

I CHAKRA

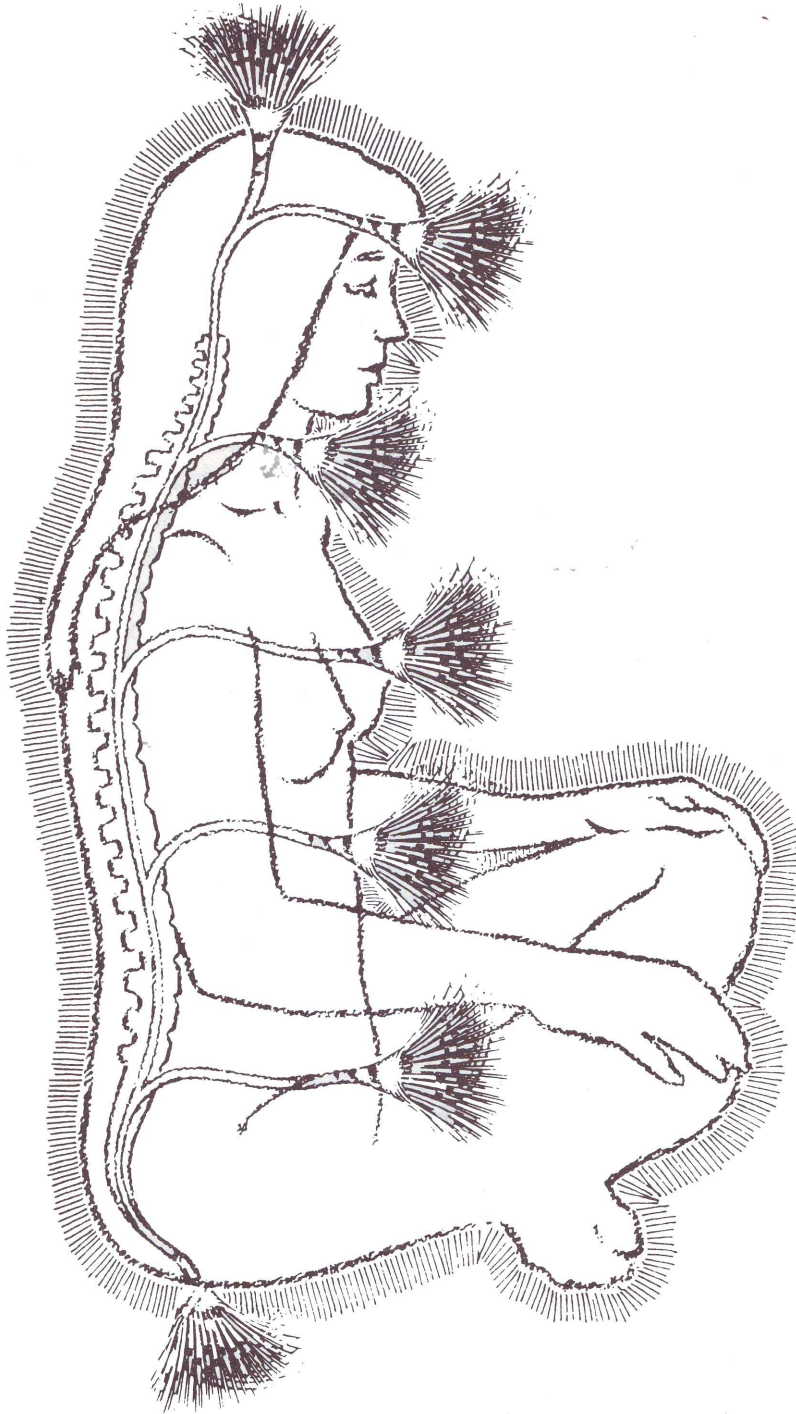


Cosa sono i chakra

Chakra e' una parola il cui significato e' ruota o disco e indica uno dei sette centri di base di energia nel corpo umano che sono situati in corrispondenza delle ghiandole endocrine con le quali collaborano strettamente.

