



CHAKRA

PER LA GUARIGIONE

Tecniche di autoguarigione
per il bilanciamento
dei chakra

Margarita Alcantara



*Dedico questo libro a mia nonna,
Lola Anunciacion Pineda Perlas,
che ha sempre creduto in me.*

Titolo originale dell'opera:

Chakra Healing - A Beginner's Guide to Self-Healing Techniques That Balance the Chakras

Traduzione dall'inglese di Rossana Terrone

Text © 2017 Callisto Media Inc.

All right reserved.

First published in English by Altea Press, a Callisto Media Inc imprint

Copyright © 2021 Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 20007 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433

www.armenia.it

info@armenia.it

Stampato in Slovenia

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in alcuna forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopie, registrazione, scansione o altro, eccetto per quanto è consentito dalle leggi sul copyright, senza la previa autorizzazione scritta dell'editore.

Avvertenza – L'editore e l'autore non rilasciano dichiarazioni o garanzie in merito all'accuratezza o alla completezza dei contenuti di quest'opera e, nello specifico, declinano tutte le garanzie, inclusa la garanzia di idoneità per uno scopo particolare. Nessuna garanzia può essere estesa al materiale di vendita o promozionale. I consigli e le strategie qui contenuti potrebbero non essere adatti a ogni situazione. Quest'opera viene venduta con la consapevolezza che l'editore non si è impegnato a fornire consulenze o servizi medici, legali o di altro genere. Se necessita un'assistenza di tipo professionale, si dovrebbe ricorrere ai servizi di un professionista competente. Né l'editore né l'autore saranno responsabili per i danni derivanti dal presente testo. Il fatto che un individuo, un'organizzazione o un sito Web vengano citati in questo lavoro come indicazioni e/o potenziali fonti di ulteriori informazioni non significa che l'autore o l'editore approvino le informazioni che l'individuo, l'organizzazione o il sito Web possono fornire, o le loro raccomandazioni. Inoltre, i lettori dovrebbero essere consapevoli che i siti Internet elencati in questo lavoro potrebbero essere cambiati o scomparsi dopo la pubblicazione del libro.

Credit delle illustrazioni © Shutterstock/humbak, p.158; Shutterstock/Sergey Lavrentev, p.158; Shutterstock/Patricia Chumillas, p.158; Shutterstock/J. Palys, p.159; Shutterstock/gvictoria, p.159; Shutterstock/J. Palys, p.159; Shutterstock/Mivv, p.160; Shutterstock/Nastya22, p.160; Shutterstock/wiiz, p.160; Shutterstock/J. Palys, p.161; Shutterstock/Stephen Orsillo, p.161; Shutterstock/vvoe, p.161; Shutterstock/J. Palys, p.162; Shutterstock/Imfoto, p.162; Media Bakery/Ron Evans, p.162; iStock/joannabrouwers, p.163; iStock/DusanVulic, p.163; Shutterstock/PNSJ88, p.163; Shutterstock/PHOTO FUN, p.164; Shutterstock/J. Palys, p.164; Shutterstock/Stellar Gems, p.164; Shutterstock/Imfoto, p.164; iStock/MarcelC, p.165; Shutterstock/SirChopin, p.165; Shutterstock/farbled, p.165; Shutterstock/J. Palys, p.166; Shutterstock/J. Palys, p.166; iStock/Nastya22, p.166; Shutterstock/Vitaly Raduntsev, p.167; Shutterstock/J. Palys, p.167; Shutterstock/Only Fabrizio, p.167; Shutterstock/J. Palys, p.168; iStock/nastya81, p.168; Shutterstock/Imfoto, p.168; Shutterstock/J. Palys, p.169; Shutterstock/Ilizia, p.169; Shutterstock/Albert Russ, p.169; Shutterstock/Nastya22, p.170; Shutterstock/Imfoto, p.170; Shutterstock/Dario Lo Presti, p.170; Shutterstock/haplena, p.171; Shutterstock/optimarc, p.171; Courtesy Wikipedia/Mitchell Gore, p.171; Shutterstock/MarcelClemens, p.172; iStock/Epitavi, p.172; Shutterstock/PNSJ88, p.172; Shutterstock/Nastya22, p.173; Courtesy Wikipedia/Eurico Zimbres and Tom Epaminondas, p.173; Shutterstock/verbaska, p.173; Shutterstock/J. Palys, p.174; Courtesy Wikipedia/Madereugeneandrew, p.174; Shutterstock/unpict, p.174

Illustration © Tom Bingham, p.146-157

UNO SGUARDO OLTRE...



