

ConoScienza

I Chakra

Riequilibrano la nostra energia

I chakra sono un'unità armonica che secondo alcune filosofie orientali (tra cui lo Yoga) assicurano la comunicazione mente-corpo. Quando uno di essi si interrompe o viene danneggiato l'organo ad esso collegato si ammala. Agiscono comunicando attraverso il sistema nervoso e quello ormonale che sono i principali sistemi di comunicazione del nostro corpo.

La parola chakra in sanscrito può avere diversi significati: per alcuni significa "centro di forza o di energia" per altri vortice o ruota. In ogni caso esprime un flusso, un movimento energetico che si diffonde nel nostro corpo: l'energia vitale che viene a mancare nella malattia. Questa energia circolante a volte si concentra in alcuni punti nevralgici che vengono individuati in 7 punti principali lungo la colonna vertebrale: i **7 chakra**.

Essi coincidono con alcuni organi e/o funzioni fondamentali per il corpo e per la mente. Poiché per riequilibrare l'energia serve energia, questi punti possono essere riequilibrati con altre forme di energia che possiamo trovare nei legami delle molecole degli

oli essenziali o dei cristalli, oppure dalle vibrazioni delle note musicali o dei colori della luce.

Molto spesso consideriamo gli oli essenziali solo per il loro aspetto curativo del fisico, in realtà il fatto che gradiamo o meno un profumo è il segno che quel determinato olio essenziale scatena in noi un'emozione.

Esiste un terzo aspetto negli oli essenziali che è quello energetico, lo possiamo percepire quando ad esempio, mettiamo dell'olio essenziale di Ginepro o di Cipresso (da fare sempre diluendolo in olio vettore) sulla pelle: l'energia si manifesta riscaldandoci. Che noi ne siamo coscienti o no ogni olio essenziale con cui veniamo in contatto (anche solo annusandolo) ci dona questi tre aspetti.

I cristalli oltre ad essere mantenuti solidi da energetici legami chimici, possiedono frequenze colorate; secondo la cromoterapia ogni colore ha una sua frequenza curativa. Ne sono un esempio i cerotti colorati che usano gli sportivi: se di colore blu, ad esempio viene usato nelle strutture riabilitative per il recupero di problemi circolatori.

Per quanto riguarda la musica ed i colori, questi emettono frequenze sotto forma di onde. Per renderci conto di come le onde possano trasmettere energia ci basti pensare ad un elettrodomestico di uso comune: il microonde. L'energia delle micro onde si trasforma in calore così come le energie che ho appena descritto trasformano l'energia del nostro corpo.

La musica su base di 432 Hz ha un'energia di guarigione benefica, perché è un tono puro dei fondamenti matematici della natura. Anche gli arcaici strumenti egiziani che sono stati trovati fino ad oggi, in gran parte sono stati impostati su 432 Hz. Nel suggerire delle note musicali armonizzanti i chakra ho fatto riferimento all'associazione tra note olfattive e musicali perché se una nota è profonda è tipica delle note di base degli oli essenziali indicati; quindi risalendo lungo i 7 chakra saliremo anche con le 7 note della scala musicale.

Primo Chakra Il Muladhara o "Chakra della radice"

È la sede della nostra forza e della nostra vitalità. È collocato tra pube e coccige, alla base della colonna vertebrale. Questo plesso è collegato al corpo nel suo insieme, ma si lega particolarmente alle ghiandole surrenali, al sangue e alle ossa. È collegato con l'esistenza a livello materiale e con i nostri istinti di sopravvivenza e riproduzione. Stimola le funzioni primarie del corpo. Un suo squilibrio, quindi, porterà uno stato di malessere, debolezza, sonnolenza, insicurezza e incoscienza.

Promuove il radicamento, la sopravvivenza, la stabilità ed il coraggio. Il malfunzionamento del chakra di base può produrre problemi legati alle gambe, piedi, ossa, denti, così come può favorire osteopatie ed obesità.

*La parola chakra
esprime un flusso,
un movimento
energetico
che si diffonde
nel nostro corpo:
l'energia vitale
che viene
a mancare
nella malattia*



Caratteristiche

Colore: Rosso.

Elemento: Terra.

Localizzazione: sul perineo, tra l'ano ed i genitali.

Funzione: stabilità, radicamento, sopravvivenza.

Oli essenziali consigliati: Patchouli, Cannella, Chiodi di garofano, Timo, Legno di cedro, Cisto, Vetiver.

Cristalli e pietre consigliati: Ematite, Onice, Ossidiana, Tormalina nera, Rubino, Granato, Occhio di falco, Quarzo fumé e Magnetite.

Nota musicale: do.

Secondo Chakra Svadhishthana o Chakra del soffio vitale

Si trova nella parte bassa del ventre, un po' più giù rispetto all'ombelico. Il secondo chakra è la sede della nostra energia emotiva, ed è associato alle emozioni, al piacere, al desiderio e alla sessualità. Controlla gonadi, ovaie, utero, apparato riproduttore maschile ed è connesso al piacere sessuale (da questo punto di vista si evidenzia una somiglianza con il primo Chakra) ma anche tutti i fluidi corporei.

