

### CHAKRA E FIOLOGIA OCCIDENTALE

I primi scritti in cui si fa accenno al concetto di chakra sono i *Veda*, la cui origine risale a circa 5000 anni fa. Ulteriori riferimenti ai chakra come centri psichici di coscienza sono presenti nelle *Upanishad* (circa 1500 a.C.) e più tardi negli *Yoga Sutra* di Patanjali (circa 200 a.C.). Questi modelli vedici furono successivamente adattati al Buddismo tibetano e alla teoria dello Shakta Tantra.

Il concetto di chakra fu poi introdotto in occidente dall'inglese Arthur Avalon nel suo libro "*The Serpent Power*" pubblicato nel 1919.

I testi *Sat-Cakra-Nirupana* (1577) e il *Padaka-Pancaka* (decimo secolo d.C.) contengono le descrizioni dei chakra e le pratiche yogiche ad essi associate. C'è un altro testo del decimo secolo, il *Gorakshashatakam*, che descrive in dettaglio le meditazioni relative ad ogni chakra e costituisce il testo di base per la comprensione attuale di questa teoria e delle tecniche di risveglio della kundalini.

Riequilibrare le energie nascoste nei chakra significa accrescere la consapevolezza o gli stati di coscienza e quindi sviluppare le facoltà superiori della mente e della psiche dell'uomo.

I chakra risiedono nella profondità di quella che è chiamata *sushumna nadi*, un canale energetico non più spesso di un filo di capello, che attraversa l'intera colonna vertebrale, la sua origine essendo nel sacro, la sua fine nella estremità più alta del cranio. La parola chakra in se stessa ha il significato di "ruota" e sta ad indicare un anello di energia in cui il corpo sottile (o fisiologico per dirla alla occidentale) incontra il corpo fisico.

Attraverso la moderna fisiologia possiamo vedere i sette chakra corrispondere esattamente ai sette gangli nervosi che si diramano verso le principali ghiandole del sistema neuroendocrino a

partire dalla colonna vertebrale.

Essi si trovano rispettivamente alla base della spina dorsale, all'altezza dei genitali, nel plesso solare, all'altezza del cuore, della tiroide, del terzo occhio e infine sulla sommità della testa.

Qui di seguito sono riportate le caratteristiche e una trattazione comparata alla fisiologia occidentale di ognuno dei sette chakra .

### **Muladhara Chakra (chakra della radice)**

E' situato alla base della colonna vertebrale. Il suo elemento è la terra, il suo colore il porpora. E' associato al sistema linfatico, al sistema scheletrico, alla ghiandola prostatica, al plesso sacrale, alle estremità inferiori (gambe, piedi, caviglie ecc.) oltre che al senso dell'olfatto, associato con la sopravvivenza.

Se ben bilanciato, questo chakra porta un senso di benessere fisico ed emozionale, l'abilità di seguire i propri passi, la pazienza, la calma e la fiducia nella vita. Le persone che si sentono volubili, nervose e troppo razionali, soffrono di una deficienza nel funzionamento di questo chakra, mentre coloro che tendono ad essere avidi, possessivi e usano il cibo eccessivamente hanno un' iperattività di questo centro.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde alle ghiandole surrenali. Tali ghiandole sono

responsabili principalmente della regolazione della risposta allo stress mediante la sintesi di corticosteroidi e catecolamine, tra cui il cortisolo e l'adrenalina. I corticosteroidi sono coinvolti in una varietà di meccanismi fisiologici, inclusi quelli che regolano l'infiammazione, il sistema immunitario, il metabolismo dei carboidrati, delle proteine, il livello di elettroliti nel sangue. Le catecolamine come ormoni sono rilasciate dalle ghiandole surrenali in situazioni di stress come stress psicologico o cali di glicemia. Le catecolamine causano cambiamenti fisiologici generali che preparano il corpo per un'attività fisica. Alcuni effetti tipici sono aumenti del battito cardiaco, della pressione del sangue, dei livelli di glucosio nel sangue e una reazione generale del sistema nervoso simpatico. L'eccesso di cortisolo viene detto ipercorticosurrenalismo, o ipercortisolismo, o sindrome di Cushing, ha come sintomi stanchezza, osteoporosi, iperglicemia, diabete mellito tipo II, perdita di tono muscolare e cutaneo, colite, gastrite, impotenza, perdita della libido, aumento della pressione arteriosa e della concentrazione sanguigna di sodio, strie cutanee, depressione, apatia, euforia, diminuzione della memoria. L'adrenalina regola la prontezza mentale, le difese immunitarie, la digestione e la sessualità e la ben più conosciuta reazione allo stress.

