

natura & salute

Cristina Settanni

I FIORI AUSTRALIANI E L'ARMONIA DEI CHAKRA

*Un percorso naturale di equilibrio
tra energia, emozioni e spirito*



 **tecniche nuove**

Sommario

L'autrice.....	IX
Prefazione	XIII
Introduzione	XVII
PARTE 1: Semi di energia	1
Capitolo 1 Il sistema energetico dei chakra.....	3
L'energia come flusso vitale	6
I diritti fondamentali dell'essere umano	8
I chakra come fiori interiori	10
I colori dei chakra	12
Capitolo 2 Il sistema energetico dei fiori australiani.....	15
La floriterapia australiana: il linguaggio del Bush	17
Essenze australiane e chakra: consigli di utilizzo pratico	19
Capitolo 3 Il sistema energetico dei mudra	23
PARTE 2: Fiorire nei chakra	27
Capitolo 4 Primo chakra, Muladhara: la radice dell'essere	29
Eccesso, carenza ed equilibrio	31
Elementi, corrispondenze e funzioni	32
I fiori del primo chakra	32
L'esercizio del primo chakra	52
Il mudra del primo chakra: Prithvi mudra – Il gesto della terra.....	53

Capitolo 5 Secondo chakra, Svadhisthana: l'acqua che muove la vita ...	55
Eccesso, carenza ed equilibrio	57
Elementi, corrispondenze e funzioni	57
I fiori del secondo chakra	58
L'esercizio del secondo chakra.....	76
Il mudra del secondo chakra: Varuna mudra – Il gesto dell'acqua	77
Capitolo 6 Terzo chakra, Manipura: il fuoco della volontà.....	79
Eccesso, carenza ed equilibrio	80
Elementi, corrispondenze e funzioni	81
I fiori del terzo chakra	81
L'esercizio del terzo chakra	102
Il mudra del terzo chakra: Agni mudra – Il gesto del fuoco	103
Capitolo 7 Quarto chakra, Anahata: l'amore	105
Eccesso, carenza ed equilibrio	107
Elementi, corrispondenze e funzioni	108
I fiori del quarto chakra	108
L'esercizio del quarto chakra.....	136
Il mudra del quarto chakra: Vayu mudra – Il gesto dell'aria.....	137
Capitolo 8 Quinto chakra, Vishuddha: l'espressione	139
Eccesso, carenza ed equilibrio	140
Elementi, corrispondenze e funzioni	140
I fiori del quinto chakra	141
L'esercizio del quinto chakra.....	147
Il mudra del quinto chakra: Akash mudra – Il gesto del suono	147
Capitolo 9 Sesto chakra, Ajna: l'immaginazione	149
Eccesso, carenza ed equilibrio	150
Elementi, corrispondenze e funzioni	150
I fiori del sesto chakra	151
L'esercizio del sesto chakra.....	166
Il mudra del sesto chakra: Hakini mudra – Il gesto della luce.....	167

Capitolo 10 Settimo chakra, Sahasrara: la consapevolezza	169
Eccesso, carenza ed equilibrio	171
Elementi, corrispondenze e funzioni	171
I fiori del settimo chakra	172
L'esercizio del settimo chakra	185
Il mudra del settimo chakra: Dhyana mudra – Il gesto della meditazione	185
Indice dei fiori australiani connessi ai chakra	187
Primo chakra – Muladhara	187
Secondo chakra – Svadhisthana	187
Terzo chakra – Manipura	188
Quarto chakra – Anahata	188
Quinto chakra – Vishuddha.....	189
Sesto chakra – Ajna	189
Settimo chakra – Sahasrara	189
Conclusioni	191
Bibliografia	193
Nota	195

PARTE 1

Semi di energia

«Tutta la creazione è permeata da una forza che la rende viva.»

Ildegarda di Bingen

Le pagine che seguono aprono uno spazio di conoscenza e di ascolto: un invito ad avvicinarsi con semplicità al movimento sottile dell'energia che attraversa il corpo e accompagna ogni esperienza della vita.

I chakra rappresentano un'antica mappa interiore: centri energetici che collegano corpo, emozioni e coscienza e descrivono il modo in cui l'energia vitale scorre, si espande o talvolta incontra blocchi. Non sono realtà lontane: si manifestano nelle sensazioni del corpo, negli stati d'animo, nella vitalità, nella capacità di esprimersi e nel modo in cui entriamo in relazione con la vita.

