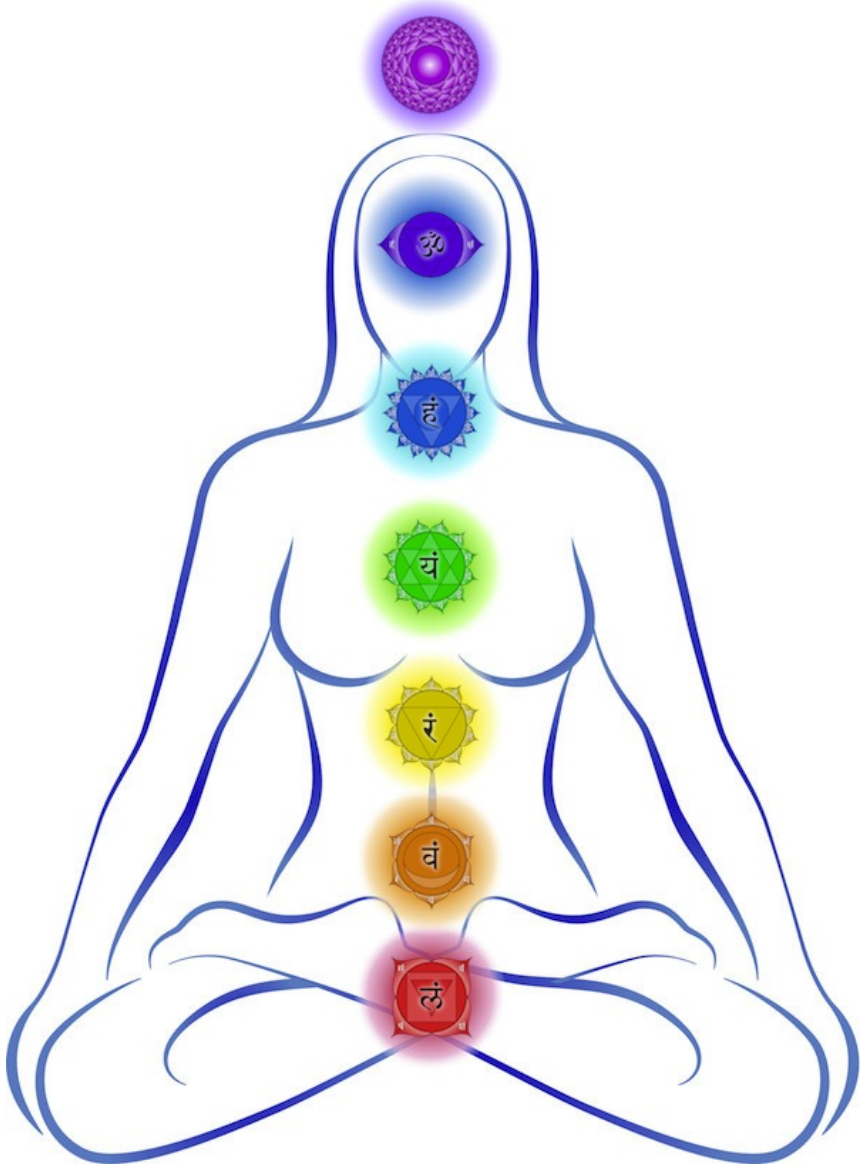


**IL SISTEMA DEI CAKRA NELLO YOGA E APPLICAZIONI IN PSICOLOGIA**

**Anno accademico 2022/2023**

**Teresa Salemi**



Il sistema dei Cakra è un argomento estremamente affascinante, e per quanto spesso confinato alla disciplina yogica, è pratico e concreto anche integrato con altre discipline e formazioni, come la psicoterapia. In effetti persino C.G. Jung nel 1932 aveva teorizzato che la simbologia dei Cakra potesse essere collegata al percorso degli archetipi della psiche lungo la via dell'individuazione. Dedicò anche alcune conferenze al Kundalini Yoga e alla sua interpretazione psicologica. Il principio fondamentale è che all'altezza del perineo giaccia una potenziale energia, la Kundalini, che se risvegliata con tecniche appropriate, permette all'aspirante yogi, salendo di cakra in cakra, di raggiungere la coscienza universale.

Cakra è energia, l'Uomo è energia. Ogni Cakra è connesso ad un organo o un apparato specifico del corpo umano, tanto che lo squilibrio energetico a ogni livello, comporta malfunzionamenti degli organi annessi. Riconoscere le connessioni, sapersi osservare e sentire, permette di riequilibrare lo stesso sistema e ritornare alla salute psicofisica, o quanto meno a un maggiore equilibrio interiore.

Ogni Cakra è ricco di significato e di enorme importanza, riunendo i diversi aspetti del mondo esterno e di quello interno in un tutto organizzato.

Siamo nati perfetti, con una respirazione perfetta, ma nel corso della vita, a partire già dai primissimi anni, impariamo anche a costruire quelle che nel 1956 Alexander Lowen, fondatore della Bioenergetica, chiama "Armatatura Caratteriale", derivante da strategie di adattamento che a lungo andare diventano croniche e non più funzionali per noi. Il paziente porta in seduta non solo la parola, il racconto della sua storia e dei suoi dolori, porta con sé anche il suo corpo, la sua postura, il suo movimento, che forniscono già di per sé delle preziosissime informazioni, del tutto inconsce, sulle sue modalità difensive, protettive o di apertura. E' molto interessante notare come spesso sia proprio il corpo ad essere dimenticato, annullato, a volte maltrattato, proprio per esprimere il proprio stato emotivo. Allora perché non tornare al corpo, utilizzarlo per conoscerlo, per osservarne la saggezza, per collegare il fisico all'emotivo e al mentale? Sintonizzarsi con la situazione interna, attraverso questo processo di introspezione, influisce sia sulle sensazioni fisiche, che sullo stato della mente.

Il Sistema dei Cakra può essere una guida validissima e concreta, in grado di fare da cornice al lavoro di sintonizzazione interna dell'individuo. Partendo dal presupposto che ognuno ha un'esperienza diversa di sé, imparare a conoscere questi "centri di coscienza", il modo in cui funzionano e interagiscono tra di loro, diventa un ulteriore arricchimento al lavoro psicoterapeutico.

I Cakra maggiori (e più conosciuti) sono sette e le loro posizioni corrispondono, nel corpo fisico, a punti precisi lungo il midollo spinale, partendo dal coccige fino alla sommità del capo. Ogni centro riunisce diversi aspetti del mondo esterno e di quello

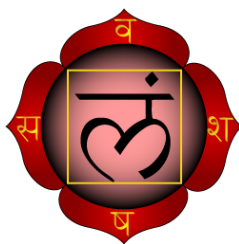
interno, in un tutto organizzato, sviluppandosi già dalla fase prenatale fino alla vita adulta.

