervello.*

Posizione: *sommità del capo, corteccia cerebrale.* E' collocato pochi millimetri sopra la testa. È chiamato anche chakra della Corona.

Ghiandole endocrine: *ghiandola pineale (o epifisi).*

Parti del corpo/sistemi: il settimo chakra non è collocato in un punto del corpo “fisico”, ma comunque sovrintende tutto il sistema nervoso, la testa, l'occhio destro e il cervello.

Elemento archetipico: *pensiero.*

Il pensiero ci collega con la coscienza ed è attraverso differenti sistemi di pensiero che percepiamo e viviamo in modo diverso la nostra realtà. Il chakra della corona potrebbe essere paragonato ad un “sistema operativo” che, in base alle informazioni che riceve, organizza i vari “sotto-sistemi” (rappresentati dai chakra e dalle loro qualità energetiche) a seconda delle necessità. E' il nucleo operativo centrale che permette di leggere i “programmi” dei vari plessi energetici e di farne uso, decodificandone le istruzioni. In pratica “da un senso” ad ogni nostra componente, gli da una lettura ed un significato in modo che ci si possa orientare nella vita. Fornisce le istruzioni necessarie per dare scopo alla nostra esistenza, per permetterci di interpretare qualcosa e di scegliere come agire e come organizzare la nostra esperienza. Questo “senso” è costituito dall'insieme di “convinzioni” presenti nel nostro sistema di pensiero, che si creano nel corso della nostra vita. Esse influenzano il modo di interpretare la realtà: uno stesso avvenimento viene infatti letto in moltissimi modi differenti a seconda delle credenze presenti in noi. Le convinzioni nascono dalle nostre esperienze ma, nello stesso tempo, le influenzano, creando una sorta di sistema di feedback. Se nella vita, ad esempio, sono alla ricerca del “principe azzurro” e sono aperta a nuove conoscenze, l'avvicinarsi di un uomo che tenta di iniziare la conversazione sarà letto come un avvenimento positivo, nel quale mettermi in gioco, e questa persona percepirà una sensazione di accoglienza, continuando il suo approccio. Se, al contrario, le mie esperienze nella relazione con l'altro sesso nascono in modo “malato” a causa di legami violenti e distruttivi con figure maschili presenti ancora nella mia infanzia, occasioni di avvicinamento o approccio da parte di un uomo, potrebbero venire lette come un tentativo di disturbo da parte di un individuo mal intenzionato o comunque non realmente interessato. Nel primo caso il feedback sarà positivo, la nuova conoscenza verrà accolta, e la donna resterà convinta che nel mondo ci sono ancora possibilità di trovare l'anima gemella. Al contrario,

nel secondo, l'incontro verrà visto come un fastidio e l'uomo in questione non sarà di certo attratto da questa donna: sentendosi indesiderato non avrà gentilezze nei suoi confronti, anzi, molto probabilmente, le risponderà in malo modo, confermando ulteriormente la sua convinzione.

Le convinzioni, quindi, sono il nostro modo di valutare "com'è" il mondo e dipendono dalla nostra "concezione" della realtà. Questa concezione influenza il modo di organizzare i dati e di guidare il comportamento. E' evidente, quindi, come il nostro "sistema di pensiero" influisca sull'interpretazione che diamo a qualunque evento ci venga offerto dall'esperienza. Ad esempio, la persona "ottimista" avrà una visione del mondo totalmente diversa da quella del "pessimista": l'atteggiamento verso la vita plasma la nostra realtà e, di rimando, le esperienze della realtà che ne sono influenzate non faranno altro che confermare la nostra visione del mondo. E' come un circolo vizioso, "un gatto che si morde la coda". Il nostro sistema di pensiero, influenzato dai traumi infantili, dai blocchi e dalle esperienze, condiziona il nostro modo di vedere la realtà, il modo di elaborare l'esperienza, ma anche la nostra vita futura.

E' dalla "concezione di un'idea", da quello che viene chiamato "bindu" (il "punto privo di dimensione della coscienza") da cui tutto trae origine. E' da qui, nel chakra della corona, che parte il "viaggio di ritorno" (attraverso i plessi energetici) che genera la realtà in cui viviamo. Infatti, partendo dalla concettualizzazione, e quindi, dalla creazione di un'idea-pensiero, generiamo immagini nel sesto chakra. Queste immagini sono il "filtro" attraverso il quale brilla la luce della nostra coscienza, la quale conferisce a queste immagini il potere di manifestarsi. Esse vanno a costituire la nostra storia, quella che raccontiamo agli altri (quinto chakra) ed è da questa storia che nascono certi tipi di relazioni (quarto chakra), che stimolano diverse attività (terzo chakra), che suscitano determinati tipi di emozioni (secondo chakra) e che provocano esperienze fisiche (primo chakra). Tutto ciò che vediamo nel mondo e nella creazione è iniziato da una concezione, e lo stesso vale per la nostra vita: nel riflesso delle nostre creazioni è possibile vedere la natura della nostra coscienza e se questa cambia si modificano anche le manifestazioni esterne (come ad esempio il modo in cui occupiamo la nostra casa, l'espressione del nostro corpo etc..). Il "risveglio" del settimo chakra presuppone una "riprogrammazione" dei nostri sistemi di convinzione o di pensiero, migliorando così il "sistema operativo" che fa funzionare la nostra vita.

Yantra: Lo yantra di questo chakra è un loto di colore bianco, con «mille petali».

Colore associato: *viola*.

Il viola è un colore secondario formato dalla mescolanza tra la forza vitale del rosso e la freschezza del blu.

Questo colore dissolve la realtà illusoria del divenire in un'astratta consapevolezza atemporale. Nella commedia della vita, è una vertigine che disperde gli artifici, e che ci insegna la non identificazione con ciò che passa. Il viola custodisce i più profondi ed esoterici segreti dell'Anima, frantumando gli specchi insinceri dell'illusione. Colore alquanto raro, si addice maggiormente ai fenomeni di picco, in cui possiamo assaporare la libertà imperturbabile dell'Essere. E' valico estremo che sancisce un mutamento di stato, attivando forze superiori di guarigione spirituale e di trasmutazione [4].

