



Régine Degrémont

# CHAKRA E CORPI SOTTILI



CONOSCERE  
E ARMONIZZARE  
IL POTERE DEI  
CENTRI ENERGETICI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Régine Degrémont

# CHAKRA E CORPI SOTTILI

Conoscere e armonizzare il  
potere dei centri energetici

# Indice

Prefazione.....	9
Introduzione ai mondi sottili: corpi sottili e chakra.....	11
La molteplicità dei piani sottili, ovvero il viaggio della coscienza ..	14
<b>Capitolo 1. I chakra</b> .....	17
I chakra nella tradizione .....	17
Etimologia .....	21
La funzione del chakra .....	22
La struttura individuale di un chakra .....	39
I chakra e il campo morfogenetico.....	43
I caratteri specifici dei chakra .....	50
Il chakra della radice o coccigeo.....	50
Il chakra sacrale.....	60
Il chakra solare.....	73
Il chakra del cuore .....	82
Il chakra della gola .....	92
Il chakra frontale .....	102
Il chakra della corona .....	111
Tecniche di dinamizzazione.....	122
<b>Capitolo 2. La kundalini</b> .....	145

<b>Capitolo 3. I chakra superiori .....</b>	<b>167</b>
8° chakra .....	171
9° chakra .....	173
10° chakra .....	176
11° chakra .....	178
12° chakra .....	180
13° chakra .....	182
14° chakra .....	184
15° chakra .....	185
<b>Capitolo 4. Gli scudi energetici .....</b>	<b>189</b>
Cos'è uno scudo energetico? .....	190
Conclusione .....	197
Bibliografia.....	199
Ringraziamenti .....	201

# Prefazione

Da alcuni decenni, contestualmente al risveglio della coscienza planetaria, i chakra occupano un posto preponderante nella nostra relazione con i piani sottili. Beninteso, molti potrebbero obiettare che in gran parte degli individui l'apertura della coscienza sia avvenuta in una sostanziale ignoranza dell'esistenza di questi piani. Tuttavia, un osservatore attento e dotato di una sensibilità sottile avrebbe potuto constatare l'evoluzione dei suoi chakra nonché quella degli esseri che lo circondano. Oggi il termine "chakra" è ben noto anche a coloro che non appartengono alle cerchie di iniziati.

L'obiettivo della presente opera consiste nel presentare una visione nuova e pragmatica dei diversi piani e degli organi di percezione, assieme alle loro interferenze concrete nella nostra esistenza quotidiana.

Da parte mia, nel momento in cui li ho incontrati venticinque anni fa, non immaginavo di sollevare il coperchio di un vaso di Pandora. Dinanzi al mio sguardo sbalordito si animava tutto un tesoro di informazioni: luce, viaggio, memoria, guarigione, colori, magia... e in pari tempo, blocchi, ombre, cristallizzazioni, sofferenze...

Tutto era cominciato con un periodo di bulimia libraria: le opere che trattavano dello sviluppo personale, da me acquistate a quell'epoca, mi riconducevano tutte verso i chakra. Non potevo ignorare questa sincronicità, e con entusiasmo proseguii nella ricerca. L'acquisizione delle conoscenze teoriche, per quanto

indispensabili, non mi nutriva a sufficienza, e allora mi gettai a capofitto e con assiduità in esperimenti condotti a 360 gradi. Oggi la mia pratica terapeutica individuale è basata in via esclusiva sull'esame e sul ripristino dei chakra e delle diverse correnti che li animano per la risoluzione di problemi fisici, psicologici e spirituali. I miei momenti di gioia più belli restano quelli in cui i partecipanti ai miei seminari hanno scoperto e padroneggiato questi piani sottili, in occasione degli incontri di formazione sul tema "Dai chakra alla kundalini".

Pertanto, posso affermare che questi aspetti sono del tutto accessibili a chiunque sia motivato dalla curiosità di ampliare il proprio spettro di percezione e la conoscenza del Sé.

