

❖❖❖ Il Sistema dei Chakra ❖❖❖

Il termine **chakra** in sanscrito significa sfera o vortice di energia. Viene a crearsi nell'intersezione dei canali energetici o **nadi**.

Il chakra può essere più o meno importante in base al livello energetico dei canali che lo alimentano.

Il loro numero non è definibile. Si distinguono:

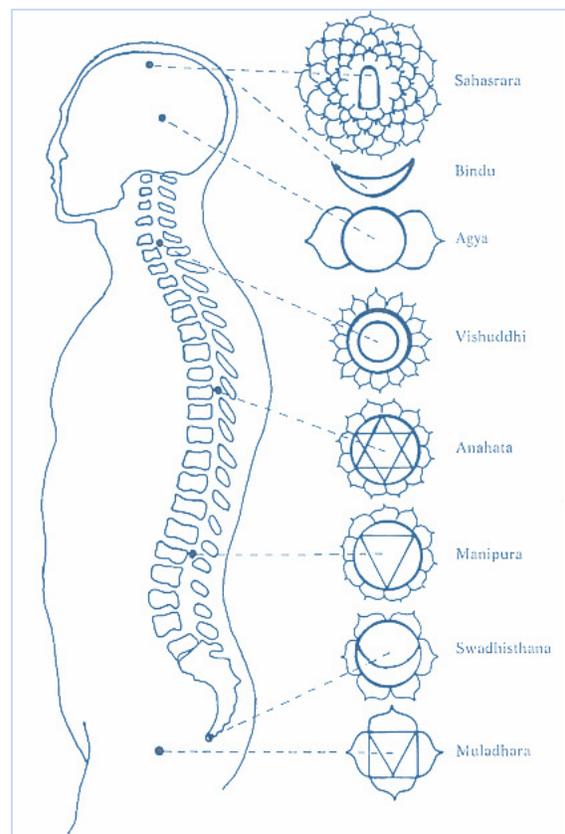
- ❖ **7 chakra principali**
- ❖ **21 chakra medi**
- ❖ **117 chakra minori**

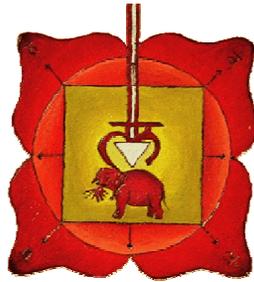
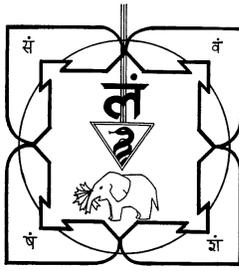
ma nello yoga si lavora principalmente su quelli primari poiché attraverso questi è possibile armonizzare circa il 95% dell'intero sistema energetico.

I chakra minori vengono comunque influenzati dal lavoro effettuato su quelli principali poiché ricadono nel loro campo di azione: la stimolazione di un chakra, ovvero l'energia che questo irradia, inevitabilmente interagisce con l'energia emanata dai chakra vicini.

I Chakra vengono rappresentati come un fiore di loto stilizzato, con un numero diverso di petali, nel quale sono racchiusi dei simboli geometrici, **yantra**, delle figure animali, e le di divinità e alcune lettere dell'alfabeto Sanscrito, che rappresentano le vibrazioni sonore attive del suo livello energetico, **mantra**.

Ora esaminiamo ciascun chakra più da vicino.





Primo Chakra: Muladhara

che significa il **sostegno della radice**.

E' **situato** alla base della colonna vertebrale tra l'orifizio anale e gli organi genitali (perineo).

Il suo **colore** è il **rosso** che rappresenta la dinamicità, l'esteriorizzazione.

E' formato da **4 petali**, contenenti: un **quadrato** che rappresenta la stabilità e l'archetipo della **Terra**; un **esagono stellato** con all'interno lo **Shiva Lingam**, simbolo dell'unità'.

L'**animale** che lo contraddistingue è l'**Elefante scuro con 7 proboscidi**, denominato **Airvata** che rappresenta il radicamento a terra.

E' legato al **senso dell'olfatto** e all'**elemento terra**.

Il **verbo** corrispondente è **avere, possedere** in linea con il principio base del **desiderio di esistere**.

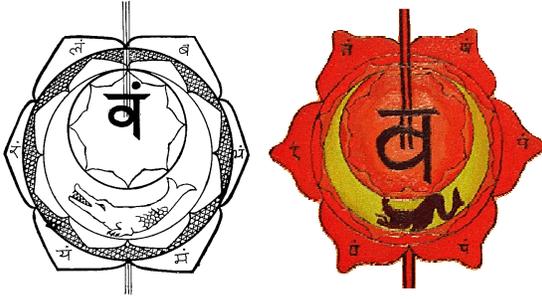
Il **bij Mantra**, o vibrazione energetica e sonora è **Lam**.