E' il colore dell'illuminazione, della spiritualità e della "vera luce". Il *viola luminoso* simboleggia l'intuizione, la sacralizzazione, il ruolo del "testimone" e della "guida spirituale". Nelle sue valenze negative può rilevare bigottismo religioso, tendenza a nascondersi in sé stessi e difficoltà a vivere il lato materiale della vita. Il *viola scuro* parla di guarigione spirituale, trasformazione alchemica, iniziazione e temperanza, ma può anche indicare paura della dimensione spirituale, mortificazione e rancore. Secondo i principi della cromoterapia è un colore purificante, antinfiammatorio e antinfettivo, aiuta a riequilibrare gli eccessi ed è utilizzato per aiutare il sistema immunitario e per stimolare le funzioni della ghiandola pineale e pituitaria.

Secondo alcune scuole di pensiero al settimo chakra è collegato anche il colore *bianco*, in quanto manifesta l'interezza dello spettro cromatico essendo la fusione di tutti i colori. Rappresenta il Principio Universale indifferenziato e simboleggia l'illuminazione, la purezza, la chiarezza, la totalità, la spiritualità, la buddhità e la purificazione.

Senso: *empatia.*

Corpo sottile: *spirituale.*

Diritto Fondamentale: *conoscere.*

Comprende il diritto ad un'informazione accurata, alla verità, alla conoscenza e alla possibilità di sapere semplicemente cosa sta accadendo. Affinché la ricerca naturale alla conoscenza del settimo chakra sia libera è importante che non venga negato né il diritto all'educazione né quello ad avere informazioni riguardo ai fatti e alle cose del mondo. Un altro ostacolo a questo diritto fondamentale è rappresentato dall'imposizione di un dogma spirituale: ognuno deve avere la possibilità di scegliere la modalità con cui essere in contatto col divino, nel modo che gli sembra più appropriato e in base ad una scelta interiore libera. Se questo viene negato perché, ad esempio, si viene cresciuti in un ambiente religioso bigotto e restrittivo, vengono danneggiati i diritti spirituali e personali del

nostro settimo chakra limitando, di conseguenza, la possibilità di evoluzione attraverso l'espansione della coscienza.

Identità: universale.

Nel chakra della corona giungiamo all'identità finale e più ampia: la nostra identità universale. Più si espande la nostra coscienza, più ampia diviene la nostra identità.

Quando ci rendiamo conto del grandioso scopo del cosmo, ci viene data l'opportunità di trascendere il nostro mondo più piccolo e più limitato e ci identifichiamo con l'universo intero. Questo è un tema comune nelle esperienze mistiche, dove l'identificazione con gli stati dell'io minore apre la via al riconoscimento di un'identità unitaria con tutti gli aspetti della vita, e anzi tutto il creato. Nella filosofia orientale è questa la base della vera "conoscenza di sé": la conoscenza del divino che la abita. Ogni livello dei chakra muove da identità esclusivamente individuali – uniche e singolari come il nostro corpo – verso una comunanza universale. [...] Lo scopo del chakra della corona, della meditazione e, in verità, di tutte le discipline spirituali, è quello di spezzare i legami con le identità minori e di giungere alla realizzazione dell'identità universale. Il che non nega la realtà delle identità minori; significa solamente che ci è possibile vederle come parte di un'unità integrata e unificata. [3]

E' come se le identità dei chakra inferiori fossero delle "vesti", che noi dovremmo indossare in modo consapevole, senza identificarci totalmente con esse. E' importante riconoscerle come "parti" di un "tutto", che è il Sé superiore, molto più vasto. Ciascuna di queste identità è un sistema di convinzioni ed è un mezzo di interpretazione della realtà. Tuttavia è da ricordare che ogni identità diventa primaria quando il nostro processo evolutivo è centrato su di essa. Ogni identità ad ogni livello va compresa ed integrata affinché, in una visione più ampia, non ci si faccia sopraffare da essa ma si possa riconoscere che è semplicemente una parte di noi che "entra in gioco" in determinate situazioni della vita. Per rendere possibile lo stato di consapevolezza più elevato è necessario, prima, consolidare le nostre identità dei livelli più bassi per prepararsi, poi, a poter entrare nelle identità più vaste.

Man mano che sperimentiamo le identità superiori, più inclusive, le nostre identità inferiori rientrano nella giusta prospettiva – non meno importante, ma prendono il loro posto come parti che sostengono un'unità più potente e più ampia [3].

Nell'identità universale vengono trascese tutte le interpretazioni della realtà fatte ai vari livelli, ci si separa dall'attaccamento (il "demone" del settimo chakra) e dal controllo per aprirsi ad un

miracoloso “testimoniare”. Entrare nella dimensione della coscienza universale significa comprendere la storia dell’evoluzione, lunga miliardi di anni, e rendersi conto di farne parte, di essere una componente di tutto il tessuto della vita che comprende anche animali, piante, mari, insomma, tutto il creato. Questa identificazione così completa può essere raggiunta soltanto attraverso l’informazione (devo conoscere ad esempio com’è fatto il cosmo, come si organizzano gli astri, e com’è la storia della mia evoluzione) e la coscienza stessa.

La coscienza, in realtà, non può essere ampliata, ma piuttosto si può creare lo “spazio” (attraverso meditazioni, pratiche spirituali, esperienze mistiche, studio e anche il semplice “prestare attenzione”) per accogliere una porzione più ampia del campo universale della coscienza. La coscienza rappresenta sia la nostra meta finale (entrare in contatto con quella cosmica) che il “mezzo di trasporto per arrivarci” (senza di essa non potremmo integrare le tappe necessarie per l’evoluzione).

Erich Jantsch, un teorico sistemico, ha delineato tre distinti livelli di sistemi della coscienza umana: quello “razionale”, quello “mitico” e quello dell’”evoluzione” [3].

