

## Terzo chakra MANIPURA (chakra dell'ombellico, o del plesso solare).

**Elemento associato:** fuoco.

**Collegamento con la terra:** è il luogo dell'aria, del potere personale; è sede della propria immagine del mondo; è anche il chakra della violenza che è bene dominare!

**Senso:** vista.

**Colore:** giallo dorato.

**Posizione:** corrispondente tra le vertebre dorsali e quelle lombari (tra plesso solare e zona ombelicale).

**Principio base:** lo strutturarsi dell'essere.

**Parti del corpo connesse:** stomaco, pancreas, fegato, milza, cistifellea, fondoschiena, addome e sistema nervoso autonomo.

Il pancreas svolge una funzione importantissima nella digestione del cibo. Secerne l'ormone dell'insulina che regola l'afflusso di zucchero nella circolazione sanguigna e il metabolismo dei carboidrati. Gli enzimi prodotti da pancreas sono essenziali dell'equilibrio dei grassi delle proteine.

**Funzione:** aiuta il sistema digestivo, (assieme al chakra sacrale). Influenza specificatamente il pancreas.

**Energia ed emozioni:** potere.

**Nota:** MI.

**Frequenze in hertz:** 183,58 (Gb).

**Suono:** "o" aperta come la "o" di lotta. Il suono "o", produce un movimento circolare diretto verso l'esterno. Attiva l'espressione dell'essere all'interno della sua completezza interiore. La "o" aperta si avvicina verso la "a" del chakra del cuore.

**Segni astrologici e pianeti collegati:** Leone/Sole: calore, forza, abbondanza; desiderio di affermazione, di potere, di posizione sociale. Sagittario/Giove: affermazione delle esperienze di vita, crescita, espansione, sintesi, saggezza, completezza. Vergine/Mercurio: classificazione, analisi, conformità. Disponibilità, altruismo, devozione. Marte: energia ed attivazione, volontà di azione, autoaffermazione.

**Metallo:** rame.

**Pietre:** occhio di tigre, ambra, topazio, giallo, quarzo citrino.

**Aromi:** lavanda, rosmarino, bergamotto.

**Funzionamento armonico:** un terzo chakra armoniosamente funzionante ed aperto genera un senso di pace e di armonia con il nostro Io. Saremo allora in grado di accettarci completamente e di rispettare sia i sentimenti che i tratti caratteriali degli altri. Acquisiremo una capacità naturale ad accettare le nostre emozioni, i nostri desideri e le esperienze vissute, valutandole "nella giusta luce" e riconoscendole come elementi necessari al nostro sviluppo. Potremo, quindi, integrare i nostri desideri, le nostre esperienze e i nostri sentimenti in modo tale da condurci a una maggiore completezza. Tutte le nostre azioni saranno automaticamente in armonia con le leggi cosmiche dell'universo naturale. Quando le nostre azioni contribuiranno allo sviluppo spirituale e al benessere materiale, sia di noi stessi che del nostro prossimo, allora sì che faremo parte dell'evoluzione generale. Saremo carichi di luce e di energia e la nostra luce interiore, irradiandosi dell'ambiente circostante, avvolgerà il nostro corpo proteggendolo dalle vibrazioni negative. Se, poi, risulteranno aperti anche il chakra dell'occhio interiore e quello della testa, allora riusciremo a capire che tutta la materia visibile è formata da differenti vibrazioni luminose. I nostri desideri si realizzeranno automaticamente perché siamo così strettamente collegati all'energia luminosa di tutte le cose, che finiremo con il realizzare tutto ciò che desideriamo. Vivremo, quindi, nella consapevolezza che il benessere è un nostro diritto naturale è una eredità divina. Questo chakra si sviluppa tra l'anno e mezzo e i tre anni.

