

Ki lab Laboratorio Energetico 1 INC.  
© Master Cristian Sinisi



“primo chakra  
Muladhara”



Cristian Sinisi

[www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it)

[www.corsireiki.it](http://www.corsireiki.it)

[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it)

## **PROGRAMMA laboratorio n.1**

- Introduzione ai chakra
- Esercizio per “Sentire l’energia” (chi kung)
- Tavola delle corrispondenze del chakra del laboratorio
- I blocchi del chakra
- Gli sblocchi del chakra

### **Premessa:**

Ogni tecnica insegnata ed illustrata sul presente manuale, sono materiale di ricerca, divulgate in ambito formativo. In nessun caso l’autore e\o la scuola vogliono sostituirsi al vostro medico curante, nel seminario non si effettuano diagnosi, né terapie. Ci riferiamo al corpo per le corrispondenze vibrazionali, simboliche ed energetiche di vari metodi orientali di approccio alla salute e alla prevenzione.

In nessun caso l’autore potrà essere chiamato in causa per esercizi, tecniche, metodi e manovre eseguite in modo errato, per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall’incompetenza del praticante, utente finale.

Questo materiale è riservato, ai possessori del libro il codice dell’energia, o ai soci istruttori e\o allievi di Cristian Sinisi. È vietata la divulgazione, senza l’autorizzazione scritta dell’autore. Ogni abuso sarà perseguito nei termini di legge. Per ogni controversia farà fede il foro legale di Pavia.

### **Per la buona pratica suggerisco:**

**Spazio sacro:** Quando iniziamo a praticare a casa nostra, creiamo un ambiente idoneo: luci soffuse, candela, incenso o palo santo o erbe sacre.

**Altare:** L’altare è il centro esterno delle vostre meditazioni, sul quale porre oggetti riferiti all’elemento sul quale state lavorando. Alla fine potrete lasciarlo nel vostro spazio sacro, oppure distruggerlo e ricrearlo ogni volta.

**Tempo:** Dedicatevi il tempo necessario per la pratica fisica e\o mentale che volete eseguire, la fretta inibisce la concentrazione, sarebbe ideale lo stesso momento della giornata, per creare una routine.

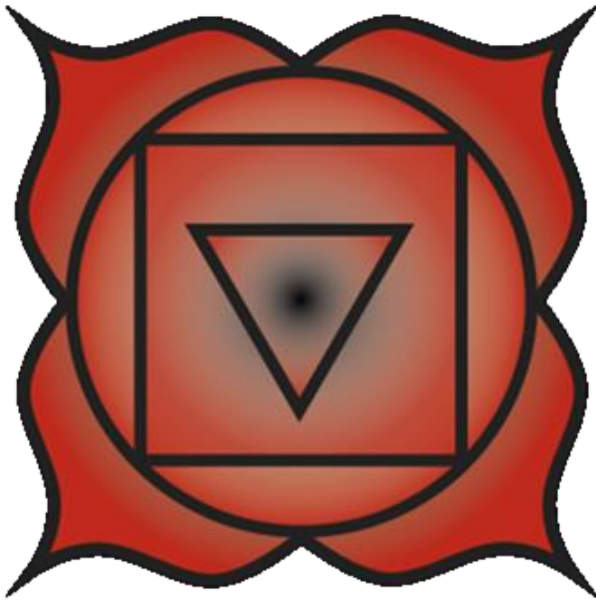
**Luogo:** Fate in modo che niente e nessuno possa disturbarvi.

**Agenda spirituale:** Prendete un diario sul quale anoterete lo stato iniziale di un chakra, il lavoro svolto, le sensazioni e lo stato finale ottenuto.

Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all’anima, Il codice dell’energia vol.,1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi

## Introduzione ai chakra



Le tradizioni medica e mistica orientali condividono la convinzione che particolari centri, conosciuti come “chakra” (vortice), sostengano un ruolo fondamentale nella circolazione dell’energia nel corpo. I sette chakra principali sono legati inestricabilmente al sistema dei meridiani.

