



## I Mantra e il corpo

Il corpo energetico è costituito da Chakra, centri di energia, maggiori e minori e dalle Nadi, i canali attraverso cui l'energia scorre per collegare i diversi centri; i Bija Mantra, Mantra seme, producono le vibrazioni collegate a ciascun centro energetico.

La riproduzione dei Bija Mantra, nel corpo, permette di risvegliare e riequilibrare l'intero sistema energetico, attivando così un processo di autoguarigione, di scioglimento delle densità e degli attriti che ostruiscono il libero fluire dell'energia.

### Bija Mantra e corrispondenze

Bija	Devata	Significato/Elemento
Aum/Om	Brahman	Assoluto
Aim	Sarasvati	Coscienza
Hrim	Mahamaya-Bhuvaneshvari	Illusione
Srim	Lakshmi	Esistenza
Klim	Kali-Kama	Desiderio
Krim	Kalika	Tempo
Dum	Durga	Dona protezione
Gam	Ganesha	Dona felicità
Glaum	Ganesha	Dona felicità
Haum	Shiva	Dona protezione
Hum	Kalaratri	Dona protezione
Lam	Prithvi	Terra
Vam	Varuna	Acqua

Ram	Agni	Fuoco
Yam	Vayu	Aria
Ham	Shiva	Etere
Sauh	Shiva-Shakti	Cosmo-Cuore
Phat	Vidyujjivha	Astra Mantra (Mantra Arma)
Svaha	Svaha (consorte di Agni)	Oblazioni-Fuoco sacrificale
Ksraum	Narashimba	Dona felicità

## Gayatri Mantra

*Om, Bhur, Bhuvah, Svah  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhiyo Yo Nah Prachodayat*

Meditiamo sul Fulgore Supremo dei tre universi;  
che possa illuminare la nostra coscienza.

La Gayatri è uno dei Mantra più conosciuti e utilizzati nella cultura vedica. In questo Mantra, ogni sillaba è collegata a una divinità, a un colore e a un Tattva, principio cosmico.

Nelle rappresentazioni, le sillabe del Mantra sono scritte in maniera circolare all'interno del Gayatri Yantra, per dare alla forma archetipica maggiore forza; molti Mantra si trovano all'interno dei relativi Yantra a questo scopo.

Sillaba	Colore	Shakti	Tattva
Tat	Giallo	Prahladini	Terra
Sa	Rosa	Pradna	Acqua
Vi	Rosso	Nitya	Fuoco
Tur	Blu	Visvabhadrà	Aria
Va	Rosso fuoco	Vilasini	Etere
Re	Bianco	Prabhavati	Odore
Ni	Bianco	Jaya	Gusto
Yam	Bianco	Santa	Vista
Bha	Nero	Kanta	Tatto
Rgo	Rosso	Durga	Suono
De	Rosso sul loto	Sarasvati	Linguaggio
Va	Bianco	Visvamaya	Mani
Sya	Giallo oro	Visalesa	Genitali
Dhi	Bianco	Vyapini	Ano

Ma	Rosa	Vimala	Piedi
Hi	Bianco conchiglia	Tamopaharini	Orecchi
Dhi	Crema	Suksma	Bocca
Yo	Rosso	Visvayoni	Occhi
Yo	Rosso	Jayavaha	Lingua
Nah	Colore del sole levante	Padmalaya	Naso
Pra	Colore del loto blu	Para	Mente (Manas)
Co	Giallo	Sobha	Senso dell'ego (Ahamkara)
Da	Bianco	Bhadrarupa	Primo principio causale (Mahat)
Yat	Bianco, rosso, nero	Trimurti	Triguna (Sattva, Rajas e Tamas)

## Applicazioni nel supporto terapeutico

Per avere efficacia, i Mantra devono essere ripetuti per almeno 100 volte ogni giorno per almeno un mese.

**OM** - il Mantra per eccellenza, detto anche Bija (seme) Mantra, è la forma traslitterata di AUM che, per l'induismo, è il suono primordiale da cui ha origine la manifestazione e rappresenta sia la sintesi sia l'essenza di ogni Mantra. Questo Mantra si recita in apertura di molti rituali, poiché, pronunciare questa sillaba, significa emettere il suono primordiale e mettersi in sintonia con la vibrazione primigenia.