Nella prima parte introdurrò il concetto di chakra affinché possiate costruirvi una solida base dalla quale partire, se questo argomento è per voi nuovo e sentite l'esigenza di avere un quadro generale.

Se invece siete pronti a immergervi in metodologie più specifiche, andate direttamente a pagina 22, dove iniziano le schede dei singoli chakra. Se siete curiosi di imparare le diverse tecniche che si utilizzano per lavorare con questi centri energetici – dalla meditazione allo yoga fino all'impiego di pietre e cristalli – sfogliate la sezione che inizia a pag. 37: «Sfruttare il potere dei chakra».

Che ne siate consci o meno, i chakra sono un importante fattore trainante in ogni aspetto della vita quotidiana. La seconda parte del libro tratta gli squilibri più comuni che si manifestano sui piani fisico, mentale, emozionale e spirituale, e illustra alcune tecniche utili per iniziare a curare tali squilibri, lavorando su un chakra alla volta.

Per capire meglio quali sono i centri che più hanno bisogno di essere riequilibrati, andate a pag. 54 e cercate i sintomi o i disturbi con i quali forse vi state già confrontando.

Una volta individuato il chakra o i chakra che volete riequilibrare o curare, cominciate a lavorare con le tecniche di guarigione che sono descritte a partire da pag. 55.

Mi auguro che le lezioni contenute in questo libro possano avvicinarvi alla vita che desiderate condurre. Felice lettura e... felice guarigione!

INDICE



Introduzione 8

I IL POTENTE SISTEMA DEI CHAKRA 10

- 1** Introduzione ai chakra 12
- 2** Lavorare con i chakra 36

II GUARIRE I CHAKRA 52

- 3** Sintomi e disturbi comuni 54
- 4** Rimedi e terapie 85

Appendice A: Posizioni yoga 146

Appendice B: Cristalli 158

Risorse 175

Fonti 176

Indice analitico 177

Ringraziamenti 189

Nota sull'autrice 190

INTRODUZIONE



Quando la signora B. si presentò per la prima volta nel mio studio, percepii immediatamente che non era soddisfatta della sua vita. Ogni volta che un nuovo paziente varca la mia soglia, «ascolto» ciò che i suoi chakra hanno da dire.

La signora aveva richiesto un appuntamento per trattare un disturbo da stress e un dolore alla caviglia con l'agopuntura. Essendo agopunturista, utilizzo la medicina tradizionale cinese. Cominciai col sentirle il polso ed esaminarle la lingua per valutare lo stato degli organi. Ma, come accade alla maggior parte dei pazienti, ciò che aveva condotto la signora B alla mia porta era qualcosa di molto più profondo di un malessere fisico. Sapevo che c'era ben altro di cui avrebbe voluto parlare al di là del dolore alla caviglia e dello stress causato dal lavoro, anche se non ne era ancora consapevole.

Io sono una persona empatica per natura. L'empatia è la capacità di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona, quasi fossero i propri. Come molti altri, non capii subito che cosa significasse essere empatica o come accogliere questa mia dote intuitiva. Gli altri spesso liquidavano la questione dicendo che ero troppo sensibile o stravagante. E così, nel tentativo di adeguarmi, mi scollegai da quella parte di me stessa. Chiaramente, questa sensibilità mi causava parecchi problemi! E quando neghiamo una parte di noi stessi, il corpo spesso inizia a «parlarci» inviando segnali sui piani fisico, emozionale, mentale e/o spirituale – finché non gli prestiamo ascolto e correggiamo la situazione.

Mentre la signora B ed io discutevamo della sua salute e dei disturbi per i quali aveva chiesto il mio intervento, percepii che aveva paura. E non a caso mi confidò subito che svolgeva un lavoro che le impediva di esprimersi in modo creativo – lavoro che peraltro detestava.

In realtà, avrebbe voluto fare l'insegnante di yoga e occuparsi della divulgazione di temi legati alla guarigione e al benessere olistico, ma era spaventata all'idea di mettersi in proprio. Non si fidava della sua saggezza interiore, e non faceva che identificarsi con problematiche legate al passato che le impedivano di perseguire i suoi obiettivi.

