

Argomenti Trattati

I Chakra	Il sistema sottile e Le Nadi
La purificazione dei chakra	I colori dei chakra



Associazione Culturale
DinamicaMente
www.dinamicamente.net

Materiali Didattici

I Chakra E le Energie Sottili del Corpo Umano



Introduzione

La filosofia dei chakra ha origine dagli antichi testi yoga, in particolare dai testi tantrici, e il termine CHAKRA, che deriva dal sanscrito, significa "ruota" o "disco". I chakra sono vortici di energia all'interno della nostra aura, lungo la spina dorsale, sotto forma di colori dell'arcobaleno. Essi sono visibili da occhi "psichicamente risvegliati" o da chi ha imparato a percepire le energie in altri modi. Per inciso, l'aura è un "guscio vibrazionale", ossia un campo di energia elettromagnetica che circonda ogni cosa e il suo scopo è regolare lo scambio di energia tra noi, i nostri corpi sottili ed il cosmo.

I Chakra sono connessi ad alcune ghiandole (endocrine) del corpo umano e, oltre ad indicare lo stato di salute (fisica, emotiva, mentale e spirituale) di una persona, rispecchiano anche il suo stato evolutivo con una certa accuratezza. E' possibile evolvere, purificare e modificare lo stato di questi centri di energia con visualizzazioni e con la forza del pensiero, ma non solo. Approfondendo la nostra consapevolezza e la conoscenza di noi stessi, evolveremo automaticamente anche i nostri chakra.

La quantità di energia che scorre nei chakra influenza la salute degli organi fisici vicini a questi centri e riflette la co-operazione di corpo, mente e spirito. Secondo alcuni insegnamenti saggi, quando la nostra vita quotidiana non esprime anche il nostro potenziale spirituale, si crea una dualità che viene avvertita sotto forma di paura, insicurezza, solitudine ed altre emozioni improduttive. Reprimere o ignorare la propria natura cosmica consente solo un uso parziale dei chakra e ciò implica che il potenziale fisico, psicologico e spirituale dell'essere umano rimane irrealizzato. Ne consegue che prendersi cura delle proprie dimensioni energetiche sia molto importante anche per la salute fisica e per il raggiungimento di una vita piena.

Spesso i chakra vengono visualizzati come fiori che si aprono e si chiudono. Quando un chakra è parzialmente bloccato, l'energia vitale non scorre bene nella parte del corpo associata al chakra in questione, manifestando talvolta disturbi fisici. Con un quinto chakra semi-bloccato, ad esempio, molto spesso si manifesteranno problemi di comunicazione, mal di gola o problemi al collo. Anche un chakra troppo attivo può causare problemi, soprattutto ai chakra adiacenti.

Come accennato sopra, con la mente e l'intenzione possiamo influenzare lo stato dei nostri centri energetici, ma prima di tentare di svilupparli o modificarli e di concentrare l'attenzione su un chakra in particolare, è bene capire bene le funzioni di tutti i chakra e come esse siano collegate ed interdipendenti. Ad ognuno di questi vortici energetici corrispondono attività e stadi evolutivi diversi, i quali ci conducono all'illuminazione e allo sviluppo del nostro vero sé, più completo e più libero da condizionamenti sociali e ristrettezze psicologiche e mentali. Sviluppando i nostri chakra, diventeremo esseri più consapevoli e decisamente più vitali. Le tecniche usate a questo scopo includono esercizi fisici, visualizzazioni e meditazione, l'uso di erbe e cristalli, rituali personalizzati, prestare attenzione a ciò che ci accade ogni giorno (e quindi vivere consapevolmente) e, all'occorrenza, eliminare e guarire vecchi traumi attraverso terapie specifiche, compresa la psicanalisi.

Tornando all'astrologia, ad ogni chakra è associato uno o più pianeti con varie funzioni psicologiche. Esistono diverse associazioni chakra-pianeta - in questo articolo proporrò una lista che in questo momento ritengo la più logica, esortando però il lettore a sperimentare e a creare le sue personali associazioni.

Il chakra è un centro che irradia luce e energia. La tradizione li descrive come ruote dai molteplici raggi o anche come fiori che si schiudono.

Ai chakra si associano [simboli](#) divini, suoni. Attivando i chakra il corpo umano diventa la porta attraverso la quale si manifestano nel mondo fisico quelle energie primordiali che reggono il cosmo.

I chakra reggono anche la salute fisica e le capacità intellettive dell'essere umano individuale. L'irradiazione dei chakra fa risplendere l'Aura che avvolge il corpo umano.

La via dell'uomo occidentale consiste nel comprendere in che modo i suoi chakra si attivano, cominciano a roteare e a irradiare luce.

Molte descrizioni dei chakra sono barocche, piene di riferimenti esotici. Come in una jungla lussureggiante, il discepolo deve muoversi evitando di smarrire il sentiero giusto. L'obiettivo principale però è capire in che modo i chakra agiscono nella corporeità sottile dell'uomo: i chakra sono come chiavi. Dunque quali stanze aprono? Quali energie attivano e quali conoscenze concedono?

Nei tempi più antichi le forze divine che reggono il cosmo si manifestavano nel cosmo esteriore, nella stessa natura che appariva incantata e ripiena di spirito.

Nel corso della evoluzione umana, il rapporto con queste forze è cambiato: esse non si percepiscono più o non tanto nel cielo stellato, nel mare in tempesta, nella terra feconda, nel vento; ma appunto cominciano ad essere avvertite più profondamente nei chakra. Come dire: nella interiorità umana.

L'uomo diventa ripieno di Dei, così come in tempi arcaici, la Natura era piena di forze divine, prima che gli oracoli ammutolissero e la voce di Pan smettesse di risuonare nel vento.

Questo grande cambiamento si verifica simultaneamente in Oriente e in Occidente: in Oriente compare lo Yoga, che concentra l'asceta nella luce della consapevolezza interiore. E appaiono i testi dottrinali dello Yoga Tantrico che mostrano come si distribuiscono lungo i chakra quelle forze divine che prima si percepivano nella natura incantata:

- **Bhrama**, il dio creatore della materia, nel chakra più basso, nel punto di congiunzione delle gambe.
- **Vishnu**, il dio conservatore dell'ordine cosmico, nel chakra dei genitali, laddove il fluido spermatico rinnova la vita.
- **Rudra**, il dio distruttore, all'altezza del chakra dello stomaco, dove il fuoco del metabolismo brucia gli alimenti trasformandoli in energie per il corpo fisico.
- **L'Ista Devata**, ovvero la divinità personale, alla quale il fedele si rivolge con un moto ardente di devozione e di assoluta identificazione, ovviamente nel chakra del cuore, la parte più intima della personalità umana.
- **Shiva** nelle sue forme sempre più metafisiche nei tre chakra superiori della gola, della fronte e del capo, laddove per l'orientale si realizzano condizioni sempre più alte e consapevoli di unione con il Divino, al di là di ogni apparenza terrena.

Anche in Occidente, parallelamente, si sviluppa la scienza ermetica: quella scienza che poi si è tramandata come Alchimia, che collega gli stessi centri vitali ai nomi dei sette spiriti planetari, ovvero agli antichi Dei.

- **Alla sommità del capo: Saturno.**
- **Al centro della fronte: Giove.**
- **All'altezza della gola: Marte.**
- **Al centro del cuore: Sole-Apollo.**

- **Al centro dello stomaco: Venere.**
- **Al centro dei genitali: Mercurio.**
- **Al centro basale: Luna.**

Nella astrologia questi "pianeti" hanno conservato traccia della loro potenza originaria. Quando ad esempio si parla di influsso di Giove, di passaggio del Sole in un segno, di congiunzione di Venere con altri pianeti. Nello sviluppo dei chakra si tratta di vivere dentro di sé le forze che sono collegate a questi pianeti, di farle proprie e di esprimerle nel corso della propria esistenza terrena, allor quando vi sia l'esigenza.

In tal modo ciò che prima si squadernava nell'universo intero e nella natura incantata, ora si concentra nella figura dell'uomo. Tutte le forze confluiscono dentro lui, sol che egli sappia riconoscerle permettendo ad esse di esprimersi.

Gli uomini arcaici percepivano forze divine nella luce del giorno e nella tenebra avvolgente della notte, nel vento, nella potenza delle tempeste e delle onde. I loro sensi percepivano le realtà fisiche e nello stesso tempo la loro immaginazione coglieva l'elemento animico che si celava dietro queste realtà. Un po' come quando noi vediamo una persona arrossire in volto e cerchiamo di comprendere lo stato d'animo che è alla radice di quella variazione sanguigna.

Il graduale sviluppo dell'intelletto, nell'epoca in cui in Occidente sorsero le civiltà della Grecia e di Roma, distaccò l'uomo dalla percezione di queste potenze profonde del cosmo.

