

I SETTE CHAKRA

Che cosa sono i chakra? I chakra sono i punti energetici del corpo. Si trovano nel corpo astrale lungo la spina dorsale, partendo dalla base della spina dorsale e correndo verso l'alto fino alla sommità del capo. I chakra coincidono con una ghiandola nel corpo fisico e ciascuno irradia un colore e un'energia specifici. Poiché ogni chakra si riferisce a specifici aspetti spirituali, emotivi, psicologici e fisici del nostro essere, si dice che il blocco o il malfunzionamento dei chakra possa portare a disturbi fisici, psicologici ed emotivi. Si ritiene invece che la consapevolezza cosciente e l'equilibrio di questi centri energetici portino al benessere e alla buona salute. Questo è uno degli scopi della pratica degli asana: stimolare ed equilibrare i chakra o energie nel corpo.

I sette chakra – Attributi e posizioni yoga correlate

1. Muladhara Chakra – Il chakra della radice



Muladhara (supporto della radice) Chakra si trova alla base della colonna vertebrale tra l'ano e i genitali. Irradia il colore rosso e rappresenta l'elemento terra.

È caratterizzato dalle emozioni di sopravvivenza, stabilità, ambizione e autosufficienza. Quando questo chakra è sbilanciato, una persona potrebbe sentirsi instabile, priva di basi, di ambizione, e di scopo, timorosa, insicura e frustrata. Tuttavia, quando il Muladhara Chakra è

equilibrato, una persona potrebbe sentirsi stabile, sicura di sé, equilibrata, energica, indipendente e forte.

Il mantra seme (Beej mantra) del Muladhara Chakra è "Lam". Il prana associato a questo chakra è Apana.

Praticare le seguenti posizioni aiuta a bilanciare il Muladhara Chakra: posizione dell'albero (Vrkshasana) e posizione della montagna (Tadasana).

2. Svadhishthana Chakra – Il chakra sacrale



Il secondo chakra, Svadhisthana (propria dimora) Chakra, si trova nella parte inferiore dell'addome, circa quattro dita sotto l'ombelico. Irradia il colore arancione e rappresenta l'elemento acqua.

Gli attributi del Chakra Sacrale sono i bisogni fondamentali della sessualità, dei desideri, della creatività e dell'autostima. Quando è squilibrato, una persona potrebbe sentirsi emotivamente esplosiva e

irritabile, priva di energia e creatività, manipolatrice o ossessionata da pensieri sessuali. Quando Svadhishthana Chakra è equilibrato, una persona potrebbe sentirsi positiva, vitale, soddisfatta, compassionevole e intuitiva.



Il mantra seme (Beej mantra) di Svadhishthana Chakra è "Vam". Il prana associato a questo chakra è Vyana.

Puoi lavorare sul bilanciamento dello Svadhishthana Chakra praticando posizioni di bilanciamento come la posizione del Corvo (Kakasana) o posizioni in piedi come la posizione del Triangolo (Trikonasana).

3. Manipura Chakra – Il chakra del plesso solare



Manipura (luogo della gemma splendente) Chakra o Chakra del Plesso Solare si trova sopra l'ombelico e sotto il plesso solare (tra l'ombelico e il fondo della gabbia toracica). Rappresenta l'elemento fuoco e quindi irradia il colore giallo.

Questo chakra è caratterizzato da energia ed emozioni come l'ego, la rabbia e l'aggressività. Uno squilibrio del Manipura Chakra può manifestarsi fisicamente con problemi digestivi, problemi al fegato o

diabete. A livello emotivo, si potrebbe lottare con depressione, mancanza di autostima, rabbia e perfezionismo. Riportando il chakra in equilibrio ci si potrebbe sentire energici, fiduciosi, produttivi e concentrati.

Il mantra seme (Beej mantra) di Manipura Chakra è "Ram". Il prana associato a questo chakra è Samana.

