

**CORSO INTRODUTTIVO**  
**AL MONDO DEI CRISTALLI**

**di Alessandro Curradi**

# INDICE

<b>Introduzione</b> .....	3
<b>Capitolo I: Le pietre, la loro formazione, il cristallo di rocca e metodi di purificazione</b> .....	4
1.1. I tre cicli di formazione della roccia .....	4
1.2. Pietre grezze, burattate e principali metodi di purificazione .....	4
1.3. I diversi tipi di cristallo di rocca .....	6
1.4. Cristallo di centratura.....	9
1.5. Programmazione di un cristallo di rocca.....	11
<b>Capitolo II: Le pietre ed i chakra</b> .....	13
2.1. Come leggere una scheda tecnica .....	14
2.2. Muladhara .....	16
2.3. Svadhisthana .....	18
2.4. Manipura .....	20
2.5. Anahata .....	22
2.6. Vishuddha .....	25
2.7. Ajna.....	26
2.8. Sahasrara .....	28
2.9. Pietre per tutti i chakra .....	29
<b>Capitolo III: Le ruote energetiche e le costellazioni con le pietre</b> .....	30
3.1. Le costellazioni .....	31
3.2. Le ruote energetiche o cerchi .....	36

# Introduzione

La cristalloterapia è un'antica tecnica naturale che si ripropone di armonizzare e mantenere il nostro benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale attraverso l'utilizzo di pietre e di cristalli. Quest'ultimi sono strumenti utilissimi capaci di emanare energie sottili, pure, che lavorano in simbiosi con il corpo umano.



Anche la cristalloterapia, come molte altre discipline che rientrano nell'ambito delle tecniche vibrazionali, si basa, appunto, sul concetto di vibrazione e risonanza. Tutto ciò che esiste nel nostro universo è composto da energia. Esseri umani, animali, piante, minerali, a tutti gli stati (liquido, solido o gassoso) vivono e come esseri viventi vibrano e si nutrono di energia grazie alla quale mutano continuamente; tutto è vibrazione in natura, i campi aurici che avvolgono le persone, gli animali, i minerali, i pianeti, vibrando, emettono frequenze che entrano in risonanza con la energia del cosmo, la stessa energia che utilizziamo, più o meno in maniera consapevole, quotidianamente e che ci fornisce il supporto necessario per mantenerci in vita ed in salute.

Il mondo minerale, in particolare, è quello che costituisce il maggior numero di esemplari sul nostro pianeta ed è indispensabile per la sopravvivenza del nostro ecosistema. Le tecniche riconducibili all'uso di pietre e minerali sono state utilizzate da moltissimi popoli fin dall'antichità per ottenere "guarigioni" e migliorare lo stato fisico, emozionale, mentale e spirituale degli organismi viventi. Molte civiltà antiche, come gli Assiri, i Babilonesi, i Greci, gli Aztechi e gli Incas, per esempio, facevano uso dei cristalli con varie finalità, religiose, "curative", protettive, purificatrici ed anche estetiche ed ornamentali.

La civiltà egizia, per esempio, utilizzava le pietre ed i cristalli, in particolare il diaspro rosso, la corniola e tutte le pietre rosse, per aiutare lo spirito dei defunti durante il passaggio verso le dimensioni più sottili, con il compito di proteggere l'anima da influenze negative.

Quello che possiamo dire sui cristalli è che esistono varie scuole che li categorizzano. E' opportuno che ognuno di noi scelga il proprio codice sulla base di ciò che sente maggiormente vicino al proprio modo di interpretare la cristalloterapia. E' importante aprirsi a questo mondo senza dover per forza trovare una "scientificità" in quello che si fa, ascoltare la pietra, entrarci in contatto e cercare di capire in cosa può aiutarci.

# **Capitolo I: le pietre, la loro formazione, il cristallo di rocca ed i metodi di purificazione**

## **1.1. I tre cicli di formazione della roccia**

La formazione dei cristalli avviene secondo tre modalità: ciclo magmatico, sedimentario, metamorfico.

### **Ciclo magmatico**

I cristalli di questo gruppo si formano dalla lava nelle viscere della terra. Si parla di formazioni intrusive se il processo di raffreddamento della lava si compie sotto la superficie terrestre, mentre si parla di formazioni effusive se il magma si spinge fin verso la superficie della terra. Le pietre che si cristallizzano in tale modo (sia in superficie che in profondità) sono il quarzo, il berillo, il topazio, lo zirconio, le tormaline.

### **Ciclo sedimentario**

Le pietre di questo gruppo si formano in prossimità della superficie terrestre. I grani della roccia, trasportati da acqua, vento o ghiaccio si depositano nei letti dei fiumi, nel fondo dei laghi o nelle zone marine. Tra queste pietre ci sono l'ambra, i coralli, le perle.

### **Ciclo metamorfico**

Le pietre di questo ciclo mutano profondamente la loro composizione, in sostanza modificano la loro configurazione a seconda delle temperature e della pressione. Tra queste ci sono il granato, gli smeraldi, i rubini, gli zaffiri, il diaspro.

## **1.2. Pietre grezze, burattate e principali metodi di purificazione**

Le pietre che comunemente troviamo nei negozi sono perlopiù semi-lavorati o lavorati, mentre quelle grezze normalmente sembrano avere un'energia più fresca, essendo state lasciate così come estratte. Le pietre burattate, come vengono propriamente definite, si ottengono attraverso la lavorazione dei minerali grezzi in appositi macchinari detti, appunto, *burattatrici*; in queste

macchine vengono messi frammenti grezzi, od eventualmente preformati, dei minerali che vogliamo burattare, mescolati con polveri abrasive ed acqua. Le polveri abrasive impiegate dipendono dalla durezza della pietra da lavorare e dalla fase di lavorazione che si sta operando. Per le prime fasi si utilizza usualmente carburo di silicio (SiC) con una grana sempre più fine man mano che la pietra viene levigata, per la lucidatura finale si utilizzano normalmente ossidi di alluminio o di cerio. Una burattatura accurata richiede un tempo di lavorazione continuativa di circa 30 giorni e permette di avere una pietra con una superficie levigata e lucidata alla perfezione. La maggior parte delle nostre pietre burattate, quelle classificate come “extra”, presentano una finitura superficiale di alto livello qualitativo, priva o quasi, di imperfezioni o cavità non lucidate, ed una forma tondeggiante priva di spigoli vivi. Chiaramente si tratta sempre di pietre per cui alcune zonature e disomogeneità di colore possono sempre essere presenti.

I minerali giacciono quasi sempre nelle profondità della terra e devono quindi essere estratti, spesso con metodi brutali come dinamite o piccozza, vivono quasi sempre al buio e pertanto, quando vengono alla luce, è per essi un forte shock, ma anche una grande occasione. Il minerale viene poi mercificato e per questo è preferibile purificarlo sempre quando lo prendiamo, affinché possa lavorare con noi e con la nostra energia e le nostre intenzioni. Tra i vari metodi utilizzati per la purificazione segnaliamo i seguenti:

- **Metodo del sale a secco (fino o grosso)**

Si mette la pietra in un recipiente di vetro o ceramica e lo si lascia lì per 1,3,7, o 9 giorni a seconda di quello che si desidera fare. Alcuni esempi: nel caso di una pietra che sia stata utilizzata da una persona affetta da una semplice influenza, un giorno è sufficiente. Nel caso invece di una persona che la abbia usata per una malattia grave, o nel caso in cui la pietra sia stata in un ambiente dove ci sono state energie “negative” (per esempio un grosso litigio), 9 giorni sono consigliati. Con i 9 giorni si tolgono dalle pietre anche tutti i tipi di programmazione (come vedremo poi nel caso dei cristalli di rocca).

- **Metodo del sale in acqua:**

Si mette la pietra in ½ litro d’acqua con un cucchiaino di sale.

- **Fumigazione:**

Si passa la pietra sotto una fiamma per pochi istanti, oppure si “purifica” con benzoino, frank incense, olibano. Si tratta di una purificazione rapida..

- **Suono del Gong**

- **Suono di una campana tibetana** per una purificazione veloce.

- **Reiki** per alcuni minuti.

- **Acqua**

Alcuni minerali possono essere purificati sotto un getto d'acqua fredda. Certi tipi di pietra, però, hanno una composizione per la quale è preferibile non bagnarle (per esempio ematiti, calciti, aragoniti).

- **Bagni di sole o di luna**

Si possono ricaricare le pietre con la luce del sole (non diretta e mai nelle ore calde del giorno) o della luna piena (a seconda del tipo di pietra).

- **Drusa di ametista o cristallo di rocca a grappolo**

E' sufficiente appoggiare la pietra utilizzata per avere una pulizia rapida, consigliato in caso in cui la pietra non abbia lavorato in maniera troppo "profonda" e faticosa. Alcuni segnalano anche la selenite tra le pietre utilizzate per la purificazione.

Nel caso del sale si raccomanda sempre di gettare via quello utilizzato per la pulizia del cristallo.

Il metodo del sale a secco ci fornisce maggiori garanzie, fintanto non impareremo a conoscere bene i minerali, dato che non tutte le pietre sono "purificabili" con acqua.

### **1.3. I diversi tipi di cristallo di rocca**

Molti sono i tipi di cristallo di quarzo ialino, che si possono incontrare in natura e che interagiscono con noi in forme differenti a seconda delle loro caratteristiche. Tra questi segnaliamo i cristalli a grappolo, arcobaleno, cattedrale, Dow, biterminato, fantasma, channeling, elestiale, finestra, maestro, generatore, laser, trasmettitore, tabulare, tantrico, timelink.