Intervenendo con l'agopuntura, il Reiki, i cristalli, e tanta compassione, alla fine la signora B sbocciò, riuscendo a equilibrare quelle emozioni che aveva continuato a ignorare (e che le avevano impedito di provare gioia), e a onorare le scelte che le avrebbero consentito di esprimersi creativamente. Lasciò il lavoro che detestava, completò il corso di yoga e cominciò a scrivere per un sito web che si occupava di benessere. E quando arrivammo al termine del ciclo di trattamenti, il dolore alla caviglia era scomparso. Dopo un po', venne da me solo per un trattamento di mantenimento.

Come questa paziente, ogni individuo si costruisce una narrazione che gli serve per definire la propria identità. Ma se alcune di queste sono veritiere, altre si basano su una definizione di noi stessi che è vecchia. Spesse volte, trasferiamo nel nostro corpo il dolore di queste false narrazioni. Più specificamente le riversiamo nei nostri centri energetici, altrimenti noti come chakra. Imparando a riconoscere che cosa abbiamo trasferito nel nostro sistema energetico, possiamo rafforzarci a un livello più profondo per trasformarci in quelle creature luminose che eravamo destinate a essere. Che poi è lo scopo di questo libro, ovvero familiarizzare con ciò che racchiudono i vostri chakra, affinché possiate guarirvi dall'interno.

Che siate nuovi al mondo dei chakra e della guarigione energetica e abbiate bisogno di un manuale introduttivo per iniziare, o che abbiate già una profonda conoscenza del sistema e avvertiate l'esigenza di ripassare i fondamentali, questo libro vi aiuterà a guarire voi stessi attraverso la comprensione e la cura dei chakra.

I



IL POTENTE SISTEMA DEI CHAKRA

Nella prima parte creerete le vostre basi di conoscenza in merito al sistema dei chakra. Il Capitolo 1 vi introdurrà alle qualità e ai poteri unici dei sette centri energetici principali che sono allineati nel vostro corpo, affinché possiate comprendere meglio perché è importante conservarne l'equilibrio ed evitare che si creino dei blocchi. Nel Capitolo 2 apprenderete le diverse tecniche di guarigione che sono state sviluppate nel tempo per mantenere sano il sistema dei chakra. Apprendere tecniche diverse potrà aiutarvi a capire qual è il metodo di guarigione che meglio si adatta alle vostre esigenze.

1

INTRODUZIONE AI CHAKRA



In questo capitolo presenterò il sistema dei chakra, spiegando che cosa sono, come percepirli, come agiscono e come interagire in modo sicuro con essi, e indicherò alcuni miti e avvertenze che riguardano il lavoro di guarigione di questi centri. Apprenderete quali sono le caratteristiche individuali di ciascun chakra e le possibili cause dei blocchi energetici, nonché ciò che accade alla salute fisica, emozionale, mentale e spirituale quando i centri sono armonici o disarmonici.

Che cosa sono i chakra?

Avete già dimestichezza con il vostro corpo; le sensazioni che avvertite quando flettete o allungate una parte del corpo le conoscete; sapete che i muscoli sono attaccati alle ossa; che i nervi inviano segnali agli arti, al torace e alla testa; e che ciò che mangiate e bevete incide sulla vostra salute. Alla luce di tutto questo siete già in grado di capire come molti aspetti del vostro essere fisico siano collegati gli uni agli altri, e come le vostre percezioni, attraverso il tatto, l'olfatto, il gusto, la vista e l'udito, interagiscano tra di loro creando le vostre esperienze.

Tuttavia il corpo fisico non è l'unico corpo che avete. Che stiate studiando i chakra o la fisica quantistica, ben presto apprenderete che tutto è energia, e che ogni cosa possiede una sua frequenza e una sua vibrazione. Dalle tre particelle fondamentali che costituiscono l'atomo e che sono responsabili della formazione delle nostre cellule, dei nostri organi, delle ossa, dei muscoli e dei vari apparati del corpo, al pianeta più grande del sistema solare, ogni cosa è costituita di energia. E tale energia ha molti nomi: qi, ki, chi, prana, mana, forza Odica, bioplasma, energia o forza vitale, per citarne solo alcuni.

Il corpo energetico è il campo di energia dell'essere umano che si estende oltre il corpo fisico. Così come il vostro corpo fisico è composto da numerosi strati – il sistema nervoso, la muscolatura, e l'apparato scheletrico – con funzioni complesse e sovrapposte, anche il corpo energetico è composto da molti strati che interagiscono tra di loro. Come nel corpo fisico, ogni strato serve a uno scopo specifico e gli strati lavorano all'unisono come una sola cosa. Insieme, gli strati del corpo energetico prendono il nome di aura. La vostra aura interagisce con il corpo fisico e con i vostri centri energetici, i chakra.

