

## Primo Chakra: Mûladhârâ

### Centro della terra o della radice

*Mûlâ*, in sanscrito ‘radice’ e *Adhâra*, ‘supporto’, il primo centro simboleggia la materia, stabilità, la fiducia e la sicurezza ed è collegato alla nostra sopravvivenza. Quando è in armonia, ci sentiamo sicuri, fiduciosi e radicati sul momento presente; quando si crea disarmonia a questo livello, proviamo smarrimento, sfiducia, fisicamente siamo stanchi e spossati, ossessionati dalla nostra sopravvivenza. Con un eccesso di energia canalizzata su questo centro, riscontriamo un forte attaccamento ai beni materiali e al passato, ristrettezza mentale, avarizia.

<i>Posizione del corpo</i>	Base della colonna vertebrale, perineo
<i>Ghiandole endocrine</i>	Surrenali
<i>Elemento</i>	Terra
<i>Colore</i>	Rosso
<i>Pietra</i>	Diaspro rosso, onice nero, corniola e pietre marroni, rosse
<i>Coscienza</i>	Energia primitiva, istinto di sopravvivenza, spirito di adattamento, funzioni corporee
<i>Parti del corpo interessate</i>	Ossa, muscoli, pelle, capelli, unghie, retto, colon, sistema immunitario, vasi sanguigni
<i>Plesso</i>	Sacro-coccigeo
<i>Senso associato</i>	Olfatto
<i>Armonia</i>	Radicamento, fiducia e rispetto di sé, sicurezza, accettazione
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Insicurezza, umiliazione, vergogna, insoddisfazione
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Abuso di autorità, orgoglio, perfezionismo, avarizia, rigidità mentale, attaccamento
<i>Paure</i>	Cambiamento, rifiuto, successo, lavoro, famiglia, denaro
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Problemi articolari e al sistema immunitario, vene varicose, disturbi intestinali, emorroidi, pressione alta o bassa, disfunzioni sessuali, stanchezza cronica, obesità, artrite, stipsi
<i>Comunicazione fisica</i>	Consapevolezza fisica, dolore, sofferenza
<i>Qualità da coltivare</i>	Tolleranza, spirito di squadra, umiltà, amore, capacità di lasciare andare

## Secondo Chakra: Svâdhishtëna

### Centro sacrale

Detto anche *Chakra* dell'acqua, è collegato al fluire, lasciar andare, alla capacità di cambiamento. È il centro della gioia, delle emozioni, della creatività e del piacere. Quando c'è disarmonia, siamo soggetti a sbalzi di umore o blocchi emotivi. Questo *Chakra* troppo aperto può sviluppare delle dipendenze affettive, gelosia, ossessione del sesso o dipendenze da cibo, farmaci, alcol, droghe per ritrovare soddisfazione e appagamento.

<i>Posizione del corpo</i>	Sacro, 3-5 cm sotto l'ombelico
<i>Ghiandole endocrine</i>	Ovaie o testicoli
<i>Elemento</i>	Acqua
<i>Colore</i>	Arancio
<i>Pietra</i>	Ambra
<i>Coscienza</i>	Impulsi sessuali, piacere, relazioni interpersonali primarie, sentimenti, creatività
<i>Parti del corpo interessate</i>	Apparato genito-urinario
<i>Plesso</i>	Utero-ovarico
<i>Senso associato</i>	Gusto
<i>Armonia</i>	Onestà, flessibilità, serenità, verità
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Vergogna, tristezza, malinconia, timidezza, apatia, servilismo, isolamento, senso di colpa
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Lussuria, attaccamento, gelosia, disgusto, negazione, controllo
<i>Paure</i>	Perdita di controllo, tradimento, impotenza
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Problemi di riproduzione, renali, disturbi ginecologici, costipazione, indigestione, colite, squilibri di peso, fibromi, appendicite
<i>Comunicazione fisica</i>	Pianto, riso, grido
<i>Qualità da coltivare</i>	Coraggio, purezza, onestà, fiducia, flessibilità, buon senso

## Terzo Chakra: Manipûra

### Centro del fuoco o solare

È centro di luce ed energia, unione dei primi due elementi, stabilità e fluire. Quando è in Armonia ci sentiamo energici, forti, sicuri, capaci di gestire le nostre emozioni, è la base della nostra autostima. In caso di disequilibrio in eccesso, possiamo apparire egoisti, arroganti, aggressivi, critici, attaccati al potere; in difetto, ci sentiamo inadeguati, introversi, inappagati, incapaci di farci valere e con scarsa autostima.