Di seguito elencheremo le caratteristiche più specifiche di alcuni di questi.

Ricordiamo che in generale tutti i cristalli di rocca possono anche essere programmati ed hanno la capacità di purificare, amplificare, centrare ed espandere le nostre possibilità, amplificano per esempio l'atmosfera di una stanza, un messaggio di guarigione, trasformano le energie lavorando sempre al positivo (non collaborano pertanto per fini brutti), hanno bisogno di luce, di positività. Non occorre utilizzare cristalli di dimensioni enormi, si dice infatti che questi emettano una radianza cento volte superiore alla loro grandezza.

Il cristallo di rocca, grazie alle sue proprietà piezoelettriche (ovvero alla capacità di polarizzarsi generando una differenza di potenziale), viene utilizzato anche nella realizzazione di particolari ed efficacissimi dispositivi chiamati orgoniti, il cui concetto base si rifà alla teorie del

medico e psicoanalista Wilhelm Reich. Tali dispositivi sono in grado di trasformare l'energia stagnante (DOR, Deadly Orgone Radiation) in energia pulita e benefica per la vita (OR, Orgone). Sono composti da materiale organico (resina) ed inorganico (particelle di metallo in forma di trucioli), utili a concentrare l'energia, e da un cristallo che la rigenera e la amplifica; ciò rende l'orgonite un validissimo strumento per risanare ed armonizzare gli ambienti, per ripulirli dall'inquinamento elettromagnetico o da qualsiasi altra fonte di energia stagnante e disgregante.



Può quindi essere utilizzata per abbattere l'emissione di onde elettromagnetiche, riconvertendo queste in energia OR, per risanare laghi o fiumi inquinati, per energizzare e migliorare la qualità dell'acqua da bere, per pulire la frutta e la verdura con grande miglioramento della loro qualità energetica, può agevolare le piante nella loro crescita sia a livello quantitativo che qualitativo, aiutare ad abbattere le radiazioni delle fonti di DOR domestiche (computer, TV, forni a microonde, WIFI, telefoni cellulari), favorire un riposo migliore perché rigenera l'energia del luogo dove abitiamo e dormiamo, stimolare la componente onirica e percettiva e può migliorare la qualità della nostra energia vitale in genere, in quanto da studi ed esperimenti condotti sembra agevolare il ricambio cellulare degli organismi viventi.

L'orgonite riesce a generare energia positiva (OR) anche laddove ci siano alte concentrazioni di energia stagnante (DOR) e tale capacità viene mantenuta nel tempo, senza necessità di manutenzione, pulizia o tecniche varie per "ricaricarla".

L'orgonite non è tossica, non si satura, né perde la capacità di generare orgone vitale.

### **Cristalli a grappolo**

Sono cristalli individuali ammassati uno vicino all'altro sulla medesima base di appoggio. Energeticamente sono molto potenti, si possono usare per aumentare l'energia di un ambiente, ma anche per purificare altri cristalli (come con la drusa di ametista, basta semplicemente appoggiare sulla base le pietre da "ripulire").



## **Cristallo arcobaleno**

Come dice il nome, questo cristallo contiene i colori dell'arcobaleno, è utile quando si soffre di depressione, di ansia o siamo assaliti dai dubbi.



## **Cristallo channeling**

Questo tipo di cristallo si riconosce dalla faccia anteriore molto larga a sei lati e da quella posteriore che mostra una specie di triangolo. Servono a portare luce nei pensieri e sono molto utili durante le meditazioni o per entrare in contatto con altre dimensioni.

## **Cristallo biterminato**

E' un quarzo ialino che si è cristallizzato in due direzioni, normalmente quindi, ha due punte e può essere utilizzato per agevolare la comunicazione ed il contatto tra due parti, ma anche per facilitare il flusso energetico tra due chakra, scaricando a terra le tensioni e le energie negative.



## **Cristallo fantasma**

E' un cristallo che ha subito, durante la sua formazione, un deposito di sostanze esterne sulle facce. Con il tempo queste sostanze sono state nuovamente ricoperte da quarzo e quindi al suo interno si può riconoscere la figura cristallina precedentemente formatasi. Si utilizza prevalentemente durante le meditazioni.

## **Cristallo generatore**

E' uno dei cristalli più comuni ed è anche molto potente. Possiede sei facce che convergono in un'unica punta. Sono quelli più comunemente utilizzati per la centratura e per la programmazione in quanto servono ad





incanalare energia pura ed apotenziare l'energia necessaria per eseguire, per esempio, un trattamento di cristalloterapia.

### **Cristallo laser**

Si riconosce facilmente per la sua forma lunga e sottile. La struttura si presenta più larga alla base e via via sempre più esile (ricorda un punteruolo). Sono molto potenti e vanno utilizzati con molta cautela.



### **Cristallo maestro**

E' un cristallo molto raro, di imponenti dimensioni e dalla forma perfetta, molto difficile da riconoscere. Il riconoscimento, proprio per la sua difficoltà, normalmente avviene tramite una pratica meditativa, è importante, ma questo a mio modo di vedere vale per tutte le pietre, non farlo toccare dagli altri durante il periodo in cui lavoriamo con la sua energia.

### **Cristallo tantrico**

Si tratta di un cristallo composto dall'unione sulla stessa base di un cristallo channeling ed uno, detto trasmettitore, che stimola la propria consapevolezza. Serve per agevolare le relazioni tra persone e per schiarire le idee facilitando lo spirito decisionale.



## **1.4. Cristallo di centratura**

Il cristallo ha sempre un apice e sei facce, per farne un cristallo di "centratura" deve avere la punta, meglio se non bi-terminato (con sei facce da ambo i lati).

Per poter condurre un trattamento di cristalloterapia di primo livello è indispensabile, oltre ovviamente a saper riconoscere le pietre in relazione ai chakra, utilizzare un cristallo per "la centratura".

Quando si fa la centratura i puristi sostengono che sia meglio togliere l'orologio, cinture, catene, bracciali, altri cristalli di dosso (su questo ci sono varie teorie), metalli. In fondo, togliersi i metalli significa "alleggerirsi". Per la mia esperienza, quando facciamo la centratura si può anche non formalizzarci, per un trattamento, invece, è indicato seguire i consigli della scuola purista (eccezion fatta per eventuali altri cristalli che portiamo addosso e che, a mio giudizio, possono essere tranquillamente lasciati).

Per lavorare con i cristalli e per effettuare trattamenti di benessere con il loro aiuto dobbiamo allineare i nostri corpi sottili. Se infatti questi sono disallineati restiamo privi del nostro centro interiore, possiamo essere distratti o incapaci di "ascoltare e vedere" con i nostri sensi sottili.

Centrarsi significa porre in corretta posizione il nostro involucro luminoso (aura) attorno all'asse portante che ci collega sia al Cielo che alla Terra.

Per la Centratura occorre un cristallo destinato a questo particolare scopo che riutilizzeremo ogni volta che avremo bisogno di sentirci al nostro "posto".

Questo cristallo ci servirà sempre per la centratura, anche quando faremo una seduta di cristalloterapia ed è lo stesso che utilizzeremo per "attivare" le pietre.

## **Procedura per la centratura**

- Troviamo un luogo tranquillo: niente e nessuno dovrà disturbarci. Togliamo di dosso metalli (orologi, gioielli), slacciamo gli indumenti stretti.
- Sediamo comodamente, schiena eretta, occhi chiusi, colonna vertebrale ben allineata, volto rivolto verso Nord. Prendiamo tra le mani il nostro Cristallo di Centratura.
- Iniziamo a prendere contatto con il cristallo, osserviamolo e sentiamone l'energia.
- Lasciamo andare emozioni e tensioni, allentiamo il corpo. Cerchiamo di non controllare i pensieri: vediamoli scorrere via come un fiume tranquillo.
- Portiamo adesso l'attenzione al centro del Cristallo: lasciamo che sia il cristallo stesso ad agire per noi, sentiamone l'energia, il contatto fisico con le mani e con il corpo.
- Ora, portiamo l'attenzione alla zona dell'ombelico: è qui la sede dell'energia secondo alcune scuole di anatomia sottile, lasciamola espandere.
- Lasciamo che questa energia si diriga lungo le gambe verso la terra e lasciamo che, allargandosi luminosamente, ci avvolga completamente dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso.

- Facciamo liberamente circolare l'energia, avvolti dalla Luce del Cristallo che armonizzerà, filtrerà ed eleverà questa vibrazione.
- Adesso, questa energia possiamo dirigerla dove vogliamo, perché siamo allineati, SIAMO PERFETTAMENTE CENTRATI.
- Appena ci sentiamo pronti, riapriamo lentamente gli occhi e rientriamo nella realtà che ci circonda.

## 1.5. Programmazione di un cristallo di rocca

### Regole Generali

Il cristallo funziona come una banca dati, come un computer che amplificherà per noi ed attorno a noi il messaggio inserito. Il cristallo programmato può essere purificato, prestato o regalato ad altri (se contiene una affermazione impersonale). Per disinserire il messaggio, occorre purificarlo con la tecnica dei nove giorni. Possono essere programmati diversi cristalli, ognuno con dentro una diversa affermazione.



I cristalli programmati con messaggi diversi devono essere conservati gli uni separati dagli altri.

### Affermazione

Il messaggio inserito deve essere breve, chiaro e preciso. Prima di procedere, si può scriverlo su un biglietto che poi sarà conservato assieme al cristallo stesso, in modo da non fare confusione con altri eventuali cristalli programmati.

