

# Chakra



## Cosa sono?

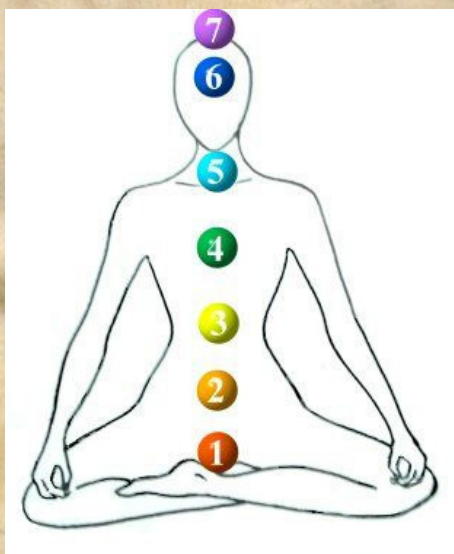
Chakra (traslitterazione inglese del sanscrito "Cakra" che si pronuncia ciacra ) è una parola che significa "ruota" ed è usata per indicare dei punti energetici particolari del nostro corpo fisico.

Gli esseri umani, la maggior parte degli animali ed alcune piante avrebbero sette Chakra principali o primari. Secondo alcune tradizioni, ogni Chakra assomiglierebbe ad un piccolo vortice con la parte più stretta dell'imbuto orientata verso il corpo ed ogni Chakra (con l'eccezione di due) avrebbe due metà o poli, una rivolta verso la parte anteriore e l'altra verso la parte posteriore del corpo.

Il secondo gruppo per importanza è composto da Chakra minori che si troverebbero nei polpastrelli, al centro del palmo delle mani, in alcune aree dei piedi, nella lingua o altrove. Il terzo gruppo è composto da un numero praticamente incalcolabile di Chakra di dimensioni piccole e minuscole; infatti, in ogni punto in cui si incontrano almeno due linee energetiche, anche infinitesimali, si troverebbe un Chakra.

L'energia fluisce nei Chakra in vortici a velocità variabile. I punti del corpo, attorno ai quali la nostra energia ruota in quantità maggiore sono situati sulla spina dorsale. Insieme ristabiliremo l'energia che fluisce in modo errato nel corpo fisico.

Tradizionalmente se ne contano sette .



**1° CHAKRA:** localizzato alla base della colonna vertebrale. Controllo fisico: spina dorsale, reni, gambe e ossa, intestino crasso. Controllo psicologico: quantità di energia, concretezza, razionalità, autoaffermazione. Colore rosso. Pietre tutte quelle rosse: rubino, diaspro rosso, granato e corallo.

**2° CHAKRA:** è il chakra sacrale localizzato al centro dell'osso pubico. Controllo fisico: organi genitali e vescica. Controllo psicologico: sessualità, piacere fisico e mentale, fantasia e creatività. Colore arancione. Pietre tutte quelle arancioni: corniola, diaspro arancione, opale di fuoco.

**3° CHAKRA:** è il chakra del plesso solare localizzato sopra l'ombelico. Controllo fisico: stomaco, fegato, pancreas e milza. Controllo psicologico: espansività, emotività, coraggio. Colore giallo. Pietre tutte quelle gialle e dorate: topazio, ambra, quarzo citrino, occhio di tigre.

**4° CHAKRA:** è il chakra del cuore localizzato al centro del torace. Controllo fisico: cuore e circolazione sanguigna, braccia e mani, polmoni. Controllo psicologico: altruismo, serenità, amore universale. Colore verde. Pietre tutte quelle verdi e rosa: giada, smeraldo, malachite, avventurina, tormalina verde, agata muschiata, quarzo rosa, tormalina rosa, rodocrosite, amazzonite, rodonite.

**5° CHAKRA:** è il chakra della gola localizzato alla base del collo. Controllo fisico: tiroide, gola, esofago, bocca, orecchie, bronchi. Controllo psicologico: comunicatività, creatività, apertura. Colore blu. Pietre tutte quelle blu: zaffiro, sodalite, lapislazzuli, topazio, turchese, azzurrite, crisocolla, acquamarina.