### **Svadishtana Chakra (Centro delle Sensazioni)**

Il secondo chakra è associato con l'elemento acqua e al colore arancione.

A questo chakra sono associati il sistema riproduttivo, il bacino, la schiena, la vescica, i reni e il senso del gusto.

L'equilibrio di questo centro porta movimento fisico, emozionale e sessuale nella propria vita. Le persone che hanno l'abilità di seguire la corrente, di accettare gli eventi con serenità, di vedere la bellezza all'interno del mondo e il piacere della propria sensualità e sessualità godono di un buon bilanciamento di questo chakra.

Le persone che invece si sentono rigide, sempre impegnate, che tendono a farsi prendere dal lavoro e dagli impegni, che resistono ai cambiamenti e hanno problemi a connettersi con i propri sentimenti, soffrono di una deficienza nel funzionamento dello Svadishtana Chakra.

Dall'altra parte se ci si sente fuori controllo, senza nessun limite emozionale e sessuale si ha una iperattività di questo centro.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde agli organi genitali che producono gli ormoni sessuali ( Androgeni, Estrogeni e Progestinici) coinvolti nel ciclo riproduttivo.

La carenza di estrogeni causa la debilitazione delle funzioni cognitive (es. concentrazione, memoria, energia, iniziativa), funzioni affettive (es. ansia, depressione, irritabilità), funzioni neurovegetative (es. vampate di calore, sudorazione, insonnia)

Una sovrapproduzione di androgeni aumenta ira ed aggressività con tendenza all'omicidio e ad abusi sessuali. Una scarsa produzione porta invece a stati di ansia, depressione e tendenza al suicidio.

### **Manipura Chakra (Chakra del Plesso Solare)**

Collocato nel plesso solare (all'altezza dello stomaco), in questo chakra risiedono le emozioni come la paura, la rabbia, l'odio e la vergogna ed è in stretta relazione con il respiro. Il suo colore è il giallo, il suo elemento il fuoco e il suo senso la vista. Questo chakra governa l'apparato gastrointestinale e di conseguenza la digestione e il metabolismo. Gli yogi che meditano su questo chakra acquistano un grande senso di calma e la capacità di creare potenti rimedi medicinali oltre che il controllo e la libertà di essere se stessi.

L'equilibrio di questo centro è sinonimo di abilità nel trasformarsi, affrontare dei rischi, sentirsi fiduciosi e sicuri della propria vita. Una deficienza nell'energia di questo chakra porta problemi digestivi, disordini nell'alimentazione e una scarsa stima di se stessi.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde al pancreas e alla corteccia surrenale . Il Pancreas produce il succo pancreatico, l'insulina e il glucagone. Il succo pancreatico ha la funzione di digerire alcune sostanze nell'intestino tenue, mentre l'insulina ed il glucagone hanno la funzione di controllare la concentrazione di glucosio nel sangue.

### **Anahata Chakra (La ruota del cuore)**

E' uno dei più potenti chakra e si trova al centro del cuore. Questo è il posto in cui la natura fisica dell'esistenza (presente nei primi tre chakra) si connette con l'essenza divina (presente nei tre chakra superiori). In questo chakra risiede il vero Sé, il Sé superiore. Il suo colore è verde, il suo elemento è l'aria, il senso è il tatto. Questo chakra è associato con il cuore, i polmoni e governa le emozioni come la speranza, l'ansia, l'amore, il dubbio, il rimorso e l'egoismo. Gli yogi che meditano su questo centro acquistano poteri di chiarezza e sviluppano la compassione e un profondissimo senso di spiritualità.

L'equilibrio di questo centro assicura la capacità di amare incondizionatamente, di essere gioiosi, aperti e compassionevoli, allo stesso tempo permette allo spirito divino presente in ognuno di noi di risplendere all'esterno.

Una chiusura di questo centro toglie forza vitale sia al corpo che allo spirito. Fisicamente si può tendere a chiudere il torace incassandolo tra le spalle e di conseguenza ad avere una respirazione poco naturale. Emozionalmente si tende ad essere razionali, scollegati dalle proprie emozioni ed estranei al proprio stesso corpo. Si ha la tendenza ad essere sospettosi, timidi, ed egocentrici oltre che ad avere problemi di asma, raffreddori frequenti e problemi polmonari.