Accanto a questa visione incontreremo due compagni di viaggio: i mudra e i fiori australiani. I mudra, antichi gesti delle mani provenienti dalle tradizioni dello yoga e della meditazione, sono piccoli sigilli energetici che, attraverso la posizione delle dita, creano circuiti sottili nel corpo, invitano l'attenzione a raccogliersi, favorendo equilibrio e presenza. I fiori australiani, nati da una terra tra le più antiche del pianeta, portano invece un sostegno delicato sul piano emozionale. Le loro essenze floreali accompagnano i movimenti interiori e aiutano a ristabilire armonia quando le emozioni diventano disarmoniche. Questa prima parte del libro è una mappa di orientamento: un modo per conoscere il linguaggio dei chakra, comprendere il significato dei mudra e avvicinarsi alla saggezza dei fiori australiani.

Da qui prende avvio il viaggio, un cammino in cui corpo, energia ed emozioni iniziano a dialogare, preparando il terreno all'incontro tra chakra, gesti e fiori che si dispiegherà nella seconda parte del libro.



CAPITOLO 2

Il sistema energetico dei fiori australiani

Ci sono momenti in cui un fiore attira lo sguardo senza una ragione apparente. Non lo scegliamo consapevolmente, eppure qualcosa in noi lo riconosce. È come se, per un istante, quel fiore parlasse una lingua che non passa dalla mente, ma dal sentire: un linguaggio silenzioso, fatto di risonanza.

Da sempre l'essere umano ha intuito che il mondo vegetale non è soltanto un insieme di forme, ma un campo di relazione. I fiori, in particolare, custodiscono una qualità sottile: sono il punto in cui la vita della pianta si concentra, si esprime, si offre. Nella loro fioritura, breve e intensa, si manifesta una forza al tempo stesso delicata e potente, capace di entrare in risonanza con gli stati interiori, le emozioni e i passaggi profondi dell'esperienza umana.

Prima ancora che il linguaggio dei fiori diventasse una disciplina strutturata, le civiltà antiche avevano già percepito che la natura non era solo un paesaggio da abitare, ma un interlocutore silenzioso. Piante e fiori venivano osservati, ascoltati e rispettati come portatori di qualità invisibili, capaci di sostenere l'equilibrio dell'essere umano non solo sul piano materiale, ma anche su quello emotivo e spirituale.

In questo senso, il fiore è sempre stato considerato un archetipo. In esso la pianta rende visibile una particolare intensità vitale, una qualità che concentra e rivela ciò che, altrimenti, resterebbe nascosto. Non a caso, nel suo significato più profondo, il fiore è simbolo di rivelazione, apertura e trasformazione.



oltre l'orizzonte, foreste primordiali e coste immerse in una luce intensa e quasi irreale. In molti luoghi l'impronta dell'uomo è minima, e la natura conserva un respiro diretto, essenziale, libero da sovrastrutture.

In questo paesaggio primordiale e incontaminato prende forma la floriterapia australiana, conosciuta come Australian Bush Flower Essences. Nasce dal lavoro di Ian White, naturopata di quinta generazione, cresciuto in una famiglia in cui il sapere delle piante veniva trasmesso come un patrimonio vivo. Fin dall'infanzia Ian accompagnava la nonna nelle sue esplorazioni nel bush. La osservava riconoscere le piante, leggerne i segni, coglierne la qualità profonda a partire dal luogo in cui crescevano. Nulla veniva isolato o separato: fiore, suolo, clima e funzione facevano parte di un unico racconto della Madre Terra, in cui ogni elemento trovava senso nella relazione con gli altri.

Con il tempo, e dopo aver completato la sua formazione in naturopatia, Ian comprese che il suo compito non era solo custodire quel sapere, ma portarlo nel presente. Decise di dedicarsi allo studio dei fiori selvatici del bush, riconoscendo in essi la stessa relazione tra forma, ambiente e qualità emotive individuata da Bach nelle piante europee, ma espressa attraverso un'energia più essenziale, diretta e immediata.



con il chakra a cui è più affine e sostenendo ciò che, in quel momento, richiede armonia e riequilibrio.

La scelta delle essenze nasce sempre dall'ascolto. Un ascolto di ciò che si fa sentire, di ciò che chiede attenzione o spazio. Riconoscere il chakra coinvolto e il tema che emerge, oppure osservare dove l'energia desidera ritrovare equilibrio, diventa così un passaggio spontaneo del percorso. Da qui nasce anche la possibilità di avvalersi di una o più essenze singole, scegliendo un approccio mirato e personale.

Nell'uso con le essenze singole, la preparazione della miscela è molto semplice. In un boccettino da 30 ml con contagocce si versano sette gocce di ciascun fiore scelto, quindi si riempie per tre quarti con acqua minerale naturale e per un quarto con brandy. È possibile utilizzare fino a un massimo di sei o sette essenze; in genere è preferibile non eccedere, così da favorire un'azione più chiara e continuativa sul chakra che si intende armonizzare.

