

I sette chakra principali sono tutti associati a organi, sistemi, apparati e ghiandole.

I chakra sono centri energici che collegano corpo, mente e spirito attraverso l'energia.

Si arrivano a contare fino a 114 chakra diversi, ma di questi **7 sono i principali.**

Questi 7 chakra sono distribuiti lungo la colonna vertebrale, dalla base del coccige fino alla sommità della testa.

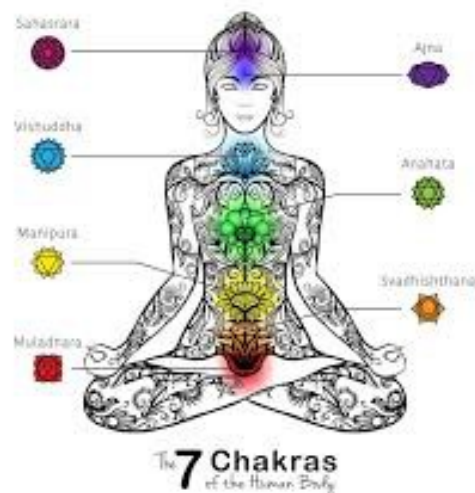
Anche se abbiamo dato loro una collocazione specifica, i chakra non sono parte del nostro corpo fisico bensì del nostro **corpo sottile**, ovvero quel corpo fatto di infinite strutture energetiche, movimenti energetici, forme e colori che influenzano anche il nostro corpo fisico.

Prima che qualcosa prenda forma sul piano fisico esiste come energia, e questo è il motivo per cui la conoscenza dei chakra può essere molto utile per lavorare anche con il benessere, l'equilibrio e la salute.

Imparando a stimolarli miglioriamo il loro stato e manteniamo una buona qualità di energia che scorre in noi attraverso di essi.

I chakra sono rappresentati con dei **fiori di loto** chiusi, semichiusi o aperti con differenti numeri di petali e i petali di questi fiori rappresentano le Nadi, ovvero i canali energetici attraverso cui i chakra possono ricevere e distribuire energia, per poi trasferirla agli organi e agli apparati del corpo associati al chakra stesso.

Essi sono legati sia al sistema endocrino che alle emozioni. Quindi, quando uno di questi centri energetici è bloccato per qualche causa, fisica o emotiva, si possono registrare delle disfunzioni degli organi o della psiche, corrispondenti alle aree controllate da ciascun chakra o centro energetico.



Primo chakra

Muladhara:

Questo chakra si trova alla base della spina dorsale, nel perineo.

La ghiandola endocrina del primo chakra: il surrene.

Per soddisfare le richieste legate alla sopravvivenza, il surrene deve consentire energia nel corpo, in modo da aumentare la consapevolezza, rapidità nel pensiero e nell'azione. Attraverso la produzione di **cortisolo**, **adrenalina** e **noradrenalina**, il surrene garantisce una reazione istantanea in cui la spina dorsale, attraverso le gambe, entra in contatto con la terra, il cuore batte più velocemente per implementare l'ossigenazione dei tessuti e i sensi si acquiscono per captare in maniera attenta tutti i segnali di pericolo.

Essendo collegato alle gambe quindi è simbolo della terra e a tutto ciò che è solido e stabile. Per questo motivo è anche il chakra di tutte le parti più dure del corpo, **come le unghie, le ossa e i denti. Muladhara è associata alle ghiandole surrenali, ed è responsabile della salute di gambe, piedi, ano, retto, intestino crasso, coccige e tutta la struttura ossea.**

Anche importante **nella funzione dei gonadi** (testicoli nell'uomo e ovaie nella donna) e della **zona del Perineo**, tutta la zona tra ano e vagina. Il nostro corpo può risentirne con stanchezza e spossatezza, ma anche con problemi al colon, alla vescica, alla parte bassa della schiena, alle gambe e ai piedi.

