

## Le Chakra

All'interno del corpo ci sono sette centri di energia, in cui le forze fisiche, psicologiche ed emotive interagiscono e si intercettano. Questi centri sono chiamati chakra, il che significa ruota o cerchio. Il prana è inalato attraverso le narici e indirizzato ai diversi chakra durante la meditazione per stimolare il particolare centro energetico, la guarigione e l'apertura della zona. Quando l'energia è bloccata in un certo chakra ci si può ammalare. Ogni chakra è associato a diversi organi, ghiandole endocrine e plessi nervosi. Quando capiamo le parti del corpo influenzate da ogni chakra possiamo usarli per curare o evitare le malattie e per creare una consapevolezza più profonda del corpo sottile.

In questa relazione vorrei discutere ogni chakra, la sua posizione, le parti del corpo associate ad esso, le funzioni primarie del chakra, eventuali malattie che possono derivare dai blocchi al chakra e modi per bilanciare o aprire il chakra. Vorrei anche indicare i colori, mantra, alimenti e gli elementi associati al chakra. Ogni chakra ha un simbolo molto specifico, che può essere usato per la meditazione. Ho aggiunto un diagramma alla fine di questa relazione per mostrare i concetti principali di ogni chakra e l'immagine.

Il primo chakra, Muladhara, si trova alla base della colonna vertebrale. È associato ai plessi nervosi sacrali e pelvici. I problemi fisici includono il funzionamento dell'intestino, mentre i problemi psicologici sono una mancanza di sicurezza emotiva, paura per la sopravvivenza e preoccupazioni di auto-conservazione. La mancanza di energia in questo chakra crea sentimenti di insicurezza, problemi di funzionamento dell'intestino e la paura di altri per l'autoconservazione. Sedersi direttamente sulla terra e danzare sono modi per attivare questo chakra, creando un senso di stabilità, di sicurezza e una base solida per la gestione delle complessità della vita. Il colore associato a questo chakra è il rosso. Il mantra del chakra Muladhara è LAM. Gli alimenti utili per l'attivazione di questo chakra includono radici, spezie, verdure e alimenti ricchi di proteine. Terra è l'elemento associato al primo chakra.

Il secondo chakra, Svadisthana, si trova all'interno della colonna vertebrale di fronte e leggermente al di sopra della zona genitale. È associato ai plessi e nervi degli organi sessuali. Problemi fisici includono il funzionamento urinario, problemi di sessualità e mal di schiena. La mancanza di energia in questo chakra crea problemi urinario o genitale. Esso può portare ad un eccessivo desiderio di piacere sensuale o una mancanza di desiderio e avversione per il sesso opposto. Esprimersi creativamente, la danza, il movimento dei fianchi, sexual healing e praticare lo yoga sono modi per attivare questo chakra, creando fiducia in se stessi, la stabilità e il benessere. Il colore associato a questo chakra è l'arancione. Il mantra del chakra Svadisthana è VAM. Gli alimenti utili per l'attivazione di questo chakra includono frutta dolce, spezie, miele e noci. L'acqua è l'elemento associato al secondo chakra.

Il terzo chakra, Manipura, si trova di fronte all'ombelico nella colonna vertebrale. È associato al celiaco plesso di nervi, le ghiandole surrenali e il pancreas. È il centro del potere. Preoccupazioni fisiche comprendono problemi di stomaco e digestivi, mentre problemi psicologici riguardano l'ego e la competitività. Malattie associate con questo chakra includono anoressia, bulimia, eccessive preoccupazioni finanziarie, problemi di posizione dominante o di sottomissione, ed eccessivo bisogno di dimostrare se stessi. Respirare con il diaframma, strofinando la pancia e la meditazione dell'energia radiante del plesso solare sono modi per attivare questo chakra, creando un senso di determinazione, grinta e potere personale. Il colore associato a questo chakra è il giallo. Il mantra del chakra Manipura è RAM. Gli alimenti utili per l'attivazione di questo chakra sono i cereali, latticini e spezie. Il fuoco è l'elemento associato con il terzo chakra.