Spesso la frenesia della vita quotidiana, i grandi stress, ci portano così tanto a guardare fuori da noi, che tutto ciò che succede dentro di noi è dimenticato, ma non per questo fermo o immobile. Noi tutti abbiamo un corpo, noi tutti sentiamo le emozioni nel corpo e spesso i piccoli e grandi disturbi trovano posto ed espressione proprio lì dove ci dimentichiamo di guardare (la psicosomatica e la metamedicina insegnano proprio questo).

Imparare i Cakra e le loro connessioni, fornisce al professionista e alle persone che gli chiedono aiuto, un prezioso materiale di conoscenza ed evoluzione, ma è fondamentale tenere sempre bene a mente che si tratta di un sistema, per cui laddove vi è uno squilibrio, ci sarà sicuramente una compensazione o un sovraccarico in altre zone; perciò è sempre necessario avere una visione completa del funzionamento psicofisico ed emotivo di una persona, per poter fornire un buon supporto e non creare ulteriori danni e malesseri. Lavorare con le persone è una responsabilità, prima addirittura di essere una vocazione e per questo tutto va esperito con grande cura e attenzione all'altro.

Per dovere di sintesi lavorerò su ogni singolo Cakra, e su quelle emozioni specifiche che se non ben integrate, rischiano di creare squilibri, talvolta invalidanti.

Chi decide di iniziare un percorso psicoterapeutico parte sempre da un'emozione, da un sentimento di impotenza e confusione in uno specifico momento di vita. Ma è solo la punta dell'iceberg. Andare a scoprire e risolvere cosa si nasconde al di sotto è compito e fine della psicoterapia e in generale del percorso evolutivo di ognuno di noi.



## **Muladhara Cakra (Cakra della Radice)**

Elemento Terra - Identità fisica - Diritto di esistere - Paura/Fede

Scopo: Stabilità

Affermazione: Io sono/lo ho

Bija Mantra LAM

Sede: base della spina dorsale, collegato alle gonadi, intestino crasso, gambe e parti solide del corpo.

Psicologicamente collegato ai più primitivi istinti di sopravvivenza, il cakra della radice si trova nel perineo, tra l'ano e i genitali, nel punto più basso della spina dorsale, il coccige.

“Mi manca la terra sotto i piedi”, “Sento le ginocchia che tremano”. Nel nostro linguaggio quotidiano espressioni come quelle appena citate esprimono l'allarme e la paura di non avere un terreno stabile su cui sentirsi al sicuro. Allarme e Paura sono emozioni molto comuni, chiunque di noi ne ha fatto esperienza. Attivano il cervello rettiliano, quella parte di noi più primitiva, più istintiva, deputata alla sopravvivenza e all'autoconservazione e in effetti agli albori della civiltà, questo sistema di allarme permetteva all'uomo di individuare un pericolo concreto e di sopravvivere. Oggi la paura è davvero molto diffusa, abbiamo paura di ciò che ancora non è successo (ansia anticipatoria), abbiamo paura di perdere il controllo, di non essere accettati, e visti per quello che siamo, tanto che a volte ce ne dimentichiamo persino noi stessi. Impariamo a negare questa emozione importantissima, perchè ci viene insegnato, in famiglia, nella società, che non bisogna avere paura. E allora la soffochiamo, non la avvertiamo più, ma in realtà è come la brace che cova sotto la cenere. Quando abbiamo paura ci immobilizziamo, diventiamo incapaci di mettere in atto qualsiasi cambiamento, per non perdere quel fantomatico controllo (oggi si parla di comfort zone), riducendoci a vivere una vita senza viverla davvero.

Sentire la paura è sicuramente meglio che negarla ed è sicuramente il primo passo per la salute fisica e mentale.

Quando tutta l'energia è concentrata nel primo cakra, si vive nella paura di essere sempre danneggiati dal prossimo o comunque dalla vita stessa, non solo fisicamente, ma anche psicologicamente, per cui o attacca o fugge.

Un primo cakra in equilibrio ci fa sentire ben connessi con il nostro corpo, i cui bisogni riusciamo ad ascoltarli e soddisfarli, sentendoci vitali e ben radicati; ci sentiamo al sicuro, consapevoli, ben sostenuti e radicati; siamo in grado di prendere decisioni, affrontando le paure per il futuro con un atteggiamento di fiducia e stabilità. Quando questo centro risulta in squilibrio le minacce sono vissute non tanto per il pericolo di una perdita, ma come angosce di annientamento, la nostra stessa vitalità fisica è bloccata, ci sentiamo invisibili, insicuri, viviamo con la paura di non avere mai abbastanza per sopravvivere, in un costante senso di minaccia e precarietà.

Essere e avere sono legati al Cakra della radice. Alcuni indicatori di un Primo Cakra in squilibrio possono arrivarci già dalla corporeità della persona. Una persona in notevole sovrappeso potrebbe (il condizionale è d'obbligo) nutrire così tanta insicurezza da aver bisogno di aumentare il proprio volume per rendersi visibile e ben adeso al terreno; oppure una persona estremamente rigida e controllata nei movimenti; oppure ancora una persona estremamente esile potrebbe non sentire di meritare il diritto di esistere. A questo proposito i disturbi alimentari sono collegati al primo Cakra: se la fame è un bisogno primario, chi soffre di disturbi alimentari ha perso la connessione con questo bisogno fondamentale, utilizzando il cibo o la privazione di questo come un tentativo di controllo di esperienze emotive dolorose di vuoto, abbandono, mancanza di visibilità o desiderio di invisibilità. Purtroppo oggi sono in aumento questo tipo di disturbi, non più solo legati a un femminile stereotipato.

Da un punto di vista prettamente emozionale e psicologico, il primo cakra, essendo collegato all'autoconservazione, è quindi legato alle paure più primordiali, che a livelli estremi si riconducono agli stadi paranoide, massima espressione della paura di essere annientati, fino alla psicosi, disturbo caratterizzato da fuga dalla realtà, proprio perchè non si hanno basi e fondamenta solide. Un primo cakra carente si presenterà contratto, vuoto, debole, privo di forma. Non ci sarà connessione con la propria identità fisica, per cui è opportuno lavorare con tecniche di radicamento e di grounding per imparare a conoscere la propria fisicità, i propri limiti e confini, attraverso l'immobilità. Diverse tecniche di psicoterapia sensomotiva si rivolgono proprio a questo aspetto, attraverso veri e propri esercizi spesso svolti in piedi e comunque rivolti all'osservazione di sé, conoscere la saggezza del corpo e il suo modo di stare nel mondo, con lo scopo di lavorare sulla costruzione di una base di una stabilità e sicurezza imprescindibili per una buona salute mentale.