Chakra deriva dal termine sanscrito cakra, che significa «ruota». Il termine apparve per la prima volta nei Veda, antichi testi induisti risalenti

al 1500 a.C. circa. Nel corso della storia, molte sono state le culture e le tradizioni – egizia, induista, cinese, sufica, greca, dei nativi americani, zoroastriana, inca e maya, per citarne solo alcune – consapevoli che questi centri energetici, o sistema dei chakra, erano un riflesso della legge naturale che esiste nell'universo e un elemento direttamente interconnesso con l'individuo.

I chakra sono vortici di energia presenti in tutti noi. Questi vortici trasportano energia dall'universo circostante nella vostra aura e nel vostro corpo, e tra il corpo fisico e gli strati dell'aura. Potete immaginare il sistema dei chakra come un torrente ematico spirituale. Il sangue trasporta ossigeno, nutrienti e ormoni in tutto il corpo; aiuta a regolare e a equilibrare l'organismo e lo protegge eliminando le scorie e coagulandosi quando il corpo è ferito. Proprio come il flusso sanguigno collega e sostiene i numerosi apparati del corpo fisico, allo stesso modo il sistema dei chakra collega e sostiene il sé corporeo e il sé energetico.

Tutti gli esseri viventi – uomini, animali, piante, alberi, persino la Terra – hanno un sistema di chakra, un sistema vivente di vortici di energia presente al loro interno. Nel corpo vi sono sette chakra principali, e numerosi chakra minori. Ciascuno è associato a specifici organi e ghiandole, funzioni e disturbi fisici, e a disfunzioni che si manifestano sui piani emozionale, mentale e spirituale. Entreremo nello specifico nel seguito del capitolo.

Quando entriamo in contatto con l'energia all'interno dei nostri chakra, ci colleghiamo a noi stessi in modo più completo, e impariamo come curarci su tutti i livelli, dando luogo a una guarigione davvero olistica. Ecco perché le pratiche basate sulla consapevolezza, come la meditazione, aiutano a collegare la mente al corpo e allo spirito; perché certe attività fisiche possono liberare la mente e farvi sentire più centrati, e perché coltivare lo spirito guarisce la mente e il corpo.

Tutto è connesso.



PERCEPIRE I CHAKRA



Per entrare in contatto con la vostra energia, tenete le mani a una distanza di 2,5 cm, con i palmi che si guardano. Familiarizzate con lo scambio di calore e di energia tra le mani (nelle mani sono presenti dei chakra minori). Allontanate leggermente le mani, «estendendo» l'energia tra i palmi. Poi riavvicinatele, comprimendo l'energia. Ripetete per alcune volte, giocando con l'energia tra i palmi delle mani. Non preoccupatevi se all'inizio non percepite nulla. Rilassatevi, svuotate la mente e continuate l'esercizio, restando aperti e in sintonia con voi stessi.

Via via che acquistate familiarità con la vostra energia, non solo riuscirete ad avvertire il calore delle mani (che aumenterà anche quando saranno distanziate), ma anche un leggero scambio di energia tra loro. Con il tempo e un po' di pazienza, sarete in grado di percepire questa carica con maggiore intensità, anche quando separate le mani.

Potete percepire anche i chakra maggiori. Per esempio, per sentire il chakra del cuore, appoggiate entrambe le mani al centro del torace. Respirate lentamente e costantemente col naso. Avvertite il calore e il bagliore interiore sotto le mani. Non solo sentirete il battito del vostro cuore, o lo scorrere del sangue, ma avrete anche la sensazione che il chakra del cuore si espande.

Sentito? Congratulazioni, state entrando in contatto con i vostri chakra! Se non percepite ancora nulla, non preoccupatevi. Con il tempo e la pratica la vostra sensibilità aumenterà.

Il potere di guarigione dei chakra

La conoscenza in merito ai poteri di guarigione e illuminazione dei chakra fa parte di una saggezza antica – saggezza che è stata patrimonio di molte antiche culture per secoli. L'interesse più recente per questi centri energetici è dovuto al fatto che cominciamo ad avvertire sempre di più che l'attenzione posta esclusivamente sulla salute fisica non ci procura un benessere completo. Nonostante i tanti progressi della medicina moderna, si ha la sensazione che continui a mancare qualcosa, anche se non sapremmo dire esattamente cosa.