Il **planeti** corrispondenti sono la **Terra** e **Saturno**.

Cristalli: corallo, diaspro rosso, ematite, occhio di falco, onice ossidiana, quarzo fume', rubino, tormalina nera, granato, quarzo tormalinato con rame

Squilibri: attaccamento ai beni materiali e attenzione esagerata verso il proprio corpo o trascuratezza. Difficoltà nell'accettare i cambiamenti. Tendenza ad avere vizi. Visione pessimistica della vita. Insicurezza e carenza di entusiasmo.





Secondo Chakra: Swadhisthana

che significa la **dimora del proprio Se'**.

E' **situato** nella zona degli organi genitali.

Il suo **colore** è l'**arancione** che rappresenta la dualità.

E' formato da **6 petali**, contenenti una **luna** crescente simbolo delle **emozioni**.

L'**animale** è il **Makara** con la **testa di pesce** ed il **corpo di coccodrillo**.

E' legato al **senso del gusto** e **all'elemento acqua**.

Il **verbo** corrispondente è **sentire, ascoltare**; il principio base è la **creatività**, dare origine a qualcosa di nuovo, la riproduzione dell'essere; la finalità è il **desiderio**, il **piacere** e **contatto** con l'altro.

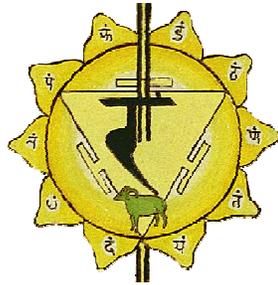
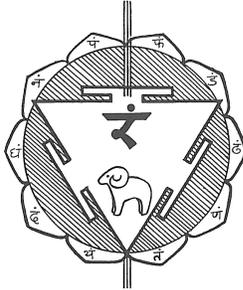
Il **bij Mantra**, associato è **Vam**.

Il **planeta** corrispondente è la **Luna**.

Cristalli: agata muschiata, amazzonite, corniola, crisocola, giada, legno pietrificato, opale, pietra di luna, eliotropio

Squilibri: Forte egocentrismo o scarsa autostima. Eccesso o negazione verso i propri istinti sessuali ed emozioni.





Terzo Chakra: Manipura

che significa la **citta' del gioiello**.

E' situato nel plesso solare.

Il suo **colore** è il **giallo** che rappresenta la chiarezza mentale.

E' formato da **10 petali**, contenenti: un triangolo rivolto in basso con 3 svastiche sui lati simbolo di buona fortuna.

L'**animale** che lo contraddistingue è l'ariete, che rappresenta la forza di abbatte gli ostacoli.

E' legato al **senso della vista** e **all'elemento fuoco**.

Il **verbo** corrispondente è **potere**, in linea con il principio base che è la **forza di volontà**.

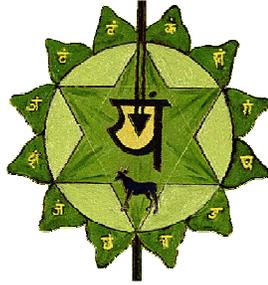
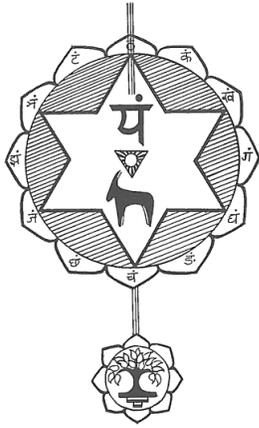
Il **bij Mantra**, è **Ram**.

Il **planeti** associati sono **Marte** ed il **Sole**.

Cristalli: ambra, aragonite, calcite, quarzo citrino, diaspro giallo, malachite, occhio di tigre, pirite, topazio, zolfo.

Squilibri: Tendenza ad essere iperattivi o apatici per mascherare il senso di vuoto, si evita il confronto, si ha una visione negativa di se stessi e degli altri.





Quarto Chakra: Anahata

che significa la **suono generato senza urto**.

E' situato al centro del torace.

Il suo **colore** è il **verde** che rappresenta la devozione.

E' formato da **12 petali**, contenenti un **esagono stellato**.

Ha un chakra di sostegno chiamato **Anandhakanda**, formato da 8 petali, al cui interno è collocato un laghetto sul quale si erge l'albero dei desideri il **kalpavriksha**, luogo del **Guru interiore**, **Istadevata**.

L'**animale** è l'antilope nera nell'atto di voltarsi indietro in un atteggiamento di altruismo.

E' legato al **senso** del tatto e **all'elemento aria**.

Il **verbo** corrispondente è **amare**; il principio base è **l'equilibrio**, **l'abbandono** e la **devozione**, rappresenta quindi l'amore per gli altri e per se stessi.

