



## Introduzione ai Chakra

I 7 Chakra sono dei veri e propri centri energetici situati lungo l'asse centrale del corpo umano, nella parte che va dalla base della spina dorsale fino alla sommità del capo.

Il perfetto funzionamento del tuo sistema energetico, quindi dei Chakra aperti che permettono all'energia di fluire liberamente, è sinonimo di buona salute fisica, mentale e spirituale, e il loro equilibrio consente di vivere la vita al massimo delle proprie potenzialità.

Uno squilibrio dei Chakra può causare dei disturbi di tipo psicologico e portare anche all'insorgenza di patologie a livello fisico. Ecco perché è importante capire la funzione di ogni Chakra, e cosa puoi fare per far fluire liberamente l'energia attraverso di essi, e dunque migliorare complessivamente la qualità della tua vita.

Puoi immaginare ognuno dei 7 Chakra come una ruota di energia che gira molto velocemente, una sorta di vortice energetico, Chakra è infatti una parola sanscrita, appartenente all'antichissima India, con diverse traduzioni che rimandano sempre al significato di una "forma circolare": cerchio, ruota, vortice. Quando i Chakra sono aperti, l'energia fluisce liberamente verso l'alto, dando luogo a benessere fisico e psicologico. Quando invece uno o più Chakra è chiuso o bloccato, l'energia, trovando degli ostacoli, non riesce a fluire e questo provoca disordine nel corpo, nella mente e nello spirito come ansia, depressione, stress eccessivo, o dolori cronici.

Per "aprire" e riequilibrare i Chakra e dunque armonizzare e bilanciare la mente, il corpo e lo spirito, esistono molte tecniche diverse, perlopiù basate, sulla meditazione, sulle pietre e i cristalli, su esercizi e movimenti fisici, sul massaggio, sui colori, e sugli aromi.

La meditazione è comunque la tecnica più efficace, perché lo strumento più utile e prezioso per riequilibrare i Chakra è senza dubbio la tua immaginazione! I colori associati ai 7 Chakra, ad esempio, sono molto importanti, perché ogni colore, come ogni altra cosa nell'universo, ha una propria frequenza vibrazionale, quindi una propria energia unica.

E' molto importante dunque, quando si lavora per riequilibrare un Chakra, visualizzare mentalmente il colore associato a quel Chakra.

Immagina il flusso della tua energia interiore come lo scorrere dell'acqua di un fiume: quando nel letto del fiume non ci sono ostacoli o barriere, l'acqua scorre uniformemente e costantemente, alimentando la vita lungo le sue sponde. Allo stesso modo, i tuoi organi e tutti i tuoi processi fisiologici, si nutrono di questa energia, così come i tuoi processi emotivi, mentali e spirituali. Ora, immagina se nel letto di questo fiume iniziassero a depositarsi delle grandi pietre (stress emotivo e pensieri negativi); naturalmente il normale fluire dell'acqua sarà ostacolato e se molte pietre si accumulano nello stesso punto potrebbero venire a crearsi delle vere e proprie barriere che non permettono all'acqua di scorrere. Allo stesso modo, quando la tua energia interiore incontra degli ostacoli e delle barriere, rallenta drasticamente il suo fluire, o viene interrotta del tutto, portando gravi conseguenze negative sotto vari punti di vista, infatti l'energia potrebbe essere troppa in alcune aree e del tutto assente in altre. Ora vediamo brevemente ogni Chakra più da vicino.

### **Chakra della Radice**



E' posizionato alla base della colonna vertebrale, in fondo al coccige, al centro del perineo, tra l'ano e i genitali, ed è associato al colore rosso.

Rappresenta la stabilità, l'istinto di sopravvivenza e la connessione con il mondo fisico e con "Madre Terra". Quando questo Chakra è bloccato o debole, si possono manifestare problemi a livello economico e più in generale, legati alla sfera professionale; ad esempio, potrebbe succedere di ritrovarsi incastrati a fare un lavoro che si detesta o che non dà soddisfazione né a livello personale né a livello economico (tieni presente che in quest'epoca storica il denaro è un simbolo di sopravvivenza e di sicurezza, aspetti

dell'esistenza governati da questo Chakra). Il blocco del primo Chakra si manifesta a livello fisico con una costante sensazione di stanchezza e spossatezza generale, con l'affaticamento surrenale, causato da eccessivo stress, da disturbi alimentari e dolori alle ossa.

