

CHAKRA N.4 - ANAHATA



SIGNIFICATO: "centro del suono incausato".

LOCALIZZAZIONE: al centro del torace, all'altezza del cuore fisico.

CORRELAZIONE FISICA: è correlato con la **funzione cardiaca**, quella **respiratoria** e quella **immunitaria**. **Cuore**, gabbia toracica, **pelle** e **percezione tattile**, polmoni – bronchi, sistema circolatorio, spalle-braccia-mani (parte interna), **timo**, le cellule bianche del sangue.

EGO: l'Ego si manifesta come identificazione con l'oggetto d'amore e l'amore stesso, oppure il suo contrario. Lo sviluppo delle potenzialità del 4° Chakra ci mettono in relazione con spazi normalmente inconsci, rendendo possibile la trasformazione di reazioni automatiche in azioni creative.

ELEMENTO: **aria**, stato gassoso.

COLORE: predominante **VERDE**, complementare ROSSO.

ATTIVITA': **riposo e calma**; sensazioni di **pace**, serenità ed **equilibrio**. Emozioni armoniche, **compassione**, **amore disinteressato**, **generosità**, accettazione e **perdono**. Equilibrio del sistema nervoso sfebbrante, disinfettante e decongestionante. **Guarigione**. In negativo si associa a **invidia**, **grettezza**, **avarizia**, **gelosia**.

ALTRI VALORI: **sentimento**, **amore**, **armonia**, progetti di **bene sociale**, **sensibilità**, neutralizzazione dei sentimenti negativi e distruttivi, dignità, equanimità. Senso del **tatto**.

SFERA DI INTERESSE: **Contatto**. **Forza unificante** in senso più vasto. Amore che esprime capacità di **integrazione**. Penetrare e modificare le strutture e le barriere dell'Ego. **Sintonia** e alleanza con le forze sottili e nascoste del mondo spirituale e di quello naturale. Volontà come veicolo per le energie materiali e la fede per quelle spirituali. Modificare la realtà dall'interno.

DISTURBI COLLEGATI: Allergie, ansia, asma, debolezza del sistema immunitario, disturbi da auto-immunità, dispnea, disturbi circolatori, disturbi della pelle, ictus, infarto, ischemia. Egoismo emotivo, indifferenza, freddezza estrema, rifiuto, masochismo, senso di estraneità, mancanza di empatia, incapacità a gestire le relazioni affettive, forti spinte auto-distruttive.

SIMBOLI: **stella a sei punte**; aria, nuvole, fumo, uccelli colorati, orizzonte, spazi aperti, fiamme immobili, luoghi sacri specie se circolari, grotte sacre, uccelli dalle grandi ali e colorati.

SOGNI: sognare di **volare**, anche di **correre con grande leggerezza**, sognarsi in cima ad una collina, montagna o luogo sopraelevato, **sognare l'amore** o l'amato/a, sognarsi in un luogo chiuso e profondo ma molto sereno e limpido, sognare **colori molto vividi**, **sogni profetici** che riguardano parenti, amici, conoscenti o se stessi, come incontrare di sognare una persona e poi incontrarla veramente.

STATO MENTALE POSITIVO: amore, compassione.

STATO MENTALE NEGATIVO: invidia, **senso di colpa**, **avversione**.

PER RIEQUILIBRARE

CIBI: **verdure**, foglie verdi.

ESERCIZI YOGA: TRIKIONASANA (posizione del triangolo frontale), PARSVATRIKONASANA (posizione del triangolo laterale), MERUDANDAVAKRASANA (posizione del bilanciere).

RESPIRAZIONE: pratica della **respirazione toracica** per alcuni minuti al giorno.

MASSAGGIO: **applicare o farsi applicare Chakroil n.4** (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 **VERDE**, per alcuni minuti, anche con l'aiuto di un riferimento esterno (e anche il rosa, la cui vibrazione fa da ponte tra il 4° Chakra e il 2°).

DISPOSIZIONE: intonare il **mantra OM**, per alcuni minuti ogni giorno.

AFFERMAZIONE: *"I miei sentimenti si manifestano e si espandono senza incontrare ostacoli, accrescendo il bene e il bello in me e nel mondo".*

CHAKROIL: applicare **Chakroil n.4** 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.