**Funzionamento disarmonico:** se il nostro terzo chakra è disturbato e attivo solo in parte, cercheremo, nel tentativo di conquistare un potere ed esercitarlo, di manipolare ogni cosa secondo i nostri desideri tentando di controllare la realtà sia interna che esterna. Tuttavia ci sentiremo presi da un senso di scontentezza, quasi d'inquietudine. Molto probabilmente durante il periodo dell'infanzia o dell'adolescenza non ci siamo sentiti accettati. Ed è per questa ragione che non siamo riusciti a sviluppare un eccessivo senso del nostro amore; come conseguenza cercheremo nel mondo materiale riconoscimenti e quegli appagamenti che non siamo riusciti a trovare in noi stessi. Svilupperemo, allora, l'eccessiva tendenza all'essere iperattivi, per soffocare quel fastidiosissimo senso di manchevolezze e inadeguatezza. Saremo alla ricerca continua della serenità interiore e ci riuscirà difficile rilassarci lasciando che le cose procedono con semplicità per il loro verso. Accettazione e benessere materiale saranno per noi di importanza primaria e probabilmente saremo anche abbastanza abili nell'ottenerli. La nostra convinzione che nulla sia impossibile ci porterà a reprimere qualsiasi espressione di sentimenti, ritenendo queste manifestazioni indesiderabili se non, addirittura, fastidiose. Di conseguenza le nostre emozioni risultano bloccate, tuttavia, di tanto in tanto, queste stesse emozioni, come un fiume in piena troveranno il modo per superare questa barriera di difesa e di controllo, rendendo così impossibile per noi incanalarle in maniera corretta. Saremo soggetti a perdere molto facilmente il controllo delle nostre emozioni, ma questa nostra emotività non sarà che la conseguenza di tutta la rabbia che abbiamo dovuto reprimere per un periodo di tempo troppo lungo. Ma un giorno, finalmente, dovremo ammettere che la ricerca del benessere materiale o dell'affermazione personale non potranno mai procurarci un reale appagamento durevole.

**Funzionamento insufficiente:** il funzionamento insufficiente del terzo chakra spesso ci farà

sentire depressi e avviliti; scorgeremo ovunque, ostacoli che ci impediranno di realizzare in pieno le nostre aspirazioni. Lo sviluppo naturale della nostra personalità è stato fortemente ostacolato durante il periodo dell'infanzia. Temendo di perdere l'accettazione dei nostri genitori, degli insegnanti, abbiamo dovuto reprimere quasi completamente le nostre emozioni, finendo così con sopprimere molto più di quanto non eravamo in grado "di digerire". E questo ha prodotto un accumulo di "scorie emotive" che ora stanno soffocando la vivida energia del chakra del plesso solare, togliendo ai nostri pensieri e alle azioni, forza e spontaneità. Ancor oggi cercheremo di guadagnarci l'accettazione e la benevolenza degli altri conformandoci alle loro opinioni, ma tutto quello che riusciremo a ottenere sarà la negazione è un'insufficiente integrazione dei nostri desideri e delle nostre emozioni vitali. Di fronte ad una situazione difficile, proveremo smarrimento e incertezza, ci sentiamo talmente nervosi che i nostri comportamenti diverranno imprevedibili e contraddittori. Il nostro desiderio, ove questo fosse possibile, sarebbe quello di evitare ogni forma di rischio nella vita. Non ci sentiremo in grado di affrontare esperienze insolite, la cosiddetta "lotta per la vita".

***Per liberare il terzo chakra :***

***Musicoterapica:*** il terzo chakra viene attivato da ritmi violenti. Musica orchestrale arricchisce le sonorità armoniche è molto adatta per bilanciare l'energia del cielo del plesso solare. Nel caso invece di iperattività, qualsiasi tipo di musica rilassante, che ci riconduca al nostro centro interiore, ci aiuterà a rilassarci.

Opera consigliata: La quarta sinfonia di J. Brahms.

***Mantra: RAM.***



Il terzo chakra è situato approssimativamente due dita sopra l'ombelico e si apre sul davanti.