## **Chakra Sacrale**



Il secondo Chakra è situato nella parte inferiore dell'addome, appena sotto l'ombelico. Il colore associato al secondo Chakra è l'arancione.

Questo Chakra influenza la tua capacità di sentirti connesso con le altre persone e di aprirti a nuove esperienze.

Quando il Chakra Sacrale è bloccato o debole, si manifestano problemi legati alla sessualità e alla libido. Non ti sentirai dunque sexy e attraente, avrai difficoltà ad instaurare relazioni profonde e passionali e finirai sempre per attirare partner sbagliati e non compatibili con te.

## **Chakra del Plesso Solare**



Il colore associato al terzo Chakra è il giallo ed è situato nella parte superiore dell'addome, al centro del torace.

E' il Chakra che rappresenta il tuo Potere Personale.

Se soffri di scarsa autostima e fiducia in te stesso, se ti preoccupi costantemente di ciò che gli altri pensano di te, e se ti senti spesso una vittima impotente, molto probabilmente il tuo terzo Chakra è bloccato. Un disequilibrio a livello del terzo Chakra si manifesta fisicamente con frequenti disturbi allo stomaco.

## Chakra del Cuore



Il colore del quarto Chakra è il verde smeraldo ed è situato all'altezza del cuore.

Questo Chakra influenza la tua capacità di amare e di lasciarti amare dagli altri.

Se hai problemi ad aprirti agli altri, se tendi a essere troppo appiccicoso e bisognoso di continue attenzioni da parte di chi hai accanto, e se non riesci ad accettare stesso, è molto probabile che la tua energia interiore sta trovando un ostacolo all'altezza del Chakra del Cuore e non riesce a fluire liberamente. A livello fisico, un blocco del quarto Chakra, comporta problemi cardiaci, allergie e asma.

## Chakra della Gola



Come lascia intendere il suo nome, questo Chakra è situato all'altezza della gola e il colore a lui associato è l'azzurro turchese.

Il quinto Chakra è associato alla capacità di comunicare e di esprimersi al meglio.

Comprendi che questo Chakra è bloccato o debole quando riscontri delle difficoltà a esprimere la tua opinione e manifestare le tue esigenze. I sintomi a livello fisico sono frequenti mal di gola, problemi di sinusite o problemi frequenti ai denti.

## Chakra del Terzo Occhio



Il colore associato al sesto Chakra è l'indaco ed è il Chakra responsabile dell'intuizione che ti guida attraverso il tuo percorso di vita; è posizionato in mezzo alla fronte, esattamente tra le sopracciglia.

Questo Chakra rappresenta la bussola che ti indica la direzione giusta da seguire per trovare lo scopo della tua vita.

Se ti senti perso e privo di una direzione da seguire, se ti chiedi spesso cosa ci fai in questo mondo e non trovi il senso della tua esistenza e della tua nascita, significa che il tuo Chakra del Terzo Occhio è bloccato. A livello fisico, uno squilibrio del sesto Chakra si manifesta con problemi di sinusite e frequenti mal di testa.

## Chakra della Corona



Il colore di questo Chakra è il viola intenso ed è situato alla sommità della testa.

Il settimo Chakra influenza la tua spiritualità e il tuo senso di connessione con il divino.

Il Chakra della Corona è bloccato quando ti senti profondamente solo e privo di protezione divina. A livello fisico il blocco del settimo Chakra determina il cattivo funzionamento del sistema nervoso e delle funzioni cerebrali, con conseguenti mal di testa e problemi neurologici.

Ora che conosci meglio la funzione che svolge ogni singolo Chakra e i problemi conseguenti al loro blocco, non ti resta che proseguire con la lettura dei prossimi articoli e scoprire le tecniche per superare i blocchi e ripristinare l'armonia energetica.

Come abbiamo già visto, per riequilibrare i Chakra e armonizzare la mente, il corpo e lo spirito esistono diverse tecniche, come la cromoterapia, la cristalloterapia o tecniche basate sull'utilizzo di specifici suoni, ma gli strumenti fondamentali, qualsiasi sia la tecnica che si sceglie di utilizzare, sono la forza delle intenzioni e il potere della visualizzazione.



E' importante riequilibrare i propri Chakra almeno due volte l'anno, anche se sarebbe bene farlo molto più spesso, tieni sempre presente infatti che i tuoi bisogni fisici, emotivi, mentali e spirituali evolvono e cambiano continuamente e nel corso della vita.