

## I Chakra Luniverso In Noi

Il sistema dei chakra è nato in India più di quattromila anni fa. Si parla dei chakra negli antichi testi dei Veda, nelle più tarde Upanishad, negli Yoga Sutra di Patanjali e più diffusamente nel XVI secolo da parte di uno yogi indiano in un testo divenuto poi celebre. Oggi i chakra sono un concetto diffuso. In Occidente, generalmente indicano delle entità in grado di unire il corpo e la mente, l'elemento fisico e quello psichico. I chakra, tuttavia, che alla lettera vogliono dire ruota o disco, e si riferiscono a una sfera rotante di pura energia spirituale, non sono per niente entità o oggetti fisici. Come vediamo il vento attraverso il movimento delle foglie e dei rami, così possiamo percepire la presenza dei chakra nella forma del nostro corpo fisico, negli schemi che si manifestano nella nostra vita, nei modi in cui pensiamo, sentiamo e affrontiamo le situazioni che l'esistenza presenta, ma mai direttamente. Con un linguaggio pacato e piacevole, Anodea Judith mostra in questo libro l'insieme delle azioni che i chakra esercitano sul corpo, sul pensiero e sul comportamento umani. L'opera merita a buon diritto il titolo Il libro dei chakra poiché, con l'aiuto delle moderne teorie psicoanalitiche e delle terapie corporee, è la più esaustiva e completa guida occidentale all'uso del sistema dei chakra come percorso di analisi e guarigione. Nella sua introduzione, Anodea Judith non esita a definire il contenuto di queste pagine come "un viaggio attraverso le molte dimensioni del sé", un viaggio che, attraverso il Ponte dell'Arcobaleno, com'è definito il sistema dei chakra, conduce il lettore "verso una trasformazione della coscienza collegando spirito e materia, cielo e terra, mente e corpo". «Un libro che illumina l'antico sistema dei chakra attraverso la psicologia occidentale.» The New York Times «Un libro unico e raro che sa mirabilmente unire psicologia, spiritualità e terapia corporea.» Publishers Weekly

I chakra. L'universo in noi Guida Alla Cristalloterapia Lulu.com Il fuoco della rabbia Armando Editore Iniziazione alla cristalloterapia. Tecniche energetiche con pietre e cristalli Edizioni Mediterranee Al di là delle cure. Interventi complementari e di supporto in oncologia Interventi complementari e di supporto in oncologia FrancoAngeli

"Siddhartha: The Prince Who Became Buddha is a compelling reconstruction of the life of the man who became Buddha. Siddhartha Gautama was a historical character that was born in a century of great ferments and in a country where the spiritual search has been a priority for a long time. The salient episodes of the life of the Buddha are introduced in the first part of the work, getting information from various literary sources, such as the Buddhist Canon or the Chinese pilgrims' reports, with an iconographic support of works produced in different times and countries. In the second part it is human feeling of the Buddha that is tried to express, going the same way that one day saw him tireless pilgrim, with a specially commissioned search of modern images, that remembers the suffered run of Siddhartha, tragically stricken by a universal pain and determined to find an antidote, not only for the people of his time and his country, but forever and for everybody."--BOOK JACKET.

Nuova edizione aggiornata. I Chakra sono centri energetici e di consapevolezza presenti nel corpo umano, in grado di influenzare il nostro benessere fisico e spirituale. I Chakra sono dei vortici circolari di energia, dei veri e propri centri energetici che come delle valvole regolano il flusso di energia nel nostro sistema energetico (a volte vengono raffigurati come dei fiori con i loro petali). Non sono né fisici, né visibili, ma