Un primo cakra in eccesso invece si sente pesante, con eccesso di peso soprattutto intorno ai fianchi e sulle gambe, resistente ai cambiamenti, routinario. Sarà possibile avere di fronte una persona fortemente attaccata ai beni materiali, avido, cinico su un piano spirituale ed eccessivamente concreto. Un primo cakra in eccesso ha bisogno di essere scaricato, di lasciarsi andare, per cui asana dinamici, fluidi, che utilizzano il corpo, luogo sicuro, per muovere energie più sottili e che scarichino l'eccesso.

Per un buon equilibrio di questo Cakra è necessario imparare a riconoscere i segnali del corpo, partendo dall'ascolto dei suoi bisogni, senza sovraccaricarlo, riposando quando ce n'è bisogno, mangiando il più possibile sano, prendendosene cura

dall'alimentazione all'igiene personale, considerato che è il tempio in cui la nostra mente e la nostra anima dimorano.

Va da sè che se la base è incidentata, anche gli altri centri risulteranno squilibrati.



### **Svadhistana Cakra**

Elemento Acqua - Identità emozionale - Diritto di sentire - Colpa/Responsabilità

Scopo: Lasciare andare e fluire

Affermazione: Io sento

Bija Mantra VAM

Sede: Collocato tra l'ombelico e i genitali, collegato alle ghiandole surrenali.

Con lo sviluppo del secondo cakra, localizzato nelle pelvi, nel bacino, usciamo dall'esperienza egoica, individuale, dall'esperienza di noi stessi, ed entriamo nel campo della dualità, includendo anche la consapevolezza dell'Altro e della differenza. Così nascono il desiderio, le emozioni, la sensualità e la sessualità, più in generale il piacere dei sensi. Essendo collegato all'elemento acqua, Svadhistana corrisponde anche alle funzioni corporee liquide: circolazione sanguigna, fluidi, urina. Nella teoria freudiana, la sessualità è alla base di ogni motivazione umana. E' un pensiero anacronistico e riduttivo ai giorni d'oggi, ma uscendo dalla visione estrema che Freud ne aveva dato, è comunque evidente che questo aspetto è molto importante nella vita di ognuno di noi. Quello che nella filosofia yogica viene definito Brahmacharya, in termini psicologici potrebbe corrispondere alla sublimazione, cioè la spinta verso centri superiori dell'energia sessuale, a fini produttivi, come ad esempio l'espressione artistica.

Le emozioni prevedono sempre un movimento, quando siamo arrabbiati vorremmo dare pugni o calci, quando siamo tristi ci ripieghiamo su noi stessi, quando proviamo piacere ci rilassiamo e al contrario ci contraiamo quando sentiamo dolore.

Una persona carente a questo livello, si presenta contratta, tende ad evitare il piacere, soggetto spesso ad una forte autocritica interiore, l'energia qui bloccata, può ritrovarsi enfatizzata a livello superiore. Si avverte un senso di vuoto, di monotonia e non si riesce a riconoscere le proprie necessità. Quando le emozioni

sono ristagnate da una lunga immobilità, partire dal movimento del corpo può permettere il rifluire di quelle stesse emozioni in modo consapevole. Il nostro rapporto con il desiderio, con il piacere trova soddisfazione solo con il movimento verso qualcosa, verso un cambiamento. Quando non proviamo desiderio (o meglio, quando non ci permettiamo di desiderare), siamo fermi, perdiamo la nostra vitalità. Credo che il fortissimo condizionamento culturale in cui siamo cresciuti, spesso non abbia aiutato a sentire il diritto di desiderare, di provare piacere, facendoci credere che ascoltare il nostro corpo fisico sia meno degno di altri aspetti come la mente e la spiritualità. Il corpo è stato demonizzato, perdendo le caratteristiche del Tempio in cui dimora la nostra essenza, perdendo di fatto la connessione tra spirito e materia. Ed ecco da dove parte la vergogna. Questa rigidità vieta il piacere, come se conducesse inevitabilmente a perdere se stessi e la propria spiritualità. Senza desiderio però non c'è vita, non c'è spinta verso la nostra crescita. E' ciò che dà origine alla volontà, ad agire verso qualcosa. Il desiderio più esposto al nostro giudice sabotatore è il desiderio sessuale, per esempio, e la sessualità è ciò che elimina la differenza, la dualità, gli opposti, trascende l'isolamento e ci permette l'integrazione. Va da sé che l'ostacolo che squilibra il nostro centro del piacere è la Colpa, più precisamente il Senso di Colpa, che inibisce il libero scorrere del movimento, privandolo del piacere, della linfa vitale. Quando la colpa ci immobilizza, ci priva del desiderio di muoverci, di cambiare, è un ostacolo. Ma se lavoriamo perché diventi Responsabilità, allora può diventare una guida, perché ci avverte di dove sono i limiti tra me e l'Altro e dove abbiamo bisogno di cambiamenti.

Quando in eccesso, si prova un estremo bisogno di contatto, l'incapacità a stare da soli, di creare confini. Essere bloccati a questo stadio non ci permette di sentirci individui separati e individuati, tentando di mantenere lo stato di fusione che non è stato soddisfatto e ben integrato.

Un secondo Cakra equilibrato sa raggiungere la soddisfazione sessuale, il piacere fisico, il godimento della vita e sa accettare il cambiamento e il movimento. E' un equilibrio che prevede la capacità di comprendere se stessi e gli altri, mantenendo confini sessuali ed emotivi sani. E' quindi anche collegato alla capacità di provare empatia, intuire "con la pancia" le emozioni delle altre persone.

Per lavorare su un riequilibrio a questo livello, è necessario un accompagnamento a riscoprire (e a volte a scoprire per la prima volta) la nostra bellezza e meraviglia, ritornare ad ascoltare il corpo, senza censure e rigidi schemi. Ciò non vuol dire per esempio sentire attrazione sessuale e immediatamente agire per il suo soddisfacimento, ma riconoscere che siamo esseri vivi, in grado di desiderare e scegliere, affidandoci alla nostra comunicazione interiore.