Per cominciare mi propongo di farvi prendere dimestichezza con i chakra, per poi presentarvi un'altra struttura sottile, intrinsecamente legata a essi. Tale approccio non sarebbe completo se trascurassi l'aspetto della multidimensionalità che è tuttora mal compresa dal grande pubblico. A mio avviso una trattazione dei chakra che non definisca con chiarezza il concetto di dimensione è incompleto.

E allora, per iniziare il viaggio, voltate pagina...

# Introduzione ai mondi sottili: corpi sottili e chakra

Dall'alba dei tempi, l'uomo, nella sua ricerca del senso della vita, ha cercato di spostare in avanti i confini di ciò che è noto. Alcuni avventurieri hanno cercato di lacerare il velo che copriva questo mondo, troppo frettolosamente limitato alla materia palpabile. Tali limiti di percezione ci impediscono di fatto il ricordo della nostra connessione con la totalità dell'Universo.

Il genere umano si è perso in un mondo di sfide e distrazioni esteriori, evolvendosi in una cultura globale che ha progressivamente perduto qualsiasi legame con gli aspetti sacri della nostra esistenza.

Migliaia di anni di evoluzione sotto questi veli di percezione hanno portato alla formazione di idee distorte sulla natura della realtà e di false definizioni del significato del Sé in relazione al nostro ambiente.

Siamo così approdati alla convinzione di essere creature limitate al solo involucro fisico che discende dal mondo animale, e che si manifesta attraverso una creazione casuale senza altro scopo che la sopravvivenza fino alla propria morte.

Se non cominciamo a farci domande sulla natura della realtà, se non convalidiamo il valore della nostra stessa esistenza, resteremo sempre presi in trappola, sotto il filtro del velo della falsa percezione che attualmente predomina in noi.

La bellezza intelligente del nostro Sé resterà così celata ai nostri occhi e sarà perduta.

In tal senso abbiamo la facoltà di scegliere tra:

- la definizione di noi stessi come esseri limitati;
- la conoscenza di noi stessi ritrovando la nostra natura intrinseca.

Da questa scelta deriveranno le esperienze che ci sarà dato di vivere sulla terra.

La nostra prima tappa, al di là dei veli che oggi limitano la nostra libertà, è costituita dalla scelta di credere di avere una parte di noi stessi che esiste al di là del mondo fisico. Potremo allora comprendere che il nostro Sé rappresenta l'unica autorità verso la quale dovremmo fare ritorno per l'interpretazione della natura della realtà.

Le convinzioni che ci sono state inculcate a proposito del Sé e della realtà hanno sviato l'attenzione dalla ricerca della nostra natura autentica. Oggi i codici genetici e le parti inattive del nostro DNA limitano sul piano biologico le capacità di integrare appieno i piani sottili nella nostra coscienza incarnata di veglia.

Quando cominciamo a fare l'esperienza della nostra realtà in quanto coscienza infinita, e non come una realtà fisica finita, impariamo altresì a non concepire più Dio in una forma umana... e cominciamo a comprendere l'umanità a immagine di Dio, pura coscienza, incarnazione individuale nel seno della bellezza del Sé.

Limitare la realtà alle sole manifestazioni tangibili della materia significa ridurre l'esperienza della vita in uno spettro assai ristretto. La negazione della realtà dei campi di coscienza ampliati esprime un principio analogo a quello secondo il quale la Terra è piatta e il Sole gira intorno a essa. In pari tempo, nessuno oggi può contestare l'esistenza dei campi di onde, come per esempio le onde radio e il Wi-Fi che hanno invaso il nostro

ambiente quotidiano. Tuttavia, solo cinquant'anni fa queste tecnologie sarebbero state giudicate surreali da gran parte degli esseri umani.

Ma cominciamo a definire la vita.

La vita è un vasto campo di energie in costante movimento, dall'infima parte delle nostre cellule alle gigantesche stelle che compongono i molteplici universi. L'esistenza è un meraviglioso balletto creativo dell'energia cosmica intelligente. La nostra sfida attuale consiste nell'apprendere le leggi della padronanza dei movimenti delle energie sottili. Prendere coscienza dei principi che li governano costituisce la prossima tappa nell'evoluzione dell'umanità. In virtù della sua stessa essenza l'energia riveste una molteplicità di forme, e a ciascun livello della realtà la sua padronanza e il suo orientamento adeguato, in armonia con le leggi cosmiche, permettono una creatività ottimale.