Le essenze floreali australiane possono essere utilizzate anche localmente, applicandole sulle zone del corpo in relazione ai chakra coinvolti. In questo caso è sufficiente emulsionare le gocce in una crema neutra, in un olio o in un gel: due gocce di ogni essenza singola per un cucchiaino di base sono più

PARTE 2

Fiorire nei chakra

«L'albero che cresce fino al cielo affonda le radici nella terra.»

Carl Gustav Jung

Le pagine che seguono parlano della vita così com'è. Di ciò che si muove mentre attraversiamo le nostre giornate: nelle sensazioni del corpo, nelle reazioni immediate, nei momenti in cui ci sentiamo stabili e in quelli in cui cerchiamo equilibrio.

I chakra diventano luoghi familiari dell'esperienza. Spazi in cui riconosciamo il bisogno di radicarci, il desiderio di muoverci, la forza di affermarci, l'apertura del cuore, l'espressione, la visione, la connessione. Qualità che attraversano il quotidiano e ne colorano i passaggi.

Scopriremo i fiori australiani mentre si muovono in sintonia con i chakra, come in una piccola danza che riporta equilibrio e armonia. A ogni passo incontreremo anche un mudra: un gesto semplice che invita il corpo a partecipare e a restare in ascolto.

E il cammino dell'esistenza continua, radicato nella terra, aperto alla vita, proteso verso il cielo.



CAPITOLO 4

Primo chakra, Muladhara: la radice dell'essere

Ogni esperienza di vita prende forma attraverso il corpo. È nel corpo che la vita si manifesta, si organizza e trova continuità. Attraverso di esso percepiamo il mondo, riceviamo sostegno, nutrimento e protezione. Quando il contatto con il corpo si indebolisce, anche il senso di stabilità interiore vacilla: la vita perde consistenza, ci sentiamo scollegati, privi di una base concreta su cui poggiare. Questa separazione ci sottrae alla coscienza incarnata, creando un vuoto che rende i nostri gesti privi di radicamento. E come se perdendo il contatto col corpo perdessimo una patria spirituale: ci sentiamo instabili, smarriti, privi di un appoggio interno. Ritrovare il corpo significa allora ritrovare una base salda, significa recuperare le radici nella realtà biologica dell'esistenza.

Il primo chakra, Muladhara, risponde a questa esigenza primaria. Il suo nome, che in sanscrito significa "radice", "fondamento", esprime con chiarezza la sua funzione: offrire una base su cui la vita possa poggiare.

È il chakra più vicino alla materia ed è direttamente collegato alla terra. Così come le radici di una pianta permettono alla vita di nutrirsi e restare stabile nel terreno, così Muladhara permette all'essere umano di radicarsi nel corpo e nella terra. Il primo chakra è la base dell'intero sistema dei chakra, la sua

CAPITOLO 8

Quinto chakra, Vishuddha: l'espressione

Entrando nella triade dei chakra superiori varchiamo la soglia del simbolico. Con Vishuddha entriamo in un regno di grande sottigliezza, ma dalla potente influenza. L'aria di Anahata ancora ci avvolge, come un'eco lontana del cuore, ma ora viene oltrepassata. Ci spingiamo nell'etere, nel regno delle vibrazioni, dove il suono nasce prima ancora di essere parola e dove ogni frequenza porta con sé un'intenzione.

Questo è il territorio della comunicazione, della creatività, del linguaggio visibile e invisibile. È il luogo in cui ciò che vive dentro di noi chiede di uscire, di prendere forma, di vibrare nel mondo.

Vishuddha, il chakra della gola, è il ponte sacro tra il sentire e il dire, tra l'intuizione e la manifestazione. È il punto in cui la vibrazione diventa suono, la verità prende parola e l'energia si trasforma in espressione.

Vishuddha in sanscrito vuol dire purificazione. È situato nella regione della gola e risuona con il colore azzurro chiaro, trasparente come il cielo dopo la tempesta o come l'acqua limpida che riflette la luce senza trattenerla.

È il centro dell'espressione creativa e della comunicazione, della sincerità e dell'ascolto. Non si tratta solo di comunicazione verbale, ma anche di quella sottile del gesto, dello sguardo, del silenzio.

La voce è la manifestazione sonora della nostra vibrazione interiore. Essendo legata al suono e situata nella gola, è l'indicatore più diretto dello stato del quinto chakra.

BAUHINIA (*Lysiphyllum cunninghamii*) Il fiore dell'apertura mentale

Il quinto chakra è il centro della flessibilità mentale e della comunicazione autentica.

