

## CHAKRA N.3 - MANIPURA



**SIGNIFICATO:** "cerchio della città dei gioielli", "gemma rilucente".

**LOCALIZZAZIONE:** area ombelicale, tra la regione epigastrica e quella ipogastrica.

**CORRELAZIONE FISICA:** **funzione digestiva** (in particolare stomaco, fegato, colecisti, intestino tenue, pancreas), **plesso solare**, diaframma, muscoli volontari, occhi.

**EGO:** **forma**, aspetto, **immagine**, **ruolo**. L'Ego si identifica con la **stima di se stessi** e la **posizione sociale**.

**ELEMENTO:** **fuoco**. Caratteristica dominante è l'espansione e irradiazione.

**COLORE:** predominante **GIALLO**, complementare VIOLA.

**ATTIVITA':** **gioia**, stimolo, **chiarezza di giudizio**, facoltà logiche, **ottimismo**, **capacità organizzative**, **autocontrollo**, consapevolezza. Energia e coordinamento nei muscoli. In negativo si associa a **ostinazione**, **codardia**, **tendenza a criticare** eccessivamente il prossimo, comportamenti gratuitamente conflittuali, egocentrismo.

**ALTRI VALORI:** autostima, **assertività**, **volontà**, capacità di agire con efficacia, esami, carriera, **forza reattiva**, **coraggio**. Superamento di blocchi, rabbia e frustrazioni. Senso della **vista**.

**SFERA DI INTERESSE:** combustione (che genera energia), **irradiazione e espansione**; legge superiore; "luogo" del risveglio stabile; desiderio di immortalità e illimitatezza.

**DISTURBI COLLEGATI:** ogni genere di disturbi legati alle funzioni digestive; dolori, disturbi o funzioni alterate di stomaco, fegato, cistifellea, pancreas, intestino tenue; disturbi del metabolismo. In particolare ulcera, pancreatite, itterizia, diabete, insufficienza epatica. Respirazione incerta, ridotta, bloccata. Disturbi della vista. Complesso di inferiorità, comportamento paranoico, comportamenti automatici e meccanici, megalomania, perfezionismo, fobie sociali, paura del pubblico, paura di essere criticati, ambizione sfrenata, aggressività compulsiva, volontà di dominio, forti meccanismi proiettivi.

**SIMBOLI:** **triangolo rovesciato**, simbolo del fuoco di terra; fuoco, e in particolare il fuoco da campo; la colonna, la stele; la squadra e il compasso e in generale tutti gli strumenti atti a misurare; la lampada; la cintura; la moneta; il sale; il corno; l'ariete.

**SOGNI:** note ricorrenti su **ruolo e forma**, ovvero sulla reale consistenza e natura dell'Ego. Ad esempio esercitare un lavoro diverso dal proprio, o avere un ruolo diverso, o compiere imprese meritorie e socialmente apprezzate o magari il contrario. In questo tipo di sogni generalmente c'è qualcosa che non scorre, una **sensazione di inadeguatezza**. Anche sognarsi con il viso e il corpo diverso dal proprio e totalmente sconosciuto, se non addirittura di sesso opposto, l'essere sottoposti a un esame, l'essere esposti all'attenzione di molte persone sentendosi **imbarazzati e a disagio**.

**STATO MENTALE POSITIVO:** **prudenza**, **tradizione**, **solarità**

**STATO MENTALE NEGATIVO:** **avidità**.

### PER RIEQUILIBRARE

**CIBI:** materiale molto energetico, in particolare i glucidi (**amidacei, zuccheri o carboidrati**), grassi, caffè, alcool, stimolanti in genere.

**ESERCIZI YOGA:** DHANURASANA (posizione dell'arco), ARDHA NAVASANA (posizione - facilitata - del vascello), PARVOTTANASANA (posizione distesa su un fianco)

**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.3** (opportunosamente 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 **GIALLO**, per alcuni minuti, anche con l'aiuto di un riferimento esterno.

**DISPOSIZIONE:** **rilassamento degli occhi e dello sguardo**.

**AFFERMAZIONE:** *"La volontà richiede coscienza. I miei desideri si realizzano naturalmente e completamente!"*

**CHAKROIL:** applicare **Chakroil n.3** 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.