Qui vorrei estendere il campo della realtà ad ambiti situati al di là della percezione accessibile ai cinque sensi. Una mente aperta e curiosa accetterà volentieri questo nuovo paradigma, che gli permetterà di ritrovare ampie porzioni della sua essenza divina perduta nei dedali del tempo. E ai detrattori che reputano più prudente non integrare queste nozioni nella loro vita, con il pretesto che tali piani non sono stati convalidati dalla coscienza collettiva, chiederei in cosa un pensiero o un'emozione siano più tangibili di un chakra!

Quanto a voi, cari lettori, so che la vostra sete di conoscenza vi ha spinti alla lettura di quest'opera, ed è con grande piacere che ora mi accingo a esporre la mia visione del funzionamento dei mondi sottili e dei loro preziosi organi.

La mia prima incursione in questa diversa realtà naturalmente è stata effettuata grazie alla percezione dei chakra. Questo aspetto mi ha profondamente coinvolto, inducendomi a concentrare la mia attenzione specialmente su tali centri. Nella mia ingenuità dell'epoca, tuttavia, avevo del tutto trascurato

l'aspetto dei piani sottili in cui essi si manifestavano, e solo in un secondo tempo ho ampliato la ricerca per comprenderne il funzionamento globale.

## **La molteplicità dei piani sottili, ovvero il viaggio della coscienza**

Tutto ha inizio con il viaggio della coscienza che lascia la Sorgente-Dio per sperimentare la creazione. Qui non si tratta di un dio creatore autoritario e inaccessibile, ma di una Sorgente benevola, a partire dalla quale ciascuno di noi si è coscientemente proiettato nella manifestazione. Nulla esiste al di fuori di questa Sorgente, anche se la maggior parte dell'umanità ne nega ancora l'esistenza.

La Sorgente crea all'interno di se stessa, secondo principi e leggi strutturate. Essa sceglie di rinnovare perpetuamente il processo di creazione. L'espressione vivente della forza creatrice è costituita dalla coscienza pura, innata e onnipresente. È, letteralmente, un'esplorazione che la coscienza opera delle sue potenzialità creative. Ciò significa che tutto è creativo, indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli o no. Per natura, ogni aspetto della creazione è immerso in uno stato di permanente creatività. La Sorgente, quindi, viene conosciuta attraverso le molteplici esperienze delle sue "creature". L'intento originario della Sorgente è la trasmissione a esse della consapevolezza riguardante il processo creativo della libertà di sperimentazione ed esplorazione, in virtù di una molteplicità di livelli di manifestazione. L'obiettivo supremo consiste nel padroneggiare la finalità e il processo della creazione.

La teoria scientifica quantica, dal canto suo, si sta progressivamente aprendo a questa concezione. Essa afferma che il nostro

mondo coesiste con molti altri universi, che continuamente si dividono in universi divergenti, diversi e inaccessibili tra loro.

Di fatto, tutto concorre a definire la vita come l'immenso deposito delle coscienze nei diversi livelli della manifestazione (come pure della de-manifestazione che caratterizza il ritorno alla Sorgente).

All'interno di questa molteplicità invito la vostra immaginazione a lasciarsi ispirare, senza pregiudizi.

I meccanismi della creazione obbediscono a leggi strutturate e precise. Non sono lasciati al caso. L'essere umano non è una semplice marionetta abbandonata ai capricci del destino.

Nel quadro di quest'ordine innato, le strutture si dispongono in maniera progressiva e matematica. La coscienza abbassa le sue frequenze, e di conseguenza ogni spazio di espressione possiede il suo specifico spettro di frequenza. Diventa allora possibile ricapitolare la manifestazione a partire dalla Sorgente mediante un progressivo abbassamento di frequenza.

I diversi spettri di frequenza si esprimono attraverso i modelli multidimensionali delle varie realtà.

