

ConoScienza

Cristalloterapia



Le antiche leggende narrano che, nell'antica Atlantide, i cristalli avessero prodotto una tale energia da alimentare intere città. I sacerdoti usavano i cristalli a scopi spirituali e per entrare in contatto con gli dei e le creature di luce immerse nell'oceano.

I cristalli Maestro erano posizionati in determinati punti della città dove era maggiore l'energia della terra. Dalle enormi dimensioni sviluppavano ed amplificavano i riti e le preghiere. Purtroppo queste energie sedussero anche uomini deboli e vili che ne usarono le energie per scopi egoistici, forse fu proprio l'abuso "cattivo" di questa energia creata a portare alla distruzione della città.

Atlantide fu così distrutta dalla presunzione dei governanti ignari di quali forze avrebbero scatenato. I cristalli sono creature vive nate dalla terra che ci aiutano a trovare la chiave di lettura della nostra anima.

Sono composti di piccole particelle chiamate atomi, agglomerate a loro volta da particelle ancora più piccole chiamate protoni, elettroni e neutroni. La loro forza sta nell'energia che riescono a trasmettere che non si manifesta come materia esistente, ma come vibrazioni sottili.

Sono una potente sorgente di energia, un'energia sottile che una volta entrata in contatto con noi ci dona una magica sensazione di pace e benessere.

La cristalloterapia è una pratica olistica che utilizza pietre e cristalli. Ha come obiettivo quello di diminuire ed eliminare gli squilibri dell'organismo. Il loro utilizzo allo scopo curativo è noto fin dai tempi antichi, essi sono un potente mezzo naturale in grado di smuovere le energie stagnanti nelle persone.

Grazie al loro aiuto le energie bloccate riescono a fluire nuovamente attivandosi per eliminare le abitudini sbagliate, superare dei traumi od eventi

negativi, modificare il modo di pensare.

I cristalli sono in grado di risvegliare in noi memorie ed energie latenti riportando equilibrio.

Ogni cristallo emana un campo energetico in grado di agire sul nostro piano fisico, mentale e spirituale restituendo armonia e sono un valido sostegno per la nostra salute perchè potenziano le forze interiori.

Essi portano equilibrio nel corpo e nello spirito. Risvegliano in noi le memorie antiche e forze latenti grazie al campo energetico vibrazionale che emanano riportando in noi l'equilibrio.

Tutti noi possiamo utilizzare i cristalli per riequilibrarci, portare vibrazioni positive di benessere, schermarci da negatività e lavorare su tutti gli squilibri del nostro corpo, sia fisici che emozionali.

COME SCEGLIERE UN CRISTALLO?

Una tra le prime "preoccupazioni" quando si approccia al meraviglioso mondo dei cristalli è quella di pensare a "Quale sarà il più adatto a me? Cosa mi serve?".

Possiamo scegliere i cristalli in base a diversi criteri quali: colore, luminosità, forma. Ma possiamo sceglierli anche semplicemente seguendo il nostro istinto.

In Cristalloterapia mettete da parte la razionalità e affidatevi al vostro istinto! Recatevi in un negozio specializzato e sceglietene uno, magari ad occhi chiusi!

I cristalli ci parlano e comunicano con le persone che li sanno ascoltare... dovete sentirli più che sapere subito le proprietà. Quello di cui avete bisogno vi verrà in aiuto, si creerà una connessione vibrazionale tra voi e lui.

Sicuramente è bene non trascurare alcuni aspetti tecnici sulle loro funzioni e capire dove lavorano e

*Ogni cristallo
emana
un campo
energetico
in grado
di agire
sul nostro piano
fisico, mentale
e spirituale
restituendo armonia
e sono
un valido sostegno
per la nostra salute
perchè potenziano
le forze interiori*



per quali problematiche sono indicati... ma se siete alle prime armi non temete e scegliete quello che più richiama la vostra attenzione.

Possiamo distinguere tre tipologie di persone nella scelta dei cristalli:

Istintivi: ossia coloro che scelgono diretti e spontanei. Il loro centro energetico è l'addome.

Emotivi: coloro che sono più sensibili e mettono sempre i sentimenti al primo posto. Il loro centro energetico è il cuore.

Mentali: persone razionali e riflessive. Il loro centro energetico è la testa.

