



CHAKRA N.2 - SWADHISTANA

SIGNIFICATO: "supporto del soffio vitale".

LOCALIZZAZIONE: plesso sacrale, sopra e dietro gli organi genitali.

CORRELAZIONE FISICA: **organi genitali** e gonadi; la **lingua** e la funzione gustativa; reni; intestino crasso; tutti i fluidi del corpo e quindi la **linfa**, il liquido interstiziale e il plasma; le ghiandole linfatiche; la 5° vertebra lombare; l'area sotto ombelicale; la parte anteriore delle gambe.

Presiede alle funzioni connesse con la sessualità e la **riproduzione**, purificazione ed eliminazione dei liquidi corporei e all'assorbimento energetico.

EGO: l'Ego si definisce identificandosi con l'altro che funziona da specchio. Movimento della coscienza verso l'esterno. **Socializzazione**.

ELEMENTO: **acqua**, fluidi. Caratteristica dominante pulsazione-espansione.

COLORE: predominante **ARANCIONE**, complementare BLU.

ATTIVITA': comunicazione, vibrazioni di gioia e saggezza, intensità di sentimenti, aiuto nella **purificazione** a tutti i livelli. Funzioni espellenti (sudore, urina e feci). Comunicazione sessuale, procreazione, **ottimismo**, **tolleranza**, disposizioni all'ospitalità e alla **vita familiare**. Autostima e accettazione di sé, auto motivazione e coraggio. In negativo si associa a **fanatismo**, **comportamenti antisociali**, **complessi di superiorità** e difficoltà nel prendere decisioni e nell'agire.

ALTRI VALORI: relazioni, **relazioni sentimentali**, **intuizione**, **gioco**, **piacere**, **emozione**, **desiderio**. Senso del **gusto**.

SFERA DI INTERESSE: emozione, **empatia**, **vitalità fisica** e insopprimibile impulso al **movimento ritmato**, **desiderio di fusione** e di continuazione e quindi sessualità e riproduzione, bisogno di **contatto fisico** e di relazioni, espansione di sé attraverso la **fantasia** e la **creatività**.

DISTURBI COLLEGATI: appetito scarso e disturbi dell'alimentazione, capelli (fragilità e caduta), cistite, cellulite, colite spastica, crampo, desideri sessuali scarsi o eccessivi, disfunzioni sessuali in genere, edema di origine linfatica e renale, emotività eccessiva e sbalzi di umore, ernia del disco, fibroma, flebite, isteria, lombaggine, disturbi del mestruo, odori (percezioni parossistiche), orchite, ovaie (cisti e infiammazioni), piangere sospirare e urinare spesso, testicoli doloranti, varicocele e vene varicose. Difficoltà a relazionarsi con l'altro sesso, gelosia maniacale, creatività scarsa o nulla, blocco delle emozioni, emotività eccessiva, difficoltà di socializzazione, incapacità a scegliere, narcisismo, tossicomanie di ogni genere.

SIMBOLI: luna ascendente, mezza luna, **la luna**, l'acqua e i mondi e le **creature acquatiche**, la **vegetazione**, la germinazione, lo scorrere e il nuotare, lo specchio, i cicli stagionali.

SOGNI: **acqua**, sorgenti, liquidi, pioggia, pesci, **serpenti**, paludi, fango, mare, laghi, fiumi, stagni, pozzanghere, **nuotare**, galleggiare, gustare, **fare l'amore**, affogare, figure o visi che attraggono o creano repulsione, sensazione di **attrazione e/o minaccia** sessuale, fiori che sbocciano o seccano.

STATO MENTALE POSITIVO: **temperanza**

STATO MENTALE NEGATIVO: **lussuria**

PER RIEQUILIBRARE

CIBI: **acqua**, **bevande**.

ESERCIZI YOGA: SALABHASANA (posizione della locusta), SARPASANA (posizione del serpente), BHADRASANA (posizione del ciabattino), HASTAPADABADDHASANA (posizione dell'ostrica)

RESPIRAZIONE: pratica della **respirazione addominale**, distesi, eretti e seduti, perché stimola e massaggia dall'interno tutta l'area dal pube al diaframma.

MASSAGGIO: **applicare o farsi applicare Chakroil n.2** (opportunamente diluito in olio di jojoba o mandorle, normalmente 1:10) attraverso un massaggio in corrispondenza delle parti del corpo collegate al chakra (vedi apposito protocollo professionale).

VISUALIZZAZIONE: il colore **ARANCIONE** per alcuni minuti, anche con l'aiuto di un riferimento esterno.

DISPOSIZIONE: coltivare **generosità e umiltà**, che sono le qualità dell'acqua. **Camminare e ballare**.

AFFERMAZIONE: *"La mia vitalità e le mie emozioni scorrono liberamente, arrecando gioia e salute".*

CHAKROIL: applicare **Chakroil n.2** in piccola quantità sui polsi e sui punti specifici del chakra.

CHAKRA INCENSE: accendere **l'incenso corrispondente** periodicamente, durante le attività collegate, gli esercizi o la meditazione.

CHAKRA HANDMADE SOAP: usare quotidianamente il **sapone corrispondente** per l'igiene personale.