sono assolutamente reali e sono situati lungo il corpo, a partire dalla punta al fondo del coccige fino ad arrivare alla parte superiore della testa. La dottrina orientale che ne ha diffuso la conoscenza nel mondo occidentale considera i Chakra come aperture, porte di accesso all'essenza del corpo umano. La loro funzione principale è quella di assorbire l'Energia Universale, metabolizzarla, alimentare le aure e rilasciare energia all'esterno. I sette chakra sono simili a fiori a forma d'imbuto e ciascuno di essi è dotato di un numero differente di petali. Per questo motivo in Oriente vengono spesso definiti come fiori di loto. I petali del fiore rappresentano le nadi o canali energetici attraverso cui l'energia è in grado di raggiungere i chakra, luogo da cui viene poi trasmessa ai corpi sottili. Il numero di petali o nadi varia da quattro del primo chakra ai mille del chakra della corona. Grazie a questo manuale potrete scoprire i sette Chakra principali, a quali centri energetici corrispondono e come ripristinare l'armonico equilibrio dei "vortici" di energia, fattore importantissimo che può contribuire alla risoluzione di molti disturbi. Una vera e propria guida pratica, indispensabile per la conoscenza dei centri di forza del corpo umano e per saperne di più su Aura, Nadi, Prana, Bija, i cinque Kosha, il Mantra, il Prana. Imparerete che i chakra sono associati a ghiandole, colori, stati d'animo, animali, pianeti e suoni e per ognuno troverete una completa descrizione, esercizi di respirazione, e soprattutto esercizi per aprire i chakra dal primo al settimo livello dell'aura.

Yoga del Sole: manuale di pratica e teoria è un manuale dedicato a tutti gli esseri umani. Il Sunyoga è molto più che guardare verso il Sole, in effetti è il tramite attraverso il quale raggiungere la piena conoscenza vedica. Questo manuale ci indica come utilizzare tutti gli elementi di equilibrio della Creazione, preparandoci rapidamente e in sicurezza, dal fondo della nostra consapevolezza fino al più alto stadio di Illuminazione. Acquisiremo una forza sovrumana per affrontare qualsiasi difficoltà della vita e senza soffrire, acquisendo la capacità di vivere senza cibo e acqua e divenire invincibili ai nostri nemici più oscuri.

Frutto di anni di studio, ricerca e sperimentazione i due autori presentano in questo manuale un innovativo trattamento: Il Metodo P.F.M.® Psico-Fisico-Muscolare, una vera e propria rivoluzione in ambito olistico. Partendo dal presupposto che le persone sono il risultato di ciò che mangiano, fanno e pensano, grazie a questo metodo esclusivo da imparare e da applicare, i lettori verranno guidati in un viaggio emozionante verso il benessere. Il Metodo P.F.M.® racchiude in un unico trattamento le tecniche di massaggio connettivale, trattamento miofasciale, rilascio dei trigger point, digitopressione, studio delle frequenze, bioenergetica e respirazione pranayama. La straordinaria intuizione descritta in questo manuale riguarda il ruolo della fascia muscolare che viene intesa come la manifestazione materiale dei campi morfici, organizzati in una struttura di tensegrità di nuova concezione che vibra a determinate frequenze, guidata dalla connessione tra chakra e meridiani energetici. La permanenza di uno o più conflitti emotivi riduce progressivamente la vitalità del corpo e grazie al Metodo P.F.M.® è ora possibile disattivare le contratture miofasciali e liberare le emozioni condensate nella fascia, ridando al corpo la libertà di movimento quale libera espressione dell'anima.

"Gli Erranti sono coloro che si risvegliano alla loro vera identità di esseri spirituali. Il "sonno" è semplicemente lo stato della vita di una persona in una cultura, che vive seguendo i modelli comportamentali di una realtà generalmente accettata. Durante il