Una iperattività di questo centro porta invece a possessività, gelosia, pressione alta e battito cardiaco irregolare.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde al timo una ghiandola collocata nel torace. Il

timo svolge un ruolo importante nello sviluppo del sistema immunitario, essendo il sito primario che permette la maturazione delle cellule-T.

La ghiandola timo controlla e regola il flusso di energia nel nostro organismo, ed è in grado di iniziare una correzione istantanea per riequilibrare eventuali squilibri e riportare armonia e normalità al flusso energetico. Il timo può perciò essere considerato come l'anello di congiunzione tra mente e corpo, in quanto è il primo organo fisico ad essere influenzato dall'attitudine mentale e dallo stress.

La prima risposta che il corpo offre ad una condizione stressante è la restrizione della ghiandola timo. Ma ancora prima che appaia questa risposta fisica, si assiste ad un'immediata riduzione dell'energia vitale. Lo stesso timo, quando viene misurato con la chinesiologia, risulta assai debole. E quando lo stress viene rimosso il timo risulta forte nuovamente.

### **Vishuddha Chakra (La ruota della purezza)**

Situato nella gola, questo chakra è considerato la porta di ingresso verso la liberazione, la sede del risveglio intellettuale. Il suo elemento è il suono e l'etere, il suo colore è viola chiaro e il suo senso è l'udito. In accordo con la scuola del Tantra, il chakra della purezza è connesso con il corpo spirituale. I suoi organi d'azione sono le labbra e la gola. Gli yogi che meditano su questo chakra acquistano una immediata comprensione dei testi antichi e di tutti i segreti che essi contengono.

Esso è il veicolo per sentire e comunicare la propria verità interiore.

Una deficienza nel quinto chakra porta a dolori al collo e alle spalle, rigidità delle mascelle, ipotiroidismo e mal di gola. Emozionalmente si ha la paura di parlare in pubblico.

Una iperattività di questo centro causa la tendenza a parlare senza ascoltare oppure a balbuzie e confusione nell'articolazione dei suoni. Iperotiroidismo.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde alla tiroide. Questa ghiandola ricopre un ruolo fisiologico estremamente importante, poiché influenza direttamente lo sviluppo scheletrico e cerebrale, partecipa alla regolazione del metabolismo corporeo e allo sviluppo di pelle, apparato pilifero ed organi genitali. Una sua disfunzione con produzione in eccesso o in difetto degli ormoni ad essa correlati possono portare a nervosismo, debolezza, stanchezza, intolleranza al caldo, perdita di peso, palpitazioni, aumento dell'appetito, iperattività, tachicardia, tremori.

### **Ajna Chakra (La ruota del comando)**

Collocato nel mezzo delle sopracciglia, questo chakra corrisponde al meglio conosciuto "terzo occhio" ed è spesso chiamato il chakra del guru, perché gli studenti ricevono telepaticamente la conoscenza dal loro guru attraverso il terzo occhio. Questo chakra non ha un elemento corrispondente, ma il suo colore è un indaco molto profondo, il suo senso è quello della cognizione ed esso governa il potere della concentrazione. Gli yogi che meditano su questo chakra acquistano un grande senso di umanità e di spiritualità, poteri psichici e l'abilità di vedere il futuro nei sogni e nelle visioni.

Una deficienza del sesto chakra provoca orgoglio e desiderio di predominare, può danneggiare la capacità di interpretare la realtà.

Una energia eccessiva in questo centro può provocare mal di testa, giramenti di testa, allucinazioni, e difficoltà di concentrazione.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde alla ghiandola pineale. La ghiandola pineale è una struttura della dimensione di un pisello incastonata in profondità dentro il cervello ed è la chiave per capire, controllare, come noi tutti invecchiamo. E' una parte del corpo che, fino a poco tempo fa, è stata poco studiata ma tenuta in grande considerazione. Per esempio, gli indù

annettono grande importanza a quest'organo che essi considerano misticamente come il terzo occhio del corpo – cosa che, in un certo senso, essa è per davvero.

Essa contiene cellule pigmentate simili a quelle che si trovano nella retina, è sensibile alla luce e reagisce all'alternanza periodica di luce e di buio che l'occhio recepisce e trasmette, controlla l'orologio biologico del corpo, il meccanismo interno che ci dice quando è ora di dormire e di svegliarsi regolando il «ritmo circadiano», esercita il suo controllo attraverso una sostanza o molecola chiamata melatonina, che produce soprattutto di notte, quando siamo addormentati.

