

SECONDO chakra SVADHISTANA, (chakra sacrale o il centro della croce).

Elemento associato: acqua.

Collegamento con la terra: sede della creatività, dell'arte, della sessualità, degli attaccamenti viscerali.

Senso: gusto.

Colore: arancione.

Posizione: Regione pubica, fra la quinta vertebra lombare e l'osso sacro.

Principio base: apparato riproduttivo dell'essere.

Parti del corpo connesse: reni, vescica, intestino tenue, cintura pelvica, gonadi, ovaie, prostata e testicoli.

Funzione: esercita un effetto su tutto ciò che è liquido, come il sangue, la linfa, i succhi gastrici e lo sperma. Regola la digestione (succhi gastrici).

La funzione delle gonadi consiste nella manifestazione delle caratteristiche sessuali maschili e femminili, come pure nella regolazione del ciclo mestruale delle donne.

Energia ed emozioni: paura.

Nota: RE.

Frequenze in hertz: 210,42. (Ab).

Suono: "o" chiusa come la "o" di novembre. La vocale "o" produce il movimento circolare. Il suono, proprio verso la fine, quando sta per trasformarsi in "un" risveglio uno stato di unione completa, dove Yin e Yang interagiscono fino a formare un'armoniosa unità. In molte lingue d'esclamazione, "oh" esprime una sorpresa emotiva. Per questo la capacità di rimanere estasiato di fronte ai miracoli della creazione viene anche rivitalizzata dalla vocale "o".

Segni astrologici e pianeti collegati: Cancro/Luna: ricchezza di sentimenti, ricettività, fecondità.

Bilancia/Venere: attenzione al proprio Io, relazioni fondate sull'amicizia.

Sessualità, creatività.

Scorpione/Plutone: carica sessuale, trasformazione della personalità attraverso l'abbandono del proprio ego nell'unione sessuale.

Metallo: oro.

Pietre: corniola, pietra di luna.

Aromi: Ylang-Ylang, sandalo.

Funzionamento armonico: il funzionamento armonico di un chakra sacrale aperto si manifesta con il fluire naturale nella vita di sentimenti, ci si vuole aprire agli altri, specialmente a individui di sesso opposto comportandosi spontaneamente. L'unione sessuale con la persona amata vi offre l'opportunità di partecipare alla danza della creazione attuata dalle energie maschili e femminili, aiutandovi quindi a sperimentare un senso universale di unione con la natura che gradualmente si evolverà in una maggiore completezza interiore. È proprio grazie a questo flusso che vi sentirete profondamente felici di far parte della creazione e la vita vi riempirà continuamente di entusiasmo e stupore. I vostri sentimenti sono spontanei, immediati e con vocazioni creative. Queste ultime stimolano non solo la vostra vita, ma anche quella degli altri.

Funzionamento disarmonico: il funzionamento disarmonico si verifica molto spesso durante il periodo della pubertà. Il risveglio delle energie sessuali provocano una condizione di incertezza. Spesso si verifica una mancanza di tenerezza e di contatto corporeo durante la prima infanzia. Condizione che può portare successivamente, ad una negazione o ad un rifiuto della sessualità. Come conseguenza si verifica l'incapacità di esprimere spontaneamente il potenziale creativo della sessualità, le cui energie riescono a manifestarsi solamente in modi impropri, spesso con eccessiva fantasia sessuale oppure una repressione del desiderio sessuale che finisce poi, per esplodere. Potrebbe addirittura succedere che viviate la vostra sessualità come una droga. In questo caso viene sprecato e mal indirizzato il potenziale creativo legato alla sessualità. In entrambi i casi di scontro o incertezze si avranno tensioni nei rapporti con l'altro sesso. La vostra sessualità è rozza e si è portati a dare un'importanza eccessiva alla propria soddisfazione sessuale più semplicemente si vive nella costante ricerca di una relazione sessuale appagante, per cui non si riesce a ottenerla. Con la perdita della naturale spontaneità ed innocenza nell'uso delle proprie energie sessuali, si finisce con l'ostacolare l'espressione di queste forze della natura e non si è più disponibili all'interazione delle forze Yin e Yang¹. Non