Essendo questo un Cakra legato al movimento è spesso soggetto a squilibri, non guarendo mai del tutto. E' sempre in mutamento, proprio come l'acqua, impossibile da fermare e stabilizzare. Prestando attenzione al secondo cakra agiamo sempre in favore delle emozioni, fondamentali per il processo di guarigione del corpo e della mente. Tra tutti i cakra, a mio parere, è quello più delicato (forse perché è quello a cui sono più affezionata!). Lavorare con le emozioni profonde e represses, con il vissuto della vergogna e della colpa, richiede di essere molto delicati. Mentre scrivo

ho in mente l'immagine di uno tsunami. Talvolta, non prendersi cura della persona che abbiamo di fronte, ci espone al gravissimo rischio di creare dei danni irreversibili. Cercare di liberare l'acqua stagnante, semplicemente togliendo un tappo, rischia di creare un allagamento senza possibilità di argini. Ma capire perché quel tappo è stato messo, capire che funzione abbia avuto, senza demonizzarlo e verbalizzando al paziente/cliente che non è tutto assolutamente giusto o sbagliato, ma che in certe fasi della nostra vita, le difese, anche quelle eccessive, ci hanno permesso di sopravvivere, ci permette di costruire quegli argini che aiutano a far defluire l'acqua in eccesso per farla scorrere fluidamente.



### **Manipura Cakra**

Elemento fuoco - Autodefinizione- Identità dell'ego- Vergogna/Autostima

Scopo: trasformazione

Affermazione: lo voglio / lo posso

Bija Mantra RAM

Sede apparato digestivo, pancreas

Se il primo e il secondo Cakra sono connessi maggiormente alla nostra parte istintuale, dapprima nella nostra individualità, per poi entrare nella differenziazione e nella dualità, con lo sviluppo del terzo Cakra entriamo nella dimensione della volontà e della scelta. Siamo usciti dal mondo egoico di Muladhara, abbiamo conosciuto la dualità in Svadhistana e ora ci dirigiamo verso il piano dell'azione volontaria e conscia, mossa dall'energia creata dalla combinazione di materia e movimento.

Se primo e secondo Cakra sono in equilibrio, quindi, se abbiamo basi solide e un buon flusso emotivo, abbiamo i mezzi per convertire l'energia in azione, liberarci dei vecchi schemi, ricollegarci con i nostri desideri profondi e mettere in atto un comportamento nuovo, rompendo il circolo della paura e dell'inerzia.

Ogni decisione comporta oltre che una scelta, di riflesso, una rinuncia.

Essere in grado di distinguere consapevolmente i due livelli, non significa avere la certezza di fare sempre scelte giuste, ma di farle in modo consapevole ed è per questo che è molto importante avere una buona sicurezza di base e un buon equilibrio emotivo. Un terzo Cakra in equilibrio ci permette di vivere la vita con fiducia, senza temere l'ignoto, il cambiamento e senza temere la sgretozzazione se ci



accorgiamo di aver commesso degli errori. Abbiamo chiaro il nostro obiettivo e andiamo avanti con forza e volontà. E' il momento dell'individuazione, descritta da Jung come quella fase in cui abbandoniamo i genitori interiorizzati, il padre (Muladhara) e la madre (Svadhithana) per diventare quello che siamo, unici e irripetibili, risultato delle nostre esperienze precedenti, ma in grado di trasformarci e andare verso il non conosciuto.

La vergogna e la paura del giudizio compromettono il nostro senso del potere e bloccano la forza di volontà, non abbiamo fiducia in noi stessi ed evitiamo situazioni non conosciute.

In caso di squilibrio, il rapporto con l'Altro è sempre vissuto su un piano di superiorità/inferiorità, attribuendo agli altri il ruolo di figure autoritarie o subordinate. Quando non c'è abbastanza autostima si ha bisogno costantemente dell'approvazione altrui, si diventa esecutivi della volontà di altre persone, non si è in grado di essere proattivi e propositivi. Si viaggia tendenzialmente su terreni ben battuti e conosciuti. Non c'è posto per gli errori, perchè di fatto non ci permettiamo di commetterne (un paradosso, già che solo questo è un errore!). Questo è un caso di carenza a questo livello, che Adler, fondatore della psicologia psicodinamica, ha descritto nel suo "complesso di inferiorità", che a volte viene compensato con un falso senso di superiorità.

Nei casi di eccesso a questo livello la persona si presenta autoritaria, dominante, manipolativa, arrogante, con attacchi di ira e aggressività.

In psicoterapia un buon lavoro sull'autostima e sulla volontà è necessario per riportare in equilibrio questo importantissimo centro energetico, lavorando sulla rabbia, o sul suo opposto, la vergogna.

Sviluppare un senso di sè sicuro, autonomo, in grado di prendere decisioni e anche di commettere errori è una meta importantissima. Estremamente utile con persone estremamente autogiudicanti, il lavoro anche sull'autoironia, come per esempio attraverso gli asana di equilibrio, massima espressione, a mio parere, della libertà di essere se stessi. Anche imparare un nuovo linguaggio interiore è fondamentale, tradurre ciò che il giudice interno sentenzia, con espressioni di incoraggiamento gentile, è un supporto fondamentale per ristabilire il giusto equilibrio e la giusta autonomia personale.



## **Anahata Cakra**

Elemento Aria - Autoaccettazione- Identità sociale- Dolore/Compassione.

Io amo

Bija Mantra YAM

Sede cuore polmoni sistema circolatorio e timo, ghiandola che controlla il sistema immunitario

Siamo dunque arrivati al centro energetico che segna il passaggio tra i tre cakra inferiori, collegati alla fisicità, ai bisogni primari, biologici del mantenimento e della sopravvivenza, a quelli superiori, associati alla dimensione spirituale.

I concetti chiave che lo definiscono sono equilibrio, amore e relazione.

Inizia davvero l'esperienza dell'Altro, che riflette il vero rapporto che abbiamo con noi stessi. Se siamo ben radicati, ben consapevoli dei nostri sensi, ben individuati, allora possiamo aprirci all'Altro come esperienza di miglioramento e di crescita evolutiva e personale. Se il lavoro sui nostri Cakra inferiori ci ha condotto ad essere pienamente nel corpo, siamo ora pronti ad integrare la consapevolezza a più alti livelli di complessità e di comprensione.

Nel nostro linguaggio quotidiano, il cuore è simbolo e sede dell'emozione e del sentimento: "Mi batte forte il cuore", "Il mio cuore è con te", "Ho il cuore spezzato" a sottolineare come spesso lo utilizziamo per esprimere ciò che proviamo.

Ancora più importante a questo livello è il ruolo del respiro e del diaframma, il cui movimento libero e ritmico permette la libera interazione tra le energie istintuali e primitive, con la coscienza più evoluta.

L'Amore è qualcosa che tutti desideriamo, è una forza unificatrice, che mette le cose in relazione armoniosa e soprattutto è un'energia che, se donata, molto facilmente viene restituita. Anche in questo caso però bisognerebbe essere liberi dagli attaccamenti e dai giudizi.