Anodea Judith nel suo testo [3] paragona l’intera esistenza all’acqua che scorre nel letto di un fiume, e spiega come ciascun livello della coscienza possa corrispondere ad un sistema operativo che organizza l’informazione e l’esperienza. Nel primo livello, quello *razionale*, è come se ci si sedesse sulla riva sul fiume e si guardasse l’acqua che scorre. E’ un momento in cui ci limitiamo alla raccolta di dati utili alla conoscenza. Siamo nella dimensione del conosciuto, delle sicurezze, del mondo familiare perché ci poniamo, nei confronti della realtà, con un distacco che separa noi (l’io) e esso (il fiume, la vita). Qui acquisiamo, stando all’”esterno” della corrente, il bagaglio delle conoscenze. Quando passiamo al secondo livello, quello *mitico*, è come se “cadessimo dentro” la corrente, spinti dal desiderio di conoscere i profondi misteri contenuti in quel corso d’acqua. Entriamo nella dimensione dell’esperienza: impariamo “sentendo” e “facendo”, immersi nella corrente della vita. Qui, il rapporto con il fiume non è più “io – esso” (in cui si percepisce la vita come una realtà distinta ed impersonale), ma diventa ”io – tu”: il soggetto accetta l’oggetto (il fiume, la vita) che possiede una forza vitale sua propria capace di condurci. Nell’identificazione con il fiume si entra nel mondo della coscienza archetipica, ovvero ci si identifica con la dimensione archetipica del fiume, con la sua forza capace di trasportarci lungo il nostro percorso. Diventiamo un tutt’uno con i suoi rallentamenti, con i cambi di direzione, viaggiamo insieme a lui scendendo dalle rapide pericolose o ci lasciamo cullare all’interno delle sue anse dolci. Accettiamo così la vita in tutti i suoi aspetti. La razionalità viene trascesa per entrare in un’esperienza più profonda perché, per sopravvivere, dobbiamo identificarci con quelle forze archetipiche che guidano il fiume,

dobbiamo fare l'esperienza del "lasciarsi andare" che è propria della spiritualità. Il lasciarsi andare non significa perdere sé stessi, ma non è facile trovare il giusto equilibrio tra l'abbandono alla forza della natura e la capacità di non annegare. Per fare questo è necessario attingere dalle energie dei chakra inferiori: è necessaria la "volontà" (che porterà i piedi e le mani a muoversi per non annegare), è importante saper leggere le sensazioni (per saper come muoverci tra le rocce), dobbiamo essere in contatto con il nostro corpo fisico (per evitare di ferirci o addirittura di annegare). Quando si riesce, in modo consapevole ed equilibrato, ad essere totalmente immersi nella corrente della vita è davvero possibile cominciare il vero processo di evoluzione. Quando si impara a lasciarsi andare e a nuotare, e tutto questo diventa piacevole ed armonioso, libero e fluido, allora si può entrare nel terzo livello della coscienza: il sistema *evolutivo*. In questa fase il rapporto "io – tu" svanisce, essi non esistono più come entità separate perché subentra il "noi", che permette di diventare un tutt'uno con il divino, di dissolvere i confini della separazione, della dualità. Viene accettata la sfida dell'ignoto, del non conosciuto, rinunciando consapevolmente alla mente razionale se non è in grado di darci una spiegazione logica di cosa significa "essere immersi nella corrente della vita". E' un'esperienza che non può essere spiegata in modo logico, può essere soltanto sperimentata e vissuta. Solo in questo modo può esser fatta l'esperienza della coscienza cosmica: comprendendo quello che esattamente è il Sé superiore può essere sperimentato cosa significa sentirsi un tutt'uno con il divino, dissolvendo o trascendendo i confini che ci tengono separati da esso e dal tutto. Questi confini sono presenti soltanto nella nostra mente, sono l'attaccamento alle sicurezze, al conosciuto, ed è solo accettando la sfida dell'ignoto e rinunciando all'atteggiamento razionale che si può sperimentare cosa veramente significa "essere nella corrente".

La *coscienza* coglie l'oggettività fisica del reale e permette di immergersi fino alla fusione con il "tutto".

La *consapevolezza* osserva quell'oggettività dandogli senso e significato. L'essenza della consapevolezza interiore viene spesso definita come il *testimone*. Il testimone silenzioso si cela dietro le nostre attività quotidiane, non emette giudizi, ma osserva gli impulsi, gli attaccamenti, le emozioni e il loro evolversi; analizza l'affastellarsi dei pensieri nella nostra mente. Il testimone osserva e basta, non è influenzato dal corpo e dalle sue esperienze, è la radice del Sé superiore e diventare consapevoli di esso permette di essere consapevoli dell'essenza che lo abita: la parte divina di ciascuno di noi. E' come una saggia guida, un amico che ci aiuta ad osservare gli attaccamenti che ci provocano sofferenza e ci riconduce sulla via quando perdiamo la direzione.

Controforza: *attaccamento*.

L'attaccamento è quel limitato centro d'attenzione che oscura la realizzazione e l'unità con la coscienza cosmica [3].

Questa controforza blocca la nostra energia ancorandoci al tempo, ad immagini custodite nella memoria, a luoghi ristretti che ci creano sicurezza inibendo la nostra capacità di espanderci nel chakra della corona e di immergerci nel flusso dei cambiamenti del sistema universale. Tutto è in continuo movimento, in costante trasformazione. Nella realtà nulla è statico, tutto si modifica, compresi noi che in ogni attimo che passa non siamo più uguali a prima. Nelle religioni orientali l'attaccamento è considerato come l'origine di ogni sofferenza perché indirizza la nostra energia psichica verso le illusioni, le "fissazioni" a qualcosa di esteriore. Se si rinuncia all'attaccamento si ha la possibilità di abbandonare il bisogno di controllo sulla realtà e il desiderio di avere dei risultati a tutti i costi, abbracciando con fiducia la saggezza dell'universo, consapevoli che si verificherà ciò che è meglio per noi al di là della nostra volontà. Questo atteggiamento permette di essere umili, di aprirci a qualcosa di più grande "abbandonandoci al flusso" dell'esistenza, di vivere il dolore come opportunità d'insegnamento invece che fuggirlo. Combattendo la sofferenza non facciamo altro che ostacolare il nostro potere di crescita spirituale e aumentare l'attaccamento. L'unico modo per affrontare il dolore è viverlo, ad esempio "piangendo il lutto" dell'abbandono dell'amato o della morte di una persona cara. In questo modo si permette alla sofferenza di fare il suo corso e di insegnarci qualcosa di importante, spingendoci all'introspezione. Ogni volta che ci troviamo davanti ad una perdita dovremmo cominciare a porci delle domande, per capire quali sono le nostre necessità profonde e quindi qual è lo scopo della nostra sofferenza, qual è il dolore che vuole essere consolato, che lezione ci sta insegnando e dove dobbiamo re incanalare le nostre energie. Questo può essere utile chiamando in causa il "testimone" affinché possa osservare dall'esterno cosa sta accadendo, quale convinzione profonda si cela dietro di esso, quali sono i benefici e il prezzo di questa convinzione e cosa pesa di più. Questo permette di staccare l'attenzione dall'oggetto, dall'opportunità perduta e consente di ridirigerla verso il Sé per essere utilizzata per la nostra evoluzione. L'attaccamento non si rivolge soltanto nei confronti di un oggetto, di una persona o di un risultato, può essere costituito anche da un sistema di credenze, (come quelle religiose concepite in modo restrittivo) che ci forniscono delle certezze indiscutibili, gettandoci nell'ignoranza, senza permetterci di espandere la nostra mente, di entrare nell'infinito mondo di possibilità offerte dall'universo. Un altro modo in cui si può chiamare l'attaccamento sono le *dipendenze*, che ci legano a qualcosa o a qualcuno per evitarci alcuni aspetti dolorosi necessari alla nostra crescita. Anche il meccanismo dell'*evitare* è un'altra forma di attaccamento, ma al rovescio: è un modo per "non" avere qualcosa, per "non" affrontare situazioni complicate nelle quali ci sentiamo inadeguati, per fuggire alle responsabilità e quindi, ancora una volta, questo porta ad evitare anche quello che è