Bauhinia è collegato al quinto chakra perché agisce sull'apertura al cambiamento, soprattutto quando questo richiede di lasciare vecchie convinzioni. Agendo sul chakra della gola, Bauhinia aiuta ad accettare interiormente il cambiamento e a integrarlo,



permettendo alla persona di "dare voce" al nuovo sé che sta emergendo. Scioglie la rigidità mentale ed energetica che blocca l'evoluzione personale, favorendo fluidità, adattamento e allineamento tra trasformazione interiore ed espressione esterna.

Bauhinia è il fiore che prepara al cambiamento.

Si rivolge a chi vive ancorato alle abitudini, a chi difende con ostinazione ciò che è sempre stato, rifiutando il nuovo per paura di perdere certezze. È il rimedio di chi guarda con sospetto le trasformazioni, le innovazioni tecnologiche, le idee che arrivano da mondi diversi dal proprio.

Questo fiore agisce sui pregiudizi silenziosi, su quelle chiusure mentali che non sempre vengono dichiarate, ma che bloccano il fluire del pensiero e della parola. Bauhinia accompagna l'abbandono degli schemi autoimposti, restituendo elasticità, curiosità e disponibilità all'apprendimento. Il suo nome comune, Bohemia, richiama il bohémien: colui che osa uscire dalla norma per esplorare nuove direzioni.

La segnatrice

Le foglie ovali della Bauhinia, disposte a forma di farfalla, indicano la relazione di questo fiore con il tema del cambiamento, implicito nella trasformazione

dal bruco alla farfalla. La crisalide infatti è per eccellenza il simbolo dell'impermanenza, della trasformazione delle cose.

La stagione di fioritura e i colori dei petali raccontano anch'essi la funzione di apertura mentale al nuovo di questo fiore: l'estate rappresenta l'energia dinamica, la forza centrifuga che dall'interno si proietta verso l'esterno.

Il rosso esprime apertura a nuovi stimoli, coraggio, sicurezza di sé. L'arancio corrisponde al desiderio di libertà, di cambiamento.

Indicazioni principali del fiore:

- chiusura mentale;
- rigidità verso nuove idee o tecnologie;
- resistenza al cambiamento;
- eccessivo tradizionalismo.

Benefici energetici:

- elasticità mentale;
- apertura al nuovo;
- superamento dei pregiudizi;
- accoglienza del cambiamento.

Se il fiore parlasse:

Fluisco facilmente in nuove esperienze, nuove direzioni, nuovi apprendimenti.

TALL MULLA MULLA (*Ptilotus exaltatus*) Il fiore dell'autenticità

Tall Mulla Mulla è intimamente legato al quinto chakra perché Vishuddha è il centro energetico in cui l'identità prende voce. È il luogo sottile in cui ciò che siamo davvero chiede di essere espresso senza distorsioni, adattamenti o maschere.



Cristina Settanni

I FIORI AUSTRALIANI E L'ARMONIA DEI CHAKRA

I Chakra e i fiori australiani rappresentano due sistemi energetici intrecciati e complementari: la tradizione millenaria dei chakra e l'energia sottile dei fiori australiani.

L'intento è offrire al lettore un percorso coerente e stimolante, capace di favorire armonia interiore e un rinnovato legame con la natura.

I sette chakra principali vengono presentati in modo chiaro e strutturato, evidenziandone le qualità essenziali – dalla stabilità alla creatività, dalla comunicazione autentica all'armonia interiore; i 71 fiori australiani, espressione di un ecosistema unico al mondo, sono associati a ciascun chakra come strumenti energetici di introspezione e trasformazione.

Ogni sezione è arricchita da spiegazioni approfondite, schede illustrative e tecniche per un approccio pratico e completo.

Il testo crea quindi un ponte tra antiche conoscenze e risorse contemporanee, mettendo in risalto come l'energia dei fiori possa interagire con il sistema dei chakra per riarmonizzare emozioni e potenzialità interiori.



CRISTINA SETTANNI

Naturopata e floriterapeuta specializzata in Australian Bush Flower Essences, con oltre vent'anni di esperienza nelle discipline olistiche. Autrice del volume *I fiori del bene* (Mondadori) e giornalista pubblicitaria, con numerosi articoli dedicati al benessere e alla crescita personale.

In qualità di relatrice e docente conduce corsi di formazione e conferenze in ambito nazionale sulla floriterapia australiana, Australian Bush Flowers e sul riequilibrio energetico secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese e delle discipline orientali (Hata Yoga e Chakra).

www.cristinasettanni.com