Se è vero che tutti abbiamo bisogno di amore, è anche vero che abbiamo tutti paura del rifiuto. Quando siamo ben solidi nella nostra autostima, il rifiuto, pur restando una spiacevole esperienza, non diventa un ostacolo insormontabile. Ma quando mancano i presupposti, allora è facile che questo circuito vada in squilibrio, per protezione e difesa eccessive.

"E' l'amore che muove il Sole e le altre Stelle", scriveva Dante nella Divina Commedia e questo dà il senso preciso di quale tipo di energia sia connessa a questo Cakra. E' un'energia unificatrice, ci fa sentire parte di un Tutto, è la Forza dell'Eterno che crea relazione ed equilibrio.

Squilibri a questo livello possono danneggiare l'intero sistema, partendo dal presupposto che per poter amare davvero, bisogna trascendere l'ego, cedendo un po' della nostra individualità (senza annullarla) per raggiungere l'unione.

Fromm nella sua "L'arte di amare", incentra tutta la sua teoria su questo Cakra, sostenendo che tutti i nostri movimenti non sono generati da impulsi sessuali, come sosteneva Freud, ma da un chiaro bisogno innato di unione.

L'esperienza della perdita è sicuramente quella che incide di più a questo livello. Nella perdita si vive sempre un lutto che rischia di farci perdere anche noi stessi, facendoci cadere in uno stato di incertezza e impotenza assoluti. La Compassione, di fronte al dolore diventa una soluzione, che ci permette di uscire da noi stessi e comprendere le necessità dell'altra persona, o nei casi di lutto, l'ineluttabilità della vita. Questo non significa cancellare o non provare dolore, anzi. Significa accettarlo, comprenderlo, mantenendoci aperti al cambiamento e alla ricerca di un nuovo equilibrio, prima di tutto con noi stessi, smettendo di identificarci con il senso di vuoto lasciato dalla persona cara.

Un eccesso a questo livello non deve essere confuso con un eccesso di amore vero e proprio, ma con un eccessivo sguardo legato ai nostri bisogni personali, per cui l'Altro diventa lo strumento di gratificazione e di compensazione delle nostre ferite. Ci hanno insegnato che dobbiamo trovare l'altra metà della mela, quando in realtà siamo già completi così. Purtroppo a volte si cerca nell'altro un così eccessivo bisogno di presenza e rassicurazione che non gli viene concessa la libertà di essere ciò che è davvero. Proiettiamo sull'Altro i nostri bisogni e le nostre ferite, cadendo inesorabilmente in un baratro di angoscia quando l'altro non c'è più. E' il caso delle dipendenze affettive, molto popolari in questo periodo, soprattutto per i casi di cui è invasa la cronaca nera, non si accetta la libertà dell'altro di fare altre scelte, per cui il vissuto del rifiuto, dell'abbandono, diventano esperienze talmente dolorose da annientarci e disintegrarci o in altri casi da annientare la causa stessa del nostro dolore. In questi casi si è così assetati di fusione, che l'altro diventa solo una prosecuzione di noi stessi, per cui la separazione è vissuta come una sorta di amputazione. In altri casi ancora (le codipendenze) non si è in grado di proteggersi quando una relazione diventa nociva, perchè troppo distratti dal bisogno di vederla perfetta.

Una carenza a questo livello risponde alle ferite, ritirandosi. Questo tipo di persone quando sono dentro una relazione, difficilmente si aprono e si concedono, appaiono distaccate, fredde, senza emozioni, temono l'intimità, perché fundamentalmente si sentono indegni d'amore o si proteggono da questo.

In uno stato di equilibrio, siamo in grado entrare in una relazione intima con l'Altro, riuscendone a vedere la sua unicità, senza più proiettare inconsapevolmente le nostre ferite, le nostre mancanze e i nostri bisogni.

La nostra naturale inclinazione è quella di creare legami, ma se di base non siamo riusciti a raggiungere una piena accettazione di noi stessi, la relazione sarà solo il tentativo fallimentare di colmare i nostri vuoti.

Quando parliamo del Cakra del cuore, l'Amore non è solo quello rivolto a un'altra persona, ma è un Amore generale e pieno per il mondo che ci circonda. La

vibrazione del cuore ci fa sentire generosi, perché ci rendiamo conto che l'amore è infinito, amiamo la bellezza di tutto ciò che ci circonda senza un fine ultimo, ma semplicemente perché l'atto di amare ci fa esprimere ciò che siamo.

Giacché a questo livello è molto importante il ruolo del diaframma (non che non lo sia in generale!), è molto importante il lavoro sull'ascolto del respiro, sui punti in cui eventualmente si blocca, se ci sia più naturalezza nella fase inspiratoria o in quella espiratoria, se via sia qualche difficoltà in generale.

Gli asana che coinvolgono l'apertura delle braccia e del petto sono molto utili per il lavoro su Anahata, soprattutto sulle emozioni e le difficoltà/rigidità che possono emergere.

In psicoterapia, il lavoro sul dolore e sul perdono sono passaggi fondamentali. E' necessario legittimarsi ed esternare il dolore della perdita, spesso invece poco riconosciuto o mascherato da altri sentimenti, per esempio di rabbia o vergogna.

Imparare il perdono, vuol dire imparare la compassione verso gli altri e in primis verso se stessi. Sono passaggi delicati, che richiedono il tempo necessario per l'elaborazione. Non sono meri processi cognitivi, ma atti trasformativi, che richiedono la disponibilità ad accedere ad aree di sé, spesso poco autorizzate, come la rabbia, o anche l'affronto di essere stati abbandonati.

Autorizzarsi al dolore e alla rabbia è il passo fondamentale per la guarigione del cuore.



## **Visuddha Cakra**

Elemento Suono - Autoespressione - Identità creativa- Bugie/Comunicazione assertiva

Io comunico

Bija Mantra HAM

Sede gola, tiroide, plesso faringeo

La zona della gola è la sede del nutrimento sia di cibo che di aria. Qui si trova anche la tiroide che regola il metabolismo dell'ossigeno e del cibo. A questo livello espandiamo la nostra attenzione dal piano fisico ai più sottili livelli eterici. La comunicazione ha sede in questo cakra, come espressione e collegamento tra mondo interno (se non ci fosse comunicazione all'interno degli organi del nostro corpo, non saremmo vivi) e mondo esterno (non ci sarebbe connessione tra noi e gli

altri). Si tratta quindi di un principio di vita, che, nella trascendenza dei nostri limiti fisici, ci permette di entrare nel campo vibrazionale.

Se nel secondo cakra, permettiamo al mondo di entrare dentro di noi, a questo livello, tramite l'autoespressione, permettiamo al nostro sé interiore di uscire nel mondo e rendersi visibile. La gola è anche il canale di passaggio tra sotto e sopra, se la gola è bloccata, lo è anche l'energia ascendente che non può passare alla mente cosciente. Ne deriva che solo quando mente e corpo sono collegati, si ha una vera comunicazione. Osservare il posizionamento della testa rispetto al resto del corpo, ci fornisce un'idea su questo centro energetico.