Svadhishthana ha come caratteristiche principali la vitalità e il movimento e quindi sessualità e riproduzione, per cui un suo squilibrio porterà indecisione ed eccessiva emotività, disturbi dell'alimentazione, disfunzioni sessuali quali disturbi del mestruo, varicocele, vene varicose e anche rigidità lombo-sacrale, e problemi all'apparato riproduttivo.

Caratteristiche

Colore: Arancione.

Elemento: Acqua.

Localizzazione: addome inferiore, tra l'osso pubico e l'ombelico.

Funzione: desiderio, piacere, sessualità, sensualità.

Oli essenziali consigliati: Sandalo, Ylang Ylang, Arancio dolce, Salvia Sclarea, Neroli

Cristalli e pietre consigliati: Corniola, Perla, Madreperla, Pietra di Luna e Selenite

Nota musicale: re.

Terzo Chakra Manipura o "Chakra del plesso solare"

Si trova nell'alto ventre, nell'area dell'apparato digerente ed è legato al pancreas. A livello fisico è correlato con la funzione digestiva mentre a livello psicologico è correlato all'energia e ad una forte consapevolezza del proprio ego.

Il chakra del plesso solare è la sede della nostra identità e della nostra personalità. È chiamato anche *Manipura* o "*Gemma splendente*". Esso promuove la fiducia in noi stessi, la volontà, il raziocinio, ma anche l'affermazione di noi stessi nei confronti della società. Uno squilibrio di Manipura porterà ad uno stato di timidezza e passività ed a disturbi digestivi e del metabolismo.

Caratteristiche

Colore: Giallo.

Elemento: Fuoco.

Localizzazione: plesso solare.

Funzione: volontà, potere, sicurezza.

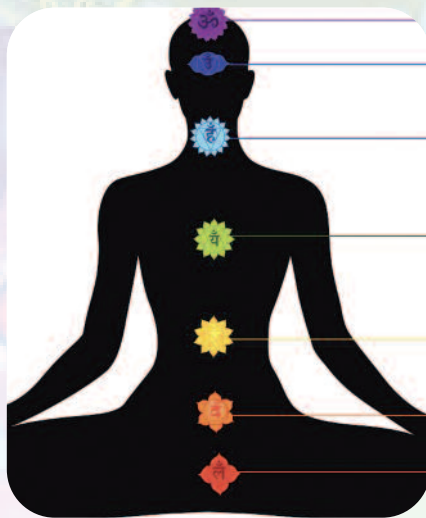
Oli essenziali consigliati: Arancio amaro, Limone, Bergamotto, Mandarino, Lime, Zenzero, Pompelmo, Coriandolo, Lemongrass, Citronella.

Cristalli e pietre consigliati: Calcite gialla, Apatite gialla, Topazio dorato, Ambra, Aragonite, Quarzo citrino, Diaspro bombo, Occhio di tigre, Zolfo.

Nota musicale: mi.

Quarto chakra Anahata o "Chakra del cuore"

È situato nell'area cardiaca, dietro lo sterno. È il centro energetico più importante perché governa e coordina tutti gli altri. Esso controlla la ghiandola del timo, il cuore, la pressione sanguigna e, quindi, la circolazione e l'intero sistema



I cristalli oltre ad essere mantenuti solidi da energici legami chimici, possiedono frequenze colorate; secondo la cromoterapia ogni colore ha una sua frequenza curativa

immunitario. Qui hanno sede le emozioni e i sentimenti. La ghiandola di questo plesso è il timo. La sua caratteristica principale è l'amore e la capacità di trasmettere i propri sentimenti è il centro dei sentimenti e dell'amore incondizionato. È noto anche come *Anahata* o "*Cuore*". Promuove equilibrio, compassione, amore, comprensione, altruismo e perdono. Uno squilibrio di questo chakra porta a difficoltà di socializzare con i propri simili, allergie, ansia, e disturbi circolatori. Le disfunzioni di questo Chakra possono condurre a depressione, insensibilità, mancanza di empatia, difficoltà nelle relazioni affettive, pressione alta e problemi a mani e braccia.

Caratteristiche

Colore: Verde/Rosa.

Elemento: Aria.

Localizzazione: al centro del petto.

Funzione: accettazione di sé, amore, condivisione.

Oli essenziali consigliati: Lavanda, Rosa, Geranio, Camomilla blu, Palmarosa, Camomilla romana, Legno di rosa.

Cristalli e pietre consigliati: Avventurina, Giada, Serpentino, Nefrite, Quarzo rosa, Rodonite, Rodocrosite, Kunzite, Tormalina anguria, Smeraldo, Malachite, Cuprite, Crisocola.

Nota musicale: fa.

