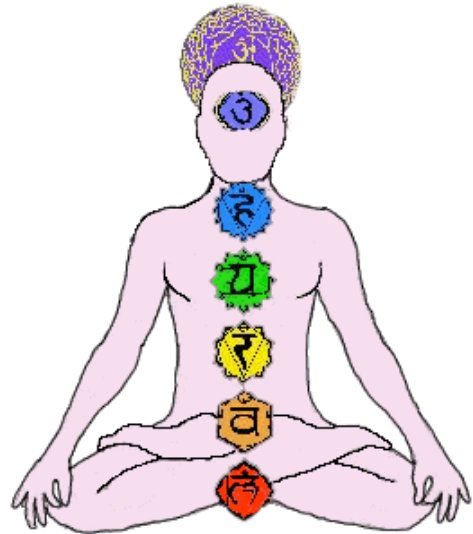


# I 7 chakra

I chakra sono centri energetici dove il piano spirituale e quello corporeo si uniscono.

Il termine chakra deriva dal sanscrito e significa "ruota" ed infatti in questi punti di unione psico-fisica si creano energie vorticosi con moti precisi di entrata e di uscita che irradiano costantemente intorno all'individuo animandone la coscienza e dirigendola (vedremo in seguito come).

I chakra non appartengono al corpo fisico poiché essi vibrano ad un livello molto più alto, che è quello del corpo energetico eterico, per questo motivo non possono osservarsi con una visione normale.



La comprensione della loro esistenza e delle loro

caratteristiche è nota sin dai tempi antichi ed è stata il risultato degli studi derivati dalle antiche tradizioni dove la pratica costante delle energie - attraverso tecniche di meditazione o esercizi specifici di yoga - ha consentito di sviluppare la cd. "visione sottile". Tali conseguimenti sono oggi confermati dalla scienza moderna che inizia a disporre di strumenti capaci di misurare e visualizzare i campi energetici dell'essere umano.

Secondo le tradizioni iniziatiche i chakra sono collegati al sistema endocrino nel senso che ogni ghiandola risulta legata ad uno specifico chakra del quale costituisce una sorta di controparte fisica.

Il risveglio (cioè l'apertura) di un chakra corrisponde sul piano iniziatico a tappe ben precise dello sviluppo e dell'espansione della coscienza umana e il blocco (cioè un disturbo del suo flusso energetico) si può tradurre in uno stato di crisi interiore (con connotazioni proprie di quel particolare centro energetico), che può sfociare facilmente in patologie della ghiandola endocrina di riferimento o degli organi che esso influenza.

Nella persona i centri energetici principali secondo le tradizioni sono sette e ciascuno si "attiva" in maniera particolare con le diverse fasi di età della persona in cicli di 7 anni. Ciò significa che in quei periodi le caratteristiche del chakra saranno più marcate e percepibili con la conseguente opportunità per la persona di integrare gli aspetti collegati a quel centro.

Di seguito viene proposta una breve descrizione dei sette chakra.

## **PRIMO CHAKRA Muladhara chakra (centro della radice).**

Più attivo dal 1° al 7° anno e dal 49° al 56°. Associato al colore rosso.

Ha sede intorno al punto del perineo, esso si apre verso il basso.

Con il chakra sacrale e con quello solare forma la cd. triade inferiore che è responsabile della costituzione del sé personale (ego). Esso è il luogo di radicamento e di ancoraggio della dimensione spirituale in quella corporale.

Governa i piedi e gli impulsi di muoversi verso il suolo, influenza i bisogni primari, le funzioni dell'escrezione e tutto ciò che è solido nel corpo, come le ossa, i denti e le unghie. Regola la parola e il senso dell'odorato ed ha quale controparte fisica le ghiandole surrenali. È la fonte della forza vitale ed è la radice del piano fisico. L'elemento legato al primo chakra è la terra.

L'apertura, cioè il buon funzionamento di questo centro, si traduce in un'attitudine al piacere verso il lavoro fisico e manuale e in un atteggiamento laborioso propenso a coltivare la perseveranza. La non armonizzazione di questo centro si tradurrà in forme di cupidigia (nel senso di tendenza ad accumulare) sia sul piano materiale che sul piano intellettuale.

### **SECONDO CHAKRA Swadhisthana chakra (centro sacrale).**

Più attivo dal 7° al 14° anno e dal 56° al 63°. Associato al colore arancione (e al rosa).

È situato circa tre dita circa sotto l'ombelico. È associato al senso del gusto ed è collegato all'elemento acqua. Le gonadi (i testicoli e le ovaie) in quanto ghiandole endocrine ne costituiscono la controparte fisica.