Anche la voce, il tono, il ritmo sono l'espressione della salute di visuddha.

Se il cakra è strozzato, anche la voce sarà flebile e strozzata; se al contrario vi è un eccesso di energia, la voce potrà essere alta, acuta o dominante e prevaricante.

Se in equilibrio, la voce sarà armonica, ritmica, con una reale capacità di ascoltare e rispondere in modo fluido.

Anche in questo caso, per un buon equilibrio, è necessario che anche i centri sottostanti lo siano. Se c'è un blocco al primo cakra, la voce sarà assottigliata e piatta, per esempio. Se non abbiamo maturato una buona accettazione di noi stessi in generale, la tendenza sarà quella di essere troppo accomodanti, dicendo solo quello che agli altri piace sentire. Al contrario, se abbiamo raggiunto la nostra individuazione in modo equilibrato, possiamo anche opporci, avere il coraggio di opinioni diverse.

L'autoespressione è fortemente collegata alla creatività. Se siamo connessi con noi stessi, se siamo riusciti a individuarci, separandoci da vecchi schemi che non ci appartengono, siamo anche in grado di vivere la vita come un atto creativo, unendo volontà e coscienza con uno sguardo al futuro. A differenza della creatività che troviamo in Svadhistana, qui la creatività è conscia e voluta.

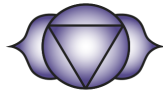
Silenzi, segreti, bugie, urla sono sempre il segno di un Visuddha in squilibrio.

Se carente, non si riesce a mettere insieme le parole; la voce è sottile, debole, quasi sussurrata, quasi a volersi nascondere. Se invece è presente un eccesso la voce diventa una difesa, usata per mantenere il controllo, non c'è rispetto dei ritmi e dei tempi, si tende a prevaricare e non ascoltare. Si parla tanto senza contenuti concreti. In condizioni di equilibrio, la voce, la comunicazione, sono dei filtri tra noi e il mondo esterno, ma la comunicazione non sta solo nel "dire" qualcosa, ma anche nell'ascoltare attivamente l'Altro. Parlare e ascoltare sono in armonia.

In psicoterapia il ruolo della voce assume un'importanza cruciale. L'esperienza di essere ascoltati e di ascoltarsi parlare aiuta a rendersi anche consapevoli del tipo di linguaggio che viene usato, di sentire quanto ciò che arriva da dentro, sia effettivamente espresso con ciò che viene detto. A volte capita di riconoscere da sé quando interviene, ad esempio, il sabotatore interno e riformulare il linguaggio, praticando la gentilezza consapevole verso se stessi, esercizio psicoeducativo importantissimo. Esistono anche esercizi di role playing, in cui si dialoga attivamente con i personaggi narranti la nostra storia, oppure la stesura di un diario quotidiano dove si metta nero su bianco, senza utilizzare la razionalità, ma solo il flusso di

coscienza, permette di rimettere in ordine ciò che a questo livello si fa fatica ad esprimere, come risultato di uno squilibrio generale del sistema.

Visuddha ci insegna che se non esprimiamo ciò che è importante per noi, non soltanto diamo un'immagine distorta di noi stessi, ma annulliamo la capacità di trasformare i nostri obiettivi in realtà, impedendoci di ottenere quello che realmente desideriamo.



## **Ajna Cakra**

Elemento Luce - Autoriflessione - Identità archetipica- Illusione

Io vedo

Bija Mantra OM

Sede Ipofisi / Ghiandola pituitaria

Arrivati a questo punto, usciamo dal campo fisico ed entriamo in quello psichico. Situato indicativamente nello spazio tra le sopracciglia (terzo occhio), attiene ad un particolare modo di vedere, alla capacità di vedere all'interno e dall'interno.

E' collegato alla ghiandola pineale che secondo gli antichi è sensibile alla "Luce interiore". Tramite l'intuizione che ne deriva noi diamo un senso a ciò che vediamo, attraverso un delicato equilibrio tra ciò che abbiamo esperito, ciò che è in quel preciso momento e il possibile scenario futuro.

Quando però rimaniamo fissi su un'idea, questa può diventare un'ossessione o un'illusione che ci impedisce il movimento evolutivo.

I sogni sono un aspetto importante di questo livello, trattati anche in alcuni orientamenti psicologici, indicano un collegamento tra mente inconscia e mente conscia. Aiutano a pensare per simboli, imparando prima di tutto a ricordarli, non per interpretarli in modo assoluto, ma per iniziare a comprendere cosa significano per noi in quel momento (*ego onirico*).

L'esito finale di un buon lavoro su questo livello è l'emergere di una visione personale che ci permette di immaginare i cambiamenti che vogliamo creare. Siamo al risveglio spirituale, vediamo con occhi nuovi, cambiamo prospettiva, ci dirigiamo verso una nuova visione di noi stessi nel mondo.

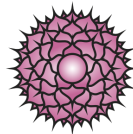
Come per tutti gli altri cakra, anche a questo livello possiamo assistere a squilibri. Traumi del passato, episodi di violenza, oltre a interferire sui cakra inferiori,

necessariamente, hanno delle conseguenze anche sulla nostra capacità intuitiva, sulla memoria e sulla immaginazione creativa.

Quando questo cakra è carente, risulterà bloccato da una visione prettamente razionale di ciò che accade, e non si è capaci di astrazione. Fenomeni come repressione, negazione, rimozione condurranno a una mente spiritualmente chiusa che non ci permette di evolvere. Anche sintomi come l'ansia, il senso di inadeguatezza, il bisogno di avere tutto sotto controllo, sono legati a un blocco anche a questo livello.

Quando immagini o memoria vengono inondati di immagini non adeguatamente interiorizzate nell'esperienza, si sviluppa un eccesso in cui compaiono fantasie ossessive, allucinazioni, riconducibili talvolta a vere e proprie psicosi.

Le visualizzazioni, il ricordo dei sogni, i Mandala, sono tecniche molto utili per riequilibrare questo cakra. La visualizzazione creativa per esempio, è una tecnica che permette di immaginare cose che vorremmo accadessero, per sviluppare anche la nostra creatività e l'importanza del cambiamento evolutivo.



### **Sahasrara Cakra**

Elemento Etere - Conoscenza/Saggezza - Identità universale-  
Attaccamento/Comprensione

Io so

Nessun Bija mantra

Sede Epifisi/ Ghiandola pineale

Detto anche Cakra della Corona è posizionato sulla sommità del capo. E' la dimora della consapevolezza, della coscienza universale, che trascende l'esperienza meramente individuale, e ci collega alla dimensione di un Tutto universale. A questo punto possiamo raggiungere la comprensione e trovare il significato ultimo dell'esperienza stessa, donando ordine alla nostra vita.