Alcuni sintomi emotivi e psicologici quando il primo chakra non è in equilibrio:

possiamo sentirci smarriti, apatici, sfiduciati e privi di sicurezza in noi stessi, non ci sentiremo mai soddisfatti in nessun luogo e tenderemo a cambiare spesso casa o città.

Oppure si può sentire un forte attaccamento al passato al punto di non riuscire a vivere il momento presente.

Ci opponiamo al cambiamento e sviluppiamo una totale mancanza di paura o una paura eccessiva, che può portarci a situazioni molto rischiose o all'incapacità di godere la bellezza della vita.

Altre pietre associate: Tormalina nera, Ematite, Magnetite, Biotite, Calcedonio rosso, Opale di fuoco, Agata Nera...

Tormalina nera: la tormalina nera vi aiuta a radicarvi a terra, protegge dalle energie negative e tiene a bada lo stress.

Ematite: potete usarla per trovare la concentrazione perduta. L'ematite è un'alleata preziosa quando c'è bisogno di connettersi meglio con la terra. Usatela anche per pulire l'aura.

Magnetite: è conosciuto anche come il cristallo sciamanico. Molto utile per supportare i processi di guarigione.

Biotite: aiuta a mantenere la lucidità mentale. Considerata anche la pietra protettiva del parto.

Calcedonio rosso: è la pietra della vitalità e della forza. Utile nelle situazioni critiche. Dona energia, grazie a lei potete elaborare le strategie che vi servono. Migliora la circolazione.

Secondo chakra

Svadhithana:

Si trova nella parte bassa dell'addome, subito sotto l'ombelico.

La ghiandola endocrina del secondo chakra: le gonadi.

A differenza del primo, che indica stabilità, questo chakra è associato ai liquidi quindi al lasciar scorrere, al fluire, alla capacità di cambiamento.

E' collegato alle **Ghiandole surrenali, la vescica e il plesso ipogastrico.**

Questo chakra è associato ai liquidi della sessualità e della riproduzione. Il suo centro comprende **l'osso sacro, i reni e gli organi genitali, associato alle gonadi, al basso addome e ai sistemi circolatori.**

Nella donna: **vagina e uretra, parte dell'ultimo tratto dell'intestino crasso, l'utero, ovaie e vescica urinaria.**

Nell'uomo: **testicoli, pene, prostata, uretra, vescica urinaria, retto, vescicola seminale e ghiandola di Copper.**

Dal punto di vista endocrino, la maturazione avviene per opera **delle ghiandole sessuali, ovvero ovaie e testicoli.** I testicoli producono gli spermatozoi e secernono **testosterone**, che stimola lo sviluppo e il mantenimento dei caratteri sessuali maschili, quali la crescita dei peli, il tono di voce e l'accrescimento della massa muscolare. Le ovaie d'altro canto producono **estrogeni e progesterone**: gli estrogeni portano alla comparsa e al mantenimento di caratteri sessuali secondari, come i seni, mentre il progesterone prepara l'utero all'impianto dell'ovulo.

Sia le gonadi maschili che quelle femminili, quindi, riportano alla propria maturità sessuale ed emotiva, date dall'equilibrio del rapporto con se stessi e con gli altri.

A livello fisico possono verificarsi **problemi e patologie nella zona bassa del ventre, come calcoli renali e disfunzioni dell'apparato riproduttivo e del ciclo mestruale**, oltre a ciò che riguarda **lo scorrere di fluidi, come l'apparato circolatorio o la vescica.**

Il secondo chakra è associato anche il **mondo delle emozioni**, infatti questo chakra è la sede delle emozioni, della spontaneità, della creatività, del piacere e della sessualità.

Alcuni sintomi emotivi e psicologici quando questo chakra non funziona armoniosamente sono le emozioni a risentirne di più.

Abbiamo infatti forti sbalzi di umore, siamo pieni di rabbia, senso di colpa e vergogna e siamo soggetti ad attacchi di panico.