Mano a mano che l'intelletto logico prendeva il sopravvento sulla immaginazione creatrice di miti, e i filosofi si sostituivano ai poeti, le immagini possenti degli Dei, con la loro splendida corporeità eterica, svanivano: diventavano astrazioni, simboli di concetti astratti. Alla fine tendevano accorparsi in un'unica realtà indistinta. Ecco nascere il monoteismo.

La psiche dell'uomo arcaico percepiva tante immagini di Dei. La mente dell'uomo antico coglie il Divino Unico. Presso le genti del Nord era il Sole ad essere il simbolo fisico di questa Divinità che tutto abbraccia ed include in sé, presso le genti del deserto era la Luna. Il Pantheon a Roma, la Cupola della Moschea nei deserti simboleggiano queste due diversi punti di vista.

Parallelamente avvenivano due processi: nel mondo esterno e nel mondo interno. Il mondo esterno appariva dominato da un'Unica Divinità, nel mondo interiore invece si sviluppava la sfera della individualità, la coscienza interiore che si afferma sulle altre potenze dell'anima.

Nei tempi antichi l'Oracolo del Dio Apollo ammoniva i devoti con la formula "Conosci te stesso". Questa formula della conoscenza di sé sarebbe divenuta la massima fondamentale di Socrate e dei filosofi stoici; in Oriente la consapevolezza interiore era l'obiettivo fondamentale dello yogin indiano come del taoista e del confuciano in Cina.

In seguito, quando ai filosofi succedono gli scienziati della natura il cui unico criterio di conoscenza è il pesabile-numerabile-misurabile, la stessa percezione del Dio Unico Onnipotente si offusca. Ora è l'individuo umano che sperimenta la solitudine cosmica, esiliato nel mondo della materia senza l'aiuto diretto - se non in casi eccezionali - delle potenze superiori. Così al monoteismo succede l'ateismo, che ha anche esso una sua giustificazione del divenire spirituale dell'uomo.

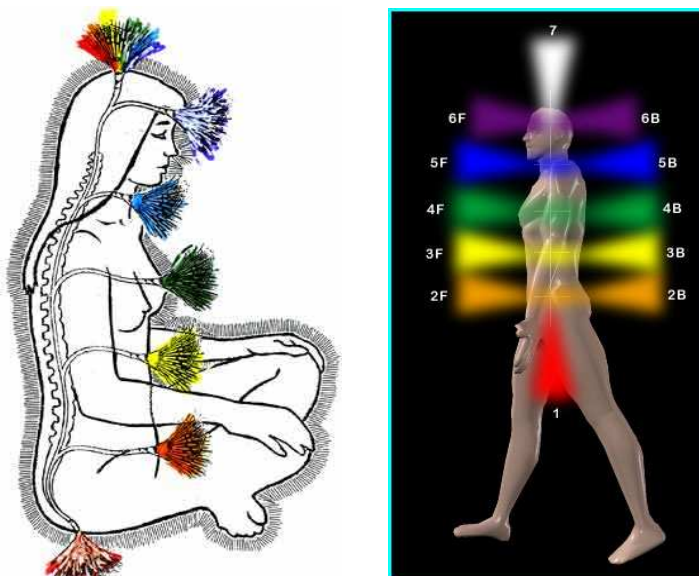
Ma gli antichi Dei si erano occultati nel corpo umano. Nascosti nell'inconscio dell'uomo essi ancora agiscono. Per risvegliarne in maniera calma ed equilibrata la potenza occorre sviluppare i Chakra: il loro movimento rotatorio sprigiona un vortice di luce che consente alle forze creatrici divine di manifestarsi a nuovo nel mondo attraverso l'azione cosciente dell'uomo.

I Chakras

Uno sguardo ravvicinato

I chakras nella nostra realtà sensibile non esistono come "parti" del corpo fisico (sono realmente modelli di energia) ma ci sono determinate posizioni specifiche sul corpo, che corrispondono ai chakras, cinque lungo la spina dorsale e due sulla testa. Ogni chakra inoltre ha un certo *colore* dello spettro di luce visibile: il colore intrinseco del chakra. Poiché sono entità spirituali, è impossibile trasporre una spiegazione completa della loro natura solo con le parole, ma la spiegazione qui sotto fornirà un'introduzione alla natura di ciascuno.

Chakra o vortici



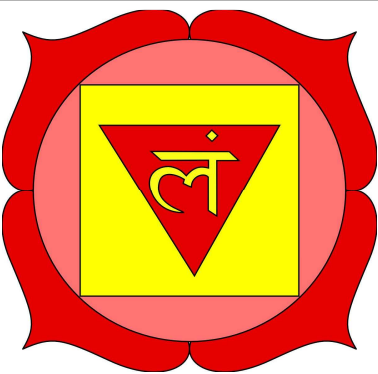
Essi sono un elemento fondamentale per la salute e lo sviluppo delle facoltà psichiche è l'attivazione e l'armonizzazione dei chakra: Così come il corpo fisico possiede cinque sensi, anche i corpi sottili, secondo la concezione orientale ed esoterica, possiedono degli organi di percezione, i chakra (che in sanscrito significa "ruote, spirali"), che ci permettono di entrare in contatto con i vari livelli di realtà. Essi infatti vanno considerati qualcosa di più che semplici sensori, infatti sono centri energetici o punti di connessione attraverso i quali entra ed esce l'energia cosmica, il prana, immessa attraverso il respiro, che viene quindi distribuita nei vari corpi sottili. I veggenti percepiscono i chakra sotto varie forme: come spirali di energia, che si possono visualizzare come mulinelli di energia simili ai vortici d'aria o a quelli che si formano nell'acqua, oppure come campanule, i cui petali variano in numero da quattro a mille, con la corolla che si apre sulla superficie dell'aura, mentre il gambo è attaccato alla spina dorsale. Ogni chakra, a seconda della sua frequenza, entra in relazione con un diverso livello di realtà (e quindi con il piano eterico, astrale, mentale, con il mondo materiale e quello spirituale), simile a una nota musicale che si ripete con tonalità diverse nelle varie ottave. Ognuno di essi ha una diversa funzione fisica e psichica e ha una serie di elementi corrispondenti, un colore, un suono, un metallo, una pietra preziosa e così via. A livello fisico, essi sono schemi di attività elettromagnetica, misurabili con appositi apparecchi, che permettono di stabilire lo stato di salute del soggetto. A livello evolutivo, diventano invece paradigmi di coscienza, che indicano il modo di pensare, di porsi nei confronti della vita, le barriere mentali derivanti da preconcetti

ed errate credenze che si creano quando il modo di affrontare le esperienze della vita è eccessivamente rigido e schematico. Forse dimentichiamo troppo spesso che siamo sulla terra solo per imparare e soprattutto per far emergere dalla crisalide costituita dai nostri corpi più grossolani il nostro spirito, che non è legato a modelli culturali o sociali, ne tanto meno ad abitudini e convenzioni. Per essere armonioso, ogni centro gira in senso orario, portando l'energia all'interno del corpo; tuttavia in alcuni casi può essere bloccato, fermo o girare in senso opposto, antiorario, creando una dinamica proiettiva: l'individuo crede di sentire, di vedere, di percepire una situazione, mentre in realtà proietta all'esterno una paura, un desiderio o un'illusione. Per esempio, quando il centro cardiaco gira in senso orario la persona avverte una grande disponibilità, un trasporto, se non addirittura un senso d'amore nei confronti degli altri; quando gira in senso opposto percepisce un ambiente ostile nei suoi confronti, che lo respinge e lo rifiuta. L'unico chakra obbligatoriamente attivato è quello della vitalità (Muladhara), altrimenti la persona non potrebbe essere in vita. Il funzionamento dei centri energetici è legato all'evoluzione individuale ed è proporzionale allo stato di salute, tanto che oggi la maggior parte dei pranoterapeuti ha imparato a trattare i chakra prima ancora che i singoli organi. Pur esistendo delle tecniche specifiche che permettono di armonizzarli e di accelerare il processo di apertura essi si attivano in genere spontaneamente, a mano a mano che si procede nel cammino evolutivo. Per questo si può dire che simbolicamente rappresentano un cammino iniziatico: ciascuno di essi, partendo da quello inferiore, rappresenta una porta che permette all'individuo di passare dal livello più primitivo, istintuale, a quelli superiori, fino ad arrivare all'ultimo, la porta per il cielo, che è proprio del Buddha, dell'illuminato. Anche se ormai sono molte le persone che hanno attivato i chakra superiori, in linea generale l'umanità è arrivata attualmente al terzo chakra, quello delle emozioni, della mente, e bisogna aprire il centro del cuore, quello dell'amore cosmico, del superamento dell'ego, che gli permetterà di accedere ai piani dello spirito. Poiché il risveglio dei chakra porta inesorabilmente all'illuminazione, invece di aspettare che ciascuno di essi si attivi e si armonizzi nel corso dell'esistenza, si può lavorare consciamente, seguendo un programma giornaliero che permette di raggiungere l'unità corpo - mente - spirito e di stimolare il proprio potenziale psichico. Se siete all'inizio di questo percorso scegliete gli esercizi più semplici, come quello della pulizia con la luce e la visualizzazione dei centri, affrontando poi tecniche più complesse, senza mai esagerare con il tempo dedicato alla meditazione, né forzando un risultato, per non risvegliare troppo bruscamente Kundalini e scatenare una reazione violenta che può provocare uno scompenso psicofisico. Lavorando con costanza, anche pochi minuti al giorno, potrete raggiungere prima di tutto un benessere generale e poi risvegliare la consapevolezza, l'intuizione, la spiritualità