necessario per la nostra crescita. La *sofferenza*, quindi, è un mezzo importante per la nostra evoluzione perché ci consente di cambiare prospettiva, di modificare la percezione della realtà attraverso l'osservazione e la riflessione. Un continuo susseguirsi di frustrazioni, infatti, riesce ad indebolire l'ego a tal punto da permettere la rinuncia, la resa, l'umiltà di accettare altre possibilità che non siano quelle incluse nei propri sistemi di convinzioni.

Fase dello sviluppo e fase nel processo di individuazione: corso della vita. [3]

E' la fase della vita in cui si diventa saggi, e si entra nel mondo della vera conoscenza e comprensione spirituale. E' il momento dell'insegnamento, ovvero in cui vengono riunite tutte le informazioni raccolte nel corso della vita per essere trasmesse agli altri. C'è chi sceglie, in questa fase, di abbandonare la vita mondana per una ricerca spirituale o chi inizia ad insegnare e condividere il suo sapere al fine di sperimentare una conoscenza superiore. Nel corso della vita di un adulto questa fase non viene intrapresa da tutti allo stesso modo, anzi, spesso lo sviluppo subisce un arresto a causa di conflitti infantili irrisolti. E' importante comprendere, quindi, a quale livello di consapevolezza si ha subito un arresto in modo da elaborarlo per procedere sulla strada che porta alla completezza e alla vera liberazione. A livello del settimo chakra avviene un risveglio diverso da quello del sesto, in cui c'è la ricerca di un senso o di un'identità archetipica. Infatti nel sesto chakra la ricerca si riferisce ancora ad un'identità personale, mentre nel settimo entra in gioco il vero superamento dell'ego: c'è la ricerca di un significato della vita che va ben oltre. Il fine è quello di dare un significato all'esistenza: cominciamo a chiederci perché siamo qui sulla terra e qual è la fonte. Si varca una dimensione totalmente diversa ed è possibile entrarci se il flusso energetico scorre libero all'interno dei chakra. All'interno del settimo chakra si costruisce la nostra struttura cognitiva, la cui attività principale è "imparare", dalle esperienze, dalla vita, dai libri, al fine di ampliare i nostri orizzonti, mantenere la mente elastica e migliorare i nostri rapporti con le cose e le persone. Aumenta la comprensione del mondo e la saggezza interiore sviluppando la capacità di pensare in modo autonomo. Questo risveglio spirituale può avvenire, anche in modo intermittente, in diverse fasi della vita. Nell'adolescente può iniziare quando lascia la casa d'origine, i genitori e l'apertura dei suoi orizzonti dipenderà in gran parte dal tipo di educazione ricevuta: se da bambino è stato stimolato alla curiosità, all'informazione ed è stato fornito di numerose opportunità di apprendimento e di informazione sarà facilitato in questo processo e il chakra della corona sarà essenzialmente sano. Se, al contrario, i genitori sono rigidi e bloccati su determinate convinzioni, se hanno cercato di negare o invalidare l'informazione attraverso la vergogna o se hanno imposto con violenza un certo dogma e credo spirituale l'espansione del settimo chakra potrà essere bloccata.

Stato di coscienza:

Nel settimo chakra abbiamo l'unione tra la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura umana. C'è la somma fusione tra lo spirito e la materia: l'energia dei chakra sale la corrente della trascendenza per portarci alla liberazione (dagli attaccamenti, dalle dipendenze, dalle convinzioni limitanti) e scende nell'immanenza per far sì che ogni azione o gesto della nostra vita terrena possa avere in sé qualcosa di divino, possa essere al servizio di una volontà che va ben oltre quella dell'ego. Spirito e materia non sono due cose da considerare separatamente. Purtroppo molte pratiche spirituali spingono al rifiuto del corpo e della natura umana per abbracciare la sola dimensione spirituale, ma questo non ci rende degli esseri completi: è come se ci trasformasse in "senzatetto spirituali" ovvero puro spirito senza un corpo nel quale manifestarsi, con il quale dare un contributo all'evoluzione dell'umanità. La negazione della nostra natura essenziale è radicata nel pensiero dualistico e quindi è antitetica al raggiungimento dell'unità e dell'interezza. Il loto del chakra della corona è dotato di mille petali che non sono rivolti verso l'alto, al contrario, guardano verso il basso per rendere omaggio alla nostra umanità perché nessun fiore potrebbe davvero sbocciare e splendere nella sua immensità se non affondasse le radici nella terra e se da essa non si nutrisse. E' essenziale collegare il sé individuale alla creazione universale e per far questo servono tutte le qualità energetiche dei vari chakra, come ad esempio appropriate azioni, giuste relazioni e contributi creativi. Lo scopo del chakra della corona è quindi sia quello di entrare in contatto con il divino e quindi conquistare la libertà, che quello di manifestare la divinità nel nostro corpo e nelle azioni che compiamo, in modo da poter trasformare il mondo. Vedendo il divino in ogni cosa e in ogni azione è possibile creare una connessione vera tra il mondo dello spirito e quello della materia.