L'affermazione dev'essere formulata al presente, al positivo e senza inserire negazioni, Ad esempio: "Io sono sano e felice" e non "Io non sono malato e triste". Il messaggio, infatti, dev'essere positivo, orientato verso il bene e l'evoluzione. I cristalli, poi, sono Esseri di Luce che non registrano le negazioni.

Mentre il messaggio viene scritto e poi programmato, può essere di supporto visualizzare noi stessi (o la persona per cui agiamo) nella situazione desiderata. Ad esempio, se si desidera che una persona sia piena di energia o riesca a trovare lavoro, dobbiamo visualizzarla pimpante o

intenta a svolgere un'attività professionale. In questo modo renderemo subito chiaro il messaggio che il cristallo provvederà ad amplificare.

## **Programmazione**

- Mettiamoci comodi in un luogo confortevole. Stacciamo il telefono o ogni fonte di disturbo e togliamo di dosso tutti i metalli.
- Scriviamo il nostro messaggio su un foglio di carta.
- Rilassati, avvertiamo il nostro respiro che percorre tutto il corpo. Lasciamo andare tutti i pensieri superflui: l'unico pensiero dev'essere il messaggio che vogliamo inserire e che è già scritto sul foglio.
- Prendiamo il cristallo tenendo il pollice sotto la base e l'indice sopra l'apice. Portiamo il cristallo alla fronte, all'altezza del terzo occhio.
- Possiamo entrare nel cristallo attraverso il respiro ed il pensiero. Dopo qualche respirazione, entriamo con serena decisione dentro il cristallo, passando dall'apice o da un piccolo segno o accesso che avremo individuato prima.
- Ora siamo dentro al cristallo: davanti a noi, sulla parete trasparente, c'è una tavola nera e sul suo bordo c'è un piccolo cristallo, perfettamente identico a quello dentro cui ci troviamo. Questo cristallo serve unicamente a scrivere sulla tavola nera.
- Riportiamo alla mente l'affermazione che vogliamo scrivere. Impugnando il piccolo cristallo scriviamo sulla tavola nera l'affermazione, lettera per lettera, così come l'abbiamo scritta prima sul foglio.
- Adesso la programmazione è avvenuta ed è inserita nel cristallo.
- Indietreggiamo di qualche passo ed osserviamo ciò che è scritto sulla tavola.
- Visualizziamo un raggio d'oro, un raggio laser di luce purissima che uscendo dalla nostra fronte (o dalla punta del piccolo cristallo), ripassa ciascuna delle lettere scritte. Ora, ringraziamo il cristallo e la sua energia.
- Immaginiamo di uscire dal cristallo con il respiro dal punto in cui siamo entrati o dall'apice.
- Respirando profondamente, riprendiamo contatto con il corpo fisico senza fretta: riapriremo gli occhi quando ci sentiremo pronti.
- Adesso riponiamo il cristallo programmato in una scatola insieme al biglietto con il messaggio.

## Capitolo II: le pietre ed i chakra

A questo punto lasciamo il nostro cristallo di centratura da una parte ed iniziamo a conoscere un po' le pietre. Suddivideremo queste in base al colore ad ai relativi chakra.

Secondo i veggenti e gli studiosi di anatomia sottile, il nostro corpo è percorso da canali (in sanscrito detti “Nadi”) più o meno grandi, in cui scorre l'energia che dà vita a tutto il nostro mondo: il prana indiano, il Chi o Ki, il Mana per usare termini appartenenti a diverse culture.



Le Nadi, o Canali Energetici, portano l'energia vitale per tutto l'organismo fisico e sottile, nella loro attività si snodano incrociandosi. In questo modo fanno scaturire, dal loro incrocio, piccoli e grandi vortici di energia detti centri o “chakra”. I chakra principali sono sette e sono formati da un insieme di vortici di energia, di numero variabile, posti attorno ad un nucleo pulsante centrale.

I cinque centri definiti “Raja Chakra” o “regali”, situati lungo la colonna vertebrale (gli altri due sono posti sulla fontanella e nella zona del perineo), presentano un doppio aspetto: dorsale e anteriore. L'aspetto dorsale è l'impatto dell'energia nel nostro sistema corporeo fisico e sottile, l'aspetto anteriore indica invece il modo in cui noi “esprimiamo” l'energia di un centro, come utilizziamo o gestiamo le sue potenzialità. Di solito, in cristalloterapia, si agisce sui soli centri anteriori per migliorarli e stimolarli.

Per alcuni i centri anteriori ruotano tutti verso destra quando sono in salute e verso sinistra quando non sono in forma. Per altri i centri alternano l'uno con l'altro moto orario ed antiorario partendo in modo diverso a seconda se si tratti di uomo o donna: il primo è antiorario nella donna ed orario nell'uomo e così alternandosi fino a da arrivare al settimo.

Ogni centro presenta tutta una serie di collegamenti e di realtà da esplorare: si può ben dire che ogni plesso sia un mondo con le sue realtà, le sue forze sacre e divinità, i suoi colori, i suoi organi, le ghiandole e le funzioni relative. Per informazioni più approfondite sui chakra ed i corpi sottili si rimanda alle dispense di anatomia sottile fornite dalla scuola.

## 2.1. Come leggere una scheda tecnica

Prima di addentrarci nello specifico delle pietre, è opportuno sapere che molti libri che trattano dei cristalli, forniscono delle vere e proprie schede tecniche, dove è possibile identificare: sistema cristallino, processo litogenetico, classe minerale, colore e composizione chimica. Ciascuna di queste voci ci consente, se lo riteniamo necessario, di approfondire già da adesso le proprietà delle varie pietre, poiché l'effetto della vibrazione è dovuta a tanti aspetti, sicuramente al colore, ma anche alla natura del minerale, dal momento che questi sono composti chimicamente da vari elementi come per esempio i metalli, che hanno un loro "peso" a livello chimico e vibrazionale.

**Sistema cristallino:** ci permette di classificare i minerali in 8 macro-categorie (definite appunto sistemi cristallini) sulla base della cosiddetta "legge della costanza angolare" o "legge della costanza dell'angolo diedro", introdotta nel 1669 da Nicolaus Steno. Tale legge afferma che indipendentemente dal luogo di formazione, dalla dimensione e dalla forma esteriore, cristalli morfologicamente simili di singoli minerali, a parità di temperatura, sono circoscritti da facce piane formanti a coppie angoli diedri identici.

Tale legge mise di fronte all'evidenza che la morfologia di un minerale non era determinata dal luogo di origine, ma da qualcosa di innato nel minerale stesso.

Sono stati individuati 8 tipi di sistemi cristallini:

- sistema cubico (struttura interna basata sulla forma quadrata) come diamante, fluorite, pirite
- sistema esagonale (struttura interna a sei facce) come apatite, acquamarina, berillo, smeraldo
- sistema trigonale (struttura interna a tre facce) come tormalina, ametista, cristallo di rocca, citrino, rubino, calcite, rodocrosite)
- sistema tetragonale (struttura interna rettangolare) come apofillite, zirconio
- sistema rombico (struttura interna a losanga) come aragonite, peridoto, topazio
- sistema monoclinico (struttura interna a parallelogramma) come azzurrite, epidoto, kunzite, malachite, pietra di luna
- sistema triclinico (struttura interna a trapezio) come labradorite, rodonite, pietra del sole, turchese
- sistema amorfo (privo di forma interna)

**Litogenesi:** è il processo di formazione della roccia che può essere, magmatico, sedimentario o metamorfico

**Classe minerale:** è il primo livello di classificazione dei minerali che vengono suddivisi in classi in base all'anione principale. Un anione è una specie chimica (formata da uno o più atomi) che ha acquistato uno o più elettroni (i quali possiedono carica negativa), diventando quindi uno ione negativo.

**Formula chimica:** è la composizione dei vari elementi che costituiscono un minerale. Questo ci può essere utile per capire l'azione della pietra sul nostro organismo, visto che i vari elementi hanno una loro funzione ed una loro vibrazione. Alcuni esempi: Al (Alluminio) stimola il metabolismo, alcalinizzando il corpo, normalizza la funzione nervosa e gli stati di affaticamento, Mg (Magnesio) attenua l'eccitabilità dei muscoli e dei nervi, aiuta in caso di emicranie o dolori in genere, rallenta la coagulazione del sangue, Pb (Piombo) agevola le funzioni disintossicanti (in particolare da metalli pesanti), utile in caso di disidratazione e calcoli degli organi, Si (Silicio) fortifica i tessuti connettivi e stimola il metabolismo del calcio, favorisce l'attività dei linfonodi, della milza e dei polmoni.

Sono tutti spunti di approfondimento che potremo riprendere più avanti nel tempo, per il momento il consiglio è quello di iniziare a fare pratica con le pietre, sperimentandone la forza della vibrazione prima di tutto su di noi.

## 2.2. Il primo chakra o Muladhara

Sede: perineo, tra i genitali e l'ano

Elemento: terra

Colore: rosso

Ghiandola: surrenali

Alimento: proteine

Pianeta: Saturno

Corpo: eterico

Pietre: rosse, nere, fumé

Zona di trattamento: inguine (due pietre)

Rappresenta: la sopravvivenza, i rapporti con la realtà, la concretezza, partecipazione alla vita ed alla realtà, il radicamento, ciò che è solido, l'uso del denaro, il rapporto con la materia, la protezione, la sopravvivenza, l'istinto primordiale, le nostre origini (famiglia, luoghi).

Organi: ossa, ghiandole surrenali, gambe, piedi, intestino crasso, parte finale del colon, retto, sangue.

Disturbi: artrosi, artrite, reumatismi, dolori alle ginocchia, mal di piedi, sciatalgie, varici, malattie del sangue, obesità, anoressia e bulimia, osteoporosi, eliminazione delle scorie (diarrea o stipsi), emorroidi.