Se il Cakra della Corona è sano, possiamo accedere alla nostra saggezza interiore, cercando naturalmente la conoscenza nell'arco di tutta una vita, non restando attaccati alla falsa sicurezza di sapere già tutto. Rimanere curiosi è un requisito essenziale per mantenerci vivi, nel senso più evolutivo del termine.

Quando carente, si esprime con il bisogno di mantenere tutto su un piano puramente razionale, si crede di sapere già tutto, anche cosa prevede il futuro, ma sono solo

convinzioni limitanti, spesso le stesse convinzioni che ci impediscono di andare avanti, perché bloccati da una visione materialistica dell'esistenza, senza alcuna percezione degli aspetti profondi e spirituali della vita. Si parla spesso di profezie che si autoavverano e riguardano proprio questa modalità di sapere già come andranno le cose. La corrente energetica è ferma, immobile, chiusa agli scenari ignoti, quindi impossibili.

In caso di eccesso, non si tratta di eccessiva apertura, ma di eccessivo ristagno. Ci si imbatte in questo caso in intellettualismi eccessivi, dipendenze spirituali fino al completo annullamento di sé.

### **Sviluppo dei Cakra in età evolutiva**

Trovo interessante anche lo studio dello sviluppo dei Cakra dalla fase prenatale all'età adulta. Così come in psicologia è ormai assodato che il passaggio da uno stadio all'altro forma quella che poi sarà la personalità di base dell'individuo, così nel Sistema dei Cakra si ipotizza che ogni livello sia in maturazione e sviluppo in un preciso periodo.

**Muladhara:** da metà gravidanza a 12 mesi di vita, periodo in cui impariamo ad adoperare il corpo nelle sue funzioni di base, come succhiare, mangiare. La concentrazione è totalmente riversata verso l'interno, mentre del mondo esterno non vi è consapevolezza. Il bambino è in simbiosi completa con la madre. In questa fase sviluppiamo la nostra identità fisica.

**Svadhista:** da 6 a 24 mesi. In questa fase si sviluppa la dualità. Si inizia ad esperire il mondo esterno, si inizia a vivere tra la fusione e la separazione con la madre, con le prime conseguenti esperienze emotive, dal terrore all'esplorazione. Si sviluppa l'identità emozionale.

**Manipura:** dai 18 mesi ai 4 anni. È la fase dell'esperienza volitiva. Il bambino si è separato dalla madre e inizia ad agire atti di volontà anche grazie allo sviluppo del linguaggio. È tutto totalmente centrato su di sé, formando l'identità egoica.

**Anahata:** dai 4 ai 7 anni. È la fase dei perché. In questo stadio c'è bisogno di mettere in relazione le cose, di essere in relazione con gli altri: identità sociale.

**Visuddha:** dai 7 ai 12 anni. Definita anche fase di latenza, il pensiero del bambino inizia ad operare in maniera simbolica, astratta, avverte il bisogno di incanalare la propria energia verso l'esterno, si sviluppa l'identità creativa.

**Ajna:** adolescenza. È il momento di costruire e affermare la propria identità, dividendosi dagli schemi e dalle dinamiche familiari: identità archetipica.

**Sahasrara:** dalla prima età adulta in poi. A questo punto è arrivato il momento di dare significato profondo all'esperienza e alla vita stessa, l'identità universale.



## I Cakra come Sistema

E' importante sottolineare come il lavoro sui Cakra comprenda necessariamente una visione d'insieme che tenga conto della complessità umana a 360°.

Lavorare su un singolo Cakra comporta inevitabilmente delle influenze su tutti gli altri. Si tratta di un sistema che non fluisce solo dal basso verso l'alto (corrente di liberazione), dalla materia verso lo spirito, ma agisce anche al contrario, dall'alto verso il basso (corrente della manifestazione). Se il percorso verso la liberazione porta ad una nuova coscienza universale e trascendente, è proprio attraverso questa che ridiscendiamo verso la materia, con ancora più consapevolezza. Oltre che di liberazione abbiamo bisogno di manifestazione, altrimenti saremmo eterei e impalpabili. E' un movimento circolare, non lineare, anche nella sua visione di insieme. Lo Yoga è unione, come può essere diverso il lavoro con il sistema dei Cakra?

L'osservazione del funzionamento di una parte deve prendere in considerazione tutte le altre. E' naturale che laddove ci sia uno scompenso, il sistema, per equilibrarsi e trovare la sua omeostasi, compensa con eccessi o squilibri da altre parti.

Questo non significa che bisogna ricercare la perfezione, che ovviamente non esiste. Le discrepanze tra un livello e l'altro possono essere utili a identificare la personalità di ogni individuo, che anche per questo è unico e irripetibile. Questo però se non viene inficiata gravemente la consapevolezza e la sua esistenza.

Utilizzare il sistema dei Cakra in psicoterapia è molto utile per individuare la personalità del soggetto, le abitudini, gli schemi, i desideri, le spinte e i blocchi.

Spesso ci troviamo di fronte a squilibri invalidanti, viviamo in un mondo e in un modo altamente nevrotico, per cui è facile che ci siano delle oscillazioni per eccesso o per difetto che incidono su tutto il sistema.

Non è pensabile avere una linea guida uguale per tutti, spesso dobbiamo affidarci all'intuizione, al sesto senso per capire la personalità di chi abbiamo di fronte, ma soprattutto a che livello sia necessario lavorare per raggiungere l'equilibrio. E' molto importante, in psicologia, ma in tutte le professioni che abbiano a che fare con la salute dell'Altro, iniziare da se stessi un'analisi e un'osservazione di che tipo di equilibrio abbiamo. Lavorare per esempio con persone che abbiano problemi a livello del Terzo Cakra, non vuol dire utilizzare una ricetta statica e uguale per tutti. Se consideriamo una visione di insieme, partendo dall'ascolto di ciò che ci viene detto, dall'osservazione dei movimenti corporei, possiamo trovare indicatori su come si stanno allineando gli altri livelli rispetto a quello più evidente.

Mi piace molto utilizzare l'Hatha Yoga e il sistema dei Cakra in psicoterapia. Non sempre è possibile utilizzare certi termini, che possono apparire eccessivamente olistici e astratti, ma da qualche tempo ho iniziato a integrare la pratica psicoterapeutica con sequenze di Hatha Yoga, meditazioni e visualizzazioni e i risultati sono davvero straordinari, a dimostrazione che il Sistema dei Cakra è estremamente concreto e applicabile a ogni sfera dell'esistenza e a ogni professione umanistica. Ciò che è importante è mantenere sempre un atteggiamento curioso e

aperto alle nuove conoscenze e alle nuove scoperte. Recenti studi e orientamenti, come la psicoterapia sensomotoria danno rilievo al fatto che per lavorare con la psiche sia necessario un approccio che contempra anche il corpo e le sue energie.