sonno sembra che il mondo fisico sia tutto ciò che c'è di reale, e gli obiettivi della personalità terrena, come le ambizioni nel lavoro e nel matrimonio, ricercare la felicità, i soldi, il potere e l'autorità, e semplicemente sentirsi amati e adeguati, sono degni obiettivi a cui aspirare. Sia che ci si senta risvegliati da questa "realtà" in un modo che ci fa sentire nuovi su questo pianeta, sia che ci si affidi a questo modello, o a quello delle religioni, dei miti o della filosofia, ciò che è semplicemente accaduto è che ci siamo risvegliati, e non saremo più in grado di ritornare a quel nido, forse più comodo, che possedevamo prima. Siamo coinvolti in un viaggio che durerà per tutta la nostra attuale incarnazione." Questo libro è una guida utile a tutti coloro che perseguono un cammino spirituale e che, riconoscendosi come anime eterne che albergano in un corpo limitato, sentono forte il desiderio di mettersi al servizio dell'umanità per sostenerla nel suo passaggio a un livello superiore di densità di coscienza. Nei due volumi de Il Manuale dell'Errante è contenuta un'accurata selezione delle informazioni ricevute dall'autrice in trent'anni di comunicazioni via channeling, divise per argomenti e corredate dei commenti della stessa autrice e dei racconti della sua esperienza personale come "Errante", insieme a quella di tanti altri "Erranti" con cui ha tenuto una corrispondenza nel corso degli anni. Se hai vissuto tutta o una parte della tua esistenza sentendoti "un pesce fuor d'acqua" o sentendo di non appartenere a questo mondo, allora questo manuale, oltre a trasmetterti una nuova visione della realtà, potrà aiutarti a ritrovare il senso della tua intera esistenza.

Il Dott. Mag. Daniele Abate in questo saggio esplora sinteticamente la natura e il funzionamento dei chakra in relazione agli esseri umani, al loro vissuto, all'universo: inoltre spiega perché i chakra sono un riflesso del proprio karma e illustra come sia possibile trasformare sia la condizione dei propri chakra che come trasformare il proprio karma negativo in positivo migliorando la propria vita nell'immediato presente. Questo libro intende accompagnare il lettore in un cammino che lo avvicina passo passo verso i misteri e i benefici del Suono e delle vibrazioni. Al di là della musica, il Suono può essere sperimentato ed osservato come una struttura a sé, capace di manifestare al suo interno un codice ed un messaggio armonico. La vibrazione sonora, con i suoi segreti, mette in risonanza nel corpo, nella mente e nello spirito, un modello energetico coerente, entro il quale ritrovare un codice armonico presente nella Creazione. Scopo del libro è investigare i nessi di collegamento tra sonoro e sonico, tra micro e macrocosmo a partire da una analisi del Suono, in cui è possibile intravedere l'azione della Natura attraverso i suoi archetipi. In questo momento storico, a fronte di una realtà caratterizzata dalla complessità e dalla frammentarietà, si avverte la necessità di favorire approcci alla salute ed alla prevenzione delle malattie, a partire dall'ascolto di sé e del proprio mondo interiore in relazione ad una rete informativa energetica presente nell'Universo. Il passaggio e il tramite nella quotidianità e nella pratica di promozione del benessere, è offerto da un oggetto di origine orientale ma presente e familiare anche nella nostra cultura occidentale da sempre: la Campana. Ma perché sempre più persone rimangono colpite dal Suono e dalla forma di una Campana Tibetana? La risposta a mio avviso è data dal profondo desiderio, più che mai attuale, di andare oltre ciò che appare, oltre la materialità. In questo ambito verranno approfondite tecniche, pratiche e conoscenze in relazione alle Campane Tibetane e di come queste possono rappresentare uno strumento di guarigione spirituale e personale. Il Suono e la vibrazione prodotta da questo semplice strumento metallico

circolare, diventano un riflesso dentro il quale si cela la bellezza e la meraviglia nascosti nella materia. Suoni avvolti da un alone di magia che sollecitano e sostengono la continua ricerca e tensione dell'uomo verso quel lato unitario, intuitivo e sacro, il Sé, capace di ricomporre la globalità dell'essere. "Il Suono è uno specchio nel quale la Luce e l'Ombra della nostra Anima, vengono riflessi."