È il centro della creatività, delle energie sessuali e delle emozioni primordiali allo stato puro, regola tutti i liquidi come il sangue, la linfa e i succhi gastrici.

Questo centro permette di catturare per poi assimilare l'energia vitale necessaria al mantenimento del corpo fisico. Governa le relazioni interpersonali, più che altro quelle con il sesso opposto, il suo buon funzionamento permette il controllo delle pulsioni sessuali ed è responsabile della vitalità sessuale.

Il risveglio di questo chakra è intimamente legato allo sviluppo dell'io personale e della valorizzazione di se stessi. Ciò implica il processo di conoscenza di sé attraverso la relazione con l'altro e soprattutto la capacità di attuare le cd. "scelte costituenti" (è infatti attuando delle scelte che ci affermiamo, ci valorizziamo e ci differenziamo dagli altri), che sono quelle in sintonia con la nostra vera natura e non con l'approvazione familiare o sociale.

La disarmonia del centro determina una personalità molto influenzabile con problematiche alla sessuale e possibilità di cali energetici.

### **TERZO CHAKRA Manipura chakra (centro solare).**

Più attivo dal 14° al 21° e dal 63° al 70° anno. Associato al colore giallo.

È situato all'altezza dello stomaco. È abbinato al sistema digestivo (stomaco, milza, cistifellea, fegato) e al sistema nervoso autonomo. Regola il senso della vista.

Il pancreas, in quanto ghiandola endocrina, ne costituisce la controparte fisica.

Questo centro è legato allo sviluppo dell'io personale (cioè la persona diviene capace di affermarsi e di esprimersi con pienezza) e il suo buon funzionamento conferisce capacità di entrare in relazione con gli altri con senso di discernimento, integrità e trasparenza. L'acquisita fiducia nelle proprie facoltà conferisce alla persona una natura fiera, leale capace di accogliere le sfide importanti e di portare a termine i progetti.

Il funzionamento disarmonico produce una tendenza all'insoddisfazione e alla superficialità, l'individuo cerca in tutte le direzioni, senza riuscire ad individuare obiettivi e a trovare appagamento. Il centro è associato all'elemento fuoco.

### **QUARTO CHAKRA Anahata chakra (centro cardiaco).**

Più attivo dal 21° al 28° e dal 70° al 77° anno. Associato al colore verde.

È situato al centro del petto. È collegato alla parte superiore della schiena, al torace e alla parte bassa dei polmoni. Influenza la ghiandola del timo (che ne è la controparte fisica), controlla il senso del tatto, governa il sistema circolatorio, il sistema locomotorio, la respirazione e la deglutizione ed è associato all'elemento aria,

Il chakra del cuore può essere considerato come il centro dell'intero sistema dei chakra, in quanto collega i primi tre centri, fisici ed emotivi, ai tre chakra superiori, mentali e spirituali.

Questo centro è funzionale al passaggio della persona verso un livello di coscienza diverso nel senso che, grazie alle qualità personali acquisite con l'espansione dei primi tre chakra, essa può iniziare ad aprirsi all'altro con un atteggiamento di dono e servizio (cioè senza l'idea di contropartita e con un profondo senso di rispetto per le caratteristiche e le qualità dell'altro); in sostanza l'altro cessa di essere un prolungamento narcisistico di noi stessi e diventa un essere pieno capace di esistenza autonoma e perciò davvero amabile.

Il funzionamento non armonico di questo centro può provocare nella persona la sensazione di essere deprivato o invaso nei rapporti con gli altri e un atteggiamento di richiesta verso l'altro per la soddisfazione dei propri bisogni.

#### **QUINTO CHAKRA Vishudha chakra (centro laringeo).**

Più attivo dal 28° al 35° e dal 77° al 84° anno. Associato al colore blu (azzurro).

Si trova alla base della gola tra le fossette giugolare e la laringe ed è collegato alla tiroide che ne è la sua controparte fisica. Controlla il senso dell'udito, la pelle, la bocca e la respirazione; si identifica con l'etere che viene considerato l'onda portante dei quattro elementi.

È il centro energetico che predispone alla comunicazione e alla espressione di noi stessi (di tutte le nostre parti) senza maschere, con un'attitudine di completa fiducia nell'altro senza necessità di barriere e protezioni e senza necessità di acquisire delle certezze al suo riguardo (accettando così l'incertezza inevitabile che l'altro è un essere libero e può comportarsi quindi in maniera del tutto imprevedibile). Questa apertura totale comporta una messa a nudo della persona che permette di trascendere l'istinto di sopravvivenza e in questo modo accedere ad un nuovo ordine di cose.