Si può lavorare su Manipura Chakra con posizioni come il classico piegamento in avanti (Paschimottanasana), la classica posizione del Cobra (Bhujangasana) e la posizione dell'Arco (Dhanurasana).

4. Anahata Chakra – Il chakra del cuore



Anahata (non colpito) Chakra, il Chakra del Cuore, come suggerisce il nome, si trova nella regione del cuore. Il suo colore è verde e l'elemento è l'aria.

Questo quarto chakra è la sede dell'equilibrio all'interno del corpo, caratterizzato da attaccamento e compassione. Quando Anahata Chakra è sbilanciato, una persona potrebbe affrontare problemi emotivi come rabbia, mancanza di fiducia, ansia, gelosia, paura e malumore.

Armonizzando questo chakra, potresti sentirti compassionevole, ottimista, amichevole, motivato, comprensivo e premuroso.

Il mantra seme (Beej mantra) di Anahata Chakra è "Yam". Il prana associato a questo chakra è Prana.

Il Chakra del Cuore può essere bilanciato praticando posizioni come il mezzo ponte (Ardha Setubandhasana) e la posizione del Pesce (Matsyasana).



5. Vishuddha Chakra – Il chakra della gola



Il quinto chakra, Vishuddha (purissimo) Chakra, si trova alla base della gola, in coincidenza con la ghiandola tiroidea. Il suo colore è blu brillante e l'elemento è lo spazio.

Vishuddha Chakra rappresenta l'ispirazione, l'espressione, la fede e la capacità di comunicare. Lo squilibrio del Chakra della Gola può portare a timidezza, tranquillità, una sensazione di debolezza o all'incapacità di esprimere i propri pensieri. L'equilibrio del Chakra

della Gola può manifestarsi attraverso la creatività, l'espressione positiva di sé, la comunicazione costruttiva e la soddisfazione.

Il mantra seme (Beej mantra) del Vishuddha chakra è "Ham". Il prana associato a questo chakra è Udana.

Il Chakra della Gola è stimolato in posizioni come la candela (Sarvangasana) e la posizione dell'aratro (Halasana).

6. Ajna Chakra – Il chakra del terzo occhio



Ajna (in primo luogo) Chakra (pronunciato come "Agya Chakra") si trova tra le sopracciglia. È privo di elementi ma ha un colore; blu indaco. Il Chakra del Terzo Occhio è spesso usato come punto focale durante la pratica degli asana per portare maggiore concentrazione e consapevolezza. Si dice che la meditazione su Ajna Chakra dia illuminazione e conoscenza intuitiva. I suoi attributi sono la percezione della verità, l'intelligenza, l'intuizione, la comprensione e la conoscenza di sé. Quando questo chakra è sbilanciato, uno potrebbe non essere in

grado di percepire la verità. Lo squilibrio di Ajna Chakra può manifestarsi a livello fisico con mal di testa, visione offuscata e affaticamento degli occhi. Quando Ajna Chakra è equilibrato, si è padroni di se stessi senza paura della morte e liberi dall'attaccamento alle cose materiali.

Il mantra seme (Beej mantra) di Ajna Chakra è "Om".

Ajna Chakra è stimolato quando si pratica la posizione sulla testa (Shirshasana).

7. Sahastrara Chakra – Il chakra della sommità della testa



Il settimo chakra, Sahastrara (migliaia) Chakra, si trova sulla sommità della testa. Inoltre, questo chakra è libero da tutti gli elementi. È di colore viola e/o bianco. Sahastrara Chakra è il centro della spiritualità, dell'illuminazione, del pensiero dinamico e dell'energia. Permette il flusso interiore della saggezza divina e porta il dono della coscienza cosmica. Quando è chiuso o sbilanciato, si potrebbe soffrire di rajas e tamas.

Il mantra seme (Beej mantra) del Sahastrara Chakra è "Aum".



Il bilanciamento del Sahasrara Chakra può essere eseguito praticando la posizione sulla testa (Shirshasana).