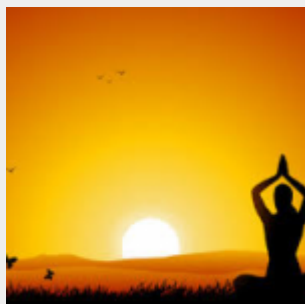


I Chakra, centri dell'energia dell'uomo



di Isabella Traballi

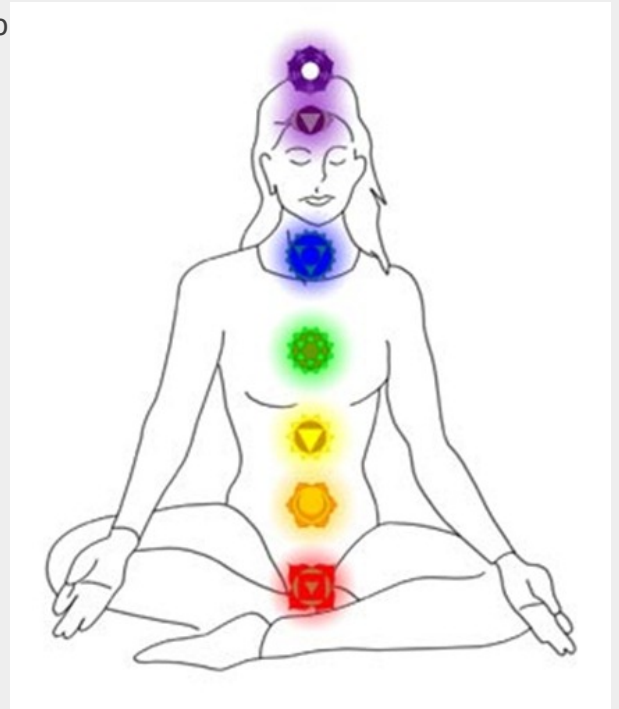
Sono sette come le note musicali, sette come i giorni della settimana. Sono i **Chakra**, i centri energetici del nostro corpo (in sanscrito Chakra significa "ruota di energia").

Sono posti lungo il canale principale del nostro corpo (che coincide in parte con la colonna vertebrale) dentro il quale scorre il **Prana** (energia vitale per gli antichi yogi indiani) o il **Qi** (per gli antichi maestri cinesi). E' proprio attraverso questi piccoli vortici di colori differenti che riceviamo e scambiamo energia con l'esterno equilibrando la consapevolezza emotiva, mentale e spirituale.

Il primo Chakra o della radice è posto alla base della colonna vertebrale ed è rivolto verso il basso perché assorbe l'energia della Terra. Quando funziona in modo armonico siamo in relazione profonda con la terra e con ogni forma vivente che le appartiene. La nostra **energia vitale** è forte e possediamo salde radici sia nella vita che in noi stessi.

Se, al contrario è un po' bloccato, la condizione fisica ed emotiva è un po' debole. Come fare per riattivarlo? Vestirsi di rosso nella parte inferiore del corpo rivitalizza l'ascolto dei suoni della natura (cinguettio degli

uccelli, rumore di una cascata sia dal vivo



Il secondo Chakra è posto due o tre dita sotto l'ombelico, è collegato alla funzione procreativa e sessuale e il suo colore è l'arancione.

Il terzo Chakra si trova nel "plesso solare", due o tre dita sopra l'ombelico. E' la zona dove si riflette l'emotività, le emozioni "di pancia". Il colore è il giallo.

Il quarto Chakra è il mediatore, l'equilibratore tra la **natura fisica** (i primi tre Chakra) e quella **spirituale** (gli ultimi tre). E' localizzato nel cuore, le sue energie ci aiutano a sperimentare l'Amore profondo verso noi stessi e gli altri. Il suo colore è il verde ma anche il rosa. E' proprio nel quarto Chakra che le immagini, i suoni e le parole si trasformano in sentimenti. Come riarmonizzarlo? Camminare tranquilli nel verde ci farà bene, così come osservare boccioli rosa e nuvole rosate al tramonto.

Nel prossimo articolo parlerò del quinto, sesto e settimo Chakra e ancora di Energie sottili e invisibili.

chakra

settimo
sommità della testa



comprensione

intuito



sesto
fronte

quinto
gola



comunicazione

amore



quarto
cuore

terzo
plesso solare



volontà

desiderio



secondo
addome inferiore

primo
perineo



sopravvivenza