Nel settimo chakra si realizza la fusione con la coscienza cosmica e la realizzazione della nostra natura più autentica. A questo livello dobbiamo ricordarci che siamo figli del divino, che siamo esseri che stanno cercando la strada per tornare a "casa" e che esiste un senso più profondo della vita rispetto a quello che occupa i nostri pensieri nella quotidianità. E' fondamentale staccarsi dalle illusioni, dagli attaccamenti e dalle dipendenze che sono soltanto dei sostituti per riempire il vuoto dell'anima e non fanno altro che distrarci e allontanarci dalla nostra parte più spirituale.

E' soltanto arrendendosi ad una volontà superiore che possiamo accedere al lato mistico e trascendente della spiritualità e quindi entrare in contatto con il potere superiore. Il potere superiore non è rappresentato soltanto da qualcosa di più grande di noi, è "dentro" ognuno di noi, ci appartiene in quanto la divinità è parte integrante di ogni essere ed è importante che ne prendiamo consapevolezza.

Una frase provocatoria del libro della Judith [3] mi ha fatto molto riflettere su questo aspetto: "Come vi comportereste, se sapeste di essere un dio o una dea? Come trattereste voi stessi? E come

trattereste gli altri e ogni vostra azione quotidiana?”. Questa riflessione, a mio avviso, è davvero illuminante. Conduce ad una maggiore attenzione a noi stessi e agli altri in un rispetto reciproco dettato dal semplice “essere” e “dare”, che conduce necessariamente ad un “ricevere”, come se si fosse parti di un tutto, di una divinità globale indistinta. Ogni momento diventa così degno di attenzione, ogni passo percorso nella strada della nostra vita consente di conoscere, comprendere ed imparare con un atteggiamento di accettazione che conduce ad un grande senso di leggerezza e libertà. Lo scopo ultimo della nostra evoluzione non è tanto quello di mettersi in contatto con la spiritualità, ma di diventare “la spiritualità”. E’ così che la nostra trascendenza in espansione diventa immanenza e si manifesta nel corpo.

Accogliere quotidianamente la divinità in tutte le sue infinite manifestazioni è un atto di venerazione che innalza la nostra coscienza nel mondo del sacro [3].

Il raggiungimento di questo tipo di evoluzione presuppone un atteggiamento di totale fiducia e abbandono, l’abbandono delle difese per aprirci con accettazione ad una volontà superiore. Sarà più facile attuarlo se il tipo di fiducia che abbiamo creato con i nostri genitori, che nella nostra infanzia erano i nostri protettori, i nostri primi maestri, era buona. Se, al contrario, è mancata, sarà molto più difficile lasciarsi andare alla resa.

Quando c’è uno stato di carenza a livello del chakra della corona si entra nel circolo vizioso degli schemi che si ripetono senza sosta. Essi cercheranno continuamente di affiorare alla coscienza, ma senza consapevolezza. Sarà l’inconscio a far da padrone e a guidarci nella vita. Questo può accadere, ad esempio, quando l’atteggiamento mentale verso la vita e le sue potenzialità è molto chiuso, o a causa di convinzioni religiose troppo rigide, o per un eccesso di scetticismo che porta a credere che la via sia una sola, chiudendosi nel circolo delle fissazioni. Ci sono inoltre persone che hanno continuamente bisogno di aver ragione, solitamente sono molto acute e intelligenti ed effettivamente difficilmente si sbagliano, ma questo rafforza l’illusione di sapere sempre tutto e non lascia spazio a possibilità diverse da quelle che conosciamo. Una chiusura del settimo chakra può rivelarsi anche in un’incapacità di imparare dalle esperienze della vita o, nei casi più complessi, a vere e proprie difficoltà dell’apprendimento a causa, ad esempio, di eccessive distrazioni, attaccamenti o scetticismo che impediscono di fare nuove esperienze. C’è anche chi manifesta una chiusura del settimo livello nella convinzione di essere limitato, di non potere fare di meglio nella vita, di non poter attuare dei cambiamenti. Anche in questo caso si cade nel tranello di credere di sapere tutto, che le uniche possibilità della vita risiedano nelle nostre convinzioni. C’è chi poi, questo scetticismo, lo porta soprattutto nella vita spirituale: persone molto razionali e gnostiche in

cui predomina il dubbio e la mancanza di fiducia in qualcosa di più grande della nostra realtà terrena.

Al contrario ci sono invece situazioni in cui il chakra della corona viene eccessivamente investito di energia. E' una situazione molto comune dato che l'uomo moderno ha la tendenza a spingere l'energia verso l'alto, verso l'intelletto per evitare i sentimenti e le sensazioni. Dimenticandosi del corpo, può così ignorare le richieste del mondo. E' questo il caso di personalità come la "*schizoide [11] – creativa [3]*", che presenta una mancanza di radicamento e tende ad inviare le energie non risolte verso il chakra della corona, cercando la propria realtà nel mondo mentale. Queste persone possono evidenziare un'abbondanza di intellettualismo che porta alla frase "penso, dunque sono". Sviluppano in modo eccessivo l'intelletto, a scapito di altre parti del corpo, ma creano e danno potere ad un'intelligenza che molto spesso non è realmente saggia e non ci porta alle giuste azioni, allontanandoci dalla vera comprensione. Un altro caso di eccesso a questo livello lo si riscontra in persone che sono eccessivamente spirituali, nelle quali l'attenzione per il mistico e l'immateriale diventa una forma di dipendenza, di fuga dai compiti più impegnativi dei livelli inferiori. Questi individui, solitamente, passano da un rito all'altro, abbracciano senza discernimento mille discipline spirituali, evadono dalla realtà usando anche droghe psichedeliche. Questa condizione può sfociare addirittura nella necessità di essere sempre puri ed immacolati spiritualmente, facendo voti di povertà, castità ed obbedienza che possono portare ad una carenza dei primi tre chakra. Sono incluse in questa categoria tutte quelle pratiche ascetiche che portano soltanto a "gonfiare l'ego" e non ad una evoluzione reale, creando un arresto nel proprio percorso di crescita. Uno stato di "affollamento" nel chakra della corona può verificarsi anche quando si è in possesso di troppe informazioni, ma non si è in grado di organizzarle. Questo crea confusione, dissociazione o frustrazione. Solitamente accade in individui (tipo lo *schizoide/creativo*) che mancano di radicamento, in persone sottoposte ad eccessivi stress psicologici e che cadono in problematiche fisiche e psichiche croniche: non riescono a pensare con chiarezza e spesso compaiono forti mal di testa per questo stato di "travolgimento" dei pensieri. Anodea Judith [3] definisce gli stati degenerativi di esuberanza di energie nei chakra superiori come "disturbi psicotici": c'è un eccesso della corrente liberatoria che spinge verso l'alto senza un adeguato radicamento conducendo ad una mancanza di concentrazione e di controllo fino a far comparire voci, allucinazioni o sistemi di convinzioni psicotici. Al contrario, quando lo squilibrio è collocato nei chakra inferiori, si cade in disturbi che la Judith [3] definisce "nevrotici" in quanto portano alla ripetizione continua degli schemi e dei modelli che si rivelano fallimentari, creando un'insufficienza di energia consapevole nel settimo livello.