Quanto a noi, evolviamo in una realtà caratterizzata da tre dimensioni, la cui materialità tangibile definisce la nostra esistenza quotidiana. Ogni manifestazione della coscienza che appartiene ad altri piani dimensionali sarà quindi definita "sottile" in opposizione alla materia "grossolana" che ci appartiene più da vicino.

È possibile definire diversi parametri di questi piani, e in tal caso si parla di strutture sottili. Più avanti le esporremo in dettaglio.

In questo contesto di realtà multidimensionali, la Sorgente ha creato una struttura di portali che permette alla coscienza di manifestarsi: tali porte prendono il nome di chakra. Sot-

to forma di ruote turbinanti, alcuni vortici aspirano i flussi di energia in un perpetuo moto alterno. Ogni chakra apre una porta su una determinata dimensione, permettendo così la comunicazione tra i diversi piani di coscienza.

Non riconoscere e non utilizzare questi portali equivale a confinare la nostra coscienza in una sola banda di frequenza: quella delle nostre tre dimensioni. È altresì innegabile che la nostra esperienza manifestata si situa qui e ora sul nostro pianeta Terra, ove sono perfettamente riunite tutte le condizioni necessarie all'evoluzione della nostra coscienza. Il mio proposito non mira alla fuga dalle realtà di questo mondo, ma piuttosto alla complementarità e alla riunificazione dei diversi piani.

La nostra coscienza si è frammentata in più dimensioni per vivere una molteplicità di esperienze pur mantenendo al tempo stesso dei collegamenti aperti. Oggi è giocoforza constatare che siamo "intrappolati" nelle tre dimensioni, al punto che la nostra comunicazione con le altre dimensioni per mezzo dei chakra non è operante.

Ristabilire questa comunicazione ci darà la possibilità di ripristinare la nostra eredità di diritto divino in quanto esseri multidimensionali che si muovono nei diversi campi della realtà, a proprio piacimento e in piena libertà.

## I caratteri specifici dei chakra

Ora che abbiamo una maggiore familiarità con l'anatomia di un chakra, possiamo passare allo studio analitico dei sette centri maggiori.

### Il chakra della radice o coccigeo



Nome sanscrito	Muladhara
Colore	Rosso nel suo aspetto inferiore Rosa pallido nel suo aspetto superiore
Numero di petali	4
Traduzione sanscrita	Radice-supporto o fondamento
Traduzione sumerica	Luogo della radice, lampo che prorompe dalla coppa

<b>Traduzione kabbalistica</b>	Regno, il luogo del Luogo
<b>Polarità</b>	Maschile, emittente
<b>Punto di ancoraggio fisico</b>	Tra l'ano e gli organi genitali
<b>Elemento collegato</b>	Terra
<b>Senso</b>	Olfatto
<b>Organo di senso</b>	Naso/ano
<b>Ghiandola endocrina</b>	Surrenali
<b>Ormoni</b>	Adrenalina, noradrenalina
<b>Parti del corpo</b>	Ossa, muscoli, denti, unghie, ano, prostata, retto, intestino crasso, sangue, gambe, piedi, prime tre vertebre, naso, forma generale del corpo
<b>Corpo collegato</b>	Tellurico
<b>Chakra collegati</b>	Chakra del cuore e chakra della corona
<b>Potere di azione</b>	Locomozione
<b>Lunghezza d'onda</b>	Tra 7.700 e 6.200 angström ( $10^{-10}$ m)
<b>Frequenza</b>	256 Hz
<b>Nota</b>	Do
<b>Pianeta collegato</b>	Saturno
<b>Dito</b>	Indice
<b>Desiderio</b>	Sicurezza
<b>Metallo alchemico</b>	Piombo
<b>Natura propria</b>	Durezza
<b>Realizzazione spirituale</b>	Immobilità del corpo
<b>Archetipi</b>	Organizzatore, economista, ingegnere, architetto, esattore delle tasse, contabile
<b>Qualità da sviluppare</b>	Distacco, fede, tolleranza, dolcezza, spirito di squadra, amore, umiltà, flessibilità, capacità di adattamento
<b>Parola chiave</b>	Io esisto

Questo centro presenta un carattere fondamentale in quanto base della vita stessa. Tutte le nadi vi si formano all'interno di un bulbo a forma di uovo, localizzato tra l'ano e gli organi genitali.

