

## Svadhishthana “collocate nel suo proprio posto”

Questo mese parleremo del secondo chakra ovvero Svadhishthana situato nel basso ventre, poco al di sopra del pube in corrispondenza dell'osso sacro. È un chakra istintivo, attribuito alla sessualità, procreazione, piacere e desiderio con una parola chiave IO SENTO! Fondamentale per permettere il suo equilibrio.

Nella nostra società, dove la chiesa è subentrata nei millenni ad imporre la castità ed un pudore malsano scaturendo ai nostri giorni reazioni contrarie, portando l'eccesso di immagini senza “censura” ritenute normali e una sessualità distorta priva della sua spettacolare energia e della realizzazione reale del piacere.

Ma non vorrei entrare troppo nel particolare riguardo a questo tema, altrimenti provocherei un dibattito con mille pagine al seguito.. proseguiamo quindi con...

### Le sue caratteristiche

Il secondo chakra Svadhishthana è situato in un punto di grande trasformazione, da la possibilità di passare dalla solidità alla liquidità (digestione) e dalla liquidità alla solidità (gravidanza) portando il messaggio che va dalla sopravvivenza alla generazione della vita. È un luogo dove c'è sempre spazio, che da energia e porta con se una creatività infinita.

Il suo scopo evolutivo è quello di consentire al bambino di esplorare attraverso i sensi il mondo. Da qui nasce il collegamento con le nostre sensazioni, poiché in quella parte della nostra vita erano il collegamento tra il mondo esterno e quello interno. Da qui nasce l'importanza d' ascoltare cosa ci dice la nostra pancia e permettere di tradurre le sue emozioni nelle nostre azioni quotidiane. Cosa che purtroppo nei nostri giorni si tende a fare meno portando ad uno squilibrio di questo importantissimo centro energetico.

### Quando non fluisce correttamente

Squilibri e traumi a questo chakra possono essere originari all'ambiente dove siamo cresciuti “privo” di emozioni e all'impossibilità di creare un'identità emotiva separata dai genitori, da abusi sessuali, alla carenza di contatto fisico amorevole tra i genitori e il bambino ecc. Tutto ciò prova una repressione spontanea e un'espansione del chakra e la ricettività naturale agli stimoli dei sensi. Quando questo chakra è squilibrato porta a staccare il collegamento tra il mondo esterno e quello interno, portando: dipendenza, difficoltà a distinguere le proprie emozioni, sensazione di vuoto, mancanza di identità, assenza di stimoli e di passioni. Le patologie descritte in maniera più chiara ed incisa sono:

- Se funziona **troppo** si manifesteranno: ipersensibilità e sbalzi d'umore improvvisi associati a pianto e/o minzioni frequenti, il rapporto con l'altro sesso potrebbe provocare forti tensioni e insicurezze e si limiterà spesso allo sfogo sessuale, al riparo da ogni coinvolgimento emotivo.
- Se invece c'è un **funzionamento insufficiente**: difficoltà di accettare la responsabilità della propria identità sessuale e riconoscere il proprio ruolo come uomo o donna, problemi alle ovaie, alla vescica, alla prostata, all'utero, l'impotenza, la sterilità, la frigidity, gonfiore, assenza del desiderio, deviazioni sessuali, ipersensibilità, sbalzi d'umore, introversione, tendenza alla solitudine, paura, senso di colpa.

### In sintesi...

**Funzione psicologica** : Piacere mentale e spirituale, scambio fisico, qualità dell'amore, sessualità

**Associazione Sensoriale** : lingua con il gusto

**Sistemi associati** : gonadi, reni e sistema immunitario

**Elementi** : acqua

**Colori** : arancione

**Nota musicale** : re

**Cristallo** : aragonite, ambra, corniola, opale di fuoco

**Profumo** : arancio, salvia, sandalo

**Bajamantra** : VAM, è il bijamantra del dio Varuna, signore del cielo

### Per armonizzare il chakra :

- Disegnate il nr 8 con i fianchi in maniera orizzontale e verticale
- Mettete una goccia di olio (preparato con dell'olio essenziale d'arancio) nell'ombelico
- Fiori di Bach : cerata (ascolto il moi intuito), cherry plum (lascio andare in maniera equilibrata), scleranthus (trovo il moi centro).
- Scegliete una pietra tra quelle sopra descritte e disponetela tra l'ombelico e il puben abbraccio di Luce Tanja Baretta

