

## NOVEMBRE 2016 ARTICOLO MESOLCINA E CALANCA

Carissimi lettori, stiamo giungendo passo dopo passo alla fine dell'anno, questo grande passaggio stimola in me sia gioia che instabilità. La voglia di viaggiare, di crescere e scoprire, del nostro amato sagittario, entra in risonanza con una saggezza e ponderatezza del capricorno. Quest'articolo ci porterà nel 2017 e vorrei lasciarvi qualcosa di nuovo, sul quale lavorare in questi mesi così da poter iniziare un capitolo diverso, sempre legato alla nostra trasformazione. Fino ad ora abbiamo descritto i segni zodiacali e il loro annesso al nostro corpo, ma il mio desiderio, attraverso queste poche righe, è di trasmettere pian piano una conoscenza. Quella saggezza che deriva da secoli di studi ed esperienze, fatte da grandi maestri e conoscitori dell'animo umano. Per questo 2017 vorrei quindi approfondire temi a un livello diverso. Ho riflettuto molto e mi è venuta in mente la bellezza delle energie del nostro corpo, desidero quindi parlarvi dei nostri chakra. Vengono nominati spessissimo: nei corsi di yoga, nelle meditazioni e nei lavori energetici volti a riportare in equilibrio e il nostro essere. I loro colori popolano le nostre giornate, sovente non si comprende il loro significato ed il loro spettacolare lavoro. Innanzitutto cosa sono i chakra? Essi sono definiti dei vortici che hanno la funzione di alimentare i vari livelli del campo energetico e collegarli con il corpo fisico rilasciando l'energia all'esterno. Chakra è una parola sanscrita, derivante dall'antichissima india, che significa: cerchio, ruota, vortice o movimento energetico che si allarga a spirale.

Quando essi sono aperti, l'energia fluisce liberamente penetrando tutti gli strati del nostro essere, quando invece sono chiusi o bloccati, l'energia trova un ostacolo e non scorre. Nel punto in cui è bloccato, avremo uno squilibrio a livello fisico, mentale e/o spirituale. Molti penseranno che questo sia un concetto astratto o immaginario ma non è così. Persino i più terreni e scettici si rendono conto di questo collegamento e spesso del loro squilibrio, ma li definiscono in altri modi o cercano di prendere atto delle sensazioni.

Il loro funzionamento è importante, poiché essi influenzano sia la psiche che il fisico.

I sette chakra principali sono collegati a: sette colori, sette note, sette organi, sette pianeti e così via. In conformità a ciò che percepiamo, che colori portiamo o che musica ascoltiamo essi sono attivati e riportati in armonia.

So che non è facile da immaginare, ci sono molte cose che non vediamo, non percepiamo, ma sappiamo però che esistono in maniera sottile, come le onde elettromagnetiche o quelle termiche. Impossibili da vedere a occhio nudo, ma la loro azione si sente profondamente.

Ritengo sia bello anche per chi non è del mestiere conoscere ciò che ci appartiene per sostenere la propria guarigione e crescita, poiché è solo in questo modo che si riesce ad acquistare una salute e una felicità duratura. Questo è ciò che ho imparato, il compito del Naturopata o del terapeuta non è quello di rendere i propri pazienti dipendenti, ma quello di aiutarli a trovare l'equilibrio, affinché possano capirsi e sostenersi da soli.

Per questo ho deciso di spiegare in grandi linee cosa sono i chakra, a cosa sono collegati, così quando sentite che c'è qualcosa che non va, potete iniziare pian piano a sperimentare su di voi cosa vi fa bene e vi sostiene.

Per iniziare vi metterò i loro nomi e dal nuovo anno ogni mese passeremo in rassegna ognuno di essi con i loro collegamenti.

- 1° chakra= Muladhara
- 2° chakra= Svadhishtana
- 3° chakra= Manipura
- 4° chakra= Anahata
- 5° chakra= Vishuddha
- 6° chakra= Ajna
- 7° chakra= Sahasrara

Consiglio per questi mesi:

- Ponete l'attenzione al vostro corpo più volte durante la giornata. Cercate di percepire quando c'è qualcosa che non va, dove ci sono tensioni, dove reagisce il vostro corpo nelle situazioni.
- Ponete l'attenzione sul vostro respiro, più volte al giorno. Com'è? Se è difficoltoso e dove?
- Sorridete spesso: quando si attivano i muscoli del sorriso, l'organismo produce mediatori chimici che riempiono di felicità.

Termino facendovi i miei migliori auguri. Che questo Natale possa portare serenità e gioia. Che questo nuovo anno possa trasportarvi verso un inizio spettacolare alla scoperta della bellezza della vostra persona e della vostra vita.

Un abbraccio di luce Tanja

