

Meditazione del secondo chakra: l'armonizzazione

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 16 Settembre 2019



Oggi passiamo alla descrizione del secondo chakra, Svadhishtana, che significa "dolcezza, luogo favorevole".

Situato a livello, dei genitali e delle vertebre sacrali, governa le ovaie, testicoli e prostata. Ha funzionalità sulla vescica, rene, sistema circolatorio.

Il suo colore è l'arancione, legato all'elemento acqua e al pianeta Luna. Segno zodiacale, Cancro; pietre preziose: corallo, corniola, topazio, ovale, agata.

I cibi stimolanti: liquidi.

La sua funzione psicologica è contentezza, buon discernimento, idee, ispirazione, fantasia. Controlla la sessualità, liquidi, zuccheri del corpo, malattie del sangue, secrezione di adrenalina, creatività.

Una sua disfunzione causa frigidità, problemi uterino-vescicali o renali, rigidità della parte inferiore della schiena.

Il suo corrispondente verbale è 'lo sento'. Questo chakra è un punto di collegamento tra il corpo, la mente e lo spirito.

Una sua disfunzione, secondo la cultura orientale, porta alla perdita del controllo emotivo, alla rabbia, alla chiusura verso l'altro, a disturbi della sessualità. Questo è il chakra della sperimentazione dei piaceri del

proprio corpo e dell'ascolto del proprio sentire.

Avere un buon rapporto con il proprio corpo è indice di autostima e sentirsi completamente immersi nel processo vitale. Essere consapevoli dell'importanza della propria sessualità e imparare a viverla, con giusto equilibrio, ci permette di riappropriarci delle nostre emozioni positive.

Cominciamo con metterci comodi per la meditazione.

Trova un posto tutto per te, se ti va accendi un bastoncino di incenso e una candela arancione. Spegni ogni contatto con il mondo esterno. Regalati questo momento, solo per te.

Siedi su una comoda poltrona con schiena dritta o disteso con gambe piegate.

Chiudi gli occhi e inizia a rilassarti lentamente, ascolta come il tuo corpo respira. Senti l'aria che entra attraverso le tue narici, e aria che esce dalle tue narici, e ad ogni respiro ti rilassi.

Il tuo corpo diventa sempre più rilassato e caldo. Lascia andare i tuoi pensieri, lasciali andare ad ogni respiro. Lasciati andare completamente a questa sensazione di dolcezza. Ascolta il tuo respiro e focalizza il tuo pensiero sul secondo chakra, due dita sotto l'ombelico.

Ogni volta che inspiriamo il nostro centro si contrae, durante l'espiazione il centro si espande.

Sii consapevole della tua base. Inspira e il pavimento pelvico si contrae, espira e senti il bacino sul piano d'appoggio.

Visualizza il tuo secondo chakra luminoso e di colore arancione. Senti la sua energia e le sensazioni di dolcezza che ti infonde. Continua a respirare tranquillamente.

Immagina, adesso, di essere su una spiaggia, e il sole caldo, di colore arancione, ti pervade tutto il corpo. Ascolta il rumore delle onde che si infrangono sulla battigia... Ascolta la voce del mare...

Ti senti dolcemente attratto verso le sue calde acque.

Muovi i tuoi passi verso il mare e, piano piano, immergiti in questa acqua tiepida che ti invita a lasciarti andare al suo flusso vitale.

Rimani lì a farti cullare, il mare si prende cura di te. Senti com'è piacevole la sensazione del lasciarsi galleggiare sull'acqua. Sei consapevole di essere sostenuto, sostenuta, dalla carezza amorevole del mare.

Lasciati andare, sempre di più. Lascia andare ogni controllo, ogni pensiero. Ti senti al sicuro e libero, libera, nelle tue sensazioni, e nel caldo dell'acqua sperimenti nuovamente l'accoglienza del grembo materno.

Osserva su di te il cielo colorato di arancio, con tante diverse sfumature, assorbi il colore arancione e il suo nutrimento.

Questo è il colore del chakra sacrale. Respira e immergiti in questo colore.

Sii consapevole che questo centro rappresenta il tuo legame con la vita.

Senti sulla tua pelle le onde del mare che piacevolmente ti accarezzano.

Ti senti tranquillo, tranquilla, e in armonia col i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Abbandona nel mare tutte le tue ansie, i dolori passati, i traumi della tua vita. Il mare lava tutto e ti

restituisce forza, vitalità, pulizia, dolcezza.

Respira sempre dolcemente, porta l'attenzione al tuo chakra e al colore arancione. Questo colore sale dal centro fino allo stomaco, al cuore, alla testa, alle braccia. Ogni centimetro del tuo corpo è pervaso dal colore arancione che guarisce ogni parte della tua Psiche e ogni tua cellula.

Tu sei calmo, calma, e sereno, e serena, ti senti pace con te e con tutto l'universo.

Ripeti con me queste affermazioni positive:

Io Sento. Io vivo serenamente la mia sessualità, accetto il mio corpo totalmente, accetto il maschile e il femminile dentro di me, lo Ying e lo yang. Sono due forze in perfetto equilibrio tra loro.

Decido, adesso, di prendere in mano la mia vita e diventare parte attiva, nell'operare i cambiamenti che mi portano amore e realizzazione.

Esprimo i miei sentimenti e do voce ai miei desideri.

Merito il meglio per me stesso, per me stessa.

Ho chiaro dentro di me che la mia strada è verso la realizzazione dell'amore e del benessere.

Lasciati assorbire dal vibrato di queste affermazioni e ripetile durante il giorno, tutte le volte che ne avrai necessità.

Immergiti spesso nel colore arancione.

Mentre il suono del mare continua a cullarti, dolcemente, riprendi contatto con te stesso, con te stessa e con l'ambiente che ti circonda.

Appena riesci, apri gli occhi e porta dentro di te le sensazioni di questa meditazione.

Ti auguro giorni ricchi d'amore.