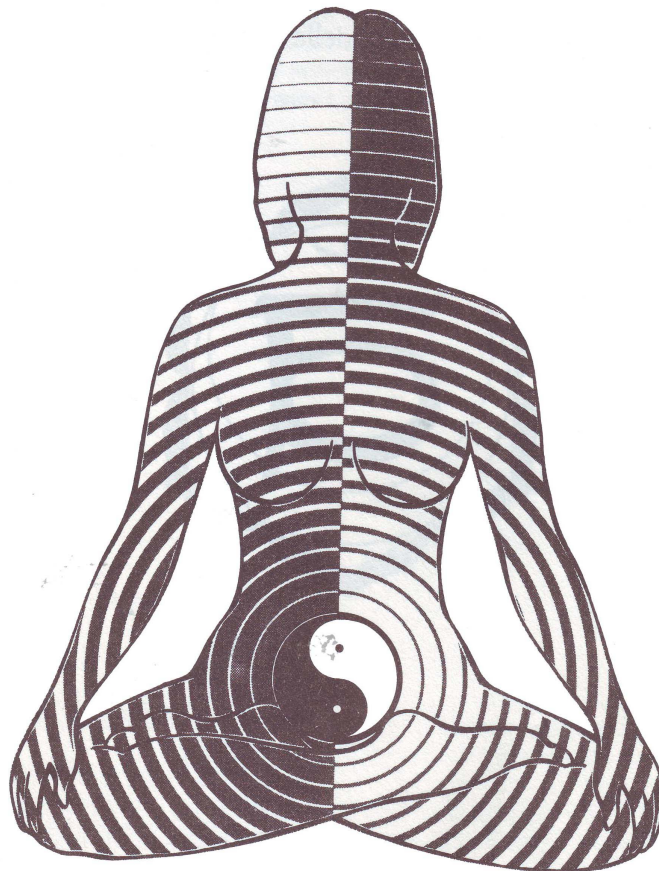
¹ Yin e Yang: Il concetto di Yin (/jin/) e Yang (/jang/) ha origine dall'antica filosofia cinese, molto probabilmente dall'osservazione del giorno che si tramuta in notte e della notte che si tramuta in giorno o dalle osservazioni e riflessioni che Lao-Tsu faceva nei confronti del fuoco, notandone il colore, il calore, la luce e la propensione della fiamma di svilupparsi verso l'alto. Da qui tutta la classificazione in "Yin" e "Yang" anche di ogni fenomeno naturale (es. il fuoco è caldo, emette luce, sale verso il cielo quindi Yang). Questa è una concezione presente nelle due religioni propriamente cinesi: Taoismo e Confucianesimo. I caratteri tradizionali per yin e yang possono essere separati e tradotti approssimativamente come il lato in ombra della collina (yin) e il lato soleggiato della collina (yang). Il significato di questi caratteri non può che avere più di una connotazione. Siccome yang fa riferimento al "lato soleggiato della collina", esso corrisponde al giorno ed alle funzioni più attive. Al contrario, yin, facendo riferimento al "lato in ombra della collina", corrisponde alla notte e alle funzioni meno attive.

si è più in grado, quindi, di provare quella fanciullesca meraviglia verso il miracolo della vita.
Funzionamento insufficiente: durante la pubertà verrà bloccato completamente le vostre energie sessuali proprio quando stanno per svilupparsi. Il risultato di quel repressione " riuscita" determinerà una mancanza di autostima, una paralisi emotiva e una frigidità sessuale.

Per liberare il secondo chakra:

Musicoterapica: è consigliata la musica melodica, che risvegli una spensierata gioia nella vita. Appartengono a questa categoria i ritmi popolari melodici come la musica da ballo. Si può ascoltare musica che favorisca il libero fluire delle vostre emozioni. Potete ascoltare il canto degli uccelli, il gorgoglio dell'acqua che scorre, anche lo scrosciare melodico di una piccola fontana sia all'aperto che al chiuso.

Mantra: VAM.



Il secondo chakra è situato al di sopra dei genitali. E' collegato con il sacro e si apre sul davanti.