

Quarto chakra: Anahata

ghiandola endocrina: il timo. Cuore, plesso cardiaco.

E' il chakra centrale. Unisce i chakra superiori più spirituali, a quelli inferiori più materiali.

Il quarto chakra è in stretta correlazione con **il sistema circolatorio del sangue e il sistema respiratorio, cuore e polmoni ma anche pelle, mani e braccia.**

Lo squilibrio di questo chakra sul piano fisico si manifesta con **problemi cardiaci, pressione alta o bassa, asma e disturbi respiratori, malattie polmonari, dolore e debolezza della parte superiore della schiena.**

Il timo controlla il sistema immunitario.

Alcuni sintomi di questo chakra sono fortemente influenzato dalle relazioni primarie con il padre e la madre che vengono interiorizzati e che andranno a influenzare il proprio rapporto con la mascolinità e femminilità in generale.

Spesso lo squilibrio o il blocco di questo centro avviene quando c'è un conflitto nell'ambiente familiare, dato che si crea una disconnessione del legame energetico d'amore, provocando una diminuzione energetica che si manifesta come tristezza e pena.

Il conflitto di separazione o abbandono è la causa più frequente della maggior parte dei disturbi del quarto chakra.

Ogni sensazione di abbandono crea un blocco in questo centro energetico, anche se l'abbandono non è stato provocato intenzionalmente, come nel caso della morte di un coniuge o di un figlio, della separazione o del divorzio...

Quando questo centro è chiuso la persona perde il contatto d'amore con i membri della famiglia.

Infatti il blocco energetico causato da un conflitto in famiglia cambierà il suo senso d'amore verso tutto il nucleo familiare.

L'abbandono da parte di genitore colpisce la struttura profonda del **torace, i bronchi, le coronarie, il miocardio e le valvole cardiache.**

Un abbandono da parte dei figli provoca nei genitori una patologia ai seni.

Una paura di abbandono di tutta la famiglia per la propria morte, crea una patologia nei polmoni.

L'abbandono da parte della mamma può causare **una polmonite al lato sinistro**, mentre se avviene da parte del padre la provocherà **al lato destro**.

La paura di amare per paura dell'abbandono, **crea delle reazioni di difesa colpendo il pericardio**.

Anche difficoltà nel difendersi, nella tensione di dover stare sempre in guardia per paura di essere feriti.

Alcuni sintomi emotivi e psicologici quando il chakra del cuore non è in equilibrio sono: farsi sopraffare dal dolore, dalla rabbia, della gelosia, della paura del tradimento e l'odio verso se stessi e gli altri, oppure all'opposto sentirsi potente e forte, al punto da non essere in grado di accettare amore dagli altri. Freddezza e durezza. Attenzione all'isolamento, la solitudine e l'apatia.

Si è chiusi e non si è in grado di ricevere o, al contrario, si diventa facilmente vulnerabili e dipendenti dall'amore degli altri.

Da ricordare che questo chakra corrisponde al diritto di amare ed di essere amati, la sua funzione è l'amore incondizionato è il perdono.

Altre pietre associate: di colore verde e rosa.

Rodocrosite, avventurina, agata verde, malachite, giada, amazzonite ...

Rodocrosite: rende allegri e gioiosi, stimola la sessualità e l'erotismo ma soprattutto aiuta a amare se stessi.

Amazzonite: vi aiuta a conquistare la libertà della quale sentite di avere. Il bisogno, senza forzature ma prendendo pian piano consapevolezza delle cose.

Agata verde: è la pietra che incrementa la forza d'animo e apre maggiormente ai sentimenti.

Malachite: vi rende maggiormente capaci di comprendere gli altri. Aiuta a superare le paure in campo affettivo.

Giada: usatela se in questo periodo siete particolarmente irritabili. Vi insegna che la sconfitta fa parte del gioco e che non significa fallire.

Quinto chakra:

vishuddha: ghiandola e organo endocrino: la tiroide.

Si trova proprio alla base della gola ed è collegato alla comunicazione, sia con gli altri che con noi stessi e alle emozioni che ne derivano.