"Questo testo nasce dalla passione trasmessami da Nonna Malva, dai libri di cui la mia adorata Mamma Anna riempiva casa, dagli studi universitari in Scienze Forestali e dagli Studi in Scienze e discipline Olistiche, ove scoprii la perfezione della Natura osannata dalla Scienza" M.C. L'Autrice è una Sciamana Italiana di lignaggio Ereditario di Settima generazione. Della tradizione sciamanica italiana non si salva molto, per questo nel testo si cercano similitudini tra ciò che l'Autrice ha conosciuto e vissuto e le altre tradizioni del mondo ... ed è fondamentale che si sappia che siamo molto più di quel che crediamo... siamo energia, forza e bellezza... siamo fatti di chakra e canali energetici... "Decido di fornire questa raccolta di nozioni per consentire a chiunque ricerchi ciò che è al di là della forma, sapere come siamo fatti e come minuziosamente il corpo regola tutto se stesso come un perfetto universo autoregolato. Spero possiate appassionarvi e lodare la vita tramite la Conoscenza e la Scienza. Con queste conoscenze di base il tocco e l'ascolto del corpo sarà certamente più approfondito. Questo materiale potrà sembrare minuzioso, ma consentitemi di dire che è ciò che serve per comprendere l'organismo col quale volete lavorare"

Nel lavoro di ricerca interiore, o evoluzione spirituale, è basilare conoscersi a fondo. Questa conoscenza può partire dallo studio del corpo fisico ma deve poi estendersi al mondo eterico per poter comprendere a fondo tutti i meccanismi che ci compongono, per fonderli con la conoscenza della nostra personalità e delle nostre risorse interiori. Queste parti di noi vanno fuse (vero senso dello yoga) ed evolute insieme.

Nel maggio del 2009 Lorella Zanardo ha messo in rete un documentario ([www.ilcorpodelledonne.com](http://www.ilcorpodelledonne.com)), realizzato con Cesare Cantù e Marco Malfi Chindemi, che si proponeva di innalzare il livello di consapevolezza sull'immagine delle donne nella tv italiana. Oggetto e titolo: Il Corpo delle Donne. È stato l'inizio di un cambiamento e di una grande spinta per far riguadagnare centralità alle donne e misurare la loro incidenza sul tessuto sociale e culturale del nostro paese. L'autrice racconta qui la genesi del documentario, le reazioni che ha suscitato, l'interesse inaspettato da parte delle giovani generazioni, la necessità di uscire dagli stereotipi per giungere a una nuova definizione del femminile. Inoltre, mette a fuoco nuovi strumenti di lettura dell'immagine televisiva e dei messaggi che questa veicola. E con il capitolo Nuovi occhi per la tv passa dalla denuncia alla proposta di strumenti che consentono di guardare la tv con consapevolezza. "Spegnere la tv oggi non serve," dice Lorella Zanardo, "il vero atto innovativo è guardarla. Insieme a chi normalmente la guarda." Benvenuto! Non sei qui per caso. Questo libro spiega il 1 mistero degli Starseed, più che mai attuale e taciuto. È scritto da uno Starseed e Indaco per altri Starseed, Indaco, Lightworkers, Cristallo, Walk-ins e appassionati di conoscenze occulte. Si tratta di una guida auto-biografica sul senso di essere uno Starseed ed un Indaco negli anni Venti del XXI secolo. Perché il cambiamento è ora e coinvolge ognuno di noi!

