

Settimo chakra: Sahasrara : **l'epifisi, la ghiandola pineale.**

Corrisponde al cervello, alla parte superiore della testa, al sistema nervoso, al cervello, la fontanella e l'osso della fontanella.

L'epifisi è una piccola ghiandola endocrina dalla forma di una pigna, situata al centro della scatola cranica, precisamente nell'epitalamo, tra i due emisferi. Nota anche come ghiandola pineale (per via della forma che ricalca a grandi linee quella di una pigna), l'epifisi è preposta alla sintesi ed alla secrezione di un ormone, chiamato melatonina.

La sua funzione è quella di tradurre le variazioni della luce in ormoni, che vengono poi trasmessi attraverso il sistema nervoso per regolare il ritmo circadiano dell'organismo.

La **melatonina** è un ormone derivato dal neurotrasmettitore serotonina che viene secreto solo di notte e ha un ruolo importantissimo nel regolare il ciclo sonno-veglia a partire da **triptofano** e **serotonina** (il cosiddetto "ormone della felicità"), sulla base della quale viene regolato l'orologio biologico e consente la modulazione di più di un centinaio di funzioni corporee.

la secrezione di melatonina è stimolata dal buio ed inibita dalla luce.

La melatonina sembra anche in grado di influenzare i livelli di leptina, GH e probabilmente quelli di molti altri ormoni, dato che oltre a regolare i ritmi circadiani (giornalieri), contribuisce a modulare anche i ritmi stagionali. . Ampio ed ancora in evoluzione è l'utilizzo terapeutico della melatonina, date le sue proprietà ipnotiche (induce il sonno), antidepressive (migliora i disturbi dell'umore), neuroprotettive ed antiossidanti (sia la melatonina che i suoi metaboliti sono in grado di neutralizzare le specie reattive dell'ossigeno e dell'azoto).

L'epifisi era un tempo considerata inutile, a causa dei numerosi punti di calcificazione riscontrati al suo interno.

Oggi sappiamo che il processo di calcificazione della ghiandola inizia durante l'età puberale e prosegue nell'età adulta ed anziana, minandone a poco a poco l'efficacia. La calcificazione della ghiandola pineale è anche correlata al morbo di Alzheimer. Può essere colpita da tumori, noti con il nome di pinealomi, che possono creare diverse patologie.

L'epifisi produce anche la **dimetiltriptamina (DMT)** in alcuni momenti, come il sonno, quindi responsabile dei sogni lucidi o gli stati di coscienza alterati.

Inoltre viene secreta in dosi considerevoli nel momento della nascita e della morte, e per questo viene intesa come un ponte tra mondo fisico e spirituale.

Le funzioni dell'epifisi la rendono un organo di coscienza privilegiato, che consente di prendere coscienza del proprio stato imparando a decodificare i propri sogni e le visioni sottili, accompagnandoci nel nostro percorso evolutivo.

Si il flusso di energia del settimo chakra è compromesso, può esserci mal di testa, fobie e confusione mentale. Alcune volte possono svilupparsi anche patologie specifiche.

Dal punto di vista psichico ed emotivo, la persona potrebbe avere episodi di blocco o vuoto mentale e sentirsi totalmente impossibilitata a svolgere qualsiasi attività intellettuale.

Lo squilibrio di questo chakra avviene anche per forti spaventi, come accade spesso in un incidente stradale...

Non riusciremo a coltivare la nostra spiritualità, possiamo provare una grande spossatezza, confusione mentale, depressione e apatia fino a sfociare nella psicosi e nella schizofrenia.

Ci sentiremo quindi apatici, scontenti, senza voglia di vivere e depressi.

Oppure saremo attaccati alle cose poco importanti, ai beni materiali e al potere, sopraffatti dall'ignoranza e dall'insoddisfazione e ci sentiremo sempre ansiosi, arroganti e impazienti.

Ci possiamo sentire distaccati dall'essenza divina, scollegati da ogni cosa.

Il settimo chakra simboleggia il distacco dall'illusione, essenziale per raggiungere una coscienza superiore.

Altre pietre associate: quarzo ialino, ametista, calcite trasparente, labradorite, fluorite viola...

Calcite trasparente: le pietre trasparenti sono tanto più adatte quanto sono pure. La calcite è molto utile quando il settimo chakra lavora troppo. Aiuta a smaltire le energie in eccesso, le quali si trasformano in pensieri compulsivi e nevrosi. Allevia le situazioni di stress, portando piuttosto a una visione più chiara di se stessi e degli errori, imparando da essi e senza caderci di nuovo ogni volta

Labradorite: con la labradorite si può lavorare sul settimo chakra, ma anche su tutti quanti gli strati dell'aura considerando che purifica il campo energetico. possiamo lavorarci sull'aura. Aiuta ed entrare in comunione con le sfere spirituali.

Fluorite: va bene sia sul sesto che sul settimo chakra. Aumenta la concentrazione e tiene lontani i pensieri negativi. Collega alla sfera spirituale, rende più puro il pensiero.