### **Pietre di riferimento del primo chakra:**

Sono di colore nere, rosso o fumé.

- Diaspro rosso: sistema cristallino trigonale, è un calcedonio (biossido di silicio) ed appartiene alla famiglia dei quarzi. Il silicio è l'elemento più abbondante sulla crosta terrestre dopo l'ossigeno (27,7% della superficie), non si trova mai allo stato elementare ma combinato soprattutto sotto forma di silice e di silicati (in particolare il quarzo e il calcedonio), ed entra nella composizione di un grande numero di rocce eruttive, metamorfiche e sedimentarie. Lo ritroveremo infatti in quella di molte altre pietre che



vedremo più avanti. Aiuta a collegarsi con la Terra, può essere utilizzato contro le infezioni. Favorisce la purificazione del sangue e la stimolazione della circolazione. Può essere di aiuto durante il parto e per il funzionamento dell'intestino. Il diaspro rosso è la pietra fondamentale del primo chakra, lavora sulla vitalità ma con molta dolcezza. Stimola tutto ciò che è in attinenza al primo chakra. Come tutte le pietre lavora a livello sottile sia in caso di eccesso energetico che di difetto.

- Corallo rosso: è una pietra “specie protetta”. Associata a senso di forza e salute, stimola il calcio delle ossa. Pietra di protezione, che anticamente veniva utilizzata dopo un lungo periodo difficile, è una pietra molto forte ed anche molto costosa. Consigliato in caso di anemia, decalcificazione delle ossa, problemi mestruali e circolatori. Favorisce l'ottimismo e la circolazione dei pensieri.
- Radice di rubino: sistema cristallino trigonale, è un ossido di alluminio. Nelle antiche culture europee ed indiane era definito “pietra del sole” come simbolo di energia vitale, calore e passione.  
Stimola il sangue, è tonico quando la persona ha perso contatto con la vita e la sessualità. Infatti, alcune pietre che lavorano sul primo chakra possono lavorare anche sul secondo e sappiamo che questi due centri, che per alcune scuole di anatomia sottile rappresentano un unico plesso energetico, sono associati, tra le varie cose, anche all'energia sessuale. Aiuta a sviluppare generosità e clemenza.
- Ematite: sistema cristallino trigonale, è un ossido di ferro. Il suo nome deriva dal greco *haima* (sangue), in quanto l'acqua utilizzata per il suo taglio si tinge di colore rosso sangue. Particolarmente radicante e protettiva, colore nero (è una pietra di Marte), agevola la lucidità mentale, aiuta a formare una corazza, viene considerata la pietra dell'efficienza e del sostegno fisico. Si usa molto per le malattie del sangue e per la sua coagulazione. Non va purificata in acqua perché contiene ferro e dunque si ossiderebbe. E' una pietra di fuoco. Contro l'anemia, la debolezza in generale e problemi di inserimento nella vita quotidiana e pratica. Validato per i disturbi del sangue e dell'assimilazione. Fortifica, dà concretezza e permette di veder chiaro in se stessi.
- Quarzo fumé: sistema cristallino trigonale, è un biossido di silicio. Anticamente si riteneva che tenesse lontana la cattiva sorte e per tale ragione i soldati venivano muniti di croci, realizzate con tale pietra, per affrontare al meglio le battaglie. Come l'ametista, se scaldato ad alte temperature (tra i 420° ed i 560°), può trasformarsi in citrino o perdere la sua colorazione. Serve a scaricare tutto a terra, compresi gli effetti collaterali delle medicine o terapie invasive. In alcuni casi si mette sotto i piedi per drenare (basterebbe al piede destro,

visto che è quello che ci serve per scaricare a terra). Pietra di purificazione, toglie le tossicità compreso l'umore nero. Contro la depressione, stabilisce una profonda e luminosa connessione con la Terra.

- Ossidiana: è un biossido di silicio ed è una pietra lavica. Si trova traccia del suo nome in Plinio che la chiamò *lapis obsidianus* in onore a un certo Obsidius che citò per primo la pietra avendone trovato alcuni esemplari in Etiopia. E' una pietra utilizzata fin dall'antichità: la civiltà nuragica la utilizzava per costruire armi ed utensili di vario tipo, mentre gli Egizi ne ricavavano gli scarabei che venivano posti nei sarcofaghi assieme alle mummie. Può essere di aiuto per rafforzare le ossa, sfiammare l'intestino, le vie urinarie e gli organi genitali. Aiuta a proteggersi dalle negatività e a guardare dentro di sé e nell'inconscio. La qualità migliore è l'Ossidiana Fiocco di Neve, che abbina il bianco ed il nero. Di particolare pregio è l'Ossidiana detta "Lacrime Apache", la più sfiammante e dolce da impiegare, simile al Quarzo Fumé.
- Tormalina Nera: è un borosilicato complesso. E' l'unica pietra ad avere tutti i colori dell'arcobaleno, può raggiungere dimensioni enormi (alcuni cristalli di tormalina nera anche 5 metri di altezza). E' una pietra altamente radicante, dona stabilità, potenzia la volontà di azione. Attraverso le sue linee sottili espelle le negatività, proteggendo, ed aiuta ad eliminare o controllare campi elettromagnetici, onde e tensioni.
- Granato: è un silicato che contiene alluminio, calcio, cromo, ferro e magnesio. Viene chiamato anche piropo (dal greco pyropos che significa "di aspetto di fuoco" come il colore di cui è formato). Spesso vicino ad un granato si possono rinvenire importanti giacimenti di diamanti. Stimola la funzionalità ed il benessere degli organi sessuali. Dona energia e fiducia. Ottimo per muovere l'ultimo tratto dell'intestino. Aiuta a lavorare sulle passioni e sui valori di lealtà e purezza.

### 2.3. Il Secondo chakra o Svadhithana

Sede: tra ombelico e pube

Elemento: acqua

Colore: arancio

Ghiandola: gonadi



Alimento: liquidi

Pianeta: Giove

Corpo: emotivo inferiore

Pietre: arancioni

Zona di trattamento: una pietra nella sede

Rappresenta: la capacità di provare piacere, le emozioni, il movimento, la creatività, l'istintività, la passione, la fluidità, la flessibilità, la sessualità, la sensualità, il movimento, la femminilità, la trasformazione.

Organi: vescica, utero, ovaie, testicoli, milza, parte del colon, reni, vertebre lombari.

Disturbi: prostatite, impotenza, frigidità, sterilità, problemi alla vescica, lombalgia, gelosia, invidia.

### **Pietre di riferimento del secondo chakra:**

- Corniola: è un biossido di silicio, appartenente alla famiglia dei quarzi. E' una varietà di calcedonio di colore arancio, dovuto alla presenza di ossido di ferro. Può agevolare la concentrazione, la stabilità ed ottimismo. Favorisce e regola le funzioni intestinali. Ottima per reni e vescica, bile, pancreas e per l'assimilazione degli alimenti. Utile anche per stimolare l'energia sessuale.
- Aragonite: è un carbonato di calcio. Deve il suo nome alla regione della Spagna, l'Aragona, e può essere di vari colori, dal giallo al bianco, al verde, al rosso, al blu, al marrone. Viene molto utilizzata per scopi ornamentali e si può trovare in Spagna, Italia, Germania, Francia, Nuova Zelanda e Stati Uniti. Viene da sempre utilizzata come tonico sessuale, quindi è ottima per frigidità ed impotenza. E' forte, energetica e perciò non va bene sempre o per tutti.
- Calcite arancione/whisky: anch'essa è un carbonato di calcio. E' un minerale assai diffuso e si può trovare in molti colori (bianco, giallo, arancio, whisky, azzurro, verde). Viene utilizzata per favorire la creatività e stimolare le emozioni. Rilassa i muscoli dello stomaco quando questi sono contratti da ansia e nervosismo. Può essere di aiuto contro la cattiva digestione ed è indicata nei casi di gravi gastriti ed ulcere. Pietra della trasformazione, pietra del viaggiatore.

- Granato: è un silicato che contiene alluminio, calcio, cromo, ferro e magnesio. Può essere impiegato anche sul secondo chakra come regolatore del ciclo mestruale e per migliorare la funzione degli organi sessuali in genere. Buono anche per combattere la stipsi.
- Diaspro rosso: valido anche per il secondo chakra per preparare un parto, migliorare l'intestino e favorire concretezza o stabilità.
- Corallo bianco: per i disturbi e le problematiche femminili: mestruo doloroso o scarso, sterilità, problemi con la femminilità. Calmante, antispastico. Anche la varietà rossa può essere usata in questa sede.

## 2.4. Il terzo chakra o Manipura

Sede: plesso solare

Elemento: fuoco

Colore: giallo oro

Ghiandola: pancreas

Alimento: amidi, carboidrati

Pianeta: Marte

Corpo: mentale inferiore

Pietre: gialle

Zona di trattamento: plesso solare, una pietra

Rappresenta: la volontà, la vitalità, l'assorbimento di ciò che proviene dall'esterno, compresa l'energia, l'affermazione, la gestione delle risorse (cibo compreso), l'autostima, il potere personale, il senso di identità. Associato anche all'entusiasmo, al fare, all'azione, ma anche all'ira, all'amarezza, al rancore, all'ansia e allo stress. Regola la temperatura corporea, è una zona molto percettiva, che sente gli ambienti e le persone con cui si viene a contatto.

Organi: fegato, pancreas, stomaco, milza, cistifellea, muscoli, tendini, pelle, schiena in generale.