I chakra possono essere definiti come dei “trasformatori”, che al tempo stesso ricevono, assimilano e trasmettono energia. Sono in grado di raccogliere e conservare diversi tipi di energia, e possono inoltre modificare le loro vibrazioni per potere così utilizzare tale energia

per scopi diversi.

Chi desidera visualizzare i chakra, provi ad immaginare dei fiori dai petali vibranti e colorati attaccati alla spina dorsale con fili invisibili.

Questi sono intrecciati nel sistema nervoso e distribuiscono nel corpo l’energia di ogni chakra. I chakra ricevono informazioni sullo stato dei corpi sottili continuamente.

I sette centri chakra controllano le ghiandole principali del sistema endocrino e influenzano sia lo stato fisico che psicologico. Le associazioni dei chakra sono leggermente diverse fra Oriente ed Occidente, cosa che può spiegare come mai individui di una delle due culture trovino difficile sentirsi totalmente a proprio agio nell’altra cultura. Ogni chakra ha una propria “velocità di pulsazione”; alcuni vibrano molto velocemente, altri più lentamente, a seconda di quelle che sono le cure e le attenzioni che ogni individuo riserva al proprio corpo. Se un chakra non funziona correttamente, ecco che influenzerà i chakra che si trovano al di sopra e al di sotto di esso.

I chakra possono essere efficienti, bloccati o in eccesso, questa è la stessa terminologia che si utilizza nell’agopuntura e nello shiatsu, quando si parla di energia dei meridiani. Un chakra bloccato sarà deficitario del quantitativo minimo per garantire il suo buon funzionamento (sia fisico, sia mentale, sia spirituale). Possiamo dedurre lo stato di un chakra, con una valutazione posturale dei toni e delle lassità del corpo, proprio perché quest’ultimo si modella intorno alla pienezza o al vuoto del chakra.

Anche un chakra in eccesso, crea disagi nel “**sistema**” (**individuo**), come una scrivania ingombrata di centinaia di oggetti diventa poco funzionale, così l’eccesso di energia in un

Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all’anima, Il codice dell’energia vol., 1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi

chakra lo renderà incapace di produrre, sarà incapace di liberare energia, facendo diventare quell'energia una forza dominante e costante nel sistema generale.

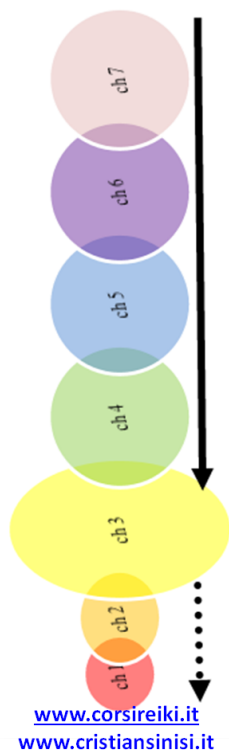
Ad esempio un primo chakra eccessivo, porterà a voler accumulare troppi possedimenti, al desiderio di accumulare sempre (nel corpo obesità). Quando il chakra vive uno squilibrio, il "sistema individuo" cerca di ricreare l'armonia, ma a volte senza una corretta indicazione potremmo trovare un anoressica che fa continue raccolte di oggetti. . .

**Cosa Blocca un chakra?**

La programmazione provocata dalle esperienze dell'infanzia e dai valori culturali è una delle cause, il dolore, uno shock, lo stress influiscono sul buon funzionamento dei chakra.

**Il blocco in un chakra**

Esempio di Energia yang che si blocca al terzo chakra



[www.corsireiki.it](http://www.corsireiki.it)  
[www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it)

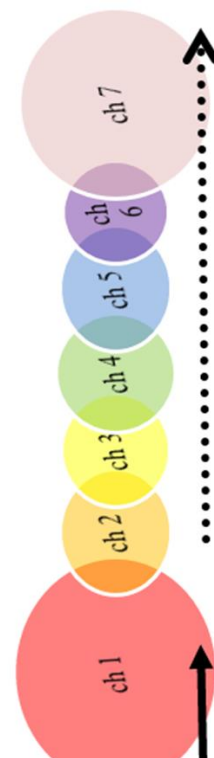
Noi abbiamo diversi canali energetici, ma due sono principali: l'energia Yang del Sole (che scende), e l'energia Yin della terra (che sale).