Ogni cristallo ha due specifiche proprietà quali la piezoelettricità e la piroelettricità. Essi non accumulano energia ma la assorbono e la cedono mantenendo intatto il loro equilibrio e il campo energetico. La loro principale proprietà è quella di portare equilibrio e liberare i campi energetici bloccati nell'uomo. È bene ricordare che ognuno di noi percepisce emozioni diverse sia nella scelta che nell'utilizzo in seguito dei cristalli, sono proprio queste sensazioni che lavoreranno in sinergia con loro per darvi armonia e rinnovarvi.

COME PURIFICARE I CRISTALLI?

Una volta scelti i vostri cristalli dovete pulirli energeticamente da tutte le tracce di vibrazioni e contatti precedenti. Così come dovete pulirli e purificarli dopo ogni trattamento, in modo che non si ristagnino energie negative.

Ci sono diversi metodi di purificazione:

-Incenso (salvia, salvia bianca, lavanda, rosmarino) o palo santo: passate ogni pietra sopra il fumo e visualizzate l'intento di purificazione.

-Acqua: consigliata acqua limpida e di sorgente. Passare il cristallo per

pochi minuti nell'acqua che sarà in grado di eliminare le energie poco pesanti con cui sono stati a contatto. Evitare l'utilizzo dell'acqua per cristalli porosi e delicati come ad esempio Selenite, Celestina, Pietra di luna.

-Sale: è la purificazione più potente che toglie ogni traccia di negatività. Attenzione a non mettere direttamente il cristallo sul sale ma posizionarlo all'interno di una ciotolina che poi verrà messa sopra del sale. Lasciare le pietre per almeno una notte (vi consiglio nella fase di luna calante in modo da eliminare in modo ancora più potente le energie negative), successivamente passare i cristalli sotto il getto di acqua corrente.

-Terra: adagiare i cristalli sul terreno, meglio ancora se con fiori e piante, e lasciarli una notte intera. Potete adagiare i vostri cristalli su un panno in fibra naturale o posizionarli direttamente sul terreno.

COME RICARICARE I CRISTALLI?

Dopo la purificazione e prima dei trattamenti i cristalli devono essere caricati energeticamente in uno dei seguenti modi:

-Luce lunare: si espongono i cristalli durante la luna piena per l'intera notte.

-Luce Solare: si espongono i cristalli alla luce solare per un massimo di 2 ore. Non esponeteli direttamente, soprattutto i quarzi, perché possono perdere la loro colorazione.

-Drusa di ametista: collocare i cristalli sopra la drusa per una notte.

-Terra: oltre a purificare, la terra ricarica anche i cristalli. Interrare i cristalli per 1 o 7 giorni in un vaso o giardino.

-Piramide: si mettono i cristalli sotto una piramide con le proporzioni della piramide di Cheope e lasciarli una giornata.



Tutti noi possiamo utilizzare i cristalli per riequilibrarci, portare vibrazioni positive di benessere, schermarci da negatività e lavorare su tutti gli squilibri del nostro corpo, sia fisici che emozionali

LAVORARE CON I CRISTALLI

Siamo giunti ora ad utilizzare il nostro cristallo, pulito e caricato. Concentriamoci sull'intenzione e su cosa vogliamo lavorare. I vostri pensieri devono riguardare, in modo positivo, l'obiettivo che deve essere inserito e canalizzato nel cristallo. Potete tenerlo in mano, vicino al cuore se lavorate con un quarzo rosa, sul terzo occhio, oppure visualizzate l'armonia che andrete a creare posizionandoli negli ambienti e per tutti i vostri scopi sia a livello fisico che emozionale.

Potete inoltre affidarvi a persone esperte e fare sessioni dedicate di cristallo terapia dove i cristalli vengono posizionati nei chakra lavorando su di essi.

Potete portare sempre un cristallo in tasca, nella borsa o al collo, durante la vostra giornata. Oppure tenerlo in mano ogni volta ne sentiate la necessità. Sono dei veri compagni di viaggio lungo la nostra vita.

Ecco alcune indicazioni base se volete lavorare da soli con cristalli e chakra:

1°chakra rosso: Onice, Ossidiana, Tormalina nera

2°chakra arancio: Corniola, Occhio di tigre, Malachite

3°chakra giallo: Quarzo citrino

4°chakra verde: Quarzo rosa, Avventurina

5°chakra azzurro: Agata blu, Turchese, Acquamarina, Azzurrite

6°chakra indaco/viola: Ametista

7°chakra bianco: Quarzo ialino

I CRISTALLI E I COLORI

Possiamo inizialmente associare ai colori dei cristalli le loro proprietà più note.