Disturbi: ulcera, cattiva digestione, gastrite, diabete, glicemia, epatite, depressione, fatica cronica, eccesso di caldo o di freddo, antipatie spiccate, affaticamento muscolare, malattie della pelle, negatività, disturbi psicosomatici.

### **Pietre di riferimento del terzo chakra:**

- Quarzo citrino: è un biossido di silicio, il cui colore spazia dal giallo chiaro al giallo scuro. Il nome deriva proprio dal nome (latino citrus, limone). La maggior parte di citrino che si trova sul mercato è ametista o quarzo fumé riscaldati tra 420° e 560°, questo processo infatti tende a portare l'ametista o il fumé a trasformare la propria colorazione in giallo.  
Viene utilizzato per calmare il plesso solare, agevola la digestione. Porta leggerezza, buonumore, allegria. Allevia lo stress, aiuta a vedere le cose con ottimismo, compensa l'introversione, migliora i rapporti sociali. Contro depressione, problemi della pelle, dà voglia di agire.
- Occhio di tigre: è un biossido di silicio, molto sensibile agli acidi. Si usa in particolare per stimolare l'energia del pancreas, del fegato e del colon. Aiuta a controllare le emozioni in eccesso. Antidolorifico. Favorisce concentrazione, autostima e senso di responsabilità.
- Calcite gialla: come l'ambra dona calma e distensione al plesso ed aiuta a superare aggressività e collera.
- Ambra: è una resina indurita della Pinus succinifera, pianta estintasi circa 40 milioni di anni fa. Il suo colore è giallo di varie tonalità ed intensità. Si possono spesso notare numerose inclusioni, come insetti, invertebrati, vegetali. Ha un forte potere elettrico, se strofinata, infatti, attrae la polvere. E' infiammabile. Viene considerata pietra purificante, che dà calore. Stimola il plesso solare, il fegato ed in genere tutti gli organi della digestione. Porta luce e serenità. Dissolve la negatività dentro e fuori di noi.
- Olivina: peridoto o crisolito, è un silicato di magnesio e ferro. Normalmente di colore verde intenso, viene estratto da oltre 4000 anni ed è stato introdotto in Europa dagli Arabi. E' una pietra utile per pancreas e milza, per rilassare la pelle in caso di orticaria, acne, allergie varie, psoriasi. Combatte la malinconia e calma gli istinti aggressivi. Può essere utilizzata anche per il quarto chakra.
- Topazio dorato: è un fluoridrossilicato di alluminio. Si può utilizzare per la colonna vertebrale ed il sistema nervoso. Rende forte il cuore e migliora il gusto del cibo. Sprona e sostiene il cammino verso l'Illuminazione. Secondo gli antichi il topazio oro preservava dalla morte improvvisa e donava ricchezza.

- Diaspro leopardo: è un biossido di silicio e, come il resto dei diaspri, fa parte della famiglia dei quarzi, essendo di fatto un calcedonio. Si usa per stimolare la creatività (o mancanza), per manifestazioni di egoismo, per riarmonizzare la vescica, l'intestino e lo stomaco.

- 

## 2.5. Il Quarto Chakra o Anahata

Sede: tra i seni, al centro del petto

Elemento: aria

Colore: verde e rosa

Ghiandola: timo

Alimento: verdura, vegetali in genere

Pianeta: Venere

Corpo: emotivo superiore

Pietre: verdi e rosa

Zona di trattamento: quarto chakra una pietra

Rappresenta: l'amore nel senso più vasto ed elevato, la compassione, la fratellanza, il donare, i rapporti interpersonali, l'unione tra la materia e lo spirito. E' il centro della compassione, del rispetto per gli altri, della tolleranza, del senso di giustizia. E' anche la zona degli scambi che abbiamo con l'esterno, dell'accettazione, dell'accoglienza e del perdono. E' il centro della gentilezza, dell'amore per la cultura, per l'armonia e per la bellezza.

Organi: cuore, polmoni, bronchi, parte inferiore della trachea, timo, sistema immunitario, braccia, mani.

Disturbi: problemi cardiaci, asma iper/ipotensione, angina, disturbi polmonari e bronchiali, problemi a mani e braccia, circolazione, mal d'amore, difficoltà con gli affetti ed i rapporti interpersonali, mancanza di apertura, durezza, chiusura.



## **Pietre di riferimento del quarto chakra:**

- Avventurina verde: è un biossido di silicio. Utile per assorbire le emozioni negative e placare la sofferenza. Può agevolare la calma del sistema nervoso, purificare ed armonizzare i tre principali corpi energetici. Una delle pietre migliori per il cuore e delle più sicure ed efficaci per questo chakra.
- Quarzo Rosa: è un biossido di silicio, il cui colore è dato dalla presenza di titanio. Una delle pietre più utilizzate per il quarto chakra, si usa spesso insieme all'avventurina verde. Libera il pianto e le emozioni represses. Cura le delusioni affettive, le paure, le ferite interiori. Aiuta il perdono e la compassione. Calma lo stress e l'agitazione. Buono per la circolazione e per i disturbi della pelle.
- Rodocrosite: pietra caratteristica dell'America Latina, in particolare di Argentina e Bolivia. Ha un colore che varia dal rosso al bianco, a sfumature rosa, grigiastre e nere. Aiuta a portare energia ed ottimismo, forza e calma al cuore. Aiuta ad integrare i piani fisico, mentale ed emotivo. Migliora i rapporti interpersonali. Aiuta a ritrovare fiducia dopo una crisi.
- Malachite: è un idrossicarbonato di rame, che normalmente si trova in masse verdi opache. Il suo colore lo si deve alla presenza di rame, la malachite si trova infatti spesso in zone ricche di questo metallo. La leggenda vuole che si usasse la malachite per calmare i bambini spaventati, veniva e viene tuttora utilizzata per produrre colori per la pittura. Contro gli edemi e le infezioni. Per tutti i dolori, fisici e non. Aiuta nell'asma e negli stati infiammatori. Lavora benissimo anche sulle zone inconscie, portando consapevolezza e guarigione. Essendo di natura solare, può essere usata anche sul terzo chakra, dove sostiene pancreas e milza e dove aiuta ad affrontare il senso di autocontrollo, l'aggressività, la rigidità e la prepotenza. Pietra che agevola l'estrazione degli stati d'animo.
- Crisoprasio: biossido di silicio, è un quarzo ed è la varietà di calcedonio più pregiata. E' di color verde lucente, dovuto alla presenza di nichel. Può sbiadire se tenuta sotto il sole o in ambienti troppo riscaldati, in tal caso si può rinverdire il colore riponendolo in zone umide. Ha azione calmante, sedativa, rallenta il battito cardiaco. Calma la collera e gli stati emotivi alterati. Raffredda dove c'è eccessivo calore. Utile per riequilibrare tutte le ghiandole.
- Olivina: dà pace, fiducia, mette in contatto con il nostro mondo spirituale.
- Serpentino: idrossilicato di magnesio. Il nome lo si deve alla sua struttura un po' squamosa. E' un minerale che si trova facilmente anche in Italia ed è una potente pietra di protezione. Si può utilizzare per eliminare blocchi energetici in tutti i chakra, ma soprattutto per aiutare

a rigenerare e a rinforzare il chakra del cuore. Infatti il serpentino è una pietra di “guarigione” energeticamente potente che aiuta la compensazione delle aree bloccate, portando i chakra di nuovo in equilibrio. Ottima è la sinergia con la giada, il crisoprasio e la serafinite.

- Agata verde: biossido di silicio, è un calcedonio. Si tratta di una pietra protettiva, utilizzata, per esempio, per alleviare il mal di testa, i crampi, il mal di schiena. Utile nei disturbi di occhi e pelle. Fortifica i polmoni, il cuore, il fegato. Favorisce la rigenerazione dei tessuti.
- Rodonite: silicato di manganese. Il nome deriva dalla parola greca “rhodon” che significa rosa. Si può infatti trovare nei colori rosa, rosso, rosso carne, grigio-rosso, a volte con sfumature o rigature nere dovute all’ossidazione del manganese. Si usa per rinnovare le cellule. Per migliorare la fiducia in se stessi, per agevolare la calma e l’apertura verso gli altri. Riequilibra il piano emotivo.
- Amazzonite: è un silicato di potassio e alluminio, che dona forza e convinzione, calmante e rinfrescante. Si usa anche sul quinto chakra. Il suo particolare colore è dovuto alla presenza di rame e pertanto può variare da un verde lucente ad un verde con sfumature più azzurre.
- Acquamarina: è un silicato di berillio e alluminio. Il suo colore può spaziare da un azzurro pallido ad un marcato blu (qualità più ricercata), passando dal verde-blu, giallo-verde, verde smeraldo. E’ una pietra che dà purezza, rasserena il cuore, calma l’aggressività ed è utile per l’asma e per i bronchi, perché sfiamma e decontrae. Si usa anche e, direi, prevalentemente sul quinto chakra.
- Kunzite: silicato di litio e alluminio, ha un colore tra il rosa ed il violetto che può sbiadire con il tempo ed è un minerale molto delicato e particolarmente richiesto dai collezionisti. E’ una pietra che si dice nobilita l’amore ed avvicini alla fratellanza universale. Aiuta a distendere le tensioni muscolari combattendo lo stress e favorendo il senso di benessere generale.
- Crisocola: è un silicato idrato di rame. Il suo nome deriva dal greco *chrysos* che significa oro e *kolla* che significa invece saldatura. Veniva infatti utilizzata per saldare materiale aureo. Il suo colore può variare da un verde brillante o bluastro fino all’azzurro. Spesso in vicinanza della crisocola si trovano importanti giacimenti di rame. Si utilizza contro l’angoscia e per tutte le vie respiratorie (alte o basse) come l’acquamarina. Protegge le mucose delle vie respiratorie, le ghiandole (in particolare la tiroide) e pone in equilibrio il mondo fisico e quello spirituale. Si impiega anche e soprattutto sul quinto chakra.
- Unakite: è un diaspro, facilita il senso di accettazione e perdono, rafforza la fiducia in se stessi, agevola il proprio percorso di crescita spirituale.