Alcuni consigli per riequilibrare il VII chakra

Sicuramente la meditazione, esercizi di radicamento, e l'attività fisica, anche intensa, possono aiutare molto a creare uno stato di chiarezza e pulizia mentale andando a riequilibrare il flusso energetico che scorre nel corpo.

Esercizi. La meditazione è la tecnica per eccellenza che energizza, calma e chiarifica la mente, educandola ad entrare in stati più sottili di coscienza, in modo da non essere travolti e guidati dalle preoccupazioni e dai pensieri che affollano la mente. E' lo strumento più potente che esista per staccarsi dalle proprie reazioni abituali (come la rabbia o la critica, la paura o il desiderio) e per liberarsi dagli schemi. Crea un silenzio interiore che permette di accedere ad una saggezza più profonda e ad uno stato di coscienza più grande. Praticando la meditazione in modo regolare può accadere che affiorino alla coscienza materiali provenienti dall'inconscio che prima erano sepolti, in modo da poterli elaborare con l'aiuto di un esperto. Sicuramente c'è la possibilità di conoscere meglio sé stessi e avere una comprensione più profonda di ciò che siamo, di quali sono le azioni che si ripetono nella nostra vita, e di ciò che ci circonda perché si crea un distacco, necessario e vitale, che consente al "testimone" di osservare, senza giudizio, ciò che accade. La meditazione favorisce sia la corrente ascendente della liberazione che quella contraria della manifestazione apportando quell'energia trasformatrice che permette di modificare le nostre azioni, le nostre parole e che conduce alla consapevolezza e al nutrimento di ogni chakra. Le pratiche apportano benessere fisico, aumento della creatività, e conducono ad una maggiore efficienza in molti aspetti della propria vita fino a regalare vere soddisfazioni personali.

Esistono diversissimi tipi di meditazione che un individuo può scegliere a seconda della sua predisposizione, dei suoi gusti o bisogni. Ci sono forme "concentrative" che solitamente aiutano a liberare la mente dalle continue distrazioni. Ne sono di esempio l'osservazione di un oggetto come una fiamma, un simbolo o un Mandala. Altre forme sono più "ricettive", aiutano a lasciarsi andare al flusso dei pensieri, dei sentimenti o degli impulsi, lasciandoci condurre da loro. Un esempio è dato dall'osservazione del "testimone", dall'ascolto attento dei suoni o della musica: pratiche semplici e utilizzabili in ogni momento della vita. Per calmare il pensiero è sempre utile portare l'attenzione al respiro, contandone la frequenza, stando seduti oppure camminando. Quando la testa è affollata di chiacchiere può invece essere di aiuto meditare con la ripetizione di un mantra o di un suono. Nel corso della mia esperienza personale ho trovato particolarmente utili le meditazioni "attive" proposte dal maestro spirituale Osho Rajneesh. Egli aveva compreso come l'uomo occidentale potesse incontrare enormi difficoltà a meditare in modo statico, come fanno in oriente. L'evoluzione della tecnologia e il boom economico degli scorsi anni hanno condotto l'uomo in uno

stato di benessere eccessivo e di iperattività. E' difficile, quindi, riuscire a raggiungere uno stato meditativo se il corpo non è in movimento o se non si ha portato il fisico a scaricare tensioni. Come abbiamo visto in questo percorso esplorativo attraverso i sette principali livelli di coscienza, l'energia di un individuo può stagnare in determinati punti, creando dei blocchi. E' l'energia vitale della liberazione e se non gli permettiamo di essere "sbloccata" dai punti di tensione non possiamo utilizzarla per il raggiungimento di stati di consapevolezza ed evoluzione. Ci sono numerose tecniche in cui, i momenti di silenzio e introspezione, sono preceduti dal ballo o da esercizi in cui il corpo può muoversi liberamente e liberare le energie.

Altre tecniche utili possono essere quelle della "camminata consapevole" in cui, attraverso il silenzio è possibile prestare attenzione al respiro, alle sensazioni, ai suoni, a ciò che accade dentro e fuori di noi. Anche l'immergersi in uno stato percettivo, in cui c'è un ascolto attento ai suoni o alla musica può aiutare ad entrare in uno stato meditativo. Ci sono poi tecniche utilizzate dagli esperti in merito come le visualizzazioni guidate o i viaggi in trance. Le possibilità sono davvero infinite.

Trattamenti.

Il *Massaggio dell'Anima* è utilissimo per sbloccare le energie stagnanti nei vari plessi energetici e con la sua esecuzione, secondo la corrente ascendente e discendente, permette di liberare il flusso e di aiutare tanto la "manifestazione" quanto la "liberazione".

La *Tecnica Metamorfica* conduce alla liberazione dagli schemi imposti e dai condizionamenti e ad individuare quel "progetto" più alto che è scritto per noi, affinché le nostre azioni ed i nostri pensieri siano rivolti alla sua realizzazione.