NUMERO	GHIANDOLA	PECULIARITA'	COLORE
(1)	surrenale	istinto all'autoconservazione	rosso
(2)	gonadi	energia sessuale	arancio
(3)	pancreas	ego, memoria, autoaffermazione	giallo
(4)	timo	affettività, comunicazione	verde
(5)	tiroide	analisi, creatività, comprensione	azzurro
(6)	ipofisi	intuizione, senso dell'unità	indaco
(7)	epifisi	coscienza universale	Bianco o Viola



Primo chakra Muladhara



Primo Chakra: Muladhara

Chiamato anche il chakra della radice

Il chakra della base o del centro del coccige.

Sta ad indicare come sta in quel momento la persona rispetto alle sue energie fisiche. Se la persona è contenta di vivere, se è in buona salute, perlomeno se crede d'essere in buon rapporto con il suo corpo, se ha voglia di divertirsi, di giocare. Questo Chakra è normalmente associato alle ghiandole surrenali, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, all'intestino crasso, ai genitali e al sistema nervoso centrale. Le patologie che possono causare il suo funzionamento disarmonico sono: emorroidi, obesità, stipsi, sciatalgia, artrite deformante, anoressia nervosa, gonartrosi, gotta. Rientrano nella sfera dell'influenza del primo Chakra i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. Se c'è un funzionamento eccessivo di questo Chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale; si vorrà possedere tutto ciò che si desidera, mentre sarà difficile dare o donare

qualcosa. Qualora ostacolati, si reagisce con aggressività, collera, violenza, sentimenti o modalità che esprimono un atteggiamento difensivo, legato alla mancanza di fiducia nelle forze vitali ancestrali; in questo atteggiamento c'è sempre la paura di perdere ciò che dà sicurezza e senso di benessere. Se invece vi fosse un'insufficiente funzionalità, si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Molte cose verranno vissute con eccessiva preoccupazione, anche se molto banali. L'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali, sarà il problema principale, ci si sentirà come se si fosse perso ogni punto d'appoggio. Ogni fatto della vita diventerà insormontabile, perciò si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticose, generando fughe mentali dalla realtà contingente. Se i Chakra superiori si sono sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrà la sensazione d'essere *fuori dal mondo*, vivendo profondamente un senso di estraneità e di solitudine assoluta e senza speranza. Se il blocco energetico interessasse anche il terzo Chakra, oltre al primo, ci si potrebbe trovare in presenza d'anoressia. I cibi utili per attivare o riequilibrare il C. della base sono le proteine, le carni, noci, fagioli, uova e prodotti caseari. Le Pietre Collegate con Il Primo Chakra sono:

Tormalina Nera, Ossidiana, Ossidiana Fiocco Di Neve, Onice, Ematite, Occhio Di Falco, Granato, Rubino, Corallo e Diaspro Rosso

Approfondimento del primo chakra Muladhara

la vita sul pianeta Terra. Le Attività collegate a questo chakra sono: mangiare, dormire, guarire da malattie, sentirsi sicuri guadagnandosi da vivere, fare esercizio fisico, ecc. E' ovvio che noi esseri umani non potremo concentrare le nostre attenzioni su altre attività (imparare, formare relazioni ecc.) prima che la nostra sopravvivenza sia assicurata. Durante i periodi di grossi cambiamenti nella vita (cambio di lavoro o abitazione, divorzio e così via) questo chakra avrà bisogno di maggiori attenzioni, in quanto ci sentiremo meno sicuri e più vulnerabili. Un primo chakra semi-bloccato è sinonimo di scarsa stabilità; quando invece è iperattivo, rischiamo di attaccarci troppo ai beni materiali e di rifiutare ogni tipo di cambiamento, bloccando la nostra crescita. L'ideale sarebbe raggiungere un equilibrio interiore tra stabilità e flessibilità. Il primo chakra è associato all'elemento Terra e alla forza di gravità. Senza delle buone fondamenta, niente di quello che facciamo e creiamo sarà duraturo. Un buon funzionamento di questo centro indica senso pratico e la capacità di gestire la vita quotidiana con efficienza. Il pianeta connesso al primo chakra è SATURNO che, per antonomasia, ci insegna ad accettare le nostre responsabilità e a mantenere i piedi ben saldi sulla Terra se vogliamo "crescere verso il cielo" e sviluppare il nostro potenziale divino. Quando Saturno è in aspetto di tensione nel tema natale, occorrerà lavorare su questo chakra - mantenendolo in buona salute, riusciremo a vivere bene sul nostro pianeta, manifestando abbondanza ed uno stato di armonia con il resto del creato.

Secondo Chakra Svadhishtana



Secondo Chakra: Svadhishtana. Chiamato anche **chakra sacrale o il centro della croce**

È localizzato poco al di sopra del pube, ed è associato alle gonadi, ai genitali, ai reni, al basso addome ed ai sistemi circolatori. La sua funzione è legata al desiderio, al piacere, alla sessualità, alla procreazione, alla capacità di provare emozioni primordiali non mentali. Gli organi collegati con il secondo Chakra sono: intestino, vescica, utero, ovaie, prostata. I reni sono proprio il simbolo della paura. Le disfunzioni del secondo Chakra provocano a livello fisico impotenza, frigidità, patologie dell'apparato genitale, anche a livello lesionale (fibromi, adenomi prostatici, ecc.), dell'apparato urinario e rigidità lombosacrale. Dal punto di vista psicologico un secondo Chakra scompensato comporta mancanza di autostima, fobie, panico ed ansietà. Dal punto di vista emozionale, lo squilibrio di questo Chakra può condurre alla ricerca ossessiva del piacere, anche e soprattutto a livello sessuale sino all'aberrazione, qualora sia iperfunzionante, ma anche ad una totale chiusura nei confronti della sessualità della vita, generando una sorta d'anestesia della capacità di provare gioia non intellettuale,

qualora sia invece ipofunzionante. Questo Chakra si riscontra spesso scompensato nei soggetti di sesso femminile (si tenga presente che la polarità propria di questo Chakra, come quella di tutti i Chakra pari, è Yin).

Il secondo Chakra indica la nostra parte emozionale, le nostre paure, le cose che ci hanno spaventato, che ci paralizzano. È il primo passo dell'energia verso la smaterializzazione. Vale sempre la pena di ricordare, che i quattro principi alchemici sono in fondo i quattro principi dell'energia:

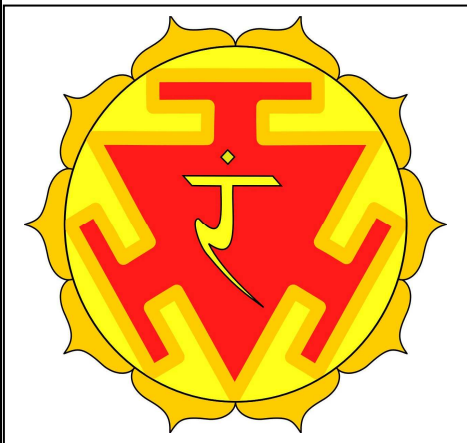
- 1) principio: nell'uno è il tutto, cioè nella mia cellula avviene la stessa cosa che avviene nella cellula della galassia;
- 2) principio: la materia è la parte invisibile dell'invisibile, cioè quello che noi vediamo materializzato, è la parte che noi abbiamo reso tangibile rispetto all'omologa energia invisibile;
- 3) principio: come in alto così in basso e viceversa, cioè lo Yin e lo Yang, il bianco e il nero, il giorno e la notte, la luce e il buio, ovvero quello che avviene ad un livello avviene anche all'altro livello.
- 4) principio: la natura è costantemente rinnovata dal fuoco, vale a dire che solo nella fede quello che ti brucia dentro ti permette di rinnovare la tua vita. Le pietre collegate con il secondo Chakra sono: **Agata Corniola, Eliotropio, Crisocolla, Crisoprasio, Quarzo Femmina, Ammonite, Angelite, Pietra Di Luna, Opale, Giada, Tigre Di Ferro, Howlite, , Legno Pietrificato, Magnesite e Magnetite.**

Approfondimenti secondo chakra Svadhishtana

2° CHAKRA (*trasformazione*) emdash; ARANCIONE = Questo centro, Svadhishtana (cioè "dolcezza"), è il sito della vita, è collocato tra l'ombelico e i genitali e governa l'energia sessuale e il desiderio di piacere. Questo centro è connesso con l'elemento Acqua, con la circolazione, l'eliminazione e la riproduzione; introduce i concetti di dualità, polarità e trasformazione, quest'ultimo particolarmente legato al pianeta PLUTONE, associato appunto al secondo chakra.