## 2.6. Il quinto chakra o Vishuddha

Sede: gola

Elemento: etere

Colore: azzurro brillante, turchese

Ghiandola: tiroide e paratiroidi

Alimento: frutta

Pianeta: Mercurio

Corpo: mentale superiore

Pietre: azzurre e blu

Zona di trattamento: fossetta della gola una pietra

Rappresenta: la comunicazione, la sintesi, la parola, la telepatia, la creatività, l'arte. E' il centro della respirazione, della parola, del suono e della comunicazione in genere e su tutti i piani e livelli.

Organi: faringe, laringe, parte superiore della trachea, tiroide, paratiroidi, vertebre cervicali, denti, naso, orecchie, seni mascellari, corde vocali, udito.

Disturbi: mal di gola, raucedine, mal di denti, otite, raffreddore, problemi alla tiroide, cervicale, problemi di comunicazione o espressione, mancanza di sintesi, disturbi ormonali e mestruali (assieme al secondo chakra).



### **Pietre di riferimento del quinto chakra:**

- Acquamarina: calma la gola, il mal di denti e il mal d'orecchie. Decongestiona i seni frontali e mascellari. Disintossicante a tutti i livelli, allinea i corpi sottili. Apporta chiarezza di idee, serenità e pace. Rinfrescante, come tutte le pietre azzurre. Può anche essere utilizzata sul terzo e quarto chakra per calmare, infondere serenità e consapevolezza.
- Crisocolle: calma le lacerazioni delle mucose in generale, in particolare quelle della bocca o dello stomaco.
- Sodalite: è un silicato di sodio e alluminio, infatti deve il suo nome all'elevata concentrazione di sodio. Il suo colore è blu ed è componente del lapislazzuli. Le vene bianche che si possono notare sulla superficie sono composte da calcite. Ha azione

antinfiammatoria e antidolorifica, lavora efficacemente anche sul sistema linfatico e regola la pressione sanguigna. Calma panico ed eccitazione nervosa. Blando sedativo, è consigliata nei casi di insonnia. Molto usata anche sul sesto chakra.

- Lapislazzuli: è costituito da vari minerali tra cui la sodalite. Il colore varia da un marcato blu scuro con rare chiazze di calcite bianca o di pirite giallo-oro. E' una pietra particolarmente sensibile alla pressione, temperatura, acqua calda, acidi, sapone. E' utilizzata particolarmente sul sesto chakra, ma si può utilizzare sul quinto per il mal di gola e stati febbrili o per favorire la meditazione. Utile anche per la tiroide e le paratiroidi.
- Calcedonio: biossido di silicio + acqua. Per calcedonio si intende sia tutto il gruppo dei quarzi microcristallini (agata, onice, corniola, crisoprasio, eliotropio, diaspro) che la varietà di colore bianco-azzurro. Ha striature bianche e deve il suo nome alla città di Chalkedon che si trova sul Bosforo, luogo dei principali giacimenti. Viene utilizzato per facilitare la comunicazione su più livelli, è calmante della gola, rende tono alle corde vocali e anticamente si diceva venisse utilizzata nelle contese giudiziarie per una buona riuscita.
- Howlite azzurra (aulite): borosilicato idrato di calcio. Spesso viene confusa con la pietra turchese, in quanto la sua porosità le consente di essere tinta fino ad assomigliarle molto. I maggiori giacimenti sono in Brasile e negli USA. Serve a stimolare il processo di indipendenza della persona, tanto che viene utilizzata anche per il settimo chakra (colore bianco). Allevia le irritazioni cutanee in caso di contatto con sostanze tossiche.
- Amazzonite: si usa, come detto, anche per il quarto chakra. Combatte la timidezza ed il timore di parlare. Dà coraggio e sostiene l'autostima. Aiuta ad apprezzare il proprio aspetto fisico. Valida per i disturbi delle vie respiratorie alte o basse, nella varietà chiara ed uniforme. Moderatamente antidolorifica, può essere posta anche sul sesto chakra per rafforzare la fiducia.

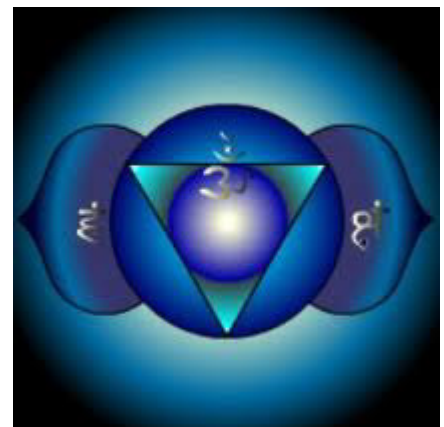
## 2.7. Il sesto chakra o Ajna

Sede: tra le sopracciglia

Elemento: suono

Colore: indaco

Ghiandola: pineale



Alimento: non ce ne sono di particolari

Pianeta: Sole e Luna

Corpo: celestiale

Pietre: blu e viola

Zona di trattamento: tra le sopracciglia, una pietra

Rappresenta: il comando su tutte le ghiandole e su tutti i centri energetici, la chiarezza, le scelte sicure, il terzo occhio. Centro della telepatia, della capacità di trasmettere volontà, pensiero ed intenzione, del coordinamento di tutto l'organismo fisico e sottile.

Organi: seni frontali, occhi, tutte le ghiandole, tutti gli organi di senso, parte inferiore del cervello.

Disturbi: cefalea, problemi agli occhi, tensioni muscolari al volto, mancanza di chiarezza e coordinamento, incapacità di scelta.

### **Pietre di riferimento del sesto chakra:**

- Agata azzurra: quella naturale, di colore tenue e delicato, favorisce il riposo, l'introspezione e la veggenza. Calma il flusso dei pensieri. Se viene posta sul quinto chakra favorisce l'eloquenza e la sintesi.
- Lapilazzuli: contro febbre, eruzioni, edemi, forme infiammatorie, bassa pressione. Per il mal di testa di origine nervosa. Consente rilassamento e meditazione profonda. Avvicina alla spiritualità.
- Sodalite: Posta in questa zona stimola la creatività ed il pensiero e dona tranquillità. Favorisce il lavoro delle ghiandole endocrine, linfatiche, facilita il sonno ed il metabolismo. Sviluppa l'intuito superiore e la crescita spirituale.
- Azzurrite: idrossicarbonato di rame. Possiede la proprietà di diventare malachite tramite l'assorbimento di acqua e spesso, infatti, si trova mista a malachite. Favorisce il rilassamento profondo e la visione interiore. Aiuta nei casi di insonnia cronica ed ipereccitazione. Cura tutti i problemi della zona cervicale ponendola sui centri quinto e sesto, è la pietra con maggiori virtù antinfiammatorie.
- Ametista: è un biossido di silicio, ottima per calmare la mente, allontanare i pensieri ossessivi, favorisce la concentrazione e quindi lo studio ed il riposo. Stimolante dell'attività onirica e della percezione fisica e sottile.

- Labradorite: silicoalluminato di calcio e sodio, si trova nella penisola del Labrador (Canada), dove venne rinvenuta per la prima volta nel 1770. Altri giacimenti si trovano in Madagascar, Messico, Usa e Russia. Viene utilizzata per ricordare ed interpretare i sogni. Stimola la veggenza e la comprensione. Lavora sulla pressione e la circolazione sanguigna e per assorbire le energie congeste, fonti di pesantezza e negatività.

## 2.8. Il settimo chakra o Sahasrara

Sede: sommità della testa

Elemento: Luce

Colore: violetto

Ghiandola: pituitaria

Alimento: nessuno in particolare

Pianeta: Urano

Corpo: causale

Pietre: viola e bianche

Zona di trattamento: sommità del capo, una pietra

Rappresenta: il punto più elevato di consapevolezza dell'uomo, punto di svolta tra la persona e le dimensioni trans-personali, senso di autonomia, di non-dipendenza, chiarezza e capacità di andare oltre. Aperta spirituale ed universale.

Organi: sistema nervoso centrale, corteccia cerebrale, calotta cranica.

Disturbi: depressione, mancanza di direzione, problemi neurologici di varia entità e natura.



### **Pietre di riferimento del settimo chakra:**

- Fluorite: è un fluoruro di calcio. Può essere di vari colori, rosso, arancio, giallo, verde, blu, violetto, e perfino scura, quasi nera. La fluorite si riconosce perché è trasparente e translucida, sotto la luce ultravioletta mostra una fluorescenza molto elevata. Si impiegano

in questa sede prevalentemente le varietà viola, bianche, oppure viola/bianche e viola/verdi. Dinamizza l'attività mentale, stimola l'interesse verso orizzonti e contenuti nuovi. Se è viola è valida per i disturbi neurologici, se viola/verde calma, riequilibra ed unisce mente e cuore.