1370.40

Teoria e Pratica Contiene schede e tabelle per la misurazione e la stesura del proprio quadro energetico Quest'opera, originale, ricca ed innovativa è uno strumento di

formazione teorico-pratica sull'energia, i corpi sottili ed in particolare sul sistema dei chakra, argomentati attraverso una lente che integra l'approccio tradizionale con la psicologia, creando un ponte di unione tra oriente ed occidente, tra scienza e tradizione. L'Autore, accompagna il lettore in un affascinante viaggio di autoconoscenza e di consapevolezza, traducendo gli assunti sia all'interno di un quadro psicologico ed evolutivo, che caratterizza le varie fasi di vita di ognuno di noi, sia in riferimento agli aspetti della personalità. L'ultima parte dell'opera è dedicata alla pratica e alla metodologia: vengono presentati gli aspetti etici per un operatore olistico e proposto un innovativo protocollo di intervento, frutto della personale esperienza dell'Autore. Esso vi permetterà di organizzarvi ed operare con ordine e criterio: partendo dal setting, alla gestione del primo colloquio con la persona, fino alla valutazione dei chakra e alla stesura del quadro energetico. Nell'opera avrete inoltre a disposizione esercitazioni, tabelle, grafici, questionari, che vi consentiranno di valutare gli aspetti energetici con maggiore precisione. Nel ricco panorama della medicina energetica ed olistica l'opera si rivolge ad un pubblico vasto: dal neofita al professionista, impiegando un linguaggio semplice e proponendo esempi pratici. Andrea Pietro Cattaneo è laureato con lode in Discipline psicosociali e in Psicologia (specializzazione in psicologia clinica), ed è inoltre grafologo, insegnante di canto lirico e leggero, scrittore ed esperto in tecniche naturali ed energetiche.

Da cinquemila anni l'India non ha mai smesso di essere viva e di trasformarsi; è quest'incredibile continuità, quasi unica nella storia del mondo, a colpire quanti si addentrano nei meandri della sua ricchissima cultura. Affresco di un'area vastissima, il volume ricostruisce la cronologia storica, le strutture sociali e politiche, l'ambiente rurale e quello urbano, la religiosità e le arti del subcontinente indiano attraverso i secoli, suggerendo, con l'ausilio di tavole a colori e di dettagliate mappe, numerosi itinerari diretti alla scoperta di alcuni dei siti archeologici più significativi. Pagina dopo pagina, un mondo di raffinata bellezza, che spesso nasconde allusioni e rimandi a una dimensione spirituale complessa e affascinante, si va così delineando in una sequenza serrata di stupende immagini fotografiche.

L'equilibrio, la medicina cinese, il sapersi ascoltare, i sette chakra, le loro caratteristiche, la loro relazione con gli elementi, l'energia e i suoi percorsi, i nostri centri energetici, le mappe dei meridiani energetici del nostro corpo, esercizi pratici e tanto altro ancora in un eBook di 128 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

Dio ha creato l'Universo attraverso i tre aspetti Padre, Figlio, Madre. Tre aspetti che, nelle varie parti del mondo e nelle diverse epoche, hanno preso connotati differenti e nomi diversi, ma la sostanza è rimasta la stessa. La Luce, la Trinità, il Sette, sono gli elementi fondanti. Spirito-Materia, Yin-Yang, Positivo-Negativo sono i poli che si alternano nell'Universo. Come si pone l'uomo nei confronti di Dio? Quanti e quali sono

i sentieri che portano l'uomo verso la sua parte spirituale e quindi verso Dio? Tutto ciò che esiste è pervaso dall'Essenza dello Spirito Universale; l'autore indica i sentieri che, attraverso diversi percorsi, seguono il cammino spirituale per giungere alla Verità, contenuta in parte in ognuno di essi. Attraverso gli assunti delle principali religioni professate nel mondo, l'autore giunge al messaggio della Verità Unica.

