

**LE NUVOLE**  
*Yoga . Meditazione . Ricerca spirituale .*



*Laboratori teorico-esperienziale di Counseling  
(Attività professionale di cui alla Legge 14/01/2013 n. 4.)*

# Il 2° Chakra - Swadhisthana

## Recuperare il nostro diritto di sentire e provare piacere.



*F. Crescenzi*  
*counselor, mediatore familiare*  
[www.felicianocrescenzi.com](http://www.felicianocrescenzi.com)

# *Swadhisthana (dimora del sé) o della riproduzione.*

*F. Crescenzi*

*Elemento: **Acqua***

*Identità: **Emozionale***

*Diritto: **Sentire***

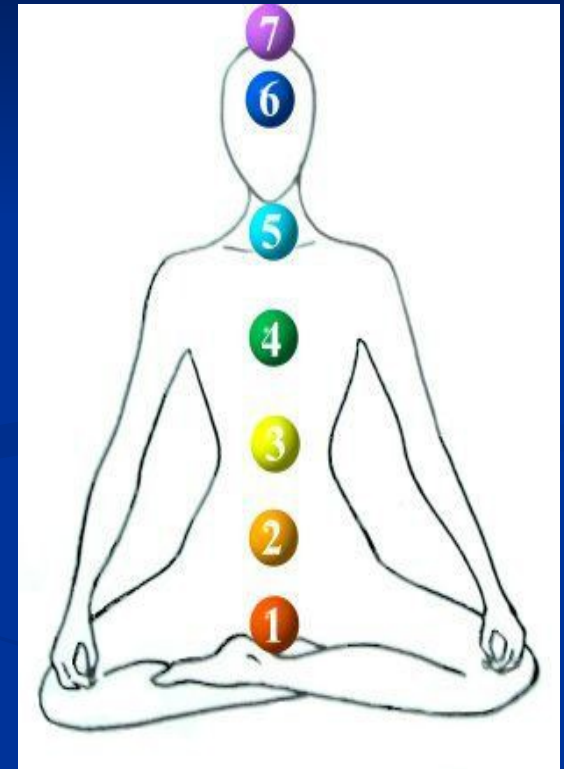
*Colore: **Arancione***

*Demone: **Colpa***

*Sviluppo: **6 – 24 mesi***

*E' localizzato a pochi centimetri sotto l'ombelico, alla base della colonna vertebrale, a livello del coccige e del plesso sacrale.*

*Comprende gli organi della riproduzione (sessuali), il sistema d'assimilazione dell'intestino, i reni, la vescica, e la lingua in quanto organo del gusto.*



# *Secondo Chakra o della riproduzione.*

---

*F. Crescenzi*

*E' il centro della sessualità e delle emozioni; il chakra della propagazione della specie e della riproduzione.*

*Inoltre è il chakra che muove la ricerca creativa del piacere sensoriale e, quindi, è preposto anche al piacere per le cose belle, all'arte, al piacere delle emozioni.*

*E' il chakra del movimento, dell'espansione e dell'intuizione emotiva, legato alla relazione con sé stessi e con l'altro sesso.*

*Questo chakra è correlato al permettersi di sentire, ed è associato al senso del gusto e all'appetito, quindi alla relazione con il cibo.*

# *Il linguaggio dei sintomi.*

---

*F. Crescenzi*

*La comunicazione a livello del secondo Chakra è semplice e vitale, come le forze che lo muovono: nutrirsi e perpetuare la specie, provare piacere ed emozioni.*

*La nostra civiltà, invece, ci porta a negare cosa realmente serve al nostro organismo; il risultato è il non ascolto del nostro corpo.*

*Sintomi fisici: problemi degli organi riproduttivi, del sistema urinario, disfunzioni sessuali, dolori lombo-sacrali, problemi alle ginocchia (mancanza di flessibilità).*