Ciascuno di questi centri e' connesso, a livello di energie sottili, ai gangli principali dei nervi che si ramificano dalla colonna vertebrale (ma non si identifica con essi). In più i chakra sono correlati ai livelli della coscienza, agli elementi archetipici, alle fasi inerenti lo sviluppo della vita, ai colori, ai suoni, alle funzioni del corpo e a molto altro. Sono dei vortici di energia che hanno la funzione di assorbire l'energia universale per alimentare i vari livelli del campo energetico, collegarli con il corpo fisico, e rilasciare energia all'esterno. Chakra è una parola sanscrita, appartenente all'antichissima India, con diverse traduzioni che rimandano sempre al significato di una "forma circolare": cerchio, ruota, vortice, o movimento energetico che si allarga a spirale Bindhu, ossia punto da cui tutto parte e a cui tutto torna. I chakra vengono anche chiamati Padma, cioè loto, spesso infatti sono rappresentati come fiori di loto chiusi, semichiusi o aperti, con differenti numeri di petali che aumentano mano a mano che salgono verso l'alto, e che possono essere rivolti verso il basso, cioè verso la Terra, o verso l'alto, cioè verso il Cielo, a secondo il livello di coscienza raggiunto dalla persona che li riscopre e di conseguenza agisce. Quando il chakra è aperto, l'energia fluisce liberamente penetrando tutti gli strati dell'aura, quando invece il chakra è chiuso, o bloccato, l'energia trova un ostacolo e non penetra: in quel punto avremo uno squilibrio a livello fisico, o a livello mentale e spirituale, o addirittura anche ad entrambi. Il loro buon funzionamento è assai importante, poiché essi influenzano sia la psiche sia il fisico; un flusso squilibrato di energia può causare disturbi od alterazioni di carattere psicologico con conseguenziale insorgenza di diverse patologie a livello fisico.

Nei testi tradizionali si parla di circa 88.000 chakra, ciò vuol dire che non esiste praticamente parte del corpo umano, sia pure infinitesimale, che non funga da organo sensorio della ricezione, la trasformazione e la trasmissione dell'energia. La maggior parte di questi chakra sono estremamente piccoli e svolgono un ruolo minore nell'ambito del sistema energetico. Di questi chakra secondari, solo 40 possono essere considerati di un certo rilievo e i più importanti di questi si trovano nell'aria della milza, nella parte posteriore del collo, nelle palme delle mani e sotto le piante dei piedi. I 7 chakra principali situati lungo la parte anteriore della colonna vertebrale, sono di una tale rilevanza per lo svolgimento delle più importanti fondamentali funzioni del corpo, della mente e dello spirito, che meritano una descrizione più dettagliata.



Una veduta laterale dei chakra a forma di imbuto

Adesso descrivo alcune caratteristiche comuni a tutti i 7 chakra principali, la sede effettiva, dei quali è il corpo eterico. I chakra come si diceva prima sono simili a fiori a forma di imbuto e ciascuno di essi è dotato di un numero differente di petali. Per questo motivo in oriente essi vengono spesso definiti come fiori di loto. I petali del fiore rappresentano **le nadi** o canali energetici attraverso cui l'energia è in grado di raggiungere i chakra: luogo dal quale viene poi trasmessa ai corpi sottili.

Il numero dei petali o nadi varia dai 4 del primo chakra ai quasi 1000 del chakra della corona. Nel punto più interno di ciascun chakra c'è un condotto a forma di stelo che raggiunge e si congiunge alla colonna vertebrale collegando il chakra con il più potente canale energetico, **la sushamna** che dall'interno della spina dorsale sale fino a raggiungere la sommità della testa.

I chakra sono in stato di continua rotazione.

E' questo il motivo, come si diceva prima, per cui essi vengono chiamati "chakra" che in Sanscrito vuol dire "**ruota**".

Essi, tramite la loro rotazione, attraggono energie che possono essere immagazzinate o disperse a seconda della direzione della loro rotazione.