A questo centro è associata anche la capacità di agire per manifestare sogni e ambizioni a livello pratico (capacità legata a MARTE che governa l'energia vitale in generale). Quando questo chakra è danneggiato saremo "a terra", noiosi e poco vitali, non avremo passioni o desideri e manifesteremo poco interesse nei confronti del sesso. Con un secondo chakra iperattivo, invece, saremo eccessivamente emotivi, drammatici e, talvolta, ipersessuati. È importante renderci conto consapevolmente che, quando ci sentiamo vuoti e poco vitali, spesso tendiamo a nutrirci inconsciamente della vitalità altrui (talvolta anche attraverso il sesso), invece di attingere direttamente alla fonte divina. Questa tendenza è piuttosto distruttiva e non ci aiuta certamente a crescere. Conoscendo, purificando e trasformando noi stessi, invece, impareremo a seguire con fiducia la voce del nostro Sè Superiore, elimineremo il bisogno di controllare e dominare gli altri (creando in questo modo relazioni più sane e paritarie) e manifesteremo i nostri desideri con più facilità.

Terzo Chakra Manipura



Terzo Chakra: Manipura

Chiamato Anche chakra del plesso solare o chakra dell'ombelico vengono usati anche i termini chakra della Milza, dello stomaco e del fegato. In lingua sanscrita viene chiamato Manipura, che significa città dei gioielli. Esso è localizzato a livello del plesso solare, ed è associato a fegato, pancreas, stomaco, milza, parte alta dell'intestino ed a tutte le funzioni metaboliche e vegetative. Dal punto di vista psico-energetico, la sua funzione più importante è relativa all'affermazione personale ed all'esercizio del potere individuale rispetto al sociale ed all'ambiente in generale (indica la realizzazione della persona, quanto la persona vede realizzabile il suo desiderio di vita, quanto una persona vuole e desidera combattere per se stesso, quanto una persona si ama). Le patologie principali espresse dal terzo Chakra riguardano tutte le malattie metaboliche, quali il diabete, le iperlipidemie, le insufficienze epatiche, la cirrosi, le ulcere gastriche e duodenali, i

tassi glicemici, ecc., nonché tutte le patologie riguardanti i processi di nutrizione, digestione ed assimilazione. Dal punto di vista psico-energetico è a livello di questo Chakra che si generano le forze emotive dirette verso l'ambiente esterno: i sentimenti d'amicizia, rancore, simpatia, antipatia, ecc. Esso è il fondamento della personalità sociale. Il funzionamento disarmonico di questo Chakra genera il desiderio sfrenato di potere, di manipolazione, per poter stravolgere la realtà sempre e a proprio favore; tendenzialmente si potrà notare un atteggiamento iperattivo, il quale viene messo in atto per nascondere il senso d'inadeguatezza e vuoto che è causato dall'impotenza a gestire le situazioni di potere assoluto che si pretenderebbe d'esercitare. La serenità interiore sarà fortemente compromessa e, ovviamente, sarà principale la soddisfazione del benessere materiale, sia pure a discapito di qualunque sentimento piacevole, giungendo addirittura a ritenerli indesiderabili e fastidiosi. Il soggetto che soffre di uno scompenso del terzo Chakra è portato a perdere il controllo delle proprie emozioni, ed a sviluppare un atteggiamento fortemente aggressivo, necessario per non permettere agli altri di mettere a nudo la propria pochezza interiore, fatto questo che smaschererebbe i giochi di potere di cui generano le forze emotive dirette verso l'ambiente esterno: i sentimenti d'amicizia, rancore, simpatia, antipatia, ecc. Esso è il fondamento della personalità sociale. Il funzionamento disarmonico di questo Chakra genera il desiderio sfrenato di potere, di manipolazione, per poter stravolgere la realtà sempre e a proprio favore; tendenzialmente si potrà notare un atteggiamento iperattivo, il quale viene messo in atto per nascondere il senso d'inadeguatezza e vuoto che è causato dall'impotenza a gestire le situazioni di potere assoluto che si pretenderebbe d'esercitare. La serenità interiore sarà fortemente compromessa e, ovviamente, sarà principale la soddisfazione del benessere materiale, sia pure a discapito di qualunque sentimento piacevole, giungendo addirittura a ritenerli indesiderabili e fastidiosi. Il soggetto che soffre di uno scompenso del terzo Chakra è portato a perdere il controllo delle proprie emozioni, ed a sviluppare un atteggiamento fortemente aggressivo, necessario per non permettere agli altri di mettere a nudo la propria pochezza interiore, fatto questo che smaschererebbe i giochi di potere di cui questo soggetto vive, creando una situazione di paralisi energetica che si esprimerebbe come impotenza disperata e disperante; un esempio di questo soggetto sconfitto, può essere data dall'immagine di quelle persone in genere di mezza età, ma sempre più spesso anche giovani, che trascorrono il proprio tempo in attività annichilenti e distruttive, quali il bere, fare uso di droghe più o meno riconosciute come tali, e che in genere hanno in famiglia un atteggiamento fortemente aggressivo e prevaricatore. A questi infatti fa seguito una situazione fortemente depressiva. In questo caso il soggetto avrà come obiettivo principale l'essere accettato e benvenuto dagli altri, e per raggiungere questo scopo negherà a se stesso per conformarsi al modo di pensare delle persone cui desidera piacere, soffocando e negando completamente i propri desideri ed emozioni; ciò nonostante, anzi, proprio a causa di questo atteggiamento frustrante, aumenteranno le prepotenze e le angherie verso i membri della propria famiglia. Gli alimenti che possono essere utili per riequilibrare il terzo C. sono gli amidi, le farine integrali e gli zuccheri semplici. Le pietre collegate con il terzo Chakra sono: **Pirite, Citrino, Topazio, Pietra Del Sole, Malachite, Quarzo Occhio Di Tigre, Malachite-Azzurrite, Malachite-Crisocola, Diaspro Giallo, Blenda, Quarzo Rutilato, Aragonite, Calcite Arancio, Ambra ed Andalusite.**

Approfondimenti terzo chakra Manipura

3° CHAKRA (*potere*) emdash; GIALLO = Situato in prossimità del plesso solare, questo centro è associato al SOLE e alla LUNA, alla parte maschile e femminile di noi stessi, e determina il nostro *potere personale*, il quale viene a mancare quando il nostro ego non è sano. A livello fisico, il terzo chakra, Manipura, governa il metabolismo, il processo della trasformazione del cibo in energia - problemi digestivi o disturbi allo stomaco sono talvolta legati al cattivo funzionamento di questo centro. Non ci sorprenderà la connessione del terzo chakra con l'elemento Fuoco, che dona luce e calore. Quando questo centro è iperattivo, spesso si manifesta scarsa autostima che qualche volta sfocia in eccessiva ambizione e sete di potere. Al contrario, in presenza di un terzo chakra semi-bloccato, la scarsa autostima si manifesterà in eccessiva timidezza e riluttanza a correre rischi e a far valere i propri diritti. L'espressione ideale di questa energia si può trovare nel leader ispirato e non dominatore, capace di correre dei rischi e di portare a termine un'impresa senza essere bloccato da perfezionismi inutili. È importante ricordare che il terzo chakra è anche il sito delle emozioni e, come tale, è sottoposto a molto stress. Gli ipersensibili e le persone con un Luna natale prominente (e spesso anche i "Nettuniani" e

"Plutoniani") dovranno mantenere questo centro protetto e in buona forma, onde evitare di assorbire negatività altrui o di buttarsi sul cibo quando in preda a stati euforici o depressivi. Per concludere, le persone il cui Sole natale riceve molti aspetti di tensione, potrebbero avere una concezione distorta di se stessi o scarsa autostima. Mantenere questo centro in buona salute li aiuterà a stare meglio con se stessi e ad affrontare la vita con più serenità.

Il Quarto Chakra **Anahata**



Quarto Chakra: Anahata

Chiamato anche Chakra del cuore o centro del cuore.

