

Manipura “IO POSSO”

Eccoci arrivati al centro della volontà e della realizzazione personale, il terzo chakra.

Situato tra l'ombelico e lo sterno. Viene chiamato comunemente “bocca dello stomaco” oppure plesso solare. Il suo motto è “IO POSSO”, infatti è un centro molto particolare che reagisce immediatamente alle nostre sensazioni: se siamo arrabbiati ci farà percepire come degli aghi, se siamo felici o innamorati le farfalle, in caso di paura si manifesta con una stretta o un vuoto. Senza elencarvi tutte le emozioni che ci trasmette basti pensare che è un punto di massimo collegamento con gli altri, per questo è un chakra particolarmente esposto e andrebbe ben protetto. Guardandoci attorno potremo notare che sin dall'antichità i preti mettono una fascia colorata proprio all'altezza del plesso solare, questo per creare uno scudo, una protezione di questo importante centro. Inconsciamente lo facciamo anche noi incrociando le braccia davanti o appoggiandoci sopra le mani. Se portiamo attenzione in questa parte potremo notare come velocemente reagisce alle nostre sensazioni e percezioni.

Le sue caratteristiche

Il terzo chakra Manipura, in sanscrito viene definito “la città del gioiello splendente”, è messo in relazione all'elemento fuoco che racchiude la capacità di trasformare (infatti a livello fisico trasforma gli alimenti). Esso è connesso con la realizzazione dei propri desideri e associato alla nostra intuizione ed al rapporto che abbiamo con gli altri o all'ambiente in cui viviamo. Situato al centro del nostro corpo ci permette di fare da ponte tra la parte alta (intelletto) e la parte bassa (istinto). I suoi organi reggenti sono: lo stomaco, il fegato, la cistifellea, la milza e l'intestino tenue. Come potete notare è la sede della nostra parte più intima e emozionale. Quando: mangiamo male, mangiamo rabbia, beviamo alcool, alimenti troppo zuccherati o stress; questi organi ne risentono e allo stesso modo indeboliscono questo straordinario chakra. La respirazione gioca un ruolo fondamentale nel capire se questo chakra fluisce in maniera corretta. Se non si riesce a fare dei respiri profondi nella pancia e si sentono delle tensioni significa che non è attivo come dovrebbe.

Quando non fluisce correttamente

Uno squilibrio di Manipura può manifestarsi in problemi: digestivi, ai denti o alle gengive, diabete, cirrosi, iperattività, aggressività, depressione e egocentrismo.

Nel caso in cui il funzionamento sia eccessivo potremmo notare: un eccesso di competitività, sete di potere, ipercriticismo, prepotenza, un bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione, rabbia o addirittura ira, voglia di dolci a dismisura e dolori alla bocca dello stomaco.

Al contrario se non funziona correttamente si manifesterà: isolamento, scarsa fiducia in se stessi, eccesso di timidezza, inadeguatezza, nervosismo, si vedono ostacoli ovunque senza fare nulla per superarli portando un grande desiderio di fuga, sensazione di vuoto e stanchezza.

In sintesi...

Funzione psicologica : Capacità di provare piacere, espansività, consapevolezza della vita, azione, volontà

Associazione Sensoriale : vista

Sistemi associati : milza, colon trasversale, fegato, stomaco, intestino tenue **Ghiandola**: pancreas

Elementi : fuoco

Colori : giallo

Nota musicale : mi

Cristallo : tutte le pietre gialle, calcite, citrino, topazio

Profumo : bergamotto, limone, rosmarino

Bajamantra : RAM, bajamantra del dio Agni signore del fuoco

Per armonizzare il chakra :

- Acqua calda e limone al mattino
- Potete usare la Lavanda per armonizzarlo mettendone 2-3 gocce pure sul plesso solare e massaggiando in modo circolare
- Fiori di Bach : holly (amore), willow (prendo in mano la mia vita)W.Chestnut (pace mentale) Vine (equilibrio con gli altri), wild oat (affermo ciò che voglio), Beech (accetto gli altri)
- Scegliete una pietra tra quelle sopra descritte e disponetela nella zona della bocca dello stomaco
- Respirare! Inspirate per 4 secondi, trattenete il fiato per 7 secondi ed espirate per 6 secondi eseguite questa respirazione più volte prima di addormentarvi, vi aiuterà a conciliare il sonno.

abbraccio di Luce Tanja Baretta