- Ametista: contro il dolore. Calma l'ira, l'ansia, la paura. Lavora su tutti i problemi della psiche e del sistema nervoso, sul mal di testa, sull'insonnia, sul sistema immunitario, sulle dipendenze fisiche ed emotive (alcol, droga, farmaci, persone, ambienti). Aiuta a compiere una trasformazione ed è insostituibile in tutti i processi di purificazione e liberazione del corpo e dell'anima. Mette in contatto con il proprio Maestro Interiore.
- Selenite: è una specie di gesso cristallizzato, così chiamata dai Greci poiché, utilizzata in sostituzione del vetro (non ancora scoperto), faceva trasparire una luce dal colore simile a quella della luna. Stimola l'espansione della consapevolezza e connette le qualità di chiarezza, intuizioni e telepatia. Viene anche chiamata pietra di luna.
- Calcite bianca: permette il supremo distacco da problemi, tensioni ed avvenimenti. Allinea con le più elevate frequenze dell'universo.

## 2.9. Pietre per tutti i chakra

Ci sono alcuni tipi di pietra che, per caratteristiche particolari, possono interagire con l'energia di più parti del nostro organismo. Tra i vari cristalli citiamo:

- Quarzo bianco: detto anche quarzo ialino o cristallo di rocca nella varietà più pura, può essere posto su qualsiasi chakra. La "terapia" con questa pietra ha effetto stimolante, energizzante ed antibatterico. Si impiega anche per portare luce.
- Tormalina: a seconda del colore, si posiziona sul chakra corrispondente. La varietà nera è molto radicante e potente nell'espellere negatività. Tutte le tormaline sono dinamizzanti e lavorano velocemente.
- Fluorite: su tutti i chakra a seconda del colore. Nelle varietà bicolori, permette interessanti abbinamenti tra i vari plessi.
- Calcite: su tutti i chakra, a seconda del colore. Lavora bene su problematiche spirituali ed evolutive, perché la sua azione è profonda e sottile.
- Apofillite: porta luce in tutti chakra. Scioglie, ammorbidisce e favorisce il processo di trasformazione.

## Capitolo III: le ruote energetiche e le costellazioni con le pietre

Dopo aver visto insieme quelle che sono le pietre di riferimento per ciascun plesso energetico, ci soffermeremo sulla combinazione di alcune di queste e sulla loro disposizione al fine di agevolare il riequilibrio energetico delle persone, migliorando così alcuni stati fisici o emotivi che possono risultare più o meno alterati. Le tecniche che utilizzeremo sono sostanzialmente due, i cosiddetti “cerchi” o “ruote energetiche” e le “costellazioni”. Tra breve ne vedremo alcune in merito a specifiche situazioni che coinvolgono il nostro organismo fisico e sottile.

Prima di iniziare, è importante ricordarci che quando si parla di riarmonizzazione, quindi di agevolare il riequilibrio energetico, non si agisce soltanto su un piano, ma si va a lavorare su molteplici livelli, alcuni anche molto eterei, elevati e difficilmente percepibili se non siamo ben centrati ed in contatto con la nostra essenza ed il nostro cuore.

Il campo energetico umano presenta una componente fisica, strettamente legata al corpo, ed altre più sottili; man mano che ci si allontana dalla zona dell’epidermide, le nostre frequenze aumentano fino ad arrivare a picchi particolarmente alti quando si arriva su livelli e corpi molto raffinati ed eterei, che vibrano dunque a frequenze cristalline.

Ci sono diverse tradizioni e religioni che ci parlano di anima, corpi sottili, aura, energia e saranno molte le “versioni” e le testimonianze che si possono trovare nei vari testi e tra i maestri di anatomia sottile

In questo capitolo ci occuperemo di come utilizzare le pietre disponendole in determinate posizioni al fine di ottenere un riequilibrio energetico della persona trattata.

Non importa attenersi scrupolosamente alle norme che verranno riportate, in particolare a quelle legate all’utilizzo di pietre specifiche. E’ importante aprire la porta della nostra percezione e “sentire” quale pietra può essere meglio usata in un determinato contesto. Quello che invece è importante mettere in pratica è la disposizione dei cristalli ed il numero di questi in ciascuna delle pratiche che verranno descritte.

Il posizionamento delle pietre farà in modo di creare delle figure geometriche con degli angoli (triangoli, quadrati, rombi ecc.) che vengono definite “costellazioni”, ed altre invece circolari chiamate “ruote energetiche” o “cerchi energetici”.

Importante ricordare che le pietre, ed in particolare i quarzi ialini, si ritiene abbiano una radianza pari a circa 100 volte la loro dimensione. Non è quindi strettamente necessario agire con pietre di dimensioni stratosferiche, almeno quando si tratta una persona per volta o piccoli gruppi. Diverso è invece quando abbiamo a che fare con gruppi numerosi o ambienti particolarmente grandi, in cui la dispersione energetica può rivelarsi un fenomeno da tenere in considerazione.

### **3.1. Costellazioni con i cristalli**

Tra la varie possibilità di impiego dei cristalli, la costellazione ricopre una particolare importanza. Questa tecnica, che utilizza pietre di varia natura, e cristalli di rocca (in alcuni casi anche cristalli biterminati), ci permette di agevolare il riequilibrio energetico delle persone in caso, per esempio, di insonnia, problemi alla vescica, emicrania, depressione, ipertensione, cattiva gestione dell'attività mentale, problemi respiratori, disturbi sessuali, torcicollo, sciatica, tensioni muscolari. Questi sono solo degli esempi. Naturalmente possiamo aggiungerne altri, semplicemente tenendo in considerazione la risonanza di altri cristalli con determinate parti del nostro campo elettromagnetico.

Una particolare costellazione è dedicata alla riarmonizzazione dei chakra, in linea con quanto già visto in occasione del primo corso introduttivo al mondo dei cristalli.

Si raccomandano trattamenti della durata di circa mezz'ora, meglio se ripetuti almeno una volta alla settimana per circa 4 volte. Le tecniche sono indicate sia per trattamenti a terzi che per auto-trattamenti.

#### **Costellazione del sonno**

Pietre necessarie: ametista, sodalite o labradorite, quarzo rosa o rodonite, tormalina nera (o quarzo fumé, o ossidiana)

#### Disposizione:

- 1 ametista sul terzo occhio
- 2 sodaliti o labradoriti all'altezza delle clavicole
- 1 quarzo rosa o rodonite sul cuore
- 2 tormaline nere (o quarzi fumé o ossidiane) sulle creste iliache

Può essere eseguita, ma non è necessario, la sera quando la persona è già a letto.

### **Costellazione per la vescica**

Pietre necessarie: corniola (o aragonite o diaspro rosso), ossidiana (o ematite)

Disposizione:

- 4 corniole ( o aragoniti o diaspri rossi) poste a rombo sulla zona della vescica (tutte sotto la zona dell'ombelico)
- 1 ossidiana (o ematite) poste tra le ginocchia

### **Costellazione per l'emicrania**

Pietre necessarie: ametista, quarzo ialino, fluorite (facoltativa)

Disposizione:

- 3 ametiste poste a triangolo con un vertice sul sesto chakra e gli altri due a circa 10 cm dalla regione temporale o leggermente più in alto (una a destra, l'altra a sinistra)
- 6 quarzi ialini (almeno due, meglio se con le punte), 1 a circa 10 cm dal gomito destro con la punta rivolta in alto, 1 a circa 10 cm dal gomito sinistro con la punta rivolta in alto, 1 a circa 10 cm dalla mano destra con la punta rivolta in basso, 1 a circa 10 cm dalla mano sinistra con la punta rivolta in basso, 1 a circa 10 cm dai piedi (posizione centrale) con la punta rivolta verso il basso, 1 a circa 10 cm dalla testa (posizione centrale, come per il settimo chakra) con la punta rivolta verso l'alto.
- 1 fluorite facoltativamente unita al quarzo ialino posto sopra la testa

### **Costellazione per la depressione**

Pietre necessarie: quarzo citrino, lapislazzulo (o sodalite), tormalina (o ossidiana o ematite), fluorite (o vanadinite o ametista), quarzo ialino

Disposizione:

- 6 quarzi ialini (almeno due, meglio se con le punte), 1 a circa 20 cm dalla spalla destra con la punta rivolta verso il basso, 1 a circa 20 cm dalla spalla sinistra con la punta rivolta verso il basso, 1 a circa 10 cm dalla mano destra con la punta rivolta verso l'alto, 1 a circa 10 cm dalla mano sinistra con la punta rivolta verso l'alto (questi 4 quarzi ialini dovrebbero



formare un quadrato), 1 a circa 10 cm dai piedi (posizione centrale) con la punta rivolta verso il basso, 1 a circa 10 cm dalla testa (posizione centrale, come per il settimo chakra) con la punta rivolta verso l'alto

- 3 ametiste o fluoriti o vanadiniti poste 1 sul sesto chakra, e due a circa 10 cm dalla regione temporale
- 2 quarzi citrini posti circa 10 cm più in basso rispetto ai capezzoli
- 2 lapislazzuli o sodaliti a circa 5 cm dalle braccia (altezza gomiti)
- 1 tormalina o ossidiana o ematite tra le ginocchia

### **Costellazione per l'ipertensione**

Pietre necessarie: sodalite (o azzurrite), corniola (o calcite), lapislazzulo, diaspro rosso, rodonite

Disposizione:

- 2 sodaliti o azzurriti sulle clavicole
- 2 corniole o calciti arancio a circa 10 cm dalle braccia (altezza gomiti)
- 2 diaspri rossi a circa 10 cm dalle mani
- 2 lapislazzuli sulle caviglie
- 1 rodonite sul cuore

### **Costellazione per l'attività mentale (trattamento posteriore)**

Pietre necessarie: azzurrite (o vanadinite), ametista (o carioite), sodalite (o cordierite)

Disposizione:

- 7 sodaliti o cordieriti disposte dietro la schiena lungo le spalle
- 1 carioite o ametista al centro del collo (sempre sul retro)
- 1 azzurrite o vanadinite sopra la testa

### **Costellazione per problemi respiratori (asma)**

Pietre necessarie: ambra (o quarzo citrino o serpentino), quarzo rosa (o malachite)

Disposizione:

- 4 ambre, quarzi citrini o serpentini, 1 sulla fossetta della gola (quinto chakra) e gli altri 2 simmetricamente uno a destra, l'altro a sinistra, a circa 15 cm di distanza dal cristallo centrale, 1 sull'ombelico
- 3 quarzi rosa o malachiti in posizione verticale sul chakra del cuore a circa 3 cm di distanza l'uno dall'altro

### **Costellazione per disturbi sessuali**

Questa costellazione è, di fatto, già una sorta di ruota energetica.