La *Riflessologia Plantare* apporta, con trattamenti mirati e personalizzati, ad un riequilibrio nei vari plessi energetici, sia in situazioni di carenza che di eccesso. Particolare attenzione verrà portata alla ghiandola pineale (o epifisi) e alla parte superiore del piede (le dita) che corrisponde al capo della persona, alla parte più "celeste" e spirituale dell'uomo.

Le energie del settimo chakra vengono spesso utilizzate quando è necessario far fronte a situazioni di emergenza o traumatiche gravi e in questo caso la *floriterapia* viene in aiuto attraverso l'utilizzo del rimedio universale, costituito da cinque fiori che il dottor Bach aveva deciso di combinare per creare una miscela di emergenza che consentisse di acquietare la mente, di prendere distacco da emozioni travolgenti, di rientrare in contatto con il corpo e di riprendere coscienza. Il Rescue Remedy è creato dalla combinazione di un'essenza che lavora sulla paura di perdere il controllo (Cherry Plum); da un fiore che aiuta a riprendersi dagli stati di incoscienza e che spinge l'energia

verso il basso, verso la materia (Clematis); dall'essenza floreale dei traumi e degli shock (Star of Bethlem); dal fiore che accorre in aiuto negli stati di panico in cui l'ansia paralizza e prende il sopravvento (Rock Rose) e dall'essenza che consente di allentare le tensioni mentali, l'agitazione e l'iperattività (Impatiens).

Un fiore sicuramente utilissimo per liberare il settimo chakra dal sovraccollamento di pensieri, soprattutto riguardo al futuro è White Chestnut, mentre per lavorare sul rimuginamento del passato è più indicato Willow. La floriterapia è di estremo aiuto anche per riuscire a liberarsi di quegli schemi che fanno cadere in uno stato di apatia e di ripetizione (Chestnut Bud), quando c'è la difficoltà a vedere la realtà che sta intorno, quando c'è dispersione, testardaggine e inconcludenza, mancanza di vigilanza mentale. In questo stato di squilibrio la persona, che solitamente ha doti di intelligenza molto spiccate, ha difficoltà a concentrarsi, a vedere in modo chiaro le cose, ad imparare dalle esperienze precedenti fino ad avere disturbi dell'apprendimento. Quando si è inseriti in un processo di cambiamento, di evoluzione, in cui si cerca il proprio percorso interiore ci sono fiori più "spirituali" che possono rivelarsi estremamente utili come Walnut, che libera dai condizionamenti esteriori e dona un distacco, una protezione aurica e contrasta la paura del nuovo o come Wild Oat che porta a direzionare le energie, fisiche e mentali, nella realizzazione della propria vocazione, della meta; contrasta la dispersione e aiuta nel caso in cui si abbia difficoltà a concentrare le proprie energie in una direzione precisa, nei confronti di una scelta. Cerato e Scleranthus aiutano contro la dispersione e l'indecisione, al fine di trovare una centratura. Clematis è il fiore che riporta alla dimensione materiale dell'esistenza, al corpo fisico, indicato per quelle persone che vivono in un mondo di fantasia e non sono radicate. Tenendo conto che la nostra evoluzione è bloccata dalle ferite che ci portiamo dal passato anche Star of Bethlem è un fiore particolarmente utile per superare traumi che ci impediscono di raggiungere la libertà. Tuttavia, come abbiamo ampiamente detto sopra, un equilibrio del settimo chakra dipende dal libero flusso dell'energia in tutti gli altri plessi energetici e quindi, ancora una volta, è importante consigliare rimedi floreali in base alla situazione soggettiva della persona.

Per quanto concerne la *fitoterapia* l'Hypericum perforatum può essere utilizzato non tanto per le sue proprietà sintomatiche sul corpo quanto piuttosto per la sua valenza "spirituale". Il nome deriva dal greco e significa "più che un'apparizione," con un riferimento alla credenza popolare legata all'erba, ritenuta altamente ripugnante dagli spiriti maligni, contro i quali bastava un soffio per cacciarli. E' chiamato infatti anche l'Erba di San Giovanni per il suo aspetto in quanto il colore rosso scuro delle macchie sui petali è stato, nella medicina popolare, associato al sangue versato da Giovanni il Battista nella sua decapitazione, e le macchie trasparenti sulle foglie rappresentano le lacrime

versate su quell'evento. E' nella tradizione popolare, dai tempi del medioevo, che si credeva che dormire con un rametto di iperico sotto il cuscino la notte di S. Giovanni, facesse apparire il Santo in sogno, per dare la sua benedizione, e per impedire a chi lo vedeva di morire durante l'anno successivo. Possiede anche proprietà cicatrizzanti, che potrebbero essere intese come capacità di richiudere le ferite che ci portiamo dal passato. A livello sintomatico tensioni e sovraccarichi del settimo chakra si rivelano frequentemente in forti mal di testa ed è qui che può essere utilizzato il Ribes nigrum, la Rosa canina, la Fumaria officinalis, il Chrysanthellum parthenium e, ancora una volta, l'Hypericum perforatum.

Esercizi col Mandala. Qualsiasi esercizio con l'ausilio del Mandala è utile per il chakra della corona. Mettendoci in contatto con la nostra parte più vera, più spirituale ci aiuta a mettere ordine, a svuotare la mente, a trovare la centratura. La meditazione è lo strumento più efficace per lavorare sul settimo livello e il Mandala è già una forma di meditazione in sé: nella creazione libera, nella colorazione e nell'utilizzo dell'immagine finale come strumento di contemplazione. Può essere utile colorare o realizzare un Mandala con la gamma di colori che comprendono il violetto, il bianco, il celeste chiaro, il giallo chiaro e l'oro. Secondo la cromoterapia sono tutte tinte che aiutano ad "accendere" la luce dentro di noi, a purificare e tonificare l'intero corpo psicofisico fino ad arrivare livello cellulare. Danno chiarezza mentale permettendo ai nodi della personalità di emergere affinché vengano sciolti in un atteggiamento di totale abbandono e fiducia, rinunciando al controllo della mente. Sono tinte associate all'energia spirituale e aiutano a condurla in tutti e sette i chakra; stimolano la contemplazione e la meditazione,. Sono i colori dell'estasi, dell'allineamento spirituale e della liberazione.