Ipotizziamo che nell'energia YANG (dal sole alla terra), ci sia un'insufficiente funzionalità, perché una qualsiasi causa (per ora non specificata), crei un blocco, un restringimento ecc. come effetto; avremo una debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Molte cose verranno vissute con eccessiva preoccupazione, anche se molto banali. L'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali, sarà il problema principale, ci si sentirà come se si fosse perso ogni punto d'appoggio. Ogni fatto della vita diventerà insormontabile, perciò si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticose generando fughe mentali dalla realtà contingente. Se i chakra superiori si sono sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrà la sensazione d'essere "fuori dal mondo", vivendo profondamente un senso d'estraneità e di solitudine assoluta e senza speranza. Se il blocco energetico interessasse anche il terzo chakra, oltre al primo, ci si potrebbe trovare in

presenza d'anoressia.

Se c'è un funzionamento eccessivo del primo chakra (fig. a destra), sia i pensieri, sia le azioni saranno orientati alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale; si vorrà possedere tutto ciò

Esempio di Energia yin che si blocca al primo chakra



Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all'anima, Il codice dell'energia vo  
 Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[www.corsireiki.it](http://www.corsireiki.it)  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi

che si desidera, mentre sarà difficile dare o donare qualcosa. Qualora ostacolati si reagirà con aggressività, collera, violenza, sentimenti o modalità che esprimono un atteggiamento difensivo legato alla mancanza di fiducia nelle forze vitali ancestrali; in questo atteggiamento c'è sempre la **paura di perdere** ciò che dà sicurezza e senso di benessere.



Il primo chakra si struttura dal secondo trimestre di gestazione ai nove mesi; la consapevolezza del bambino è concentrata sulla sopravvivenza e sul benessere fisico. In questa fase la crescita fisica è più rapida. Il bambino ha bisogno di sentirsi sicuro, di avere fiducia nel mondo e vedere soddisfatte le proprie esigenze di sopravvivenza.

**Fraasi idonee: Benvenuto, nel mondo ti stavamo aspettando**

**Sono davvero felice che tu sia qui**

**Qui non ci sono pericoli**

**Ho preparato un posto speciale per te**

**Tu hai un corpo meraviglioso**

**Tutti i tuoi bisogni verranno soddisfatti**

**Tu sei assolutamente unico e necessario**

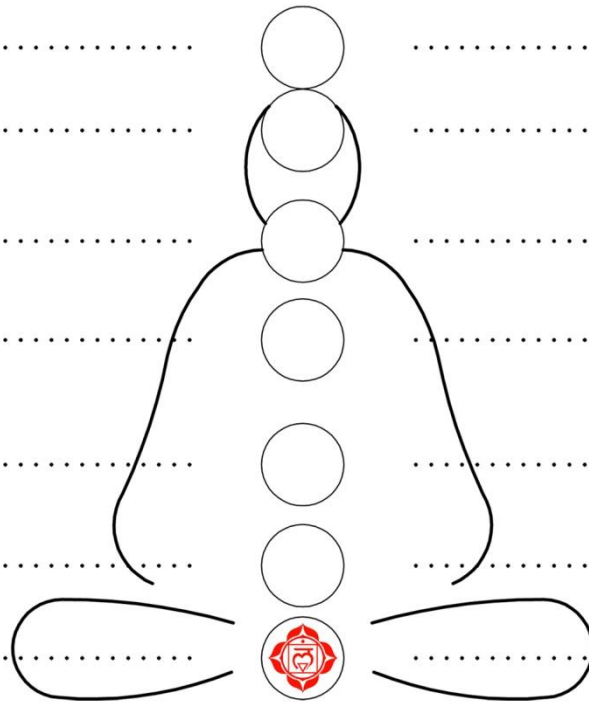
**Tavola delle Corrispondenze Chakra n.1**