Altre pietre associate: Corniola, Calcite arancio, Pietra del sole, Opale di Fuoco, Topazio arancione...

Pietra del sole: lavora in modo profondo sulla mente, è utile se dovete superare un attaccamento morboso verso qualcuno.

L'esempio tipico è quello verso la famiglia, un attaccamento tale da impedirvi di prendere autonomamente le vostre decisioni, per paura di far soffrire i famigliari. Vi rende molto più ottimisti.

Opale di fuoco: bella pietra che varia nei colori dal rosso all'arancione. Stimola la mente, affinché sia possibile raggiungere in modo sereno gli obiettivi.

Topazio arancione: una pietra che promuove l'istinto, ma anche la sessualità e l'armonia. Il topazio arancione rende le persone decisamente più spontanee. Promuove anche l'auto guarigione. Insegna a superare i problemi in modo più positivo, evitando così i periodi di spossatezza e depressione.

Terzo chakra:

Manipura: organo e ghiandola endocrina: il pancreas.

Plesso celiaco (o solare) collegato quindi agli organi addominali come stomaco, milza, fegato e pancreas.

L'organo endocrino corrispondente a Manipura è il **pancreas**: in realtà si tratta di una ghiandola mista, con funzione esocrina ed endocrina.

Dal punto di vista endocrino, le isole di Langerhans producono due ormoni, **l'insulina e il glucagone**, con azione opposta.

L'insulina favorisce l'abbassamento degli zuccheri nel sangue, attraverso l'accumulo di glucosio nel fegato e parzialmente nei muscoli; inoltre, facilita la sintesi lipidica a partire dal glucosio, portando a immagazzinare le risorse energetiche nell'organismo.

Il glucagone stimola la **gluconeogenesi**, ovvero la produzione di glucosio a partire dalla degradazione di proteine e lipidi.

Il glucosio è la principale fonte di energia dell'organismo: agisce sul potere d'espressione e di manifestazione di sé.

Si trova nel plesso solare, nella parte dell'addome tra il diaframma e l'ombelico.

È collegato all'apparato digerente e alla digestione, che "divora" il cibo, il sistema muscolare, la pelle, il plesso solare, l'intestino crasso, lo stomaco, il fegato, gli altri organi e ghiandole situati nella regione del plesso solare.

Il senso fisico collegato a questo chakra è la vista.

A livello fisico gli squilibri si manifestano con problemi come disturbi del fegato, nausea, ulcera, gastrite, difficoltà di digestione e celiachia. Può indurre malattie come il morbo di Crohn, l'anemia perniciosa, il colon irritabile, la colite ulcerosa, l'iperglicemia o l'ipoglicemia e le coliche; ma anche problemi alla schiena, ernia al disco a livello lombare, distorsione della colonna vertebrale.

Alcuni sintomi emotivi e psicologici quando il terzo chakra non è in equilibrio:

Se il blocco energetico è causato da eccessive emozioni o da un forte conflitto inaspettato vissuto con l'isolamento, provoca uno stato di mancanza energetica che può generare ingrossamento della milza, cisti al pancreas, cancro allo stomaco e al fegato.

Possono insorgere insicurezza, scarsa autostima, introversione e un forte senso di inadeguatezza in tutte le situazioni. Talvolta l'arroganza, l'aggressività, la troppa sicurezza di sé, la costante ricerca di potere e il bisogno di auto-celebrarsi, servono a nascondere le proprie sconfitte e le proprie insicurezze.

Altre pietre associate: quarzo citrino, Occhio di Tigre, calcite gialla, Pirite...

Calcite gialla: la calcite gialla dona tanta, tantissima energia sul piano mentale e quello fisico. Aiuta nei processi di crescita e di guarigione.

Pirite: permette di individuare e rimuovere i conflitti all'interno delle relazioni. Con lei potete far emergere la vostra creatività e la vostra natura.