*Sintomi psichici: crisi creative, depressione o maniacalità, mancanza o eccesso di desiderio sessuale, sensi di colpa, dipendenza emotiva, tendenza alla fuga, confini incerti del sé.*

# *Caratteristiche essenziali.*

---

*F. Crescenzi*

*Centro delle sensazioni e del sentire, delle emozioni e del piacere, dell'intimità e dei legami, del movimento e del cambiamento.*

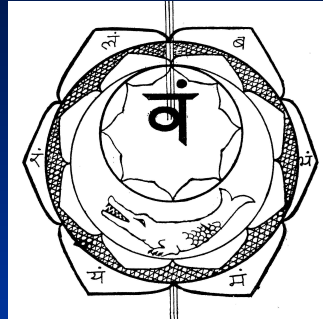
*Attraverso questo chakra reclamiamo anche la passione, il senso di bisogno e la vulnerabilità, e il collegamento dei nostri sensi tanto alla realtà interiore che a quella esterna.*

*Se nel 1° chakra sviluppiamo radicamento, stabilità, attenzione e immobilità, ora la sfida del nostro 2° chakra è lasciarsi andare, scorrere, muoversi, percepire e cedere.*

*Solo muovendosi la nostra coscienza si espande e produce cambiamento; movimento e cambiamento stimolano il risveglio.*

# *Il simbolo del chakra.*

*F. Crescenzi*



*Il simbolo del 2° chakra è un loto con sei petali rivolti all'esterno, contenente una falce di luna orizzontale che richiama l'elemento acqua; è di colore bianco argento e rappresenta la luna crescente.*

*All'interno della luna crescente c'è un cerchio più piccolo con sei petali rivolti all'interno che simboleggiano la dimensione dell'inconscio; il coccodrillo è il veicolo che trasporta le pulsioni dell'inconscio.*

*Nessun altro centro rappresenta meglio di questo l'aspetto femminile del nostro essere. Il colore arancio rappresenta il sentire in senso fisico, ed è il risultato dell'unione del colore rosso (1° chakra) e del colore giallo (3° chakra).*

# *I sensi.*

---

*F. Crescenzi*

*I sensi sono il collegamento essenziale tra il mondo interno e il mondo esterno; solo attraverso i sensi trascendiamo l'isolamento e ci mettiamo in contatto con una dimensione più ampia.*

*L'esperienza dei sensi è allo stesso tempo fisica, emotiva e spirituale; ci orientano nel mondo, ci permettono di creare delle connessioni, danno un significato alla nostra esperienza.*

*Il modo in cui percepiamo l'esperienza e la sensazione che essa ci suscita sono i mezzi attraverso cui costruiamo un senso dei nostri valori.*

# *Il piacere.*

---

F. Crescenzi

*“Come la logica guida la mente, così il desiderio guida l'anima.”  
(Thomas Moore)*

*Una volta che l'uomo si è occupato delle proprie necessità di sopravvivenza, l'appuntamento successivo in genere è il piacere.*

*E' una cosa biologicamente innata, per tutti gli esseri senzienti, muoversi verso il piacere e lontano dal dolore. Il dolore ci fa contrarre, ritirare, chiudere, mentre il piacere ci invita a dispiegarci, ad espanderci.*

*Se lo scopo del secondo chakra è quello di stimolare il movimento, il piacere è il modo più invitante per ottenere questo scopo.*



# *L'emozione.*

---

F. Crescenzi

*“L'emozione è la fonte principale di tutto ciò che emerge alla coscienza. Non può esservi trasformazione delle tenebre in luce e di apatia in movimento senza l'emozione”. (C.G.Jung)*

*Le emozioni sono reazioni istintive alle esperienze sensoriali. Le sensazioni hanno una funzione spirituale in quanto linguaggio dell'anima, e questo linguaggio è parlato dal corpo.*

*E' difficile provare emozioni senza un qualche tipo di movimento, è difficile mantenersi immobili quando siamo arrabbiati o eccitati.*