La comunicazione, autentica e aperta, è veicolata attraverso la parola che acquisisce così molta forza e grande capacità di persuasione. Ne risulta accresciuta anche la percezione intuitiva in quanto chi si apre all'altro diviene a sua volta più ricettivo.

Il funzionamento disarmonico del centro laringeo determinerà nella persona la difficoltà ad esprimere pienamente pensieri e sentimenti ed a stabilire relazioni di scambio basate sull'integrità e sulla trasparenza essendo pervasa dal dubbio e dal timore di essere oggetto di critiche e di ostilità da parte degli altri. Perderà la coerenza delle proprie azioni rispetto alle intenzioni e ai sentimenti e resterà priva di qualsiasi potenzialità creatrice.

#### **SESTO CHAKRA Ajana chakra (centro frontale).**

Più attivo dal 35° al 42° e dal 84° al 91° anno. Associato al colore indaco.

Ha sede sulla fronte sopra la radice del naso tra le sopracciglia. È collegato alla ghiandola ipofisi (o pituitaria) che ne è la controparte fisica. È associato al volto, occhi, orecchie e naso e al cd. sesto senso.

È la sede delle più elevate facoltà mentali, della memoria e della volontà, che con l'armonizzazione del centro vengono via via permeate dalla particolare virtù di sapere riconciliare i contrari, abbandonando posizioni di confronto e dualistiche (conciliando passato presente e futuro, alleando maturità e giovinezza nella visione del mondo e nei comportamenti, gestendo sempre meglio le dimensioni maschili e femminili della personalità)

Il risveglio di questo centro conduce l'uomo a saper irradiare la potenza dell'amore nato dalla relazione autentica con l'altro e a diventare consapevoli dello stretto legame che unisce tutte le creature avvertendo un senso di comunione e attenzione verso i particolari bisogni di chi ci circonda (senza annullare la nostra individualità e le nostre qualità proprie). La persona è portata a maturare un senso sempre più profondo di compassione universale e di perdono in quanto diviene consapevole che la sua piena e completa liberazione è collegata a quella degli altri.

La disarmonia e il mal funzionamento di questo centro portano la persona a non essere in contatto con il proprio spirito interiore e a farsi influenzare da valori esterni, imitando e identificandosi in correnti di pensiero e mode del momento. Avrà tendenza a scontrarsi con l'altro, perché vedrà in lui la diversità e non la complementarietà e coltiverà atteggiamenti asociali o ostili, ritirandosi in una sorta di megalomania intellettuale o spirituale volta alla costante ricerca di affermazione a scapito degli altri.

### **SETTIMO CHAKRA Sahasrara chakra (centro coronale).**

Più attivo dal 42° al 49° e dal 91° al 98° anno. Associato al colore viola.

Detto anche il chakra della corona, si trova sulla sommità della testa e ha come controparte fisica la ghiandola epifisi (detta anche pineale). Come il Chakra di base collega l'individuo alla Terra questo centro ci mette in contatto con le Energie Cosmiche, con il nutrimento spirituale. Da esso scaturiscono le più alte energie umane e il suo risveglio corrisponde all'apertura della coscienza ai piani invisibili e sottili: è il centro del misticismo e della spiritualità, quello stato in cui l'individuo diviene capace di distaccarsi dal "mondo" e di evolvere liberamente in qualunque situazione si trovi, anche se a lui sfavorevole in quanto è "ispirato" e sorretto dall'intuizione.

Quando il centro è disarmonico la persona avrà grande difficoltà a comprendere e a gestire le differenze tra i piani sottili e quelli materiali. Facilmente entrerà in mondi illusori e avrà difficoltà a cogliere le differenze tra realtà e fantasia, vivrà il mondo come astrazione e nei casi più gravi potrà essere preda di allucinazioni.

**Conclusioni.** E' importante precisare che l'argomento meriterebbe una trattazione approfondita che comunque non potrebbe esaurirsi in un testo scritto: originandosi dalla dimensione spirituale questi centri ne racchiudono l'essenza pertanto il loro significato e le loro funzioni si scoprono davvero solo predisponendosi ad uno stato meditativo e di quiete. Cessati i rumori mondani possiamo permetterci di iniziare ad ascoltare ed intravedere le forme di energia spirituale da cui siamo circondati e costantemente ed amorevolmente nutriti.