Filosoficamente, la A sta a simboleggiare la nascita, la O la crescita e la M il riposo, le tre funzioni della nostra vita ma anche Brahma, il creatore, lo stato di veglia, la coscienza, Vishnu, il preservatore, lo stato di sogno, il subconscio, Shiva, il distruttore, lo stato di sonno profondo, l'inconscio.

Nel canto, la A va tenuta abbastanza corta, la nascita è un attimo, e la concentrazione deve essere portata al basso ventre, la O deve essere tenuta lunga, la vita è lunga, e la concentrazione deve essere portata al cuore, la M deve essere tenuta per una lunghezza media, è il ritorno al Beato, e la concentrazione deve essere portata alla testa. Quando al canto si unisce la respirazione yogica completa, tutto il corpo vibrerà come una cassa armonica.

La OM è efficace per creare lo spazio curativo, per dare energia e attivare tutte le cose, per purificare la mente, per aprire i canali e per aumentare Ojas, il vigore primordiale.

**AIM** – Guru Bija (sillaba seme del Maestro), migliora la funzione creativa, la concentrazione, la capacità di linguaggio, l'intelligenza; usato per i disturbi mentali e nervosi, migliora il processo di apprendimento, aiuta il controllo dei sensi e della mente.

**HRIM** – Shakti Bija o Maya Bija, Mantra principale della Grande Dea, governa l'energia magnetica cosmica e il potere dell'anima e del corpo causale. È utilizzato per la purificazione e la trasformazione, risveglia il cuore mettendo in contatto con l'energia dell'amore e dell'attrazione, aiuta la disintossicazione a tutti i

livelli, dona energia e gioia, crea il riallineamento e può essere usato per tenere sotto controllo il potere illusorio della mente.

**KLIM** – Favorisce l'arte e l'immaginazione, aumenta Kapha e Ojas, dà forza, vitalità sessuale e controllo dell'emotività.

**HUM** – Mantra di Shiva ma anche di Chandi, la forma irata di Kali, del fuoco interiore e della forza di trasformazione, può essere usato per offrire se stessi al divino per essere purificati e trasformati, aiuta a dissolvere le energie negative, crea passione e vitalità, risveglia Agni, il fuoco, aumenta Tejas e i poteri percettivi della mente, permette di controllare il desiderio e ristabilisce, inoltre, la funzione dei nervi. Molto potente, deve essere usato con cautela.

**HAUM** – Mantra di Shiva, dà forza, potere, saggezza, trascendenza, trasformazione e aumenta Prana e Tejas.

**KRIM** – Grande Mantra di Kali, la dea dell'energia e della trasformazione, governa il Prana sotto forma di fulmine e trasforma Ojas in Tejas e in Prana. Utilizzato per dare energia al potere curativo delle erbe e migliorare le potenzialità del cibo, assicura il risveglio spirituale, aiuta a purificare il corpo sottile, stimola e trasforma i Chakra inferiori, dona capacità di lavoro e di azione, aggiunge forza e potere a ciò che facciamo. Poiché molto potente, deve essere usato con cautela.

**RAM** – Indicato per portare nella stanza la luce divina, dà forza e calma; è particolarmente adatto per Vata, per i disturbi mentali, l'insonnia, l'ansia, la paura, il nervosismo, tonifica Ojas e il sistema immunitario.

**GAM** – Fornisce Ojas alla mente, rafforza Buddhi, dà conoscenza, intelligenza, abilità logica e verbale, stabilità mentale, pazienza e perseveranza.

**SAM** – Calma la natura emotiva attraverso il rafforzamento del tessuto riproduttivo.

**SOM** – Rasayana, aiuta a ricostruire il fluido cerebrospinale, nutre la mente profonda, aumenta l'energia, la vitalità, la gioia, la creatività e Ojas e rafforza la mente, il cuore e i nervi.

**SHAM** – Mantra di pace, favorisce la calma e il distacco; calma la mente attraverso il rafforzamento del sistema nervoso, allevia il dolore ed è adatto per i disturbi mentali e quelli nervosi di Rajas.

**SHUM** – Favorisce i poteri artistici e creativi della mente, aumenta la vitalità, l'energia, la fertilità e il vigore sessuale.