Il Chakra del Cuore è collocato sullo sterno, all'incirca all'altezza della linea mediana orizzontale dei seni. Questo centro energetico è associato al cuore, ai polmoni, al timo, agli arti superiori, alla circolazione ed al sistema linfatico; le patologie connesse al suo squilibrio sono asma, ipertensione arteriosa, patologie cardiache, patologie polmonari, ecc. Nel caso di funzionamento disarmonico, sul piano fisico si potranno avere sintomi a livello del torace, quali senso di costrizione, dispnea, aritmie, tachicardia, palpitazioni, asma e via dicendo, senza peraltro avere riscontri oggettivi dalle indagini cliniche. Dal punto di vista psichico ed emozionale, si tende ad amare gli altri solo in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che questi possono dare in cambio. Qualora invece il Chakra fosse ipofunzionante, a livello fisico si evidenzierà un cattivo

funzionamento del diaframma, con problemi respiratori e cardiaci, mentre dal punto di vista psichico ed emozionale si tenderà ad esprimere sentimenti d'odio e rancore, oppure di freddezza, indifferenza od insensibilità. Il quarto Chakra è il centro dell'intero sistema energetico dei Chakra; infatti esso collega i tre centri inferiori, di natura fisica ed emotiva, legati alla terra, con i tre superiori più mentali e spirituali, legati al cielo. È per mezzo dell'attività armonica di questo Chakra che le persone sono in grado di entrare in simpatia con tutto ciò che esiste, e di coglierne la bellezza e l'armonia. Infatti la funzione di questo centro energetico è quella della capacità di esprimere amore puro ed incondizionato. Il quarto Chakra è il centro che consente lo sviluppo e l'utilizzo della capacità di trasformazione e guarigione di sé e degli altri. Gli alimenti in relazione a questo Chakra sono i vegetali, poiché racchiudono in sé l'energia vitale della luce solare (cielo), e contemporaneamente l'energia vitale che proviene dalla terra. Le pietre collegate con il quarto Chakra sono: **Quarzo Rosa, Kunzite, Rodocrosite, Rodonite, Tormalina Rosa, Tormalina Rosa/Verde, Tormalina Verde, Dioplasio o Pietra Delle Fate, ed Olivina o Peridoto o Crisolito.**

Approfondimenti quarto chakra **Anahata**

connessi ad attività nel mondo fisico, all'ottenere ed usare potere personale, mentre i temi dei tre chakra superiori riguardano la nostra percezione mentale del mondo, la nostra vita interiore, l'infusione spirituale e lo sviluppo delle nostre facoltà psichiche. Essendo al centro, il quarto chakra, situato vicino al cuore, agisce da ponte tra corpo e mente e, secondo alcune teorie, è qui che risiede la nostra anima. Aprire il nostro cuore è un compito più che necessario - facendo ciò, riusciremo a raggiungere un equilibrio tra istinti "superiori" ed "inferiori", sviluppando in modo sano non solo la nostra personalità, ma anche la nostra multidimensionalità.

Il chakra del cuore, Anahata, è connesso al concetto dell'Amore e all'elemento Aria, che è informe e invisibile anche se di vitale importanza, ed è il meno denso degli elementi - attraverso il respiro noi assorbiamo PRANA (essenza vitale), ci rivitalizziamo e abbiamo accesso a questo quarto centro, in cui, nel suo stato più sviluppato, l'Amore dovrebbe esistere indipendentemente dalla presenza di un'altra persona nella nostra vita. Questo Amore è diverso dalla passione del secondo chakra, trascende i confini e connette con lo spirito. Esso implica compassione, equilibrio, tenerezza e perdono. Il quarto chakra è associato al pianeta VENERE e, ovviamente, tra le altre cose, rappresenta la capacità di dare e ricevere amore. Lo stato di salute di questo centro e la posizione della nostra Venere natale riflettono la nostra sfera affettiva. Un blocco in questo centro può influenzare anche la funzione del terzo chakra, alterando la nostra autostima, ma più spesso si manifesta in difficoltà nell'area delle relazioni, poiché le persone con una Venere complessa tendono a sentirsi poco amate. Il concetto chiave di questo centro è raggiungere equilibrio allo scopo di manifestare armonia. Con Venere natale in aspetto di tensione con Saturno, Urano, Nettuno e Plutone sarà necessario dedicare particolari attenzioni al quarto chakra ed imparare a sviluppare un sano senso di Amore, Compassione ed Accettazione per se stessi, in modo da riuscire a trasformare e trascendere eventuali tendenze non costruttive nella sfera affettiva.

Quinto chakra **Vishuddha**



Quinto Chakra: Vishudda

Il chakra del collo e della gola

Il centro della comunicazione È il centro della capacità umana di esprimersi, comunicare ed ispirarsi, la creatività intesa in senso sottile, il rapporto con i nostri sentimenti. È lo scambio, dare per ricevere. Nel Chakra della gola, la creatività del Chakra sacrale si unisce alle energie degli altri Chakra. Possiamo esprimere soltanto ciò che abbiamo in noi stessi, e una delle finalità del quinto Chakra è proprio quella di consentirci un certo spazio interiore, che ci permetta di riflettere sui nostri pensieri e comportamenti. Quando sviluppiamo il Chakra della gola, i nostri pensieri non saranno più dominati dalle emozioni o dalle sensazioni fisiche, il che rende quindi possibile una conoscenza oggettiva. Le parti connesse al quinto Chakra sono: la tiroide, collo, gola, mascella, orecchie, paratiroidi, trachea, bronchi, esofago, braccia e lo sviluppo dello scheletro. Le patologie fisiche ad esso correlate fanno riferimento alle malattie organiche o funzionali relative agli organi che governa. Il timbro ed il tono della voce sono

manifestazioni delle energie del quinto Chakra: tanto più la voce è armonica, piena e rotonda, tanto più questo centro sarà in equilibrio. Le patologie di tipo psichico che fanno riferimento a *vishudda* sono tutte riferite alla capacità di comunicare, non solo verso l'esterno, ma anche verso la propria interiorità; è tramite questo Chakra che si realizza la comunicazione tra mente e corpo; perciò le cosiddette malattie psicosomatiche possono anche essere riferite in varia misura alla disfunzione di questo Chakra. Le pietre collegate con il quinto Chakra sono: **Sodalite, Lapislazzuli, Turchese, Larimar, Tormalina Blu, Indicolite, Calcedonio, Topazio Blu, Celestina, Acquamarina, Crisocola, Labradorite, Calcite Verde e Calcite Blu.**

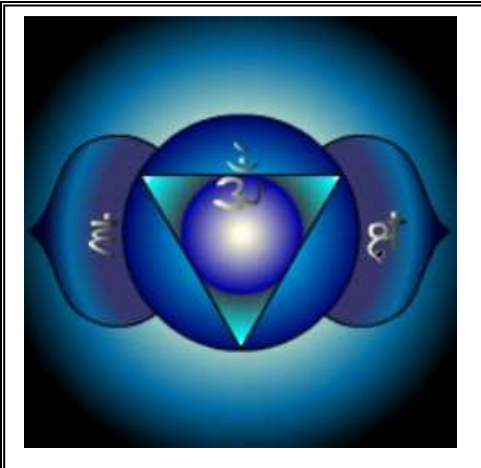
Approfondimenti Quinto chakra Vishudda

5° CHAKRA (*Comunicazione*) emdash; BLU = Il quinto chakra, Vishudda ("purificazione"), è situato alla base del collo e rappresenta comunicazione e creatività. Con questo centro ci stiamo avvicinando sempre di più al mondo della mente e dello spirito. Uno degli elementi associati a questo chakra è l'etere o AKASHA, che significa "spirito"; un altro elemento è il SUONO, che altro non è che una vibrazione. Dato che tutto ciò che esiste è vibrazione, il suono ha la capacità di modificare le frequenze vibrazionali di persone e oggetti ed è potenzialmente molto potente (ricordiamo il potere dei Mantra e le molte teorie legate ad Atlantide e alla costruzione delle piramidi egizie). Dal suono nasce la comunicazione, che è l'attività e la funzione principale del quinto chakra.

La comunicazione sana implica sia parlare, sia ascoltare. Con un quinto chakra bloccato, si tende a parlare poco, ci saranno difficoltà ad esprimere se stessi, paura di esprimere le proprie opinioni, oppure eccessiva timidezza. Quando questo centro è troppo aperto, invece, si corre il rischio di dimenticare di ascoltare gli altri poiché si è troppo impegnati ad esprimere se stessi. In questo modo si rischia di non imparare nulla. In uno stato ideale, il quinto chakra dovrebbe essere connesso a tutti gli altri chakra e al centro del sé, in modo da riuscire ad esprimere sia la parte logica che quella più emotiva ed intuitiva. Non dimentichiamo inoltre che il quinto chakra è anche connesso con la creatività e, aprendo questo centro, stimoleremo il nostro potenziale creativo.