<i>Posizione del corpo</i>	Plesso solare, all'altezza dell'ombelico
<i>Ghiandole endocrine</i>	Pancreas
<i>Elemento</i>	Fuoco
<i>Colore</i>	Giallo
<i>Pietra</i>	Quarzo citrino/pietre gialle
<i>Coscienza</i>	Potere personale, giudizi di sé e del prossimo, luogo dei processi decisionali
<i>Parti del corpo interessate</i>	Cistifellea, pancreas, intestino tenue, stomaco, fegato, milza
<i>Plesso</i>	Epigastrico o solare
<i>Senso associato</i>	Vista
<i>Armonia</i>	Autostima, potere
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Paura, insicurezza, inadeguatezza
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Ira, violenza, orgoglio, superbia
<i>Paure</i>	Perdita del controllo
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Disturbi di natura digestiva e metabolica, confusione o pazzia, ghiandole surrenali, milza, fegato
<i>Comunicazione fisica</i>	Idee, pensieri, sapere
<i>Qualità da coltivare</i>	Amore, mentalità aperta, simpatia

## Quarto *Chakra*: *Anâhata*

### Centro dell'amore universale

È l'unione dei *Chakra* superiori, più spirituali e quelli inferiori, più materiali. È aria che unisce terra e cielo e in stretta relazione con la respirazione. Quando il centro è in equilibrio proviamo amore incondizionato, compassione e grande motivazione; se si crea disarmonia in eccesso, l'amore si trasforma in avidità, egoismo, attaccamento; in difetto, ci sentiamo apatici, tristi, incapaci di amore noi stessi e gli altri.

<i>Posizione del corpo</i>	Centro del petto
<i>Ghiandole endocrine</i>	Timo
<i>Elemento</i>	Aria
<i>Colore</i>	Verde
<i>Pietra</i>	Tormalina e pietre verdi
<i>Coscienza</i>	Amore, gioia, compassione
<i>Parti del corpo interessate</i>	Cuore, polmoni, ghiandola del timo
<i>Plesso</i>	Cardiaco
<i>Senso associato</i>	Tatto
<i>Armonia</i>	Amore, compassione, guarigione, devozione, motivazione
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Rimpianto, dipendenza, tristezza, dolore, accondiscendenza
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Indifferenza, abbandono, ansia
<i>Paure</i>	Impegno, tradimento, solitudine
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Malattie e disturbi cardiocircolatori, pressione arteriosa, problemi polmonari (asma, allergie, ecc), disturbi del sonno
<i>Comunicazione fisica</i>	Bisogni fisici ed emotivi
<i>Qualità da coltivare</i>	Autostima, equilibrio, serenità, purezza, autocontrollo

## Quinto Chakra: Vishuddha

### Centro di purificazione ed espressione dell'essere

È il Chakra della gola, della Verità e della comunicazione con noi stessi e con gli altri. Ha che fare con la nostra capacità di esprimersi in modo limpido, chiaro e trasparente e di saper comprendere e ascoltare. Un blocco su questo centro si ritrova nel disagio e nella difficoltà a esprimersi e relazionarsi con gli altri. Un eccesso di energia invece porta all'eccesso di sicurezza in se stessi, incapacità di ascolto e di accettazione, tendenza alla manipolazione e all'isolamento.

<i>Posizione del corpo</i>	Gola
<i>Ghiandole endocrine</i>	Tiroide e paratiroidi
<i>Elemento</i>	Etere
<i>Colore</i>	Azzurro
<i>Pietre</i>	Lapislazzuli, acquamarine e pietre azzurre
<i>Coscienza</i>	Comunicazione, creatività, autoidentificazione, verità profonda, responsabilità
<i>Parti del corpo interessate</i>	Gola, tiroide, collo, spalla, esofago, bocca, mandibola, denti, gengive, trachea, paratiroide
<i>Plesso</i>	Faringeo e laringeo
<i>Senso associato</i>	Udito
<i>Armonia</i>	Rispetto e apertura, comunicazione libera
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Tristezza, rimpianto, repressione delle emozioni, chiusura
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Iperattività, pignoleria, manipolazione, disaccordo
<i>Paure</i>	Ferire qualcuno
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Malattie e disturbi della gola, mascella, tiroide, laringe, tonsille, timo, l'incapacità di dire sì o no alle opportunità offerte dalla vita
<i>Comunicazione fisica</i>	Linguaggio, suono, canto, comunicazione verbale
<i>Qualità da coltivare</i>	Tolleranza, accuratezza, simpatia