**SHRIM** – Mantra dell'amore e della bellezza, collegato alla dea Lakshmi, garantisce le cose buone della vita. Usato per dare energia al potere curativo delle erbe, dà raffinatezza e sensibilità alla mente, dona fede e stabilità alla natura emotiva, favorisce la salute, la fertilità, il ringiovanimento, la bellezza, la creatività e la prosperità, rafforza il plasma e i fluidi riproduttivi e nutre i nervi.

### **I Mantra in corrispondenza delle Nadi, i canali energetici del corpo**

- 1° Chakra – Muladhara – Vam, Sham, Sh.am, Sam.
- 2° Chakra – Swadhisthana – Bam, Bham, Mam, Yam, Ram, Lam.
- 3° Chakra – Manipura – D.am, Dh.am, N.am, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam, Pham.
- 4° Chakra – Anahata – Kam, Kham, Gam, Gham, R.am, Cham, Chham, Jam, Jham, Jnam, T.am, Th.am.
- 5° Chakra – Vishudda – Am, A'm, Im, I'm, Um, U'm, Rm, R'm, Lm, L'm, Em, E'm, Om, O'm, Ahm, An.
- 6° Chakra – Ajna – Ham, Ksham.
- 7° Chakra – Sahasrara – Tutte le lettere Sanscrite.

Un esercizio per risvegliare Kundalini nel corpo, è recitare i Bija Mantra nella sequenza 5° – 4° – 3° – 2° – 1° – 6° Chakra, in modo da accompagnare il suono alla base della colonna e poi su al terzo occhio.

### **I Mantra in corrispondenza dei Chakra, i centri energetici del corpo**

Il Mantra può essere usato per riequilibrare il sistema energetico e sciogliere le tensioni.

- 1° Chakra – Muladhara – Terra – LAM.
- 2° Chakra – Swadhisthana – Acqua – VAM.
- 3° Chakra – Manipura – Fuoco – RAM.
- 4° Chakra – Anahata – Aria – YAM.
- 5° Chakra – Vishudda – Etere – HAM.
- 6° Chakra – Ajna – Mente – OM, KSHAM.
- 7° Chakra – Sahasrara – Coscienza – OM.

### **I mantra in corrispondenza dei tessuti del corpo**

Il Mantra può essere usato per aumentare un tessuto carente o per stabilizzare un tessuto instabile.

- Rasa Dhatu – Plasma – YAM – Chakra del cuore o aria.
- Rakta Dhatu – Sangue – RAM – Chakra dell'ombelico o fuoco.
- Mamsa Dhatu – Muscolo – LAM – Chakra della radice o terra.
- Meda Dhatu – Grasso – VAM – Chakra del sesso o acqua.
- Asthi Dhatu – Ossa – SHAM – Ritenzione del respiro.
- Majja Dhatu – Nervi, midollo – SHAM – Ritenzione del respiro.
- Sukra Dhatu – Riproduttivo – SAM – Inalazione.
- Prana – HAM – Chakra della gola o etere – Espirazione.
- Mente – KSHAM – Terzo occhio.

## Combinazioni

- LAM – Stabilità – Terra – Giallo – Quadrato – Brahma – Dakini.
- VAM – Ricettività, creatività – Acqua – Acquamarina – Luna crescente – Vishnu – Rakini.
- RAM – Volontà, coraggio – Fuoco – Rosso – Triangolo – Rudra – Lakini.
- YAM – Amore, devozione – Aria – Grigio Fumo – Stella a sei punte – Isha – Kakini.
- HAM – Distacco, saggezza – Etere – Blu – Cerchio – Sadashiva – Shakini.
- OM – Concentrazione, discernimento – Mente – Bianco – Punto – Shambhu – Hakini.

NB: Tutte le informazioni presenti in questo documento hanno uno scopo meramente divulgativo e non sono in alcun modo da considerarsi come prescrizioni di carattere medico.

## Angela Martinelli

Facilitatrice di Percorsi Evolutivi  
Counselor Creativo Sistemico Relazionale

Access Consciousness® CFMW  
The Body Awakening - Trattamento con oli sul corpo  
Body Power Chants - Energetic Bodywork  
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process  
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™  
Symphony of Possibilities  
Acoustical Body Treatment  
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process  
Costellazioni Psico-Evolutive  
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises  
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

[info@angelamartinelli.it](mailto:info@angelamartinelli.it) - [www.angelamartinelli.it](http://www.angelamartinelli.it)

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013