Il senso di rotazione dei chakra, che possono ruotare sia verso destra, in senso orario, sia verso sinistra, è determinato dal sesso: in questo modo viene consentito alle energie maschili e femminili di completarsi a vicenda. Infatti, i chakra nell'uomo girano verso destra, nella donna ruotano nella direzione opposta. Ogni rotazione in senso orario è essenzialmente maschile o, secondo la dottrina cinese, il tipo Yang; è caratterizzata, quindi, dalla forza di volontà e dallo spirito d'iniziativa, come pure da altri aspetti negativi, quali la violenza e l'aggressività. Ogni rotazione antioraria, invece, è femminile o di tipo Yin; questa esprime ricettività e accettazione come anche aspetti più negativi quali la debolezza. Il senso di rotazione varia da chakra a chakra.

Il primo chakra maschile, ad esempio, ruota verso destra, evidenziando le caratteristiche di questo centro energetico finalizzato a conquistare e a possedere sia in senso materiale che sessuale. Diversamente, nelle donne, questo chakra ruota verso sinistra, rendendole molto ricettive all'energia della terra, stimolate e portatrici di vita, che dal suolo affluisce al primo chakra.

Nel secondo chakra la situazione cambia: nelle donne ruota a destra indicando una grande capacità nell'esprimere i propri sentimenti; mentre, nell'uomo questo chakra ruota a sinistra evidenziando la tendenza a subire le azioni e a rimanere passivi sul piano emotivo. E così di seguito, i sensi di rotazione si alternano differenziando uomini e donne e determinando una complementarietà di energie in ogni aspetto della vita. La conoscenza del loro senso di rotazione ha un ruolo di primaria importanza nelle diverse forme di terapia del chakra. Per esempio, nell'aromaterapia è preferibile applicare le essenze con movimenti circolari che seguono il senso rotazione dei chakra.

Con lo sviluppo spirituale dell'individuo, i chakra si espandono ulteriormente e accelerano la frequenza delle loro vibrazioni. I colori, inoltre, acquistano una maggiore luminosità e purezza. La loro grandezza e la loro frequenza vibratoria indicano la quantità e la qualità di energia che i vari chakra sono in grado di assorbire dalle varie fonti. Si tratta di energia proveniente

dall'universo, dalle stelle, dalla natura, dalle persone, da tutte le cose che ci circondano. Queste energie in particolare raggiungono i chakra tramite le nadi e in parte affluiscono direttamente al loro interno. Le due forme principali e più importanti di energia penetrano nel nostro organismo attraverso il primo chakra che è quello della corona. Questi due chakra sono collegati da sishumna che a sua volta è unita ai chakra mediante dei peduncoli attraverso i quali li rifornisce di energia vitale. La sushumna è, nello stesso tempo, anche il canale attraverso cui sale l'energia chiamata **kundalini**.