## Sesto Chakra: Ajnâ

### Centro della luce o Terzo occhio

Rappresenta l'intuizione, della vista al di là delle apparenze. È l'unione degli opposti e di tutte le dualità, maschile e femminile. In armonia con il sesto *Chakra*, siamo in sintonia con il nostro Io superiore, siamo consapevoli e fortemente empatici. Un disequilibrio a questo livello, siamo materialisti, egoisti, insensibili, distaccati e ossessionati dalla conoscenza oppure al contrario proviamo un forte senso di inferiorità, infelicità e siamo portati all'autocommiserazione.

<i>Posizione del corpo</i>	Tra le due sopracciglia o terzo occhio
<i>Ghiandole endocrine</i>	Ipofisi o pituitaria
<i>Elemento</i>	Luce
<i>Colore</i>	Indaco
<i>Pietre</i>	Ametista
<i>Coscienza</i>	Conoscenza, percezione, connessione con la verità universale
<i>Parti del corpo interessate</i>	Occhi, seni nasali, ipofisi
<i>Plesso</i>	Frontale
<i>Senso associato</i>	Pensiero, tutti i sensi comprese le percezioni extrasensoriali
<i>Armonia</i>	Intuizione, coscienza dell'amore universale, meditazione
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Rassegnazione, dissociazione dai sentimenti, sfiducia
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Avidità, disonestà, attaccamento
<i>Paure</i>	Rassegnazione
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Malattie e disturbi ghiandolari o endocrini, squilibri ormonali, problemi di crescita e sviluppo
<i>Comunicazione fisica</i>	Sfrutta la capacità dell'individuo di vedere, attrarre a sé
<i>Qualità da coltivare</i>	Amore incondizionato, compassione, altruismo

## Settimo Chakra: Sahasrâra

### Centro della divinità umana

A questo livello superiore, ci si sente in contatto con il Divino e con l'energia universale, parte di un Tutto. *Sahasrâra* rappresenta liberazione, saggezza e beatitudine, lo stato di consapevolezza nel quale non esiste dubbio né ritardo tra l'intenzione creativa e la sua concretizzazione nella materia. Se l'energia si blocca in questo centro, si sentiamo depressi, confusi, disorientati, senza uno scopo preciso. Un eccesso invece ci porta a essere troppo ambiziosi, focalizzati sul potere e sul controllo.

<i>Posizione del corpo</i>	Corona della testa
<i>Ghiandole endocrine</i>	Epifisi o pineale
<i>Elemento</i>	Pensiero
<i>Colore</i>	Viola
<i>Pietre</i>	Quarzo ialino, ametista
<i>Coscienza</i>	Felicità incondizionata, annullamento dello sforzo, stato di flusso ( <i>Siddhi</i> )
<i>Parti del corpo interessate</i>	Ghiandola pineale, corteccia celebrale
<i>Plesso</i>	Cavità sub-aracnoidea
<i>Senso associato</i>	Coscienza
<i>Armonia</i>	Verità, compassione, amore incondizionato, perdono
<i>Disarmonia (in difetto)</i>	Depressione, insonnia, confusione, isolamento
<i>Disarmonia (in eccesso)</i>	Attaccamento al passato o futuro, disonestà, indifferenza, odio, estroversione, ostilità, ambizione
<i>Paure</i>	Perdita di concertazione
<i>Esempi di disturbi fisici associati</i>	Malattie e disturbi sistema immunitario, neoplasie, problemi ossei, disturbi collegati all'epifisi, schizofrenia, depressioni, cefalee, dissociazione psichica, squilibri di qualsiasi genere
<i>Comunicazione fisica</i>	Presenza nel qui e ora
<i>Qualità da coltivare</i>	Compassione, pazienza, vulnerabilità