Preoccupazione, timore, sgomento, panico, terrore, angoscia – la paura ha tanti nomi e tante facce, ma è anzitutto un'emozione potente, potenzialmente sana, che ci aiuta nei momenti di pericolo. Oggi però, sempre più spesso, la paura può diventare un sentimento che ci frena, ci blocca, che ostacola il nostro naturale sviluppo, soprattutto in un'epoca di crisi e in una società in cui viene visto come una vergogna da nascondere a qualsiasi costo: non si deve mostrare la paura, bisogna apparire sempre sicuri, coraggiosi, forti. In questo modo i disequilibri che l'hanno generata si solidificano, diventano insuperabili, e noi, che l'abbiamo negata, ci ammaliamo, nel corpo o nello spirito. Rossella Panigatti passa in rassegna le più comuni forme di paura dal punto di vista energetico-spirituale (paura di non avere abbastanza, di non essere noi stessi, di non essere meritevoli d'amore, di essere soli), le analizza, ci spiega come si generano e ci insegna come possiamo superarle, trasformando la paura in un potente alleato. Senza soffrirne, recuperando un pieno equilibrio nella nostra vita e andando incontro al mondo con serenità e consapevolezza.

Quando la vita si abbatte su di noi e non ci lascia scampo, pensiamo che non ci saranno soluzioni. Tutto è crollato e noi siamo in balia degli eventi. In questo straordinario libro, l'autrice ci indica in modo semplice dove portare la nostra attenzione e quali soluzioni applicare, frutto della sua esperienza e della sua storia personale. I codici proposti sono la chiave per poter affrontare ciò che sta succedendo nella maniera giusta, in modo da poter superare gli ostacoli, mettendo a frutto ogni accadimento. È possibile sempre rovesciare il nostro tavolo, nel farlo però dobbiamo tenere presente proprio questi codici che ci indicano come scegliere la felicità, sapremo così di farcela qualunque cosa accada.

Tutto iniziò all'università ma io non lo sapevo. Hai presente quando vivi la tua vita inconsapevolmente mentre le cose si muovono dietro le scene senza che tu te ne accorga? Bene, questo è uno di quei casi. Le Leggi dei Chakra è un testo diverso dai miei libri precedenti, è un mashup, ossia un mix di oriente e occidente. Partendo dal sistema antichissimo dei 7 chakra vedremo come i nostri centri energetici sono collegati e interagiscono con le 14 leggi universali. Nel libro sono presenti anche 14 Mantra inediti e una Meditazione per riequilibrare i chakra in base alle Leggi cosmiche. Come tutti i miei lavori, anche questo testo vuole avere un approccio pratico. Per ogni chakra conoscerai: l'area del corpo fisico, le caratteristiche, il colore, l'elemento corrispondente, il suo demone, il suo diritto e le due leggi universali al quale è associato. Attraverso questo viaggio intimo e profondo scoprirai l'impatto delle 14 leggi universali sui tuoi centri energetici, perché prenderti cura dei tuoi bisogni è l'unica via per giungere alla guarigione, all'autorealizzazione e alla felicità.

Questo libro si inserisce a pieno titolo nella letteratura per l'infanzia e l'adolescenza, in modo didatticamente nuovo e particolare. La raccolta di questi racconti rappresenta un Progetto formativo, sotteso da una filosofia di vita, che

intreccia culture diverse e tende a mettere in comunicazione l'animo umano in sintonia con le forze primordiali della natura: acqua, aria, terra e fuoco. Esso tende a sviluppare non solo la fantasia ma anche l'armonia di tutte le parti del corpo, in continuo dialogo di coordinamento e di rappresentazione scenica. Il dialogo costante con gli elementi della vita vegetale sollecita in modo positivo la mente infantile, destando attenzione e meraviglia.

Il "Punto del Punto Zero" è la dura pietra da cui iniziare il viaggio speciale della vita, epurati da condizionamenti e manipolazioni, alla scoperta di ogni meandro dell'universo che ci appartiene e che, dallo zero del nostro punto, liberi, iniziamo ad esplorare.

[Copyright: ecc84b89a308e2d3df46c6bdcef5a6f6](http://ecc84b89a308e2d3df46c6bdcef5a6f6)