



I chakra: le ruote di luce

Riequilibrare queste fonti di energia fa bene a corpo, mente e spirito.

Chakra è una parola sanscrita che significa “**ruota di luce**”.

Il termine si trova per la prima volta descritto nelle *Upanishad*, i testi sacri della religione vedica indiana del II secolo a.C.; riferimenti ai chakra si trovano tuttavia anche nelle altre culture millenarie orientali e occidentali, comprese quelle dell’America precolombiana.

I chakra sono dei veri e propri centri energetici che guidano le energie sottili verso il raggiungimento del benessere fisico e spirituale: grazie a specifici canali, le nadi, da più parti paragonate ai meridiani, la potenza dei chakra influisce sul corpo a livello cellulare, arrivando persino a operare un mutamento ormonale o fisiologico.

Storicamente i chakra sono sette (anche qualche studioso ne ha individuati altri) e sono distribuiti lungo il nostro corpo – dall’area coccigea fino alla parte superiore della testa – in corrispondenza delle diramazioni del sistema nervoso.

Da un punto di vista più strettamente religioso e spirituale, compito di queste sette ruote di energia è di risvegliare la kundalini, l’energia vitale, che giace dormiente nel primo chakra e permetterle di risalire fino al settimo. Quando la kundalini entea nel settimo chakra, la persona raggiunge l’illuminazione, la totale consapevolezza, la liberazione dai confini del corpo fisico e dal ciclo della morte e della reincarnazione.

Vediamo brevemente le caratteristiche principali di ognuno dei sette chakra.

Muladhara o Adhara, primo chakra o chakra della radice o della base si trova in corrispondenza dell’area coccigea, collegato alle ghiandole surrenali. È la base del sistema dei chakra ed è di colore rosso: simboleggia infatti la fonte dell’energia vitale, la forza e la passione.

Se Muladhara è in equilibrio la persona è in grado di sviluppare la propria personalità e la voglia di vivere, mostrando fermezza, calma e fiducia al contrario, si sentirà debole, insicura e senza energie né stimoli, con un conseguente distacco dalle proprie origini naturali (è infatti legato all’elemento terra).

Svadhithana, il secondo chakra o chakra sacrale è il centro energetico della sessualità e della gioia di vivere e si trova nella parte superiore degli organi genitali, in corrispondenza dell’osso sacro. Di colore arancione, è legato alla riproduzione e alla nascita.

È qui che si sviluppa l’energia vitale: se il chakra è in equilibrio, la persona vive un

rapporto sano con la propria sessualità, e passioni ed emozioni sono libere. Anche la creatività ne beneficia, diventando una spiccata dote. Se invece il chakra non è in equilibrio emergono insoddisfazione (anche dal punto di vista sessuale), paure e gelosie.

Manipura, il terzo chakra o del plesso solare di colore giallo come il sole lucente, si trova nella parte superiore dell'ombelico; interessa gli organi deputati alla digestione (la ghiandola corrispondente è il pancreas) ma influenza anche il sistema nervoso e quello immunitario.

È la forza motrice dei pensieri, dei sentimenti e dei desideri di ognuno di noi. Se ben sviluppato permette la creazione di un io forte e sano, consapevole e volto alla realizzazione dei propri obiettivi. Se è carente di energia la persona si "lascia vivere", è priva di orientamento e indugia nell'autocommiserazione.

Anahata, quarto chakra o chakra del cuore è il chakra centrale, di colore verde, situato al centro del petto, che congiunge i tre chakra inferiori con quelli superiori. È il centro energetico dell'amore, della compassione e dell'umanità.

Se il chakra è ben equilibrato, il Tu diventa Noi: si stabilisce il contatto con il prossimo senza secondi fini, ma pieno di affetto e fiducia. Allo stesso tempo, la persona impara ad amare e accettare se stessa. Per contro, se il chakra non è equilibrato, la persona tende a manifestare eccessivo egoismo, isolamento e una forte disparità fra "dare" e "prendere".

Vishuddha, quinto chakra o chakra della gola è il mezzo con il quale comunicare al mondo il proprio punto di vista. Situato nella zona della laringe, controlla la tiroide e rappresenta il "suono" e la parola.

Di colore azzurro, se il chakra è ben funzionante, la persona è in grado di esprimere i propri pensieri e di fidarsi con gli altri, di concentrarsi e apprendere senza difficoltà così come essere aperta alle opinioni altrui. Dal chakra della gola dipende anche la qualità dei pensieri.

Se invece non è ben funzionante crea timidezza, inibizioni e paura del conflitto; la persona non è in grado di sostenere le proprie idee compromettendo anche l'autenticità della propria personalità. La voce è una spia del funzionamento di questo chakra: se non lo è, si manifestano raucedine, abbassamento e anche esaurimento della voce.

Ajna, sesto chakra o chakra del terzo occhio situato tra le sopracciglia, in mezzo alla fronte sopra la radice del naso, Ajna favorisce l'attenzione e la consapevolezza. È il chakra di collegamento con il mondo spirituale: si lasciano i pensieri terreni per formularne altri molto più alti e nobili.

Se ben funzionante il sesto chakra è in grado mettere in contatto con il mondo della fantasia, delle immagini interiori e delle visioni: se il terzo occhio si apre, la persona è finalmente in grado di conoscersi profondamente. Favorisce il bilanciamento fra intelletto e intuizione, fino al raggiungimento della pace e della consapevolezza.

Di colore indaco o blu scuro, se non è ben funzionante può causare paura, sentimenti di insensatezza o inutilità.

Sahasrara, il settimo chakra o il chakra della corona situato sulla sommità del capo, è di colore bianco, violetto o oro ed è legato alla pineale. È il chakra della spiritualità e dell'illuminazione.

Dovrebbe essere attivato per ultimo, dopo aver attivato prima tutti gli altri sei: questo permette di raggiungere una profonda felicità, calma e soddisfazione. La persona che ha raggiunto questo stadio è fonte di forza e ispirazione per gli altri. Se però il chakra non è ben sviluppato, si potrebbe generare una situazione di estremo isolamento, fino a un'aperta ostilità per il mondo.

Tratto da: <http://www.viviconsapevole.it/articoli/i-chakra-le-ruote-di-luce.php>.