In quanto figlia di un medico, sono pienamente consapevole dei contributi della medicina occidentale alla salute, e ne apprezzo il valore. Sono cresciuta leggendo i testi di medicina di mio padre, imparando che il corpo umano è a dir poco stupefacente. Ciò nonostante, credo che a livello collettivo le persone stiano cominciando a rendersi conto che in qualche modo – anche se non lo capiamo – vi sono altri fattori che possono incidere sul nostro stato di salute.

Che cosa succederebbe se veniste a sapere che molti dei sintomi fisici che avvertite (a parte, ovviamente, eventi quali un incidente stradale e altri traumi fisici diretti) potrebbero essere evitati perché la maggior parte di essi sono espressione di squilibri nel corpo energetico che sono stati ignorati?

Entrate nei chakra.

Quando i nostri chakra sono equilibrati, la nostra esistenza è armonica e la nostra salute è buona. Se un chakra si blocca, prima o poi avvertiremo un disagio o un malessere emotivo.

Poiché tutto è energia, quando curiamo e manteniamo in salute il corpo energetico – attraverso modalità quali l'agopuntura, il Reiki, la meditazione, lo yoga e il Qi Gong, tra le altre – e miglioriamo il nostro stile di vita e il modo in cui ci nutriamo, di fatto interveniamo su delle potenziali problematiche prima che si manifestino nel corpo fisico.

MITI SULLA LA GUARIGIONE DEI CHAKRA

Prima di entrare nello specifico del sistema dei chakra, desidero sfatare alcuni miti che riguardano il lavoro di guarigione dei chakra.

Mito 1: La guarigione dei chakra è un lavoro esterno. Che vi affidiate o meno alle cure di un terapeuta durante il vostro percorso di guarigione dei chakra, alla fine nessun altro tranne voi potrà guarirvi. Questa è una cosa che dico sempre ai miei pazienti. Anche se a volte utilizzo il termine «guaritore» associato a ciò che faccio, la guarigione è sempre un lavoro interiore. Anche se i terapeuti possono guidarvi lungo il vostro percorso, voi siete gli unici responsabili della vostra guarigione.

Mito 2: La guarigione dei chakra è associata a una religione specifica. Anche se le fonti originali del sistema dei chakra risalgono a testi religiosi molto antichi, da allora la guarigione dei chakra si è evoluta fino a raggiungere una comprensione e una pratica più vaste, e ormai viene utilizzata da individui di ogni ceto sociale. Coltivare la salute dei chakra è diventata una pratica importante per le tante persone che seguono un percorso spirituale, e non è associata ad alcuna religione.

Mito 3: La guarigione dei chakra è una sorta di rituale diabolico od oscuro. La guarigione dei chakra, eseguita nel modo corretto, è decisamente l'opposto di qualcosa di diabolico. Infondiamo luce, consapevolezza e coscienza nel corpo, nella mente, nello spirito e nel cuore – e tutto questo disperde l'oscurità.

AVVERTENZE SULLA GUARIGIONE DEI CHAKRA

Quando iniziate a curare i chakra vi sono un paio di cose da ricordare.

Siate pazienti con voi stessi. Mi capita spesso di notare che chi sta iniziando a entrare in contatto con i propri chakra perde velocemente la pazienza. Se non vede immediatamente dei risultati, pensa subito di essere

un incapace. Vi prego di ricordare che ciascuno di noi è diverso, nel proprio sviluppo personale ognuno ha i suoi tempi, e ogni cosa accade a tempo debito, compresa la guarigione. Che la guarigione dei chakra sia perseguita per affrontare una problematica specifica o per conseguire l'illuminazione, resta una ricerca interiore, non un obiettivo. Proprio per questo non è una pratica che potete semplicemente «velocizzare», come per la guarigione fisica. Ciò detto, sottoporsi a un trattamento terapeutico e seguire tecniche specifiche può aiutare a eliminare le scorie energetiche e a rendere più armonici i vostri centri energetici. La trasformazione richiede pazienza. Siate comprensivi con voi stessi mentre sbocciate.

Non superate la soglia di comfort e non forzate la vostra energia.

Quando le persone sono ansiose di collegarsi ai loro chakra, spesso superano la soglia di comfort. Così facendo potreste ritrovarvi ben presto con un bel mal di testa. Non appena avvertite qualche resistenza, fate una pausa.