CONCLUSIONE

E' ormai da secoli che l'uomo realizza Mandala: dal Tibet, all'India, dagli Indiani d'America all'Europa. Attraverso la completezza del "cerchio" e il supporto della sua "quadratura" cerca se stesso nella sua manifestazione terrena e nel suo rapporto col soprannaturale.

Il Mandala non è altro che la rappresentazione pittorica del viaggio dell'Essere nelle sue infinite possibilità; creandolo, colorandolo ed osservandolo, ci mettiamo in contatto con la verità che è dentro di noi, dandoci la possibilità conoscerci ed accettarci in profondità e di sostenere con consapevolezza il nostro percorso interiore.

Spesso ci troviamo ad attraversare strati dell'Essere che sono scomodi se non capiti: con questo tipo di pittura, con forme e colori che si manifestano spontaneamente, lasciamo fluire la nostra energia al di là del controllo e del giudizio. Il Mandala ci dà l'opportunità di guardare al di sotto degli "strati" e dei condizionamenti imposti che non ci permettono di vivere la vita con pienezza ed armonia, che non danno spazio all'intelligenza del cuore. Attraverso le sue forme e i suoi colori abbiamo la possibilità di vedere, all'interno dello "spazio protetto" del cerchio, la nostra vulnerabilità; di scorgere le passioni, i tormenti e i disagi che ci portiamo dentro, ma con l'opportunità di coglierne la bellezza e l'unicità, grazie all'espressività di questa forma artistica. Possiamo prendere atto dei nostri cambiamenti e trasformazioni e gioire delle nostre evoluzioni. E' un lavoro di integrazione che ci aiuta a riconoscere la nostra umanità e la nostra divinità.

Il Mandala è un vero e proprio strumento di connessione con l'"energia superiore", quella che anima il tutto e che "magicamente" ci spinge a vedere, con occhi più consapevoli, il meraviglioso viaggio della Vita.

Il Mandala permette anche di creare una condivisione ed una connessione con gli altri. Nei gruppi che mi hanno seguito e che si sono prestati a questo esperimento si è creata un'armonia molto speciale, si sono abbandonati alla fiducia e alla volontà di condivisione. L'opportunità di meditare insieme con la colorazione del Mandala ha creato spazi di silenzio e introspezione meravigliosi ai quali sono seguiti momenti di condivisione e consapevolezza, in cui le persone si sentivano libere di esprimere sensazioni, emozioni e pensieri, senza timore del giudizio o di esporsi troppo. Questo ha permesso, a me e a loro, di sentirci molto più vicini, più connessi, inseriti, per un attimo, in quella dimensione dell'esistenza che trascende l'individualità, l'ego, e che ci fa sentire tutti parte di una "grande famiglia".

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio tutti coloro che mi hanno dato la possibilità di iniziare il viaggio alla scoperta di me stessa e che mi hanno aiutato a cambiare visione, guardare con occhi nuovi la mia vita. Ringrazio quindi tutti gli insegnanti e gli assistenti della Scuola di Naturopatia Con Sé, in particolare Mario Zanoletti, mio relatore e grande guida. Ringrazio le insegnanti che mi hanno accompagnato nella scoperta del Mandala: Shanti Ugditi e Lorena Bianchini e grazie anche all'amica, che mi ha telefonato per coinvolgermi nel primo corso.

Un ringraziamento speciale anche a tutte le persone che con estrema fiducia si sono prestate al lavoro sperimentale sul Mandala: Anna, Fabio, Norma, Bruna, Sabrina, Anita, Cristina e Silvia.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Alexander Lowen, *Bioenergetica*, ed. Feltrinelli

Anodea Judith, *Il libro dei chakra*, Edizioni Neri Pozza

Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Edizioni Tea

Carl Gustav Jung, *Opere, 9° volume – Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri

Carl Gustav Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Edizioni Bur Saggi – Rizzoli

D. Anzieu, (1985) *L'Io-Pelle*, Edizioni Borla

Meera Hashimoto, *Il risveglio dell'arte*, Edizioni Urra

Osho, *The Secret of Secrets*, vol 1, Edizioni Red

Rossella Panigatti, *I sintomi parlano*, Edizioni Tea

Ruediger Dahlke, *Terapia con i mandala*, Tea Pratica

Satvat Sergio della Puppa, *L'artista Interiore*, Xenia Edizioni

Susanne F. Fingher, *I Mandala*, Edizioni Astrolabio

Valerio Sanfo, *Enciclopedia delle Discipline Bio-naturali*, ed. A.E.ME.TRA.

Rivista "Osho Times" n.201 settembre 2013 – *Intervista a Shanti Ugditi: Mandala un viaggio dal mondo dell'essenza* (Pg. 28)

<http://it.wikipedia.org>

<http://www.treccani.it/vocabolario>

<http://www.treccani.it/enciclopedia/>

http://www.grandidizionari.it/Dizionario_Italiano

<http://www.milleorienti.com/2012/06/12/mandala-e-yantra-luniverso-dei-simboli-dentro-di-noi/>

<http://runelore.it/yoga-meditazione/yantra-tecnica-yoga.html>

http://www.alkaemia.it/alkaemia_parla_yantra.php

<http://mandalartgm.blogspot.it/2007/12/gli-archetipi-e-linconscio-collettivo-1.html>

OPERE CITATE

- [1] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Edizioni Tea
- [2] Ruediger Dahlke, *Terapia con i mandala*, Tea Pratica
- [3] Anodea Judith, *Il libro dei chakra*, Edizioni Neri Pozza
- [4] Satvat Sergio della Puppa, *L'artista Interiore*, Xenia Edizioni
- [5] Rossella Panigatti, *I sintomi parlano*, Edizioni Tea
- [6] Meera Hashimoto, *Il risveglio dell'arte*, Edizioni Urra
- [7] Susanne F. Fingher, *I Mandala*, Edizioni Astrolabio
- [8] Carl Gustav Jung, *Opere, 9° volume – Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri
- [9] Carl Gustav Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Edizioni Bur Saggi – Rizzoli
- [10] Osho, *The Secret of Secrets*, vol 1, Edizioni Red
- [11] Alexander Lowen, *Bioenergetica*, ed. Feltrinelli
- [12] D. Anzieu, (1985) *L'Io-Pelle*, Edizioni Borla