Quinto chakra Vishuddha o "Chakra della gola"

Si trova nella parte inferiore del collo, all'altezza delle clavicole.

Questo plesso regola il funzionamento di collo, lingua, bocca, naso, orecchie etc, ed è collocato in prossimità della tiroide, l'esofago, il collo e la mandibola. Se non lavora correttamente può portare a problemi nell'area dell'apparato respiratorio, della gola e dell'udito (quali torcicollo, raffreddori, mal di gola, laringite, faringite, otite ed

asma), logorrea, timidezza, insicurezza, ma anche sensazioni di blocco della respirazione. Presenta una forte connessione con la sfera della comunicazione e delle relazioni. Il quinto chakra è la sede della nostra energia di comunicazione. È chiamato anche *Vishuddha* o "Purificazione". Esso riguarda la nostra capacità di esprimere pensieri e sentimenti verso il mondo esterno, ed è associato all'udito ed alla voce. Un suo squilibrio comporta rozzezza, senso di soffocamento, i disturbi dell'udito e della deglutizione, torcicollo, tosse e depressione.

Caratteristiche

Colore: Blu.

Elemento: Etere.

Localizzazione: area della gola.

Funzione: comunicazione, creatività.

Oli essenziali consigliati: Menta piperita, Ravensara aromatica, Eucalipto, Menta vulcanica, Canfora, Melaleuca (o Tea tree oil). Cristalli e pietre consigliati: Acquamarina, Turchese, Lapislazzuli, Agata blue lace, Angelite, Celestina, Tormalina blu, Larimar, Azzurrite, Sodalite, Zaffiro.

Nota musicale: sol.

Sesto chakra Adjnia o "Chakra del terzo occhio"

Si trova al centro della fronte, è connesso al funzionamento della ghiandola pituitaria (o ipofisi, ghiandola posizionata al centro del cranio) e si identifica con le funzioni della mente. Caratteristiche del chakra sono il comando, la logica, la genialità. Il chakra del terzo occhio è la sede della nostra percezione. È chiamato anche *Ajna* o "Frontale". Promuove la visione totale, una mente attiva, l'intuizione, facoltà psichiche elevate, la concentrazione, la consapevolezza, la coscienza e l'intuito. Tale chakra è, inoltre collegato con la volontà e

la memoria. Un suo squilibrio porta spesso disturbi psicofisici ed emotivi, iper-razionalismo e presunzione. Se questo Chakra non lavora correttamente può portare a problemi come mal di testa, incubi, problemi agli occhi, difficoltà di apprendimento e allucinazioni. Inoltre avremo una visione ristretta e confusa, in cui si finisce per vivere in una realtà negativa, in cui regnano sovrane illusioni e perenni incertezze.

Caratteristiche

Colore: Indaco.

Localizzazione: tra le sopracciglia.

Elemento: Luce.

Funzione: vista, intuizione.

Oli essenziali consigliati: Achillea,

Cipresso, Mirto, Ginepro.

Cristalli e pietre consigliati:

Ametista, Ametrino, Labradorite,

*Il settimo chakra
ci dona
uno stato
di pace infinita,
in cui tutto
viene svelato
e diventiamo
consapevoli
dell'essenza
più profonda
che risiede
in noi stessi*

Francesca Masini
francesca.masini@gmail.com

Lepidolite, Cordierite, Fluorite viola, Sugilite, Giada lavanda, Diamante di Herkimer.

Nota musicale: la.

Settimo chakra Sahasrara o "Chakra della corona"

Si trova sopra il cranio, nell'osso della fontanella. La ghiandola di questo plesso è la ghiandola pineale. Questo chakra è connesso con il sistema nervoso e, più in generale, con l'auto-realizzazione della persona. Il settimo chakra è il centro della nostra spiritualità ed è chiamato anche *Sahasrara* o "Mille foglie". Esso è situato alla sommità del capo ed è noto anche come "centro della corona". Tale chakra ci porta ad uno stato di auto-realizzazione e ci connette con il divino e l'Universo. Il settimo chakra ci dona uno stato di pace infinita, in cui tutto viene svelato e diventiamo consapevoli dell'essenza più profonda che risiede in noi stessi. Un suo squilibrio porta a vere manie, emicrania, disturbi dell'equilibrio, ipocondria, vertigini. Se non lavora correttamente, esso può portare a confusione, sensazione di smarrimento, assenza di chiarezza, ossessioni ed esaurimenti cronici e ad una marcata tendenza al materialismo, con conseguente mancanza di fede in qualsiasi credo o forma di spiritualità.

Caratteristiche

Colore: Bianco o Viola.

Elemento: Pensiero.

Localizzazione: sulla sommità del capo.

Funzione: comprensione.

Oli essenziali consigliati: Angelica, Incenso, Palo Santo, Mirra, Elemi.

Cristalli e pietre consigliati:

Diamante, Giada bianca, Agata bianca,

Magnesite, Serafinite,

Calcite trasparente, Apofillite,

Danburite.

Nota musicale: si.