

Terza Dispensa

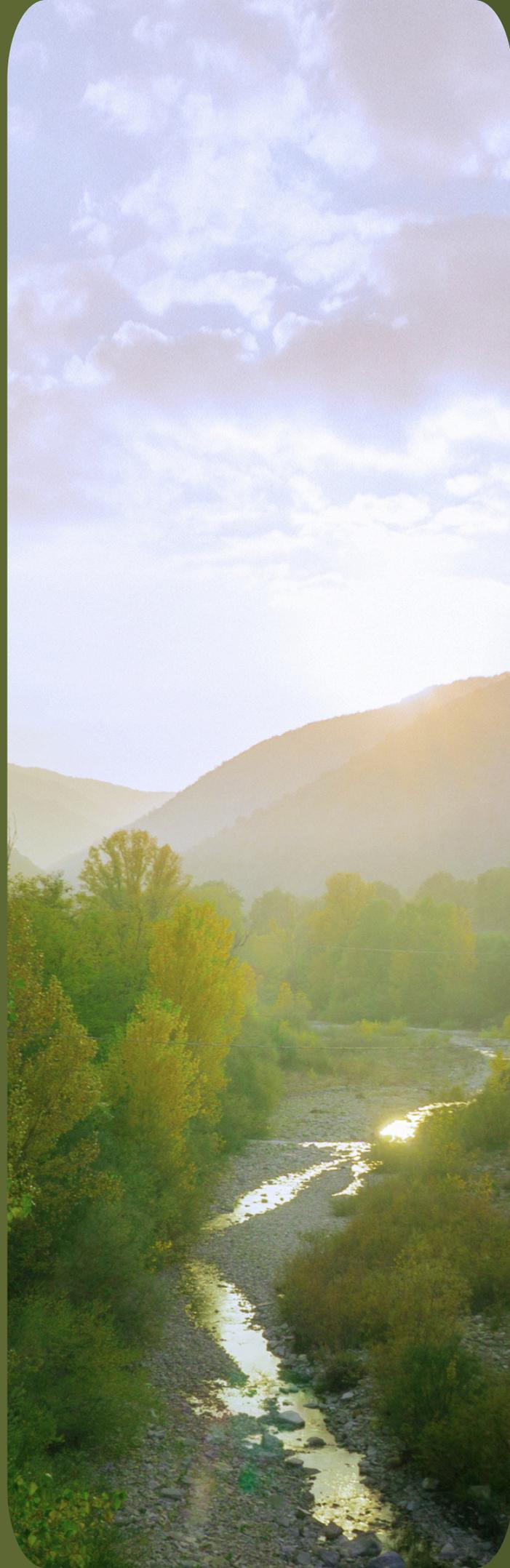
# SAHAJA YOGA

---

Recap di quello che è  
stato affrontato finora

- ✓ Kundalini e Bhandan
- ✓ I primi 4 chakra
- ✓ Tecniche Base  
con il Fuoco

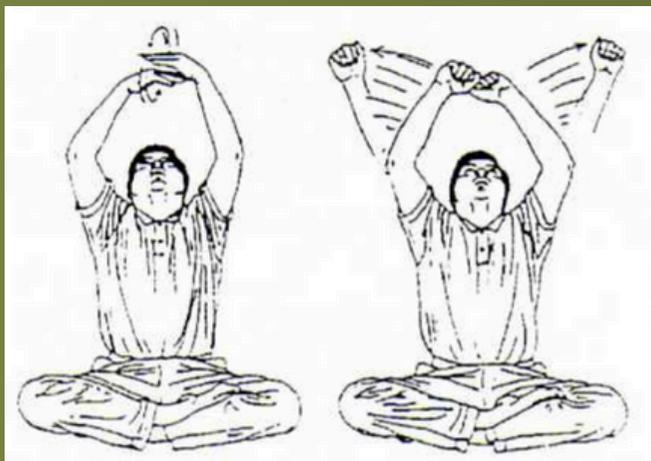
 SAHAJA YOGA



# Kundalini e Bhandan

## Alzarsi la Kundalini

Le mani eseguono due movimenti combinati: la sinistra scorre verticalmente lungo la colonna, dall'osso sacro alla testa, mentre la destra ruota in senso orario intorno alla sinistra. Lo sguardo segue la mano sinistra. Sopra la testa, le mani si avvolgono disegnando un fiocco immaginario, poi scendono lungo i canali laterali per scaricarli. Il movimento si ripete 3 volte: un nodo la prima, due la seconda, tre la terza.