-Rosso: colore della passione, dell'energia, del fuoco, della gioia e della vitalità. Si associa al sangue. Sul piano fisico i cristalli rossi lavorano per stimolare la circolazione sanguigna. Sul piano mentale aiutano ad infondere coraggio,

gioia, eliminare gli stati di apatia. Stimolano la creatività e la passione. Evitare di utilizzarli in caso di febbre, stati di ansia ed ipertensione.

-Arancione: colore dell'allegria, dell'ottimismo e della sessualità. I cristalli di questo colore aiutano a ritrovare la fiducia in noi stessi, eliminano le paure e i pensieri pessimisti.

-Giallo: colore della luce. I cristalli gialli lavorano sul tono muscolare e sull'attività celebrale favorendo la concentrazione.

-Verde: colore della natura, dell'armonia e della serenità. Questi cristalli alleviano la stanchezza, sbloccano le energie ferme donando armonia e quiete.

-Rosa: colore dell'amore e dei sentimenti. I cristalli rosa lavorano sul cuore infondendo dolcezza, calma, amore verso se stessi e gli altri. Aiutano nel perdono e a contrastare l'aggressività.

-Viola: colore della spiritualità, dell'introspezione e della ricerca interiore. Utili nella meditazione, per lavorare sulla psiche e l'inconscio.

-Blu: colore dell'acqua, della calma ma anche degli abissi e della scoperta del nostro io più profondo. Questi cristalli si legano alla comunicazione, ai sogni, alla fantasia.

-Nero: associato all'oscurità e alla trasformazione. Questi cristalli assorbono le energie negative allontanandole.

-Trasparenti: rappresentano la luce dell'universo, sono la saggezza, l'essenza vera e pura. Portano chiarezza, positività e sono veri amplificatori di energia.

ALCUNI CRISTALLI DA AVERE

Vi lascio un piccolo elenco di cristalli da tenere con voi.

-Quarzo rosa: pietra dell'amore universale, dell'armonia tra cuore e mente e del perdono. Adatto anche per i bambini.

*Grazie all'aiuto
dei cristalli
le energie
bloccate
riescono a fluire
nuovamente
attivandosi
per eliminare
le abitudini
sbagliate,
superare
dei traumi
o eventi negativi,
modificare
il modo di pensare*

Elisa Maria Bellin

Naturopata
e Consulente Swisscare

Autrice del blog
www.amodotuoelysa.it

-Ametista: dal colore viola, è da considerarsi tra le pietre che apportano più benefici. Ci aiuta nell'introspezione, favorisce la consapevolezza, favorisce un sonno sereno e ristoratore.

-Quarzo ialino: il re dei cristalli. Trasparente, aiuta a sciogliere i blocchi energetici e a far fluire energia. È un cristallo potente in grado di eliminare le energie negative anche dagli ambienti.

-Acquamarina: utile per le problematiche legate alla gola, alla tiroide e per rinforzare il sistema immunitario. Porta equilibrio tra mente, corpo ed emozioni.

-Tormalina nera: protegge dalle negatività in maniera molto potente.

-Pietra di Luna: cristallo femminile per eccellenza, stimola la preveggenza, apre la mente all'intuizione.

-Avventurina verde: stimola la spensieratezza, favorisce lo sviluppo della personalità nell'individuo e ci aiuta nella scelta decisionale.

-Occhio di tigre: aiuta ad avere più fiducia in se stessi.

-Lapislazzuli: ha effetto calmante, utile in caso di nevralgie e dolori. Aiuta nella crescita spirituale.

ALCUNI AMBITI DI INTERVENTO

-Anemia: Ematite

-Circolazione sanguigna: Rubino, Quarzo rosa, Tormalina verde, Malachite

-Cuore: Quarzo rosa, Turchese, Crisoprasio

-Denti: Acquamarina, Ametista

-Emicrania: Acquamarina, Ametista, Lapislazzuli

-Ferite: Corniola

-Gola: Acquamarina, Calcite, Calcedonio, Agata

-Infiammazioni: Malachite, Lapislazzuli

-Sistema nervoso: Ametista, Tormalina in generale, Lapislazzuli, Acquamarina, Fluorite verde/viola.