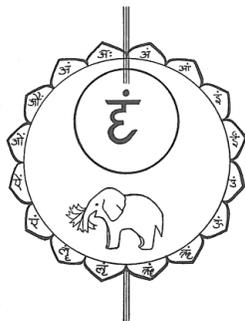
Il **bij Mantra**, è **Yam**.

Il **pianeta** corrispondente è **Venere**.

Cristalli: quarzo rosa, avventurina, tormalina rosa, tormalina verde, peridoto, rodonite, smeraldo

Squilibri: Dipendenza dal giudizio altrui a causa della scarsa autostima oppure negazione dell'amore degli altri a causa dell'eccessivo egocentrismo.





Quinto Chakra: Vishuddha

che significa la **purificatrice**.

E' situato nel collo, tra la clavicola e la laringe.

Il suo **colore** è il **blue** che rappresenta l'interiorizzazione.

E' formato da **16 petali** contenenti: un triangolo rivolto in basso, un cerchio bianco: che esprime l'assenza di pensiero, shunia, il vuoto pieno ed una mezza luna crescente con il bindu visarga.

L'**animale** che lo contraddistingue è l'elefante bianco con 1 proboscite che rappresenta l'evoluzione, radicamento a terra con elevazione, la forza di abbattere gli ostacoli.

E' legato al **senso** dell'udito (orecchie), corde vocali come organo di e **all'elemento Acascia**.

Il **verbo** corrispondente è parlare ed ascoltare, il principio base è quello di **esprimere la verità**.

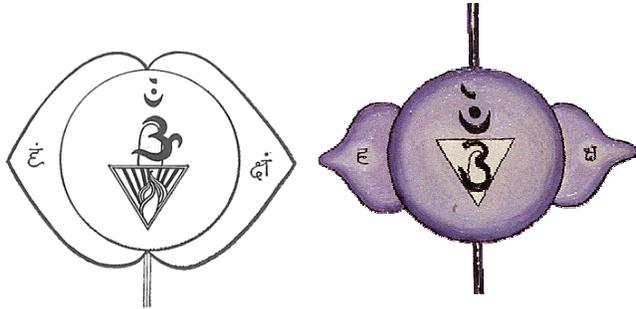
Il **bij Mantra**, è **Ham**.

Il **planeta** associato è **Mercurio**.

Cristalli: acquamarina, calcedonio, celestina, lapislazzuli, turchese, tormalina blu, calcite, crisocola, labradorite.

Squilibri: Capacità di comunicazione ed ascolto distorte: eccessive o carenti verso se stessi e gli altri.





Sesto Chakra: Ajna

che significa il **centro del comando**.

E' situato alla radice del naso, tra le sopracciglia.

Il suo **colore** è il **indaco** che rappresenta l'**intuizione**.

E' formato da **2 petali** (che identificano **48 petali** ciascuno) ai lati di un cerchio pieno **shunja**, nel quale è situato un triangolo rivolto in basso, contenente l'Itara Linga, che rappresenta l'aspetto creativo che dallo spirito discende sulla materia.

L'**animale** che lo contraddistingue è la civetta, che rappresenta la capacità di discernere, di **conoscere**.

E' legato a tutti i sensi ed alle percezioni extrasensoriali e all'elemento Luce.

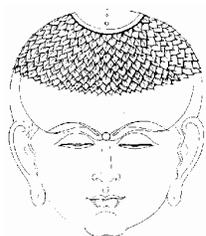
Il **verbo** corrispondente è **vedere**, associato al principio base di conoscere tramite l'intuizione. Il **bij Mantra**, è **Om**.

Il **planeti** corrispondenti sono **Giove** e **Nettuno**.

Cristalli: ametista, azzurrite, fluorite, zaffiro.

Squilibri: Predisposizione ad eccessiva razionalità oppure a vivere con la testa fra le nuvole. Difficoltà nel vivere la propria spiritualità'. Mancanza di autocontrollo.





Settimo Chakra: Sahasrara

che significa **mille petali**.

E' situato alla sommità del capo.

Il suo **colore** è il **viola** che rappresenta la consapevolezza.

E' formato da un fiore di loto dai **1000 petali**.

L'**animale** che lo contraddistingue è l'**oca selvatica** che rappresenta l'amshà, l'amore incondizionato verso se stessi e gli altri.

E' legato al **senso** della pura **consapevolezza** spirituale e all'elemento della **Luce Interiore**.

Il **verbo** corrispondente è **sapere** ovvero la consapevolezza dell'essere infinito, il principio base è la **comprensione**.

Il **bij Mantra**, è il **silenzio pieno**.

Il **pianeta** associato è **Urano**.

Cristalli: quarzo ialino, diamante.

Squilibri: Predisposizione ad un atteggiamento distruttivo verso il futuro.