Il quarto chakra, Anahata, si trova di fronte al cuore nella colonna vertebrale. È associato con il plesso di nervi cardiaci. Ci permette di emotivamente, fisicamente e spiritualmente nutrire gli altri. Problemi fisici includono malattie dei polmoni o cardiache, mentre problemi psicologici possono essere

apatia o l'incapacità di offrire amore. La mancanza di energia in questo chakra blocca il sentimento dell'amore, la compassione e l'empatia. La meditazione, la pratica dello yoga e il nuoto sono modi per attivare questo chakra, creando un senso di amore, la perseveranza, la stabilità, la pazienza mentale e la compassione. Il colore associato a questo chakra è verde. Il mantra del chakra Anahata è YAM. Gli alimenti utili per l'attivazione di questo chakra includono verdure a foglia verde, spezie e liquidi. L'aria è l'elemento associato al quarto chakra.

Il quinto chakra, Vishuddha, si trova di fronte alla gola all'interno della colonna vertebrale cervicale. E' associato con plesso nervoso cervicale, le corde vocali e la ghiandola tiroidea. Problemi fisici includono un metabolismo lento, malattie della tiroide, problemi respiratori e alla gola, mentre i problemi psicologici sono difficoltà a comunicare o esprimersi in modo creativo. Cantare, canticchiando, concentrarsi sul respiro sono modi per attivare questo chakra, creando un senso di creatività, eloquenza, stimolando la comunicazione e l'intuizione. Il colore associato a questo chakra è blu. Il mantra del chakra Vishuddha è HAM. Gli alimenti utili per l'attivazione di questo chakra includono frutti aspri, liquidi, frutta cresciuta sull'albero e spezie. Etere è l'elemento associato con il quinto chakra.

Il sesto chakra, Ajna, si trova tra le sopracciglia. E' associato con le ghiandole pineale e pituitaria e il plesso naso-ciliare. Questo chakra è associato alle qualità di intuizione, saggezza e chiarezza di visione. La mancanza di energia in questo chakra genera confusione e la malattia mentale a volte. La meditazione e visualizzazione guidata sono modi per attivare questo chakra, creando l'intuizione, l'immaginazione, la padronanza di sé e la concentrazione. Il colore associato a questo chakra è viola o indaco. Il mantra del chakra Ajna è OM. Gli alimenti utili per l'attivazione di questo chakra includono frutti colorati di bluastro scuro, liquidi e spezie. La mente è l'elemento associato con il sesto chakra.

Il settimo chakra, Sahasrara, si trova appena sopra la parte superiore della testa. E' associato con la corteccia cerebrale del cervello. Si tratta di un chakra all-inclusive, assimilando gli altri sei e collegando il Sé personale al Sé universale. Non vi è alcuna distinzione tra conoscente e conosciuto, semplicemente perfetta comprensione in questo chakra. La meditazione, la visualizzazione guidata e il lavoro energetico sono modi per attivare questo chakra, creando un senso di unità, felicità ed empatia. Il colore associato a questo chakra è il bianco o può assumere il colore del chakra dominante. Il Sahasrara chakra non ha un mantra specifico, come tutti i mantra stimolano questo chakra. Non ci sono alimenti associati a questo chakra, piuttosto l'aria, l'incenso e le erbe lo stimolano. Lo spazio e il pensiero sono gli elementi associati al settimo chakra.