Il chakra della gola è connesso al pianeta MERCURIO che governa la capacità di comunicare in modo efficace con gli altri, di esprimere i propri giudizi e, soprattutto, di individuare i propri bisogni in maniera consapevole. Con un Mercurio natale in aspetto di tensione, queste funzioni verranno espresse con più difficoltà - mantenere questo centro in buona salute aiuta! Per concludere, è forse possibile che la vicinanza al quarto chakra (governato da Venere) possa indicare che usare tatto e compassione avrà come risultato maggior efficacia comunicativa.

Il Sesto Chakra Ajna



Sesto Chakra: detto anche Ajna o Chakra del terzo occhio o della saggezza e della conoscenza e anche del comando

È localizzato al centro della fronte, circa due dita al di sopra della radice del naso; il suo nome in sanscrito significa conoscere, percepire ed anche comandare. Questo Chakra è collegato alla ghiandola pituitaria, al controllo del sistema ormonale ed al cervello. Questo centro energetico è importante più che per la sua correlazione con disturbi di tipo fisico, soprattutto per il suo alto significato psichico. Ad esso è correlata la capacità e l'equilibrio psicospirituale, la corretta percezione di sé in relazione a sé stessi, ad un livello energetico che possiamo definire intuitivo, sensitivo, quindi oltre la mente. Molto probabilmente è a disfunzioni di questo Chakra che si possono far risalire patologie psichiatriche gravi, come ad esempio la schizofrenia. Inoltre, poiché esso è associato alla regolazione di tutti i cicli dei vari piani della persona (fisici, mentali, emozionali, spirituali) occorre fare la seguente considerazione: ogni ciclo è

un'oscillazione di tipo bipolare, perciò metaforicamente, ma poi neppure tanto, è caratteristica intrinseca del sesto Chakra il passaggio dalla luce al buio, anche in senso metafisico; da questo s'evince come il *buio dell'anima*, spesso catalogato come depressione o peggio, possa essere riferito alla sua disfunzione. Il sesto Chakra rappresenta il pensiero, viene anche chiamato Chakra del Terzo Occhio. Questa è la sede delle più elevate facoltà mentali, delle capacità intellettuali, nonché della memoria e della volontà. Sviluppando la nostra consapevolezza, ed aprendo sempre di più il terzo occhio, la nostra immaginazione potrà produrre l'energia necessaria per realizzare i nostri desideri. Quando il Chakra del cuore è aperto e in congiunzione con quello del terzo occhio, possiamo trasmettere le nostre energie guaritrici sia da vicino che da lontano. Nello stesso tempo possiamo avere accesso a tutti i livelli della creazione, livelli che vanno anche al di là della realtà fisica. Una conoscenza di questo tipo ci perviene sotto forma di intuizioni, di chiarezza e d'ipersensibilità nell'udire e nel percepire. Cose che prima avevamo sospettato solo vagamente, ci appaiono ora chiaramente. Le pietre collegate al sesto Chakra sono: **Ametista, Fluorite, Sugilite, Lepidolite ed Azzurrite.**

Approfondimenti sesto Chakra Ajna

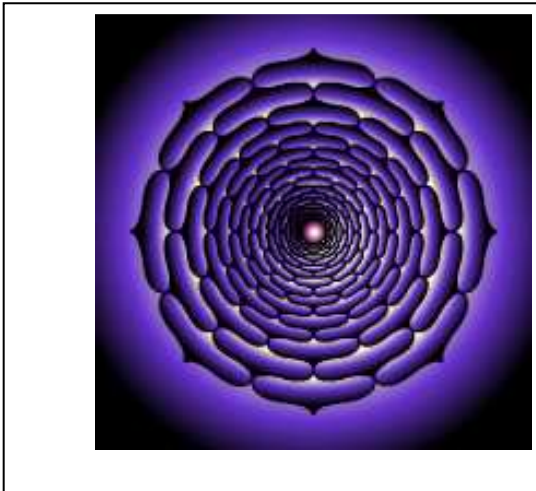
6° CHAKRA (*Intuizione*) emdash; INDACO = Situato tra i due occhi (leggermente più in alto), il sesto chakra, Ajna ("percepire"), è anche conosciuto come il terzo occhio e governa percezioni intuitive e psichiche. Nel terzo occhio, conserviamo anche le nostre memorie ed i sogni e immaginiamo il futuro. Come sappiamo, ciò ha il potere di influenzare gli eventi nella nostra vita.

L'elemento associato al sesto chakra è la LUCE, che ha una vibrazione più veloce di quella del suono. Viaggiando ad una velocità a noi incomprensibile, la luce è in grado di raccogliere informazioni sul lontano passato e anche sul futuro - a questo proposito, la ghiandola pineale, connessa con il sesto chakra, dà chiarezza. Sebbene la nostra scienza non sia in grado di spiegare la funzione di questa ghiandola nel corpo adulto, la metafisica insegna che è grazie alla pineale che abbiamo visioni e percezioni extra-sensoriali. Lo scopo di questo centro è infatti di imparare a percepire le nostre immagini interiori per ottenere informazioni che non si possono avere in altri modi.

Questo chakra è legato all'intuizione e, come abbiamo visto, in stato di sviluppo ottimale dona chiarezza. Quando il sesto centro è semi-bloccato, si avranno spesso problemi agli occhi ed alla testa; in presenza di un terzo occhio iperattivo, invece, si rischiano confusione e allucinazioni. Ognuno di noi, senza eccezione, usa i centri psichici tutti i giorni in modo più o meno consapevole ed è importante imparare a prestare attenzione a tutte le nostre percezioni, per quanto minime. È il modo migliore per incoraggiare uno sviluppo naturale del terzo occhio. Tenendo i piedi ben saldi sulla Terra e prestando attenzione anche ai chakra superiori, ci rendiamo conto dell'esistenza di un ordine divino - una percezione e accettazione di tale ordine spesso porta visioni di cose e/o situazioni distanti nello spazio e nel tempo.

Il sesto centro dell'intuizione è associato a GIOVE e URANO, che ci insegnano la necessità di espandere vedute e confini per risvegliare i nostri innati talenti psichici e spirituali. Aprendo i nostri orizzonti, stimoleremo di conseguenza la nostra crescita emotiva, psicologica e spirituale - tale crescita non potrà far altro che influenzare positivamente la nostra vita e donarci grande saggezza.

Settimo chakra Sahasrara



Settimo Chakra: Sahasrara

Detto anche chakra del vortice o loto dai 1000 petali. È localizzato al vertice del cranio, nella zona del Bregma. È un Chakra non fisico, che si può in buona sostanza definire l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella cosmica, universale. Non esiste un settimo Chakra bloccato, può essere soltanto più o meno *sviluppato*, in relazione al personale cammino spirituale dell'individuo. Non vi sono patologie note e specifiche legate a questo centro energetico, né a livello fisico né a livello mentale o spirituale; si sa solo che l'energia elaborata a questo livello ha effetti su tutti i tessuti e le funzioni dell'organismo, in modo più o meno evidente, intenso ed efficace. Il settimo Chakra è collegato al centro della sommità della testa, ed è rivolto verso l'alto; è collegato con il cervello e la ghiandola pineale. Qui siamo collegati con la sfera dell'essere, che racchiude tutte le forme e le caratteristiche non manifestate. Da questo luogo, un tempo abbiamo iniziato il nostro viaggio verso la vita,

e sempre qui proviamo l'unità con il nostro principio originario divino, del quale tutti noi facciamo parte; ed è qui che il nostro campo personale d'energia diventa un tutt'uno con l'universo. Il cammino verso lo sviluppo del settimo Chakra viene indicato dal colore viola. Viola è il colore della meditazione e della devozione. Mentre si è in grado di influenzare intenzionalmente l'attivazione dei sei centri energetici inferiori, nel caso del settimo centro, tutto quello che possiamo fare è aprire noi stessi, e lasciare che le cose accadano attraverso di noi. Utilizzare le energie del settimo Chakra in terapia può essere utile quando si debba fare fronte a situazioni traumatiche gravi; infatti, per es. in relazione ai *Fiori di Bach*, il rimedio che più frequentemente viene associato al settimo Chakra è Rescue. Le pietre collegate al settimo Chakra sono: **Quarzo Ialino o Cristallo Di Rocca, Pietre/Quarzo Ialino, Selenite, Quarzo Elestiale, Calcite Trasparente, Apofillite o Pietra di Poona, Quarzo Latteo, Diamante, Fluorite e Diamantino di Herkimer. Importante:**