Rappresenta la cristallizzazione estrema dello spirito nella mente, legata alle proprietà di resistenza e solidità, tipiche dell'elemento terra. In questo stadio, lo spirito può sentirsi intrappolato nel mondo fenomenico, rallentato o impedito nella sua evoluzione nello spazio infinito da cui proviene prima della sua incarnazione.

Da questa radice, che si sostiene nella sua verticalità, nasce la forza del nostro albero della vita, nonché la ricchezza delle nostre sperimentazioni della materia.

Questo spazio di ricezione delle energie telluriche assorbe tutta la vitalità necessaria per consentire alla coscienza di spirituaizzare la materia, in totale collaborazione con il chakra della corona, vaso ricevente delle energie cosmiche. La vita si esprime inesorabilmente nel gioco degli scambi elettromagnetici tra terra e cielo.

### **Profilo tipico di un chakra della radice integrato**

*Sono all'ascolto del mio corpo fisico e rispetto i suoi bisogni elementari. Sono consapevole del mio equilibrio fisico e psicologico, e sono centrato e a mio agio nel tumulto della vita quotidiana. Non ho alcun bisogno dell'approvazione altrui, l'energia tellurica è sufficiente e pienamente disponibile per sentirmi sicuro nella vita quotidiana.*

*Sono calmo e disteso, poiché so che ogni problema avrà una soluzione. Colmo di vitalità, apprezzo la vita che non mi delude mai e*

*riesco a integrarmi con facilità in qualsiasi gruppo sociale. Gli amici mi apprezzano per l'integrità, la lealtà e la franchezza. Nel quotidiano sono attento all'alimentazione e pratico regolarmente dello sport. Mi rigenero regolarmente nella natura. Da un punto di vista materiale sono abbiente e ho una famiglia armoniosa. Apprezzo tutto i doni che provengono da quanti mi circondano. Ho fiducia nella mia sensibilità femminile da cui mi faccio guidare nelle varie scelte.*

Il chakra della radice esprime il fondamento dell'individuazione dell'essere nella materia e assorbe tutte le tendenze karmiche legate alle condizioni dell'incarnazione. Questo centro focalizza tutti gli effetti animici relativi alle condizioni della vita terrena, frutti delle esperienze delle vite anteriori.

Ogni architetto che si rispetti conosce l'importanza capitale delle fondamenta sane e solide che assicurano la durata di un edificio. La natura del terreno su cui sorge qualsiasi costruzione dev'essere riconosciuta come affidabile a sufficienza per accoglierla. Lo stesso vale per la strutturazione dell'edificio umano. Il terreno è propizio al dispiegarsi della mia personalità? Le mie convinzioni relative alla costruzione interiore sono fluide e permettono la messa in opera dei miei principi unificatori di base nella materia?

Da un punto di vista superiore questo centro ci pone in relazione con la Madre Terra, figura archetipica, e con la sua capacità di offrirci un luogo di accoglienza ideale per la realizzazione degli scenari in cui il nostro essere profondo sia in grado di affermarsi e quindi la nostra anima possa evolvere. Tale centro irradierà le tendenze sviluppate dalla nostra anima al momento della sua discesa nell'incarnazione.

Si parla spesso di rifiuto dell'incarnazione, e in un certo

senso ciò può sembrare corretto dal punto di vista terreno; sul piano dell'anima, invece, a ogni missione umana viene sempre dato un assenso preliminare. La differenza risiede al momento della densificazione, allorché l'anima rallenta le sue vibrazioni e raggiunge le frequenze prossime alla materia, entrando nella dualità. Essa imprime allora un messaggio, nella radice, del tipo "questo spazio è insopportabile", e può cristallizzarsi un irresistibile impulso alla fuga dall'ambiente circostante.

La trasmutazione consiste nell'accettare incondizionatamente l'evidenza del grembo calmo e sereno dello spazio terreno.

