LIFEGATE magazine

n 30 settembre - ottobre '06

carta ecologica riciclata – LifeGate Magazine – abbonamento annuo Supporter Card - 24 euro - Poste Italiane SpA - SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 CONV. L. 46/2004, ART. 1, C. 1, DCB Milano. CONTIENE I.P.

LifeGate Energy®
per tutto il sole del mondo

Impatto Zero®
la direttiva Raee

ambiente
naturalmente jeans

essere
il valore delle piccole cose

salute
semplicemente vivere

alimentazione
momento di vino

musica
Gang
Leo Pari

www.lifegate.it
il portale di eco-cultura

IMPATTO ZERO® www.lifegate.it LIFEGATE

Questo magazine è a Impatto Zero® grazie a OBI®

OBI® Il tuo mondo con le tue mani!

Svadhisthana: io sento

Sentire con il corpo, con la pelle, con il desiderio, con il sesso. Sentire l'abbraccio avvolgente di una madre, stringere fra la braccia chi amiamo, sentire sé stessi attraverso l'altro, usare il piacere come forma di conoscenza delle cose: questo è il regno del secondo chakra. Il regno del sentire e del desiderare.

La sessualità

Movimento, piacere, desiderio, emozioni forti.
Eros è il preludio alla forza del terzo chakra.
Eros è divino, desiderio divino che ci accosta alle cose, è il potentissimo Kama, l'energia di attrazione che regge l'universo. Onorare i nostri desideri, concedere alle sensazioni di guidarci, è un atto di amore per noi stessi, per il bambino che siamo stati e per la vita attuale, il nostro adesso.

L'energia kundalini

Il serpente arrotolato riposa alla base della colonna verebrale e la sua energia spirale può risalire verso i chakra superiori, verso il cuore, verso la spiritualità.

Il secondo chakra non è solo sessualità, è sensibilità, gusto, creatività artistica, procreazione, emozione, passione per le cose. E' energia femminile che accoglie l'altro, che stringe chi ama, che esprime fiducia. Bloccare l'energia Kundalini significa cedere alla paura, trattenere l'emozione e il desiderio, aver paura di perdere il controllo e di lasciarsi andare.

Il demone

Il demone di questo chakra è la colpa che priva dell'esperienza profonda del piacere.

E le colpe che minacciano il piacere sono molte: non posso godere appieno di questo momento e devo controllarmi, sono in lotta col mio peso e mi sento in colpa quando mangio, non posso interrompere questa relazione e mi sento in colpa verso il mio partner, vorrei cambiare vita e mi sento in colpa verso i miei figli, non posso andare in vacanza perché mi sento in colpa verso i miei genitori anziani, devo completare gli studi o mi sentirò in colpa verso i sacrifici della mia famiglia. La colpa mina l'autostima e nega al desiderio di fiorire.

La malattia

La svalutazione del secondo chakra può comportare problemi agli organi genitali, alla vescica e alla colonna lombosacrale. Nella donna la malattia riguarda l'utero per l'estrema dedizione agli altri che dimentica sé stessi. In entrambi i sessi riguarda le gonadi, le ovaie e i testicoli che regolano la fertilità. Altri disturbi associati sono i cicli mestruali irregolari, le cistiti ricorrenti, l'insoddisfazione sessuale e il dolore ai rapporti.

Stefania Piloni
medico specialista in ginecologia, esperta in omeopatia e fitoterapia
collabora con LifeGate Clinica Olistica
stefaniapiloni@lifegate.it

I fiori per Svadhisthana

Hornbean

Questo fiore di Bach, il Carpino bianco, è utile a chi manca di vitalità e a chi contiene la propria emotività.

Le spie di questo atteggiamento si riconoscono nelle frasi tipiche che accompagnano la giornata: "sono stanco di questa routine", "ho la testa pesante e non riesco a concentrarmi", "devo tirare avanti anche se non ne posso più".

Cherry Plum

Giornate fatte di autocontrollo, di impegno meticoloso, di dedizione verso il lavoro o verso gli altri dimenticando sé stessi. Poca spontaneità ed emozioni sotto chiave. Hanno bisogno di Cherry Plum le persone sull'orlo di una crisi di nervi, che gestiscono gli impegni pressanti a fatica e hanno paura di fare il botto: " ho paura di esplodere" , " se vado avanti cosi scoppio".

Sciogliere il ghiaccio

L'energia deve essere rilasciata lentamente, non deve esplodere e disperdersi.

Come il ghiaccio si trasforma in acqua che fluisce la rigidità deve sciogliersi in movimento, in espressività, in creatività, in sessualità, in gusto e desiderio per le cose belle della vita. Usciamo dalla rigidità delle imposizioni e facciamoci guidare dalle sensazioni verso il bello della vita.