*Rilasciare le emozioni libera il corpo, così come possiamo liberare le emozioni muovendo consciamente il corpo.*

*C'è una stretta relazione tra struttura corporea e vissuto emozionale.*

# *Il desiderio.*

F. Crescenzi

---

*“Come è il tuo desiderio, così è la tua volontà.  
Come è la tua volontà, così sono le tue azioni.  
Come sono le tue azioni, così è il tuo destino”. (Upanishad IV.4.5)*

*Il desiderio è un impulso spirituale/emotivo che ispira movimento e cambiamento.*

*Il desiderio è la necessità dei sensi di trovare soddisfazione attraverso l'espansione ed è la necessità dello spirito di muoversi verso qualcosa di più grande, di accogliere il cambiamento. Se non desideriamo nulla i sensi si chiudono.*

*Soltanto conoscendo i nostri più profondi desideri la nostra volontà può trovare la sua forza; altrimenti i desideri non riconosciuti sabotano la volontà e restiamo immobilizzati.*

*Il desiderio è il carburante della volontà, che è correlata al 3° chakra.*

# *Orientare il desiderio.*

---

F. Crescenzi

*Il desiderio è energia, la molla che fa scattare l'azione; il desiderio non può essere né soddisfatto così semplicemente come emerge né negato, ma deve essere orientato possibilmente in senso evolutivo.*

*La barca a vela è mossa dal vento ma attraverso le vele è possibile dirigere la rotta nella direzione che noi vogliamo.*

*In questa metafora il vento sono le pulsioni e i desideri che emergono dal 2° chakra, mentre le vele sono lo strumento con cui il discernimento del sesto chakra è in grado di orientare nella direzione voluta la nostra azione.*

*Se non c'è equilibrio tra secondo e sesto chakra, il vento ci trascina via o negheremo le pulsioni e i desideri per timore di essere travolti.*

# *L'ombra.*

---

F. Crescenzi

*“L'illuminazione non giunge immaginandosi figure di luce,  
ma rendendo cosciente l'oscurità.”*

*(C.G.Jung)*

*L'ombra (samskara) rappresenta le energie istintuali represses che vengono tenute bloccate nella sfera dell'inconscio.*

*Per esempio potremmo credere di non arrabbiarci mai, ma mettiamo in atto una resistenza passiva che fa infuriare gli altri.*

*Per tenere incatenata l'ombra ci vuole molta energia che viene sottratta ad altri chakra; inoltre non funziona perché spesso sabotata le nostre relazioni, le nostre attività attraverso il meccanismo della proiezione. Infatti quando l'ombra non viene riconosciuta, viene proiettata sugli altri.*

# *La Colpa.*

---

*F. Crescenzi*

*La colpa è il demone del secondo chakra, perché inibisce il libero scorrere dell'energia e del movimento, soprattutto privandolo del piacere. Se mi sento in colpa per quello che sto facendo non ne gioisco pienamente.*

*Spesso, quando esiste il senso di colpa, pensiamo di dover prendere delle decisioni chiare del tipo bianco o nero.*

*Comprendere completamente le nostre emozioni significa comprendere l'ambiguità; le scelte o bianche o nere sono raramente accettabili, ci bloccano e ci tengono alla larga dal prendere decisioni.*

*Il senso di colpa ci avverte dove sono i nostri limiti e dove abbiamo bisogno di cambiamenti.*

# *Colpa e responsabilità.*

---

*F. Crescenzi*

*Nella nostra cultura il concetto di responsabilità viene associato a quello di colpa come sinonimi.*

*La realtà non solo è diversa ma addirittura opposta: una persona è tanto più in grado di assumersi delle responsabilità quanto meno ragiona in termini di colpa.*

*Chi è in preda ai sensi di colpa rimane paralizzato e non compie proprio alcuna azione responsabile.*