Ma la pineale non regola soltanto i nostri ritmi del sonno. Essa regola il ritmo della vita stessa, e ciò appare nel modo più chiaro nel regno animale, dove esso non viene interrotto da alcun meccanismo artificiale. In primavera, la pineale riaccende le pulsioni sessuali, segnalando agli animali che è la stagione dell'accoppiamento. Quando l'estate cede il passo all'autunno, la pineale segnala agli uccelli che è tempo di migrare, funziona anche come una sorta di bussola fisiologica, mantenendo gli uccelli sulla giusta rotta mentre sorvolano il pianeta. Quando l'inverno si avvicina e le ore di luce giornaliera diminuiscono, la pineale avverte gli animali che è tempo di cercare un riparo e di entrare in letargo. Negli esseri umani, il ruolo della pineale è più sottile, ma ugualmente importante.

### **Sahasrara Chakra (Il chakra della corona)**

Risiede sulla sommità del capo e segna la destinazione finale del serpente della kundalini, che inizia il suo viaggio dalla base della spina dorsale nel chakra della radice e qui culmina nella unione con la Coscienza Universale. Questo chakra, rappresentato da un fiore di loto dai mille petali, è fatto di pura coscienza e oltrepassa tutti i colori, tutti i suoni, tutti i sensi e tutti gli organi d'azione, e cioè tutte le funzioni della mente e del corpo. Associato con le più alte funzioni della mente, il chakra della corona permette di avere molto più che un pensiero completamente puro. Il suo risplendere deriva dal pensare con il cuore e può essere esperito solo avendo il chakra del cuore aperto.

L'equilibrio di questo chakra porta alla chiarezza della mente, alla introspezione e alla capacità di percepire la natura divina degli altri.

Una deficienza del settimo chakra porta a scetticismo, mancanza di fiducia e apatia.



Una iperattività di questo centro porta all'esaltazione e al fanatismo spirituale.

### **Fisiologia Occidentale:**

Questo chakra o centro energetico corrisponde alla ghiandola pituitaria o ipofisi, una ghiandola situata vicino alla radice del naso, che svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della crescita, stimola le mammelle a produrre latte, stimola le ghiandole surrenali, favorisce la maturazione delle gonadi, aumenta la produzione di ormoni tiroidei e la proliferazione di cellule tiroidee, facendo aumentare le dimensioni dell'organo. Il lobo posteriore dell'ipofisi riceve ormoni secreti da cellule nervose che si trovano nell'ipotalamo.

Filed Under: [Yoga](#) by rosaliastellacci

Riporta l'Equilibrio ai Tuoi 7 Chakra e Ritrova il Benessere!

riportare l'equilibrio ai propri Chakra significa ritrovare il benessere psicofisico e vivere ogni giorno della tua vita all'insegna di salute, energia e vitalità. I 7 Chakra sono dei veri e propri centri energetici situati lungo l'asse centrale del corpo umano, nella parte che va dalla base della spina dorsale fino la sommità del capo. Il perfetto funzionamento del tuo sistema energetico, quindi dei Chakra aperti che permettono all'energia di fluire liberamente, è sinonimo di buona salute fisica, mentale e spirituale, e il loro equilibrio consente di vivere la vita al massimo delle proprie potenzialità. Proprio per questo motivo abbiamo deciso di dedicare una serie di articoli a questo argomento, nei quali troverai tutte le informazioni di cui hai bisogno per familiarizzare con questi importanti centri energetici, e comprendere che cosa sono esattamente e come funzionano. Devi sapere infatti che uno squilibrio dei Chakra può causare dei disturbi di tipo psicologico e portare anche all'insorgenza di patologie a livello fisico. Ecco perché è importante capire la funzione di ogni Chakra, e cosa puoi fare per far fluire liberamente l'energia attraverso di essi, e dunque migliorare complessivamente la qualità della tua vita. Puoi immaginare ognuno dei 7 Chakra come una ruota di energia che gira molto velocemente, una sorta di vortice energetico, Chakra è infatti una parola sanscrita, appartenente all'antichissima India, con diverse traduzioni che rimandano sempre al significato di una "forma circolare": cerchio, ruota, vortice. Quando i Chakra sono aperti, l'energia fluisce liberamente verso l'alto, dando luogo a benessere fisico e psicologico. Quando invece uno o più Chakra è chiuso o bloccato, l'energia, trovando degli ostacoli, non riesce a fluire e questo