Quando è necessario, chiedete aiuto a un professionista. Potete fare molte cose da soli, ma a volte una guida può rivelarsi utile, soprattutto se avete la sensazione di finire in un vicolo cieco durante il percorso di guarigione, o qualora avvertiate un dolore che incide sulla qualità della vostra vita. Se e quando decidete di chiedere aiuto, assicuratevi che il terapeuta sia qualificato e abbia le credenziali per svolgere questo tipo di lavoro. Prima di prendere un appuntamento verificate. Accertatevi che sia la scelta giusta per voi e soprattutto che vi faccia sentire al sicuro.

I principi cardine dei chakra

La base del sistema dei chakra consiste di sette chakra maggiori all'interno del corpo. Ciascuno ha uno scopo preciso e sono tutti interconnessi tra loro.



I tre chakra superiori sono considerati spirituali. La loro funzione è quella di collegarci al Divino e al nostro Sé superiore – quella parte di noi che è collegata all'espressione più pura dell'amore, alla saggezza e al potere. I tre centri inferiori sono considerati fisici. Ci aiutano a radicarci come essere umani sulla Terra. Sia i chakra spirituali sia i chakra fisici sono collegati al centro mediante il chakra del cuore.

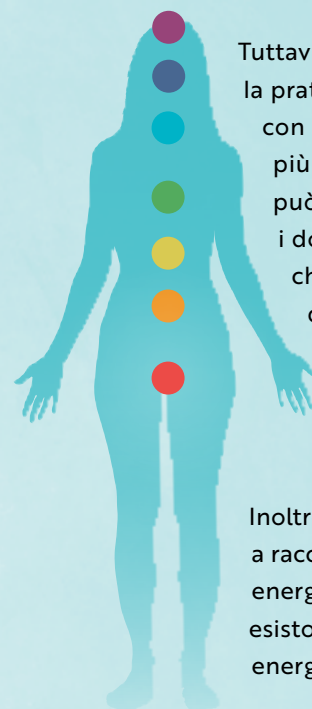
RISVEGLIARE LA KUNDALINI



L'energia kundalini è la forza primordiale, illuminante che risveglia tutti i chakra, spesso contemporaneamente. Tutti custodiamo questa energia, ma di solito è assopita, silente e arrotolata su se stessa (come un serpente) alla base della colonna vertebrale, o chakra della radice.

Forse avete sentito dire che il lavoro sui chakra può risvegliare questa energia, ed è vero – iniziando ad aprire i chakra esiste la possibilità che questo accada. Tuttavia è improbabile che la kundalini si risvegli all'improvviso dopo aver letto un libro, o dopo aver provato qualche tecnica di guarigione. L'attivazione richiede generalmente un certo lasso di tempo, e di solito è un'esperienza vissuta da coloro che praticano regolarmente attività spirituali e tecniche specifiche, quali il kundalini yoga, o svolgono un lavoro energetico.

Se risvegliata in modo sicuro, graduale e sotto la supervisione di una guida, e nel contesto di un percorso spirituale, la kundalini può provocare una sensazione di pura gioia, una consapevolezza profonda, e accentuare la sensibilità psichica e intuitiva. Per questo motivo coloro che cercano l'illuminazione spesso provano ad attivarla mediante diverse pratiche, tra le quali il kundalini yoga e la meditazione.



Tuttavia se la kundalini si risveglia spontaneamente, attraverso la pratica yoga o in altro modo (come, per esempio, l'interazione con un guru, la cui kundalini è già stata risvegliata), e non siete più che preparati o avete dei blocchi nei chakra, questa energia può rimanere intrappolata. Può rivelarsi molto difficile gestire i dolorosi sintomi fisici provocati dall'esplosione di energia che investe tutto il corpo. In alcuni casi, questo sovraccarico di energia può provocare nell'individuo impreparato instabilità mentale ed emotiva. Se l'energia kundalini si risveglia spontaneamente in voi, e non siete preparati ad accoglierla, trovare un bravo maestro spirituale che vi aiuti a gestirla è fondamentale.

Inoltre, l'attivazione della kundalini non è l'unico modo di chiamare a raccolta il potere dei chakra. Anche se il risveglio di questa energia ha superato la prova del tempo, è altrettanto vero che esistono altri percorsi più delicati e piacevoli per risvegliare i centri energetici.