## **I Cakra e il Cervello Trino**

Il nostro cervello è uno splendido e complesso organo che ancora oggi non è stato compreso completamente. La teoria del cervello trino, letteralmente “tre in uno”, ipotizza che esistano tre aree all'interno del cervello che operano come un'unità. Ognuna delle tre aree ha il suo particolare modo di raccogliere e rispondere alle informazioni.

Il cervello rettiliano è il più antico dei tre, opera sulla base dell'istinto ed è responsabile delle funzioni del corpo collegate alla sopravvivenza. E' associato ai comportamenti riflessi e alle risposte automatiche del corpo. E' sempre attivo e risponde agli stimoli con comportamenti di attacco o fuga, congelamento. Agisce in modo rapido, necessariamente.

Il cervello limbico si occupa delle nostre esperienze emozionali, collega il cervello rettile con la neocorteccia. Interpreta il mondo attraverso le emozioni e controlla le nostre risposte emozionali.

La neocorteccia, il “cervello pensante” è responsabile del ragionamento, della consapevolezza di sé e delle capacità di astrazione. E' divisa in emisfero destro, intuitivo, creativo e artistico, e emisfero sinistro, logico, esplicito, analitico e razionale.

Anche se queste tre regioni del cervello funzionano in maniera integrata, non sempre lavorano bene insieme. Le esperienze di vita, i traumi, grandi o piccoli che siano, le ferite, incidono inevitabilmente sul funzionamento di queste tre regioni.

Lo sviluppo del cervello dipende dalle interazioni precoci avvenute con le nostre prime figure di attaccamento e l'attivazione delle diverse aree dipende dal tipo di stimolo che viene esperito. Un sovraccarico di stimoli stressanti rischia di cortocircuitare il sistema, per esempio mantenendo costantemente uno stato di allerta anche quando questo non sarebbe necessario.

Così come nel Sistema dei Cakra abbiamo la corrente della liberazione e quella della manifestazione, se parliamo del lavoro svolto dal cervello si parla di elaborazione delle informazioni attraverso il funzionamento bottom up (dal basso verso l'alto) o top down (dall'alto verso il basso) e anche in questo caso, il buono o cattivo funzionamento delle due correnti dipende dal tipo di percezione si abbia dello stimolo esterno.

Il sistema top down, per esempio, in condizioni di normalità, può essere attivato per esaminare come stiamo in un determinato momento, focalizzando l'attenzione sul battito cardiaco, sul respiro, sulle emozioni che ci stanno attraversando e sui pensieri e le conclusioni che stiamo traendo.

Dal momento che ogni Cakra è collegato ad un organo ben preciso, che inevitabilmente è connesso con le aree cerebrali, diviene intuitivo il collegamento

anche tra aree cerebrali e singoli Cakra, senza però doverli nettamente definire e categorizzare con confini rigidi. Se penso a Muladhara e alle sue funzioni principali, vien da sè che l'area più coinvolta sia il cervello rettiliano: sopravvivenza, attacco, fuga, freezing; il cervello limbico potrebbe iniziare a intervenire a partire da Svadhista, fino a Visuddha e da qui l'area di competenza della neocorteccia che attraversa anche Ajna e Sahasrara.

### **In conclusione (e in continuazione...)**

E' molto difficile dover sintetizzare in poche pagine il complesso sistema dei cakra e i collegamenti con le teorie psicologiche, ma la concretezza e la grande utilità di praticare approcci integrati, conferma che se l'oggetto di studio è l'Uomo nella sua complessità, non si può ridurre a schemi e dogmi predefiniti un argomento che invece deve essere sottoposto a continue e costanti ricerche.

Ho sempre pensato che la psicoterapia sia uno strumento utile a tutti per ritrovare un ordine. Questo ancora di più da quando ho iniziato ad integrare la pratica clinica con lo Yoga.

Gli esseri umani sono unici e irripetibili, ognuno con un bagaglio fatto di storia di vita, piccoli o grandi traumi, successi e fallimenti e la bellezza del nostro lavoro è permettere alle persone di sciogliere i nodi bloccanti e ritrovare una nuova e rinfrescata versione di sè, libera dai vecchi schemi sabotanti e castranti.

Conoscere la storia delle persone, individuare momenti specifici, esperienze traumatiche, i sistemi familiari e relazionali in cui sono inserite, possono fornire elementi preziosi per il lavoro terapeutico. Sapere che le difficoltà che possono essere state esperite in un determinato periodo possono avere influito sullo sviluppo del cakra annesso e di conseguenza su tutti gli altri permette di avere una visione più ampia, sia del tipo di blocco specifico, ma anche delle strategie di adattamento messe in atto dal soggetto.

Sono convinta che tutte le vicende umane, e quindi anche il lavoro psicoterapeutico, possano essere descritte in base al sistema dei Cakra.

Quando il paziente arriva in studio sente che da solo non ce la fa più, è completamente sradicato. Fornire una base, un buon contenitore protetto (muladhara) dove poter esprimere i suoi bisogni, vissuti, emozioni e paure più profonde (svadhista), permette di riprendersi in mano la propria vita, scegliere, cambiare quando necessario (manipura), iniziare ad amare se stessi e il mondo circostante, senza remore o timori (anahata), imparando un nuovo linguaggio con se stessi prima di tutto e poi con gli altri (visuddha), culminando poi con la sensazione ritrovata di nuova fiducia nelle proprie capacità, potendo immaginare per sé qualcosa di diverso, di sbloccarsi e arrivare a una nuova consapevolezza (ajna e sahasrara). Mi è molto utile ragionare su questi livelli, seppure sia ben chiaro che si tratta di processi che non sono mai lineari, così come non lo sono le vicende umane, bensì circolari, a volte interrotti, a volte si torna indietro e si resta a osservare i nuovi ostacoli eventualmente emersi.

## **Bibliografia**

“Chakra Ruote di vita” A. Judith 1989

“Il libro dei Chakra” A. Judith 1996

“Il potere del serpente” A. Avalon 1983

“Yoga e Chakra” A. Judith 2021

“Yoga e psicoterapia” S. Rama, R. Bellentine, S. Ajaya 2003

“Le Emozioni parlano” R. Panigatti 2021

“Psicoterapia Sensomotoria” P. Odgen 2016

“La Psicologia del Kundalini Yoga” C. G. Jung 1932