***Responsabilità:** consapevolezza delle conseguenze dei propri comportamenti e modo di agire.*

***Colpa:** comportamento negligente o imprudente da cui deriva un danno ad altri o anche a se stessi.*

# *Sessualità.*

---

*F. Crescenzi*

*La sessualità è l'espressione somma dei molti aspetti associati al secondo chakra.*

*E' l'eliminazione della differenza, l'unione degli opposti e l'esperienza di connessione che trascende l'isolamento.*

*La sessualità è l'incarnazione di Eros, un antico dio, la forza fondamentale di attrazione.*

*Nella mitologia indù Eros è il dio Kama, da cui hanno origine tutti gli dei, il potere che tiene insieme l'universo.*

*Danzare con Eros significa muovere la corrente liberatoria dei chakra inferiori.*

# *Eros nella mitologia.*

---

F. Crescenzi

*Eros, Cupito per i latini, è il dio che rappresenta la pulsione di vita, dio dell'amore fisico, dell'attrazione e dell'unione, figlio di Afrodite (Venere) dea della bellezza e di Ares (Marte) dio della guerra e della separazione.*

*Si racconta che Ares avendo avuto un figlio così diverso da lui, addirittura opposto, spinse Afrodite ad abbandonare il figlio nella foresta dove venne allevato dagli animali selvatici che simbolicamente rappresentano le pulsioni istintive e primordiali.*



# *Eccesso nel 2° chakra.*

---

*F. Crescenzi*

*Quando vi è un eccesso nel secondo chakra ci si sente vivi al massimo in stati emotivi intensi.*

*Per alcuni l'unico periodo in cui sentono di essere qualcosa è quello in cui provano un qualche tipo di emozione forte.*

*Le emozioni possono oscillare da uno stato all'altro in un periodo relativamente limitato.*

*La corrente ascendente che è radicata negli istinti, è più attiva della corrente discendente, che è quella della comprensione cosciente.*

*La persona con un secondo chakra in eccesso prova un intenso e continuo bisogno di contatto, risponde all'energia istintuale di Eros e fiorisce all'intimità.*

# *Carenza nel 2° chakra.*

---

*F. Crescenzi*

*Un secondo chakra carente causerà innanzitutto una limitazione nel movimento, dal punto di vista fisico, emotivo e sessuale.*

*Spesso la persona mostra rigidità, tende ad evitare il piacere a causa di una dura critica interna, e prevale la convinzione che ci sia un solo modo giusto di fare le cose.*

*Ci può essere la sensazione di sentirsi immobilizzati, e difficoltà a rendersi conto delle proprie necessità e bisogni.*

*In genere la carenza nel secondo chakra produce introversione.*

# *Equilibrio nel 2° chakra.*

---

*F. Crescenzi*

*Un secondo chakra equilibrato sa raggiungere il piacere fisico, il generale godimento della vita, è a suo agio con l'intimità ed è in grado di gestire ed accettare il cambiamento.*

*L'equilibrio comprende la capacità di prendersi cura di sé stessi e degli altri, mantenendo dei confini sessuali ed emotivi sani.*

*Le caratteristiche di una sana sessualità sono decise soggettivamente dalla persona comunque delle linee guida equilibrate potrebbero essere: intimità tra adulti consenzienti, piacere reciproco, integrazione con la vita dell'altro, stimolo alla crescita di coppia e individuale.*

*...grazie per l'attenzione.*

---

*“La vita è un viaggio e le emozioni sono la nostra bussola.  
Se le emozioni ci procurano sofferenza  
è segno che la direzione non è quella giusta”.*

---

*Bibliografia*

*Il libro dei Chakra di Anodea Judith ed. Neri Pozza 2009*

*I sintomi parlano di Rossella Panigatti ed. Tea 2003*

*La spiritualità del corpo di Alexander Lowen ed. Astrolabio 1991*

*Malattia e destino di T. Dethlefsen ed. Mediterranee 2000*

[www.felicianocrescenzi.com](http://www.felicianocrescenzi.com)