



I Chakra

La parola Chakra deriva dal sanscrito e significa “ruota – vortice” e si riferisce a punti precisi nel corpo, localizzati lungo la colonna vertebrale, in ognuno dei quali circola un particolare tipo di energia. Sono trasformatori che assorbono l’energia dell’universo (prana o ki) e la modificano per convogliarla a vari organi del nostro corpo.



I 7 Chakra nella tradizione orientale sono centri attraverso i quali fluisce l’energia vitale che determina il carattere e gli atteggiamenti emotivi dell’individuo; anatomicamente corrispondono a organi vitali o a ghiandole endocrine.

Sono chiamati anche i 7 Centri di Coscienza: entrare in contatto con i Chakra, riconoscerne le qualità e potenziarne le attività è fondamentale per ottenere un equilibrio sempre maggiore nella nostra quotidianità.

Ad ogni Centro come abbiamo visto corrisponde una ghiandola endocrina e un organo fisico.

Inoltre ogni Chakra è abbinato a un colore che lo esalta e per ognuno di essi è previsto un “dono”, ovvero una qualità che si acquisisce attivando il Chakra in questione.

Ovviamente i Chakra sono di difficile comprensione per noi occidentali, ma iniziarne un approccio, anche solo per curiosità, giova senz’altro al nostro bagaglio culturale.

Analizziamoli ora uno per uno, in modo un po’ più approfondito.

1° Chakra o Muladhara – Chakra della Radice

Posizionato alla fine della colonna, all’altezza dell’osso sacro, è il punto ove agiscono le energie primordiali, anche quelle legate alla procreazione (infatti è il Chakra delle **gonadi**): la sua funzione è quella di concretizzare, solidificare. La stessa parola muladhara in sanscrito significa radice, fondamento, ancoraggio.

È un punto ricco di forza e vitalità, governa l’Io sono, l’esserci in modo immediato e istintivo. Per gli orientali qui ha sede la Kundalini, energia vitale in forma di serpente arrotolato.

Infatti qui si impara a sopravvivere all’esperienza, accettandola.

Se è alterato c’è immobilità e incapacità di apprendere dall’esperienza.

A questo Chakra corrisponde il plesso del nervo sciatico, nervo che come una radice parte dal plesso sacrale e scende lungo la gamba per connetterci al suolo.

Il 1° Chakra è legato al corpo fisico, al nutrimento, alla *soddisfazione dei bisogni primari* e a tutto ciò che fa riferimento all’*istinto di sopravvivenza*. È associato alla paura e alla volontà di essere vivi.

Il dono quando questo Chakra è vissuto pienamente è la Bellezza, a tutti i livelli, da intendersi come perfetta simmetria tra il dare e il ricevere.

2° Chakra o Swadhishtana – Chakra del Sacro

È situato nel plesso aortico, dove sono posti tutti i nervi che vanno all'addome. Qui si impara come l'esperienza influisce sull'identità personale.

Energeticamente è la sede del *Ki*, *la nostra energia personale*: viene molto considerato nelle arti marziali e se avete avuto a che fare con queste discipline sapete di cosa sto parlando.

Quando il Chakra è squilibrato c'è possesso e attaccamento, mentre viceversa se è in equilibrio abbiamo la capacità di godere della vita.

Come organi governa i liquidi, come il sistema urinario e i succhi gastrici: è il Chakra delle acque. Le ghiandole endocrine collegate sono i **surreni**.

Il dono è la Pace, da intendersi non solo come una condizione dello spirito o come pace politica, ma anche come qualcosa di fisico. Infatti il suo contrario, la guerra, negli organi è rappresentata dalla malattia. Per cui sul piano fisico la Pace è da intendersi anche come guarigione, che possiamo trovare recuperando la nostra forza, il nostro *Ki*. Ciò non avviene se siamo troppo mentali, se concentriamo tutta la nostra forza nel lavoro della testa e, quindi, non lasciamo “decidere” al corpo come gestirsi malattia/guarigione. È indubbio che questa visione delle vita si integra perfettamente con il nostro lavoro, effettuato sul fisico, e con una finalità di migliore presa di coscienza corporea.

3° Chakra o Manipura – Chakra del Plesso solare

Situato tra il plesso solare e l'ombelico: è il Chakra dove possiamo mettere a frutto le nostre esperienze; raggiungendo la consapevolezza piena dell'Io. Qui si impara come l'esperienza influisce sulle *relazioni sociali*.

Se c'è squilibrio c'è rabbia. È associato alla vergogna e alla volontà di agire.

Dal punto di vista metabolico ha a che fare con tutti i fenomeni del ricambio e quindi è strettamente legato all'alimentazione. La ghiandola endocrina interessata è il **pancreas**, organo il cui funzionamento ha a che fare con la glicemia, perciò potremmo dire che è l'organo che “addolcisce” il sangue.

Il dono è il Governo, cioè la capacità di controllare e dirigere, senza manipolare.

4° Chakra o Anahata – Chakra del Cuore

Posto all'altezza del cuore (plesso cardiaco), è il centro dei sentimenti, dell'amore e della condivisione.

Qui si impara come l'esperienza attrae l'Amore, ma se c'è squilibrio abbiamo separazione, indifferenza.

È associato al dolore e alla volontà di amare ed essere amati.

È collegato al **timo** e al sistema immunitario, al cuore e alla circolazione sanguigna. Il 4° Chakra è il luogo dell'*Amore, della compassione, dell'altruismo*: il dono è la Vita.

5° Chakra o Vishuddha – Chakra della Gola

È il Chakra della creatività, che trova espressione attraverso la Voce o altre forme di *comunicazione*, come ad esempio l'Arte.

È collegato alla **tiroide** e all'apparato polmonare.