<b>Nome sanscrito</b>	Muladhara
<b>Significato</b>	Radice
<b>Posizione</b>	Base della spina dorsale, plesso pelvico, gambe, piedi, colon
<b>Elemento</b>	Terra
<b>Funzione</b>	Sopravvivenza (esistere)
<b>Diritto fondamentale:</b>	“AVERE” Si esprime con il diritto di avere ciò che serve per sopravvivere (cibo, vestiti, contatto fisico, abitazione, calore, salute, tempo per noi).
<b>Stato interiore</b>	Stabilità, immobilità, prosperità, vivacità salute
<b>Disfunzioni</b>	Obesità, emorroidi, stipsi, anoressia, sciatica, gonartrosi, artrosi, gotta, timori diffusi, difficoltà a concentrarsi, stordimento, incapacità a stare fermi.
<b>Colore</b>	Rosso
<b>Pianeta</b>	Saturno
<b>Cibi</b>	Proteine, carni, noci, fagioli, uova, prodotti caseari.
<b>Ghiandola endocrina</b>	Surrenali
<b>Verbo corrispondente</b>	“Io Ho”
<b>Pietre associate</b>	Tormalina Nera, Ossidiana, Ossidiana Fiocco Di Neve, Onice, Ematite, Occhio Di Falco, Granato, Rubino, Corallo, Diaspro Rosso
<b>Animali</b>	Elefante, bue, toro
<b>Principale forza operatrice</b>	Gravità
<b>Tipo di Yoga</b>	Hatha
<b>Archetipo</b>	Madre Terra



**Stato attuale - Stato desiderato**

corpo \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 casa \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 famiglia \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 radici \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 disciplina \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 sopravvivenza \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 stabilità \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Affari \_\_\_\_\_



corpo \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 casa \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 famiglia \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 radici \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 disciplina \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 sopravvivenza \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 stabilità \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Affari \_\_\_\_\_

**Quali azioni ti possono far passare dallo stato attuale a quello desiderato per le tematiche del primo chakra?**

Il primo chakra è il mettere le radici, l'essere solidi, avere buone fondamenta. Il primo chakra sta ad indicare come sta in

quel momento la persona rispetto alle sue energie fisiche. Se la persona è contenta di vivere, se è in buona salute, perlomeno se crede d'essere in buon rapporto con il suo corpo, se ha voglia di divertirsi, di giocare. **Scrivi le AZIONI PONTE, che agirai per migliorare i temi del primo chakra,** tutte le azioni che ti porteranno verso il tuo traguardo (stato desiderato).

corpo \_\_\_\_\_  
 casa \_\_\_\_\_  
 famiglia \_\_\_\_\_  
 radici \_\_\_\_\_  
 disciplina \_\_\_\_\_  
 sopravvivenza \_\_\_\_\_  
 stabilità \_\_\_\_\_  
 affari \_\_\_\_\_

Cristian Sinisi

## Riassunto del lavoro di riequilibrio per il 1°chakra

- 1) Piano fisico “Yoga” (segui il piano di lavoro con gli esercizi proposti.
- 2) Piano emozionale – spirituale (floriterapia Bach, essenze dei chakra, Arcangeli e maestri, californiani, Essenze delle credenze, essenze animali). Se desideri ricevere il flacone floreale del primo chakra, o tutti i 10 flaconi scrivici e ti indicheremo i costi.
- 3) Piano mentale-psichico (azioni stato desiderato).
- 4) Piano energetico: Cristalli - Suono – Aromi - Reiki ☺





## Hatha Yoga posizioni ed esercizi per il primo chakra

### Ponte



### Gambe al petto



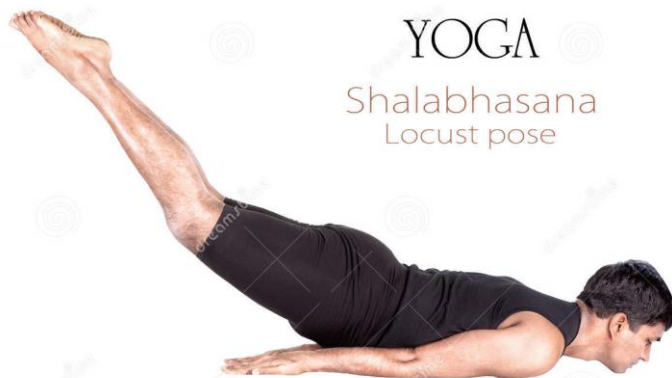
### Foglia (fetale)