L'energia kundalini che riposa, in forma di **serpente arrotolato**, alla base della spina dorsale, entra nell'organismo tramite il primo chakra. Essa rappresenta l'energia cosmica creativa, la manifestazione femminile di Dio chiamata anche **Shakti**, nella dottrina indiana: cioè l'aspetto dell'essere supremo che mette in evidenza ogni manifestazione della creazione. Nella maggior parte delle persone solo una piccolissima parte dell'energia kundalini scorre attraverso la sushumna. Tuttavia quando, con l'accrescersi della consapevolezza, questa viene risvegliata, allora risale lungo la sushumna come un torrente in piena, attivando i chakra che cominciano a accelerare le loro frequenze e ad espandersi. Praticamente kundalini fornisce ai chakra dell'individuo le vibrazioni necessarie. La vibrazione che nel primo chakra è la più bassa, raggiunge il suo livello massimo in quello della corona. Le vibrazioni, così trasformate e poi trasmesse sia ai diversi corpi sottili che al corpo fisico, vengono percepite come pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. Il livello in cui un individuo è in grado di lavorare su se stesso, dipende dal grado di consapevolezza raggiunto nelle diverse fasi della vita, corrispondenti ai singoli chakra, e se questi ultimi siano o meno bloccati da stress o da altre problematiche irrisolte. Oltre all'energia kundalini esiste un'altra forza che, scorrendo lungo la colonna vertebrale, raggiunge ogni singolo sagra. Essa è l'energia dell'essere divino allo stato puro, l'aspetto immanente di Dio, l'energia che permette agli essere umani di riconoscere l'essenza immateriale dell'essere supremo come la base immutabile ed onnipresente di qualsiasi forma di manifestazione. Questa forma di energia, che penetra nell'organismo tramite il chakra della corona, è praticamente indicata per rimuovere blocchi all'interno dei chakra. Nei testi indiani più arcaici è conosciuta come **il dio Shiva**, il grande distruttore dell'ignoranza. In aggiunta a sushumna e esistono altri due canali energetici chiamati, in Sanscrito, **ida e pingala**, i quali svolgono un ruolo di primaria importanza nel sistema energetico. Pingala funge da canale di collegamento dell'energia solare, energia carica di calore e di movimento. Questo canale parte dal lato destro del primo chakra e termina nella narice destra. Ida convoglia la fresca e quieta energia lunare. Il suo canale inizia sulla sinistra del primo chakra e termina nella narice sinistra. Man mano che dal primo chakra salgono verso il naso, entrambe queste nadi si avvolgono a spirale intorno alla sushumna.

Ida e Pingala sono in grado, tramite il respiro, di utilizzare direttamente il prana presente nell'aria e con l'inspirazione di eliminare le sostanze tossiche. Queste poi, insieme con la **sushumna** costituiscono i tre canali principali del sistema energetico. I corpi sottili e i chakra secondari riforniscono i chakra di energia attraverso un enorme numero di nadi, le quali servono anche a trasmettere l'energia dagli stessi chakra ai corpi sottili. I chakra, inoltre, assorbono direttamente dall'ambiente le vibrazioni che corrispondono alle loro frequenze

individuali. Funzionando così come delle antenne nell'intera gamma delle vibrazioni energetiche, essi ci collegano con tutto quello che si sta verificando nell'universo, nella natura e nel nostro ambiente. Per questo i chakra possono essere considerati come dei minuscoli organi sensori.

Il nostro corpo fisico, fornito di sensi, diventa così lo strumento, che ci consente di trovare la nostra strada negli aspetti esteriori dell'esistenza aiutandoci a realizzare ed usare i nostri valori interiori e le conoscenze acquisite su questa terra. Sotto tale profilo i chakra funzionano da ricettori di vibrazioni energetiche e di informazioni che travalicano i limiti del mondo fisico. In pratica sono delle aperture che ci collegano con lo sconfinato mondo delle energie sottili. I chakra irradiano direttamente le energie anche nell'ambiente circostante e cambiano l'atmosfera intorno a noi. Perché si possa provare il senso di completezza, di conoscenza, di forza, di amore e di beatitudine, i chakra devono essere aperti e lavorare tutti insieme in modo armonico. Ciò si verifica solo per pochissime persone. Di solito i chakra funzionano a vari livelli di apertura, specialmente i due chakra inferiori. Esistono, quindi, tutte le combinazioni possibili di chakra aperti, bloccati o parzialmente attivi. Queste condizioni, nel corso dell'esistenza sono soggette a cambiamenti con il mutare continuo delle problematiche esistenziali da una posizione di primissimo piano ad una scarsa importanza.

La rotazione dei chakra nelle donne:

Il primo verso sinistra, verso antiorario, il secondo verso destra, verso orario, il terzo verso sinistra, il quarto verso destra, il quinto verso sinistra, il sesto verso destra, il settimo verso sinistra.

La rotazione dei chakra negli uomini:

Il primo verso destra, verso orario, il secondo verso sinistra, verso antiorario, il terzo verso destra, il quarto verso sinistra, il quinto verso destra, il sesto verso sinistra, il settimo verso destra.