Questo centro gestisce le nostre funzioni corporee. Assicura il mantenimento del corpo fisico mediante la struttura ossea, la colonna vertebrale, le gambe e i piedi, e la sua integrità per mezzo del sistema immunitario.

La sua sfida consiste nel superare la nozione di sopravvivenza in stato vegetativo manifestando appieno la nostra volontà di vivere con passione. La nostra energia non sarà più focalizzata sugli aspetti della sopravvivenza, della salute e della sicurezza materiale, poiché tali bisogni basilari saranno soddisfatti con naturalezza, senza sforzo né stress.

Questa ruota focalizza altresì le percezioni del nostro periodo di vita intrauterino, e quindi la nostra comunicazione soprattutto con la madre biologica, e anche con il padre biologico. Da ciò derivano determinati influssi sul nostro posizionamento relativo ai ruoli svolti da ciascuna polarità maschile/femminile. La relazione di fiducia/sfiducia verso la famiglia umana, base dell'evoluzione nell'ambito della nostra società, darà qui i suoi primi segnali. Tali tendenze si manifesteranno poi in tutti i gruppi sociali che incontreremo nel corso dell'esistenza: scuola, lavoro, tempo libero, vicinato...

La paura dell'ignoto è un dato sovente connesso al chakra coccigeo. Una sopravvivenza sicura implica la stabilità dei para-

metri della nostra vita, in cui ogni velleità di cambiamento sarà generatrice di angosce e paure di perdere qualcosa. La ricerca della sicurezza assoluta in un controllo permanente si effettua con un accumulo di beni materiali o una ricerca compulsiva di riconoscimenti. Ma questa reazione di protezione è votata all'insuccesso e provocherà dei blocchi nella circolazione dei flussi. La vita è un movimento evolutivo, e qualsiasi ostacolo appare deleterio.

Questo centro comprende anche le impronte della memoria relativa alle morti traumatiche delle vite anteriori, le quali rendono penoso il rinnovarsi dell'esperienza terrena, con l'angoscia della morte che ossessiona costantemente l'esistenza quotidiana. L'involucro umano è vissuto come qualcosa di fragile, perituro e sottomesso al dominio di un potere esteriore distruttivo. Il principio di sicurezza deve intervenire per concepire delle fondamenta stabili a questa radice.

Infine, l'ultima ma non meno importante particolarità di questa radice è la sua natura di luogo di ancoraggio dell'energia della kundalini. Questa incredibile potenza riposa, allo stato latente, alla base della colonna vertebrale. Nel momento in cui si dispiega, essa libera un'energia creatrice straordinaria, trasformando tutti gli eventi della vita. La sua ascensione accende il fuoco di tutti i chakra e avvia un importante processo di trasformazione. Più avanti dedicheremo un capitolo specifico al legame indissolubile tra i chakra e la kundalini (vedi p. 145).

## **Disfunzioni del chakra della radice**

### ***Sul piano fisico:***

- problemi ossei in tutto lo scheletro, a livello sia delle cellule ossee sia di quelle nervose, come il midollo spinale;

- problemi renali sotto forma di calcoli nei casi in cui le cristallizzazioni delle paure esistenziali siano importanti, o di nefriti, o ancora di infezioni ripetute nel sistema urinario;
- osteoporosi;
- perdite o disturbi dell'olfatto (anosmia);
- sciatica;
- varici ed emorroidi;
- costipazione;
- pallore eccessivo.

***Sul piano psicologico:***

- crisi di panico, fobie;
- paura di difficoltà materiali e finanziarie;
- attaccamento alla routine, paura del cambiamento, paura del futuro;
- attaccamento alle strutture opprimenti;
- stanchezza, astenia;
- depressione, esaurimento, malessere;
- difficoltà a superare le sfide quotidiane;
- fuga dalla realtà, disinteresse per i piaceri della vita, noia;
- mancanza di combattività e di dinamismo;
- assenza di spontaneità, mancanza d'integrità;
- difficoltà a sopportare la solitudine e il silenzio;
- mancanza di spirito pratico, dispersione;
- difesa del territorio;
- mancanza di armonia con la natura e gli animali;
- difficoltà di orientamento nello spazio.