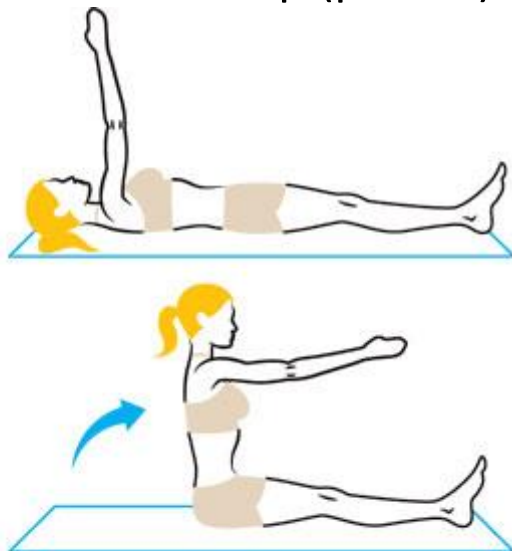
Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all'anima, Il codice dell'energia vol., 1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi

## Locusta



## Roll down- roll up (pilates)



## Rotolare

Attività per il RIEQUILIBRIO DEL PRIMO CHAKRA: saltare e correre



Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all'anima, Il codice dell'energia vol., 1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi

L'essenza animale:

animale	Significato sciamanico	Significato dell'essenza
Elefante		Rinsaldare le proprie radici, espandersi spiritualmente, potenzia la telepatia e aiuta ad ascoltare Sè stessi e gli altri, insegna ad onorare il femminile, l'intuito e madre terra.
Bue		
Toro		

Ora mettiamo in pratica . . . Piano lavorativo del primo chakra:

Prima settimana dal _____ al _____		L	mar	Mer	G	V	S	D
Matt	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Pom	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Sera	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Verificato da								
Verifico								

Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all'anima, Il codice dell'energia vol., 1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi

Seconda settimana dal _____ al _____								
		L	mar	Mer	G	V	S	D
Matt	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Pom	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Sera	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Verificato da								
Verifico								
Terza settimana dal _____ al _____								
		L	mar	Mer	G	V	S	D
Matt	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Pom	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Sera	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Verificato da								
Verifico								
Quarta settimana dal _____ al _____								
		L	mar	Mer	G	V	S	D
Matt	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Pom	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Sera	Yoga							
	Ess.							
	FraSi							
	Altro							
Verificato da								
Verifico								

Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all'anima, Il codice dell'energia vol., 1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) - facebook - instagram: cristiansinisi



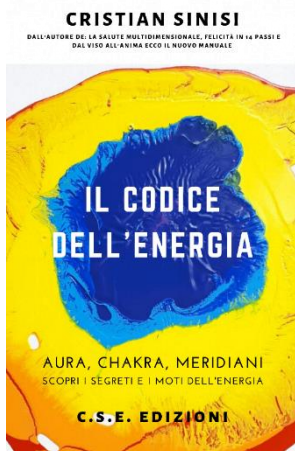
PER LA TUA ATTENZIONE



PER IL RISPETTO DEI CONTENUTI CHE HAI RICEVUTO QUI  
GRATUITAMENTE



A TE CHE VORRAI CONTINUARE A CRESCERE E FORMARTI  
INSIEME A CRISTIAN SINISI



Per acquistare il libro puoi ordinarlo dal sito  
[www.istitutoyoga.eu](http://www.istitutoyoga.eu) – [www.corsireiki.it](http://www.corsireiki.it) –  
[www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it)

Oppure direttamente su Amazon

Cristian Sinisi

Autore dei libri: La Salute Multidimensionale, Felicità in 14 Passi, Dal viso all'anima, Il codice dell'energia vol.,1 i chakra, Bamboo massage. Master Reiki – Shiatsuka - Kinesiologo - M° Yoga e Pilates - Massaggiatore – Riflessologo  
[info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) - [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – facebook - instagram: cristiansinisi