## Per darsi il "Bandhan"

La mano sinistra resta aperta sul ginocchio, palmo verso l'alto e dita preferibilmente rivolte verso la fotografia di Shri Mataji. La mano destra, con le dita puntate verso il corpo per convogliare le vibrazioni, compie un arco dall'anca sinistra alla destra, passando sopra la testa sia all'andata che al ritorno. Il movimento si ripete sette volte, come i chakra principali.



# Mooladhara



Il primo chakra, il mooladhara, si trova al livello dell'osso sacro, ed è il chakra che rappresenta la radice di tutto il canale centrale, della Kundalini, e del sistema sottile. A livello fisico regola apparato riproduttivo e di escrezione. **A livello sottile** rappresenta le qualità della **spontaneità**, dell'**innocenza**, della **saggezza e della purezza**.

**Cause di blocco:** astuzia, mancanza di igiene, squilibrio sessuale, troppa indulgenza, eccessiva austerità e fanatismo

# Swadhistan



Il secondo chakra, lo swadhistan, si trova al livello del plesso aortico (fegato, reni, milza, pancreas, utero e ovaie). **A livello sottile** rappresenta le qualità della **pura conoscenza** e dona l'**attenzione** e la **creatività**.

**Cause di blocco:** stress fisico o mentale, eccessivo pensiero al futuro e pianificazione, pratiche occulte e spiritismo, attenzione instabile

# Nabhi e Void



Il terzo chakra, il Nabhi, si trova al livello del plesso solare e controlla, a livello fisico, l'apparato digerente. **A livello sottile** sostiene le qualità morali innate dentro di noi: la **soddisfazione**, la **pace**, la **stabilità** e la **generosità**.

Il Void è situato tra il Nabhi e lo Swadisthan, e regola il senso di **disciplina** e il sentirsi **padroni di sé stessi**.

**Cause di blocco:** insoddisfazione, agitazione, problemi domestici (problemi con il partner), problemi economici, avidità, dipendenze (alcol e sostanze), attenzione instabile, eccessive preoccupazioni

# Anahata



Il quarto chakra, l'anahata, si trova al livello del plesso cardiaco, all'altezza del cuore e dei polmoni. **A livello sottile** rappresenta le qualità della **sicurezza** in sé stessi, oltre che la percezione dell'**amore** e della **gioia**, **giusto senso di responsabilità**.

**Cause di blocco:** insicurezza, eccessivo materialismo, irresponsabilità, eccessiva autorità, problemi con i genitori, eccessi emotivi.

# Tecniche Base Fuoco

L'elemento **fuoco** serve soprattutto a **lavorare il canale sinistro**. Quando questo canale è **sbilanciato** o debilitato, ci si sente **melanconici, tristi, letargici, e con un pensiero rivolto al passato**. Ci si può sentire anche sopraffatti, stanchi, e ricadere in un'insicurezza. Per trovare l'equilibrio di questo canale, se divenuto "freddo", bisogna quindi **"scaldarlo"**. In tal modo, si lavora a livello sottile sul **recupero di energie, attività, attenzione nel tempo presente, e sana consapevolezza di sé stessi**.

**Occorrente:** candela, portacandela.

Il lavoro con l'elemento fuoco si traduce con l'utilizzo di una candela, a portata di mano durante la meditazione. Aiuta soprattutto il canale sinistro e i chakra che si trovano su questo canale.

1. Sedere a terra con i palmi rivolti verso l'alto, sulle ginocchia. Posizionare la candela davanti alla gamba sinistra. Chiudere gli occhi, e portare l'attenzione sul canale sinistro.
2. Prendere la candela con la mano destra, e portarla lungo il canale sinistro, lentamente, verso l'alto. All'altezza del chiasmo ottico, portare la candela verso la tempia destra, poiché in questo punto il canale sinistro e destro si intersecano. Quindi fare lo stesso percorso in senso inverso.
3. All'altezza dei chakra che sentite bloccati, potete fare dei movimenti rotatori con la candela, in senso orario, all'altezza del blocco.
4. Per purificare swadhistan e mooladhara, potete anche tenere una candela dietro la schiena, a sinistra, durante l'esercizio.

Un altro modo per scaricare il lato sinistro, è portare la mano destra verso terra, e tenere la mano sinistra con il palmo rivolto verso l'alto, davanti alla candela accesa.