Pietre necessarie: quarzo ialino (meglio se con le punte), granato o aragonite (o tormalina rosa o zoisite)

Disposizione:

- 12 quarzi ialini con le punte rivolte verso l'alto, tutti a distanza di circa 10 cm da: testa (posizione centrale), spalle, gomiti, mani, ginocchia, caviglie, piedi (posizione centrale)
- 5 granati o aragoniti (o tormalina rosa o zoisite) sulla zona pubica

### **Costellazione per il torcicollo (trattamento posteriore)**

Pietre necessarie: azzurrite, ametista e fluorite, quarzo ialino

Disposizione:

- comporre una ruota di 12 quarzi ialini con la punta rivolta verso l'alto (o quarzi ialini burattati tondi), come fatto per la costellazione per i disturbi sessuali
- 3 azzurriti sul collo (posteriormente)
- 1 ametista ed 1 fluorite sopra la testa

### **Costellazione per la sciatica o mal di schiena lombare (trattamento posteriore)**

Pietre necessarie: ossidiana

Disposizione:

- 2 ossidiane sui glutei (posizione posteriore)
- 2 ossidiane sulle ginocchia (posizione posteriore)

## **Costellazione per i dolori in genere**

Pietre necessarie: lapislazzulo, sodalite, malachite (o crisoprasio), agata (blu o verde) o aulite azzurra.

Disposizione:

- 2 lapislazzuli lungo il collo (uno a destra, l'altro a sinistra), 2 lapislazzuli a circa 10 cm dai due gomiti
- 2 sodaliti a 10 cm dalle spalle (una a destra, l'altra a sinistra), 2 sodaliti a 5 cm dalle mani
- 1 malachite o 1 crisoprasio sul chakra del cuore
- 2 agate verdi o blu o 2 auliti azzurre a 10 cm dalle ginocchia (esternamente, una a destra, l'altra a sinistra).

## **Costellazione per le tensioni muscolari**

Pietre necessarie: ambra o quarzo citrino, agata verde, kunzite o ametista, azzurrite grezza, lapislazzulo o sodalite

Disposizione:

- 4 ambre o quarzi citrini posti a rombo sul plesso solare
- 2 agate verdi sulle due braccia all'altezza del muscolo brachiale (zona di congiunzione tra braccio ed avambraccio)
- 2 azzurriti, meglio se grezze, all'altezza delle clavicole
- 1 ametista o kunzite sul sesto chakra
- 2 lapislazzuli o 2 sodaliti (anche grezze) a circa 10 cm dai due gomiti (esternamente al corpo)

## **Costellazione per riarmonizzare i chakra**

Per ogni altro tipo di disturbo si può ricorrere ad un trattamento di riarmonizzazione dei chakra utilizzando anche i quarzi biterminati o alle ruote energetiche che vedremo tra breve.

Questo tipo di costellazione ci può essere di supporto ogni qual volta vogliamo agevolare il riequilibrio energetico della persona. Il trattamento è sostanzialmente lo stesso di quello che abbiamo già praticato nel corso del primo incontro sui cristalli. Si tratta di posizionare le pietre di riferimento per ogni chakra (a nostra scelta, sulla base della conoscenza e dell'intuito),

posizionandole a partire dal primo chakra (mentre per togliere faremo la cosa inversa) per poi salire fino al settimo. Tra una pietra e l'altra è opportuno porre un quarzo ialino biterminato (meglio se non burattato); tale tipo di cristallo di rocca ha infatti la capacità di collegare i nostri centri energetici, agevolandone la comunicazione sottile ed il riequilibrio.

### **3.2. Le ruote energetiche o cerchi**

La ruota rappresenta un circuito energetico ininterrotto che funge da protezione e da forza riparatrice.

Può essere utilizzata per gruppi di persone (in tal caso possiamo valutare di posizionare pietre di dimensioni più grandi) o singoli individui. Possiamo servirci di pietre grezze, con energia più fresca e potente, o burattate a seconda del nostro sentire e della persona o del gruppo che abbiamo davanti.

Il cerchio di pietre può lavorare bene indistintamente su una disarmonia di natura fisica, psichica, emotiva o spirituale, aiuta a sciogliere blocchi, resistenze, credenze e a modificare o accettare atteggiamenti che ci possono portare a vibrare a basse frequenze.

Normalmente si utilizzano 21 pietre, di cui una è sempre un quarzo ialino, meglio senza punta.

La costruzione della ruota si ottiene nella maniera seguente: il primo cristallo va posizionato a Sud, poi, in senso orario si pongono le successive. Meglio porre 10 pietre nel versante superiore della persona e 10 in quello inferiore, mentre il quarzo ialino andrà posto sull'ombelico.

Ricordiamoci di attivare le pietre in senso orario con il cristallo attivatore (o della centratura), così come per la costellazione di riarmonizzazione dei chakra. Una volta finito il cerchio si tocca terra con il cristallo per scaricarlo. Al termine del trattamento, che può durare fino a 30 minuti, si tolgono con calma le 20 pietre in senso antiorario. Il quarzo ialino, posto sull'ombelico, può essere lasciato un paio di minuti in più.

In alternativa alla ruota dei 21 cristalli, si può procedere con una ruota di 12 pietre seguendo la stessa procedura, scegliendo facoltativamente se porre una 13esima pietra sull'ombelico (in tal caso un quarzo ialino burattato) o su uno specifico chakra se la nostra intenzione è riarmonizzare un particolare plesso energetico.

Nel caso in cui non avessimo a nostra disposizione 21 o 12 pietre della stessa qualità, possiamo anche utilizzare 2/3 tipi di pietre diverse tra loro (anche in questo caso, a seconda ovviamente dell'energia che vogliamo riequilibrare), alternandole nella disposizione (esempio, se vogliamo agevolare il riequilibrio mentale di una persona, possiamo mettere 1 ametista, 1 fluorite, 1 ametista, 1 fluorite e così via).

Un'altra valida opzione è quella di creare una ruota di quarzi ialini e di eseguire un trattamento di riarmonizzazione dei chakra con le 8 pietre riferibili ai 7 chakra (2 per il primo, 1 per gli altri 6 chakra). In tal modo lavoreremo per il riequilibrio energetico all'interno di un cerchio protettivo.

Si consiglia di restare al di fuori della ruota, senza "varcare" il perimetro costruito, per non interrompere il fluire dell'energia.

Conoscendo le caratteristiche delle principali pietre di riferimento dei chakra, potete creare le vostre ruote secondo l'energia che si vuole stimolare.

Di seguito riportiamo alcuni esempi di cerchi di pietre che possono essere costruiti:

### **Cerchio di quarzo ialino**

E' una ruota particolarmente riequilibrante ed energizzante, ottima per purificare, ripulire, eliminare le energie congeste. Consigliato per meditazioni di gruppo.

### **Cerchio di quarzo rosa**

Rilassante, liberatorio, apre il cuore e ammorbidisce i sentimenti.

### **Cerchio di ametista**

Riequilibrante per la mente, migliora la qualità del sonno, la concentrazione, la visione e la capacità organizzativa.

### **Cerchio di labradorite**

Migliora la connessione con la propria essenza, aiuta ad interpretare i segnali sottili che arrivano quotidianamente, migliora anch'essa la qualità del sonno e la lucidità mentale.

## **Cerchio di quarzo citrino**

Allenta la tensione, distende i muscoli, alleggerisce lo stomaco, rinfrescante per il plesso solare, placa la rabbia e porta ottimismo.

## **Cerchio di ematite**

Le ruote energetiche con le pietre scure devono essere valutate bene, sulla base delle energie che percepiamo e di quelle della persona o del gruppo con cui abbiamo a che fare. Questo perché le pietre nere sono fortemente energizzanti e possono risultare troppo forti per alcuni.

Il cerchio di ematite serve a dare concretezza a persone con la testa particolarmente “tra le nuvole”, a ritrovare un buon rapporto con il cibo e la materia, a supportare il nostro scheletro e a ripulire il sangue.

## **Cerchio di serpentino**

Si tratta di una ruota altamente protettiva, agevola l'eliminazione di blocchi energetici e, soprattutto nella qualità verde della pietra, agisce sul cuore rinforzandone l'energia.

## **Cerchio di corniola**

Ruota che agisce sul secondo chakra, quindi migliora la creatività, la nostra capacità percettiva (a livello di corpo astrale inferiore ed eterico), stimola i reni, la vescica, l'energia sessuale.

## **Cerchio di lapislazzuli**

Utile in caso di stati febbrili, infiammazioni, rinfrescante, calmante. Consigliato a chi fa meditazione o durante tecniche di respirazione.

## **Cerchio di fluorite**

Ruota che agisce sull'attività mentale, stimola pensieri positivi, rompe le basse frequenze in caso di pensieri ossessivi, aiuta a trovare la propria centratura e mette in connessione con l'Universo.

**Praticate, sperimentate, divertitevi!**

Buon lavoro