provoca disordine nel corpo, nella mente e nello spirito come ansia, depressione, stress eccessivo, o dolori cronici. Per “aprire” e riequilibrare i Chakra e dunque armonizzare a bilanciare la mente, il corpo e lo spirito, esistono molte tecniche diverse, perlopiù basate, sulla meditazione, sulle pietre e i cristalli, su esercizi e movimenti fisici, sulla danza, sul massaggio, sui colori, e sugli aromi. La meditazione e l’azione sono le tecniche più efficaci, perché lo strumento più utile e prezioso per riequilibrare i Chakra inizia con la tua immaginazione! I colori associati ai 7 Chakra, ad esempio, sono molto importanti, perché ogni colore, come ogni altra cosa nell’universo, ha una propria frequenza vibrazionale, quindi una propria energia unica. E’ molto importante dunque, quando si lavora per riequilibrare un Chakra, non solo visualizzare mentalmente il colore associato a quel Chakra, ma anche indossarlo.

..UN PO DI PRATICA!

Immagina il flusso della tua energia interiore come lo scorrere dell’acqua di un fiume: quando nel letto del fiume non ci sono ostacoli o barriere, l’acqua scorre uniformemente e costantemente, alimentando la vita lungo le sue sponde. Allo stesso modo, i tuoi organi e tutti i tuoi processi fisiologici, si nutrono di questa energia, così come i tuoi processi emotivi, mentali e spirituali. Ora, immagina se nel letto di questo fiume iniziassero a depositarsi delle grandi pietre (stress emotivo e pensieri negativi); naturalmente il normale fluire dell’acqua sarà ostacolato e se molte pietre si accumulano nello stesso punto potrebbero venire a crearsi delle vere e proprie barriere che non permettono all’acqua di scorrere. Allo stesso modo, quando la tua energia interiore incontra degli ostacoli e delle barriere, rallenta drasticamente il suo fluire, o viene interrotta del tutto, portando gravi conseguenze negative sotto vari punti di vista, infatti l’energia potrebbe essere troppa in alcune aree e del tutto assente in altre.

Danza per equilibrare i tuoi chakra!

La danza fa vibrare il nostro corpo con il ritmo della musica. E’ quasi impossibile non muoversi. Ci fa sfogare ed esprimere tutto quello che abbiamo dentro di noi. Ballando ci liberiamo di tutte le tensioni del giorno, dello stress e ci comunichiamo con il nostro corpo. E come se il nostro corpo fosse il nostro amante segreto. Non importa se sai ballare o no. E solo questione di imparare ad essere se stessi, a lasciarti andare e solo pensare a te ...e sentire... lasciate sentire e muoviti al ritmo della musica.

La musica del primo e del secondo chakra ripara i problemi causati per il mal funzionamento e alcuni dei suoi benefici sono: piano piano sarai più sicuro di te stesso e saprai prendere decisioni più rapidamente, avrai più amore per te stesso, lascerai la gelosia, la rabbia, la paura, il timore. piano piano spariranno i problemi con la tua sessualità o con gli organi riproduttivi. Il ballo toglie i blocchi che possiamo avere a livello sessuale permettendoci di esplorare, scoprire ed amare il nostro corpo. Per equilibrare il primo chakra si consiglia scegliere musica etnica, primitiva, musica che ti fa emozionare e muovere la pelvi, musica indiana, reggae, reggeton e sopra tutto musica con suoni di tamburi.

Chiudi gli occhi e vedrai che meraviglia. Io non ti posso spiegare ciò che si sente, solo ti propongo di alzarti, ascoltare la musica che ho scelto per te, e lasciarti sentire... muoviti al ritmo della musica e mentre balli immagina la base della tua colonna piena di un colore rosso. Lasciati trasportare dal Ritmo...

<http://youtu.be/RHa07adEmOg>

<http://youtu.be/3ZY3bm93Wk4>

<http://youtu.be/NeIGOF2D3hc>

ora mettiti comodo e semplicemente ascolta:

[http://youtu.be/kblal4v\\_qF4](http://youtu.be/kblal4v_qF4)

**Dispense [&nbsp;CHAKRAS](#)   
clicca sul chakra e scarica gratuitamente!!!**

[L'equilibrio attraverso i chakra](#)

[Primo Chakra Muladhara](#)

[seconda Chakra&nbsp; Swadisthana](#) 1^ parte

[secondo Chakra Swadisthana](#) 2^ parte

[terzo Chakra Manipura](#) 1^ parte

[terzo Chakra Manipura](#) ·2^ parte

[QUARTO CHAKRA ANAHATA](#)

[5° CHAKRA VISHUDDHA](#)

[6° CHAKRA AJNA](#) · ·

[7° CHAKRA SAHASRARA](#)