Va ancora detto che il sesto ed il settimo Chakra risultano raramente squilibrati, mentre negli adulti quelli più frequentemente scompensati sono il terzo ed il quarto, e nei bambini il primo ed il secondo. A proposito del secondo Chakra, occorre precisare che spesso si trova scompensato nei soggetti femminili che vivono la loro sessualità, intesa sia in senso fisico che psichico, in modo conflittuale, sia a livello d'interiorità sia a livello di rapporti interpersonali o sociali. Nella valutazione dello stato di questi importanti centri energetici, occorre tenere presente anche il processo di crescita dell'individuo, poiché ogni età ha uno specifico Chakra associato ad essa. Nell'età associata ad un determinato centro energetico, questo sarà predominante sugli altri in termini di funzionalità energetica, secondo i seguenti valori (M.=maschio e F=femmina): C.1: 0-7 (M) e 0-6,5 (F) anni; C.2: 8-14 (M) e 7-12 (F) anni; C.3: 15-21 (M) e 13-18 (F) anni; C.4: 22-28 (M) e 19-24 (F) anni, C.5: 29-35 (M) e 25-30 (F) anni; C.6: 36-42 (M) e 31-36 (F) anni; C.7: 43-49 (M) e 37-42 (F) anni

Importante:

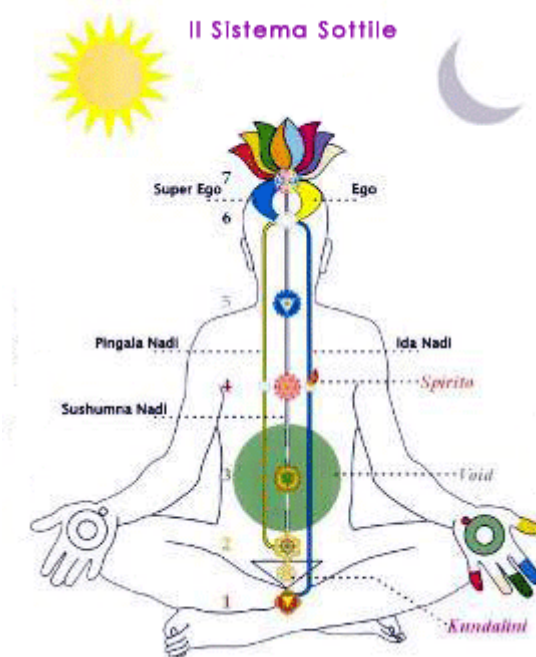
Va ancora detto che il sesto ed il settimo Chakra risultano raramente squilibrati, mentre negli adulti quelli più frequentemente scompensati sono il terzo ed il quarto, e nei bambini il primo ed il secondo. A proposito del secondo Chakra, occorre precisare che spesso si trova scompensato nei soggetti femminili che vivono la loro sessualità, intesa sia in senso fisico che psichico, in modo conflittuale, sia a livello d'interiorità sia a livello di rapporti interpersonali o sociali. Nella valutazione dello stato di questi importanti centri energetici, occorre tenere presente anche il processo di crescita dell'individuo, poiché ogni età ha uno specifico Chakra associato ad essa. Nell'età associata ad un determinato centro energetico, questo sarà predominante sugli altri in termini di funzionalità energetica, secondo i seguenti valori (M.=maschio e F=femmina): C.1: 0-7 (M) e 0-6,5 (F) anni; C.2: 8-14 (M) e 7-12 (F) anni; C.3: 15-21 (M) e 13-18 (F) anni; C.4: 22-28 (M) e 19-24 (F) anni, C.5: 29-35 (M) e 25-30 (F) anni; C.6: 36-42 (M) e 31-36 (F) anni; C.7: 43-49 (M) e 37-42 (F) anni

Approfondimenti settimo Chakra Sahasrara

7° CHAKRA (*Consapevolezza*) emdash; VIOLETTO = Siamo giunti al livello più astratto di tutti i chakra. Il settimo chakra, Sahasrara, governa consapevolezza e informazione ed esprime il concetto di infinito, poiché questo centro non ha limiti e confini nella sua potenzialità. Il suo elemento è il PENSIERO, senza il quale non potremmo creare, ottenere informazioni e manifestare i nostri obiettivi e desideri. Questo chakra ha una particolare qualità di interiorità ed è in grado di ridurre il mondo in simboli, creando ordine e trovando risposte nelle sfere più sottili e cosmiche del nostro essere. Ciò significa che il settimo chakra è la via alla consapevolezza cosmica e all'ordine supremo in quanto, attraverso simboli e altre meta-comunicazioni, il nostro Io Superiore parla con noi. Mentre ogni chakra può essere concepito come un "floppy disk" con un particolare programma relativo alla sua funzione, il settimo chakra può essere concepito come l'intero sistema operativo, l'intelligenza alla base del tutto. Rappresenta ciò in cui crediamo, il modo in cui cataloghiamo le informazioni che raccogliamo sul mondo esterno ed i nostri pensieri. Il chakra della corona è associato a NETTUNO, da cui impariamo l'importanza dell'emisfero destro del cervello, dell'intuizione e degli stati meditativi, non solo per trovare risposte valide ai problemi di tutti i giorni, ma anche per imparare ad esprimere la nostra creatività. Il settimo chakra è il *punto d'ingresso per le energie cosmiche che scorrono nei chakra* e nei nostri corpi sottili. Dato che è connesso con ispirazione, stati meditativi e contatto con il divino, questo centro mostra la propensione di una persona alla ricerca dei significati più spirituali e profondi della vita.



I chakra possono essere paragonati ad una scala interiore che connette la Terra con il Cielo, cioè la nostra personalità conscia con la nostra parte divina. Ogni singolo chakra è un gradino importante ed è importante tentare di riportare equilibrio laddove vi siano eccessi o mancanze. Essendo connessi a colori, elementi, pianeti e cristalli, i chakra offrono un sistema di evoluzione di noi stessi e delle nostre potenzialità molto interessante e una linea diretta col nostro Io Superiore. Per concludere, vorrei offrire un esercizio per favorire l'armonia dei chakra e quindi della nostra "situazione astrale".



Le Nadi

Secondo la visione indiana e più prettamente yogica, il corpo umano è attraversato da circa 72.000 canali trasportatori di energia che partono dalle dita dei piedi e delle mani, percorrono l'intero organismo e arrivano al cuore, centro della spiritualità, e da qui salgono sino al vertice del capo, centro di congiunzione tra il corpo fisico e l'universo circostante.

Il complicato sistema delle Nadi, una sorta di rete sottile di canali (in sanscrito nadi significa letteralmente "vena", "canale"), ha la funzione di collegare e convogliare le diverse energie vitali, attraverso le parti del corpo umano e i vari centri sottili (Chakra) del corpo umano.

Le diverse energie trasportate sono:

- **Prana** l'energia vitale, ascendente e fresca
- **Apana** l'energia tiepida discendente
- **Sapana** l'energia mediana e calda
- **Vyana** l'energia oleosa che permette i movimenti di tutte le membra

Queste diverse energie, che ricordiamo sono propriamente legate alla filosofia dello yoga e molto spesso riportate nei testi più approfonditi di questa antica disciplina, non sono poi così diverse dalle energie sottili che si ritrovano nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), ma di questo argomento ne rimandiamo alla sezione apposita.

Le Nadi si incrociano lungo la colonna dei chakra principali e secondari, anche questi ultimi centri privilegiati di contatto fra il corpo materiale e il corpo energetico. Non è possibile averne la certezza, ma nella funzione delle Nadi sembra essere compresa quella dei sistemi nervosi, anche se queste funzioni non sono ancora integralmente note. In realtà non è corretto però definire Nadi e Sistema Nervoso come la stessa cosa: meglio dire che le Nadi controllano anche le funzioni nervose.

Quello che è certo, e che sempre più interessa la moderna neurofisiologia, è che c'è un rapporto strettissimo tra il respiro da ciascuna narice e l'attivazione del relativo emisfero cerebrale.

Nello yoga classico difatti, grandissima importanza hanno appunto i Pranayama a narici alternate.

Tre sono le Nadi considerate le principali in quanto governano l'intera circolazione del Prana nei processi corporei.

Ida nadi

Scorre lungo la parte sinistra del corpo. Sorge dal plesso sacro-coccigeo, a sinistra, e termina alla radice della narice destra. Dal suo punto di partenza alla base della colonna vertebrale scorre nei cinque plessi principali o Chakra. L'energia veicolata da questa Nadi è la polarità negativa, intesa come flusso di Citta, l'energia mentale della coscienza. Essa è simboleggiata dalla luna, è chiamata quindi anche Chandranadi (canale lunare). Ida ha la funzione di acquietare e rinfrescare il corpo. Le sue funzioni sono assimilabili a quelle del sistema nervoso parasimpatico; ha il compito di introvertire e conservare l'energia per attivare determinati visceri, aiutare la secrezione di enzimi nell'apparato digerente, aumentare la peristalsi e vuotare la vescica; dal punto di vista mentale diminuisce l'identificazione con la struttura dell'Ego, per cui viene lasciato maggior spazio alla creatività, alla libertà delle idee, all'intuizione.