Come per tutte le pratiche di yoga, i chakra devono essere vissuti, non solo studiati intellettualmente. Ogni persona è diversa e si avvicina alla meditazione e allo yoga in un modo diverso. Per alcune persone può essere utile meditare utilizzando l'immagine del chakra o il suo colore, per altri focalizzati sulle parti del corpo sarà più vantaggioso, e ancora per altre persone ripetendo il mantra associato al chakra è il modo più vantaggioso per accedere ai suoi benefici. A volte è utile concentrarsi su un unico chakra, spendendo tanto tempo sulla sua comprensione e sperimentandolo. Altre volte può essere utile fare una scansione generale di tutti e sette i chakra per vedere dove vi è abbondanza o mancanza di energia. Ci sono molti modi per esplorare e riequilibrare questi punti di energia; spetta al praticante trovare il percorso migliore indicato per loro.

| Chakra                                 | Color                                                | Primary Functions                                                                                               | Associated Element | Location                            | Open or Balance                                                                                                  | Foods                                                          | Symbol                                                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Crown<br>sahasrāra,<br>सहस्रार         | white or violet; may assume color of dominant chakra | Union, Bliss, Sense of empathy                                                                                  | space / thought    | Top of the head                     | Meditation, guided visualization, energy work                                                                    | Air, Incense and Smudging Herbs,                               |    |
| Third eye<br>ājñā, आज्ञा               | indigo                                               | Direct perception, intuition, imagination, visualization, concentration, Self-mastery, Extra Sensory Perception | time / light       | Between the eyebrows                | Meditation, guided visualization.                                                                                | Dark bluish colored fruits, Liquids, Spices                    |    |
| Throat<br>viśuddha,<br>विशुद्ध         | azure blue                                           | Creativity, communication, expression, eloquence, Intuition, synthesis, hearing                                 | life / sound       | Base of the throat                  | Sing, chant, hum, breathe consciously.                                                                           | Liquids, Tart or tangy fruits, Other tree grown fruits, Spices |    |
| Heart/Lung<br>anāhata,<br>अनाहत        | green                                                | Love, wisdom, stability, perseverance, mental patience and equilibrium, or pleasure, Compassion, Touch          | air                | Center of the chest                 | Meditating, practising yoga or other bodily techniques, by swimming regularly (because water has healing powers) | Leafy vegetables, Air vegetables, Liquids, Spices              |    |
| Solar plexus<br>manipūra,<br>मणिपूर    | yellow                                               | Will, determination, assertion, personal power, laughter, joy, anger, sight                                     | fire               | Located at the mouth of the stomach | Rub your belly, become aware of the energy radiating from your solar plexus, breathe using your diaphragm.       | Granola and Grains, Dairy, Spices                              |    |
| Sacrum<br>svādhīsthāna,<br>स्वाधिष्ठान | orange                                               | Creativity, sexual energy (for women), desire, pleasure, Stability, self confidence, well-being, taste          | Water              | The lower belly                     | Sexual healing, try new ways of expressing yourself creatively, dance, move your hips, practice yoga.            | Sweet fruits, honey, nuts, spices                              |  |
| Root<br>mūlādhāra,<br>मूलाधार          | red or coral red (shown)                             | Survival, grounding, sexuality (for men), stability, smell                                                      | Earth              | The base of the spine               | Spend some time each day sitting directly on the earth. Dance!                                                   | Root vegetables, Protein-rich foods, Spices                    |  |

## Resources:

"Chakra." Wikipedia. Wikimedia Foundation, n.d. Web. 07 May 2015.

<<http://en.wikipedia.org/wiki/Chakra>>.

Chernin, Dennis. How to Meditate Using Chakras, Mantras, and Breath. Ann Arbor, MI: Think Pub., 2002. Print.

Gatto, Massimo. "Il Corpo Sottile Dello Yogi." Il Corpo Sottile Dello Yogi (2014): n. pag. Web. 7 May 2015. <<http://www.illaboratorio.org/>>.

"Root Chakra Healing for Beginners." MindBodyGreen. N.p., 30 Aug. 2009. Web. 07 May 2015. <<http://www.mindbodygreen.com/0-94/Root-Chakra-Healing-for-Beginners.html>>.

"Stone10." Stone10. N.p., n.d. Web. 07 May 2015. <<http://www.wamduskasapa.com/Stone10.html>>.

"The 7 Chakras for Beginners." MindBodyGreen. N.p., 28 Oct. 2009. Web. 07 May 2015.  
<<http://www.mindbodygreen.com/0-91/The-7-Chakras-for-Beginners.html>>.