**6° CHAKRA:** è il chakra spesso chiamato "terzo occhio" localizzato fra le sopracciglia. Controllo fisico: cervello, occhi, naso, ipofisi. Controllo psicologico: capacità di mettere in pratica le idee, integrazione e sintesi, saggezza. Colore viola. Pietre tutte quelle indaco viola: ametista, fluorite, sodalite.

**7° CHAKRA:** è il chakra localizzato al centro della sommità della testa. Controllo fisico: ghiandola pineale, sistema nervoso centrale. Controllo psicologico: volontà spirituale, pace, armonia. Colore bianco. Pietre tutte quelle bianche: diamante, zirconio, quarzo, fluorite.

Uno squilibrio a livello di un Chakra determinerebbe uno squilibrio d'energia nei determinati organi associati. Molte moderne terapie naturali, soprattutto la Cristalloterapia, il cammino dei Chakras ed il Reiki, si basano sull'analisi dei Chakra; la Riflessologia e l'Aromaterapia lavorano sugli stessi meridiani e la meditazione e visualizzazione basate sui colori, sarebbero strumenti importanti per bilanciare i Chakra.

Ciascuno dei Chakra ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola.

Secondo il Vedānta, il corpo fisico e il corpo sottile (Sukṣma Śarira: le emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme. Questi due corpi sono collegati a livello dei Chakra, quindi agendo sul corpo fisico si produrrà un effetto su quello sottile e viceversa.

I Chakra vengono assimilati al Loto, questo perché benché esso nasca da acque stagnanti e putrescenti, dà origine ad un fiore bellissimo e candido. Proprio per tale peculiarità è considerato un simbolo di purezza: nato dal fango ma non macchiato da esso. Nella simbologia indiana le acque stagnanti rappresentano l'indistinzione primordiale del caos e il loto che da esse sorge rappresenta l'elevazione spirituale. Ogni "loto", ha un numero particolare di petali, un particolare Yantra (mandala o forma geometrica), un mantra ed è associato ad un elemento (tattva), ad un senso e ad un colore.

In Occidente la dottrina dei Chakra deve la sua diffusione principalmente alla traduzione di due testi indiani: il Sat-Cakra-Nirupana e il Padaka-Pancaka operata da Sir John Woodroffe, alias Arthur Avalon, nel libro Il Potere del Serpente (1917). Tale libro è estremamente dettagliato e complesso e rappresentò un notevole supporto per lo studio e la diffusione in Occidente della dottrina relativa ai Chakra. Un contributo successivo fu operato da C. W. Leadbeater il quale pubblicò un libro contenente i propri studi e le proprie osservazioni chiaroveggenti relative ai centri di forza nel libro Chakras (1927).

Rudolf Steiner fondatore dell'Antroposofia, parla dello sviluppo dei Chakra nel libro Come conoscere i mondi superiori (1ª ed. 1909),

fornendo istruzioni progressive per lo sviluppo di tali centri di forza. Si tratta di esercizi quotidiani che richiedono un tempo e una applicazione considerevole. Egli segnala che per il risveglio e lo sviluppo di tali centri di forza esistono anche altri metodi più rapidi, che potrebbero però risultare dannosi se non operati da persone spiritualmente mature.

Nel panorama moderno Tommaso Palamidessi, fondatore dell'Archosofia, rielabora la dottrina dei centri di forza alla luce dell'esoterismo giudaico-cristiano. Nel libro *Tecniche di Risveglio Iniziatico* (1975), Tommaso Palamidessi illustra alcune tecniche ascetiche tese al risveglio e allo sviluppo di tali Centri di Forza che coinvolgono la realizzazione di icone o supporti meditativi, tecniche respiratorie e meditazioni su nomi divini ebraici (invece che su mantra tibetani), in linea con la tradizione occidentale.