Tiroide. Laringe. Plesso orofaringeo.

Al livello fisico possiamo incorrere in problemi, primi tra tutti alla **tiroide**, ma anche alla **respirazione** e **agli organi collegati**. Trachea, gola, corde vocale e naso.

Possono manifestarsi malesseri come **asma, bronchite, afte** alla bocca, **disturbi del linguaggio** ma anche **otiti e dolori alle orecchie e sinusite**.

lo squilibrio di questo chakra porta a non riuscire né a esprimersi bene né ad ascoltare gli altri.

Altri due tipi di sintomi e malattie:

il primo è un blocco con un aumento della tensione, tutta la muscolatura della zona anteriore laterale del collo è contratta, le corde vocali sono tese, la voce si stanca facilmente fino a diventare rauca.

Se questo stato di tensione si prolunga per molto tempo si manifesterà una iperattività della ghiandola tiroidea causando ipertiroidismo.

il secondo è un blocco con mancanza di energia. Questo può essere il risultato di un blocco prolungato che ha causato un esaurimento dell'energia, oppure un eccessivo consumo energetico.

Se questa condizione di esaurimento energetico si protrae a lungo, si arriva allo stato di degenerazione cellulare per mancanza di energia vitale, che può portare a malattie più gravi come il cancro della tiroide o linfoma delle corde vocali.

L'organo endocrino collegato ad Vishuddha è la **tiroide**, la quale svolge il suo funzionamento a livello organico attraverso la produzione di tre ormoni principali:

la tiroxina (T4), la triiodotironina (T3) e la calcitonina.

I primi due agiscono a livello del metabolismo cellulare, regolando la crescita fisica e lo sviluppo mentale: simbolicamente, indicano la capacità di strutturare e organizzare il piano materiale, e quindi l'universo, attraverso il suono.

Come infatti abbiamo visto, dalle credenze religiose ai più moderni esperimenti scientifici, il suono è in grado di esercitare un potere di organizzazione sulle particelle materiali.

La calcitonina invece preserva l'integrità della struttura ossea, che, in ottica simbolica, struttura l'identità permettendole di esprimersi. Uno squilibrio energetico in favore di

un'ipofunzionalità può manifestare quindi l'incapacità di comunicare valori autentici: ciò che si vive e si sente resta in gola senza sapere in alcun modo come poterlo esprimere.

Un'iperfunzionalità invece potrebbe indicare una difficoltà nell'assimilazione e nella ricezione di ciò che proviene dal mondo circostante, incapaci di trarre dei valori che possano permettere il proprio sviluppo. In entrambi i casi si verifica un sconnesione tra intenzione e azione, o a favore dell'una o dell'altra.

Siamo incapaci di dire di no, ci sentiamo estremamente timidi e impacciati e non riusciamo ad esprimere la nostra creatività, né attraverso le parole, né attraverso le discipline artistiche.

Tutto questo porta a una situazione di **profondo disagio** che a lungo andare potrà farci, chiudere talmente tanto in noi stessi da non desiderare o addirittura aver paura di stare insieme ad altre persone.

Altre Pietre associate: **acquamarina, azzurite, calcite blu...**

Acquamarina: bellissima pietra tanto usata in cristalloterapia quanto in gioielleria. Il suo colore verde-azzurro è in perfetta armonia con il quinto chakra.

Promuove la propria crescita interiore, con maggiore fiducia nelle proprie capacità. Legata all'acqua, aiuta a gestire al meglio le emozioni e a lasciar andare stress e rabbia.

Azzurrite: Dona tranquillità, vi induce a non preoccuparvi più di quelle decisioni che avete già preso perché ormai, sono appunto state prese.

Questa nuova consapevolezza vi porta a concentrare le vostre energie su altre cose, progetti nuovi e importanti per la vostra vita.

Calcite blu: esistono vari tipi di calcite e una di queste è proprio la blu. Se vi lasciate prendere dal panico quando è il momento di spiegare agli altri la vostra posizione, i vostri progetti e le idee che avete, indossate una bella calcite blu.