Pingala nadi

Veicola la polarità positiva. Sorge dalla parte destra del plesso sacrococcigeo e termina alla radice della narice sinistra.

Come Ida, sale a spirale lungo la colonna vertebrale e con essa s'incontra nei cinque Chakra principali.

Mentre Ida li attiva negativamente, Pingala li influenza positivamente; è perciò chiamata la Nadi solare o Surya Nadi.

Il funzionamento di Pingala è sovrapponibile a quello del sistema nervoso simpatico che attiva il metabolismo: quindi stimola l'emissione di adrenalina, con conseguente accelerazione del battito cardiaco; crea costrizioni nei vasi sanguigni della pelle e del sistema digerente; rallenta i movimenti peristaltici.

Dal punto di vista mentale, in Pingala il senso dell'Ego è incoraggiato e la consapevolezza è rivolta verso l'esterno.

Sushumna nadi

E' la Nadi che corre esattamente al centro della colonna vertebrale ed è sovrapponibile, come posizione e funzione, al sistema nervoso cerebrospinale.

Si dice che nelle normali condizioni di esistenza Sushumna Nadi sia dormiente in tutti gli esseri; perciò, finché Sushumna è in questo stato non espresso, tutte le altre Nadi sono alternativamente sotto l'influenza positiva e negativa di Ida e Pingala. Le Nadi sono attive quando il flusso del respiro fluisce attraverso la loro narice corrispondente. Quando, attraverso le tecniche del Pranayama (cioè dell'estensione della coscienza del respiro e del flusso vitale), stabiliamo un'armonia fra le due polarità e quindi abbiamo un fluire bilanciato del respiro attraverso entrambe le narici, Sushumna diventa pronta per accogliere la salita del grande potere di Kundalini, il serpente che si risveglia nel Muladhara Chakra.

Di questo argomento rimandiamo nella sezione apposita.

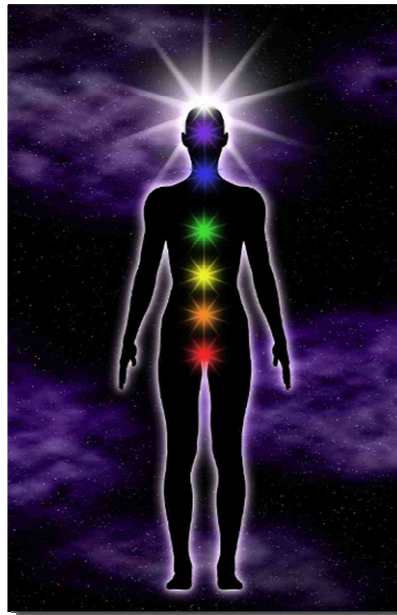
Oltre ai tre canali principali ve ne sono altre migliaia di dimensioni inferiori che provvedono ad irradiare di energia ogni singola parte del reticolo che costituisce il corpo eterico e, di riflesso, quello fisico.

Un calo del livello di energia in una qualsiasi parte di questa rete provoca un indebolimento nel sistema difensivo ed immunitario più propriamente fisico. Nel caso di un protrarsi di questo squilibrio gli effetti non tardano ad esteriorizzarsi sottoforma di malattie o disturbi più o meno gravi.

Ripristinare il flusso energetico all'interno del proprio involucro eterico e contribuire a mantenerlo efficiente e "carico" è uno degli obiettivi dello Yoga, che costituisce una barriera contro le influenze negative circostanti.

"Il corpo è il luogo privilegiato del Cosmo dove si manifesta l'energia creatrice del Sé"

I Colori dei Chakra



I chakra sono dei centri di energia - un'energia sottile, dotata di forza vitale - che si trovano all'esterno del nostro corpo, ma all'interno dell'aura, vale a dire il campo elettromagnetico che avvolge ciascuna persona.

Ogni essere umano ha sette chakra principali (o ruote energetiche a differenti livelli di vibrazione) ad ognuno dei quali corrisponde uno dei sette colori dello spettro della luce, come indicato nella seguente tabella:

Chakra	Colore	Proprietà
chakra di base	rosso	vita
chakra della milza	arancione	energia
chakra del plesso solare	giallo	intelletto
chakra del cuore	verde	armonia, amore, simpatia
chakra della laringe	blu	creatività, comunicazione
chakra frontale	indaco	intuizione
chakra del vertice	violetto	spiritualità

I chakra sono dei punti molto importanti perché andando ad agire su questi centri energetici si riesce ad influenzare e regolare la funzione specifica del corpo dominata da ciascun chakra. Infatti, le energie dei chakra sono collegate con il sistema parasimpatico, con il sistema nervoso autonomo e con la regolazione degli ormoni. Applicando il colore appropriato, la cui lunghezza d'onda è la chiave del chakra bisognoso di aiuto, la lunghezza d'onda squilibrata ne risulta riequilibrata. In questo modo si aiuta ad attivare i processi rigenerativi all'interno delle cellule stesse del corpo per ottenere il benessere. Benessere, infatti, significa essere ben equilibrato. Ciascun chakra influisce su un particolare organo o su una delle principali ghiandole del nostro corpo:

Chakra	Organi di base o ghiandole
chakra di base	Organi sessuali- ghiandole sessuali gambe-piedi/ossa
chakra della milza (sacro)	Milza – pancreas - rene- plesso venoso ipogastrico
chakra del plesso solare	plesso solare-stomaco-fegato-cistifellea
chakra del cuore	Cuore-timo
chakra della laringe	Tiroide-paratiroidi
chakra frontale	Pineale- epifisi
chakra del vertice	ipofisi

La cromoterapia applicata ai chakra ha lo scopo di riequilibrare il chakra e la sua energia. Di conseguenza si deve irradiare il chakra con un colore (quello corrispondente nei casi di ipofunzionamento o il suo complementare nei casi di iperfunzionamento) in modo che le vibrazioni dello stesso chakra possano convibrare con le frequenze del colore utilizzato che aiuteranno a riportare nel chakra in oggetto l'equilibrio di base.

Purificare i Chakra

Poiché i chakra sono connessi e dal benessere di uno di essi dipende il benessere di tutti, sarebbe saggio e consigliabile purificarli ed energizzarli tutti prima di concentrarsi su di uno in particolare.

- *Stendetevi comodamente con un cuscino sotto le ginocchia e respirate ritmicamente, profondamente e lentamente*
- *Immaginate di avere un'enorme sfera protettiva intorno al vostro corpo. Questa sfera potrebbe essere bianca o di altro colore che preferite*
- *Cominciando con il 1° chakra alla base della spina dorsale, immaginiamo una sfera di luce (o di fuoco) rotante che purifica e trasforma. Se vi riesce facile, visualizzate o immaginate il colore rosso e soffermatevi su questo centro, fino a quando avvertite la sensazione che è ora di salire al 2° chakra. Salendo e cambiando chakra, immaginate che ciascuna palla di luce visualizzata continui a ruotare con il chakra in questione*
- *Concentrate l'attenzione sul 2° chakra, creando una palla di luce arancione che, bruciando gli ostacoli alla creatività o ad una sana espressione dell'energia sessuale, purifica. Soffermatevi per il tempo necessario e lasciate ruotare la "palla" anche dopo aver cambiato chakra*
- *Continuate così per tutti e 7 i chakra e, una volta terminato il processo di purificazione, sintonizzatevi con il vostro corpo e prendete mentalmente nota di quali centri mostrano più resistenza. Inviare più luce (o "riattizzate" il fuoco) in tali chakra*
- *"Inspirando" luce bianca in tutti i chakra contemporaneamente, visualizzatevi come fiori che si chiudono prima di terminare l'esercizio. Chiedete guida, aiuto e protezione al vostro Io Superiore prima di alzarvi e riprendere le attività di tutti i giorni*

In presenza di un chakra particolarmente bloccato o fastidioso, potrete applicare sulla zona corrispondente una goccia di Rescue Remedy, un pochino di Rescue Cream (Rescue Remedy in crema, vedi fiori di Bach) oppure una goccia di olio essenziale di Lavanda o Ginepro. Ripetete questo esercizio regolarmente fino a quando sentirete i chakra più liberi e puri. Tenere i centri di energia in buona salute ed equilibrio aiuterà tutti noi ad affrontare la vita con una marcia in più!

Note:

Il presente lavoro così come è presentato permette di avere uno sguardo di insieme notevole sull'argomentazione relativa ai chakra. Nonostante ciò, così come sono trattati, non sono da considerare esaustivi; gli stessi argomenti possono essere approfonditi con la lettura di appositi testi.

La conoscenza del funzionamento dei chakra è così "sottile" che richiede tempo e dedizione oltre che un grande desiderio di comprensione degli stessi argomenti.

Dispensa di lavoro curata da
Pino Galati