Il testo di Woodroffe è al centro de *La psicologia del Kundalini-yoga*. Seminario tenuto nel 1932 di Jung. L'aspetto forse più interessante dell'interpretazione junghiana è il tentativo di correlare un simile fenomeno a ciò che oggi la psichiatria definirebbe Disturbo da somatizzazione, in cui però la psicosomatica prevale sul somatopsichico. Altra differenza notevole è che nel kundalinismo si assiste a un decorso o percorso appunto chakrico, dunque non caotico ma ordinato, centripeto (verso la testa) e centrifugo (extra corpus).

Altrettanto rilevante è il confronto fra l'esperienza descritta da Gopi Krishna in Kundalini. L'energia evolutiva dell'uomo e l'annesso Commento psicologico di James Hillman.[7][8] In questo caso, l'originalità risiede anzitutto in quanto vissuto dallo stesso Gopi Krishna, distante dalle consuete sovrastrutture rituali: niente meditazione dei loto, niente mantra, niente sanscrito, niente mandala, nessuna tecnica di respirazione, nessuna guida spirituale.

### Che funzione hanno?

I Chakra, o centri energetici, hanno la funzione di pompe, o valvole che regolano il flusso dell'energia nel sistema energetico. Il funzionamento di un Chakra riflette le decisioni che prendete, a seconda di come scegliete di rispondere alle situazioni della vostra vita. Quando decidete cosa pensare, cosa sentire e attraverso quale

filtro percettivo sperimentare il mondo che vi circonda, aprite e chiudete queste valvole.


I chakra non sono fisici. Sono aspetti della coscienza, così come lo sono le aurre. Essi sono più densi della aurre, ma non tanto densi quanto il corpo fisico. Interagiscono con quest'ultimo attraverso due veicoli maggiori: il sistema endocrino e il sistema nervoso. Ogni Chakra è associato con una delle sette ghiangole endocrine e con un gruppo di nervi, detto plesso. Quindi, ogni Chakra può essere associato con specifiche parti del corpo e particolari funzioni fisiologiche, controllate dal plesso o dalla ghiandola endocrina associati a quel Chakra.

Tutto quello che sentite, che percepite, tutti i possibili stati di consapevolezza, ogni cosa che potete sperimentare può essere divisa in sette categorie. Ciascuna di queste categorie è associata ad un Chakra specifico. Pertanto, i Chakra non rappresentano solo una parte del corpo fisico, ma anche una certa area della coscienza.

Se avete una tensione nella coscienza, l'avvertite nel Chakra associato a quella specifica parte che sta sperimentando lo stress e nelle parti del corpo fisico correlate a quel Chakra. La localizzazione della tensione dipende dalla causa dello stress. La tensione nel Chakra è recepita dai nervi del plesso associato a tale Chakra e poi trasmessa alle parti del corpo che esso controlla. Quando la tensione continua per un certo tempo, o ha una particolare intensità, la persona crea il sintomo a livello fisico.

Il sintomo parla un linguaggio che riflette l'idea che ognuno di noi crea la propria realtà: il significato metaforico del sintomo diventa evidente se lo descriviamo in quest'ottica. Pertanto, invece di dire: "Non posso vedere", la persona dovrebbe descrivere il sintomo così: "Mi impedisce di vedere qualcosa". Oppure: "Non possa camminare" significa che la persona si sta trattendendo dall'abbandonare una situazione che la rende infelice. E così via.

Il sintomo serve a comunicare alla persona, attraverso il corpo, ciò che si sta facendo nella coscienza. Quando la persona cambia qualcosa del proprio modo di essere, avendo ricevuto il messaggio comunicatore dal sintomo, questo non ha più alcun motivo di esistere e può essere rilasciato, nei termini in cui la persona crede sia possibile.



Capire i Chakra vi permette di comprendere la relazione tra la vostra coscienza e il vostro corpo, vedendolo appunto come una mappa della coscienza. Vi fornisce una migliore comprensione di voi stessi e degli altri che vi circondano.

*Presso lo Studio è possibile sottoporsi a trattamenti di "Riequilibrio dei Chakra"; il numero di sedute varia a seconda delle necessità individuali, contattandomi al tel.: 055-666-000 o al cell: 335-6020897.*

*Magicamenteshop offre una ampia scelta di testi e pietre per la conoscenza e lo studio dei Chakra.*

*Ambra*

