

Parliamo ancora di chakra: i chakra superiori



di Isabella Traballi

Proseguiamo nella descrizione dei chakra dopo l'[articolo](#) che tratta dei primi quattro.

Il quinto chakra è quello della gola, della comunicazione, dell'espressione e della creatività. Il suo colore è il blu. Chi ha problemi alla gola può sentirsi meglio portando una sciarpa di questo colore attorno al collo oppure contemplando un bel cielo azzurro senza nuvole. Questo chakra si riarmonizza osservando il mare nelle sue splendide sfumature di blu.

Il sesto chakra o "terzo occhio" è localizzato nel centro della fronte. E' collegato alla ghiandola pineale o ipofisi, è preposto alla visione interiore e all'intuizione che ci fa cogliere le opportunità migliori per la nostra vita. Il suo colore è l'indaco. Per attivare questo chakra sarà sufficiente ammirare il cielo notturno pieno di stelle oppure ascoltare musica new age o sentire l'odore rinfrescante della menta.

Il settimo chakra o chakra della corona è situato sulla sommità del capo, è il punto più alto del nostro corpo, quello più vicino al cielo. E' il chakra dell'energia spirituale. Il modo migliore per aprirlo è isolarsi sulla cima di una montagna, lontano dalle preoccupazioni materiali. Il suo colore è il viola.

La filosofia olistica afferma che l'uomo utilizza inconsciamente i chakra per stabilire distanze ottimali con i corpi di altri individui determinando **attrazione, indifferenza o ostilità**. L'energia dell'ambiente e la natura possono determinare piacevoli vibrazioni di questi centri energetici riattivandoli quando sono disarmonici.

Una breve meditazione giornaliera ci aiuterà a sentirci meglio...assumiamo una posizione comoda e rilassata in un ambiente sereno e silenzioso e seguiamo questo piacevole video.

Un libro per approfondire: Sharamon e Baginski. "Manuale dei chakra". Ed. Mediterranee