



Corsi on Line di Erba Sacra

I CHAKRA

Un approccio alla conoscenza e al riequilibrio dei chakra

Docente: D.ssa Anna Fata

LEZIONE 1: Introduzione e uno sguardo d'assieme

Programma completo

Lezione 1:	Introduzione e uno sguardo d'assieme
Lezione 2:	Il primo chakra
Lezione 3:	Il secondo chakra
Lezione 4:	Il terzo chakra
Lezione 5:	Il quarto chakra
Lezione 6:	Il quinto chakra
Lezione 7:	Il sesto chakra
Lezione 8:	Il settimo chakra



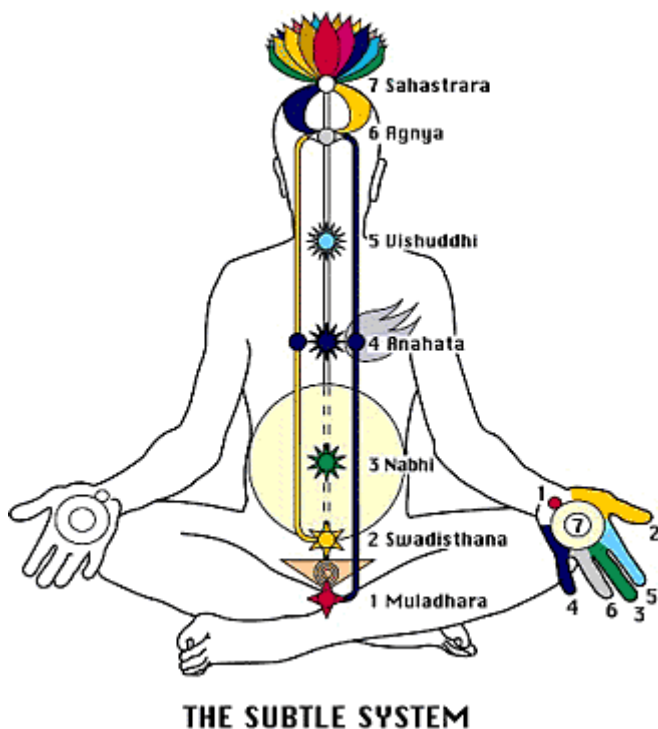
*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di **OPERA**
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

LEZIONE 1: CONOSCERE E RIEQUILIBRARE I CHAKRA

1. Introduzione

Secondo le tradizioni filosofiche indiane che risalgono ad oltre 4000 anni fa il modello dell'universo è fondato su sette livelli. Grazie alla tradizione e alla pratica yoga importate in occidente si è cominciato a parlare di sistema dei chakra, in particolare a partire dal contributo di Arthur Avalon "The serpent power" del 1920.

Il termine chakra, di origine sanscrita, significa **ruota** o **disco** e indica l'attività, l'energia che si manifesta in modo incessante a partire dai gangli della colonna vertebrale. I chakra vengono spesso raffigurati come fiori di loto con un numero di petali che



crebbe a mano a mano che si sale verso l'alto. Il significato simbolico del fiore di loto è il distacco dalle cose terrene, l'ascesa spirituale, ma è anche sinonimo del ciclo della vita, per via del suo sbocciare all'alba e richiudersi al tramonto.

In ogni individuo vi sono **sette** chakra disposti lungo la colonna vertebrale che rappresentano le tappe della consapevolezza del cammino dalla Terra al Cielo (V. Fig.)

I chakra non sono entità fisiche, ma rappresentano simbolicamente l'unione di aree del corpo, della mente e dello spirito. In questo senso più che mai un fattore emotivo ad esempio, è in grado di influire anche sul corpo, così come sullo spirito.

Anche se i chakra non sono materialmente visibili, essi risultano evidenti a partire dalle nostre azioni, dal modo di affrontare la vita, dall'aspetto fisico.

Ogni chakra è correlato rispettivamente a stati di coscienza, elementi archetipici, costrutti filosofici, psicologici, colori (Tab. 1). I chakra potrebbero essere paragonati a dei software, cioè programmi che ci spingono a pensare, sentire ed agire in un determinato modo, mentre il corpo è l'hardware che utilizza tali programmi. Tale sistema per funzionare necessita di energia che fluisce da una parte dall'alto verso il basso ("corrente della manifestazione"), dall'altra in senso opposto, dal basso verso l'alto ("corrente della liberazione"). Per un buon funzionamento individuale è necessario un equilibrio tra tali correnti.

È possibile che uno o più chakra si blocchino a causa di traumi, condizionamenti, prospettive, convinzioni e abitudini limitanti. Questo, a sua volta, influisce anche sul corretto funzionamento dei restanti altri.

In genere, uno squilibrio si manifesta in forma di eccesso, oppure di difetto energetico che si concentra in uno o più chakra specifici e che si riflette, ancora una volta, su tutti gli altri.

Per sbloccare un chakra è opportuno agire su più livelli:

- comprendere le dinamiche specifiche di esso;
- esaminare la storia personale in relazione ad esso;
- avvalersi di esercizi e tecniche somatiche, psicologiche e spirituali;
- bilanciare gli eccessi e le carenze.

Ad ogni chakra è associata una particolare identità, un diritto fondamentale inalienabile, un demone, una fase di sviluppo e una parte del corpo (Tab. 1).

L'identità offre un significato, perché ci indica come agire. Ogni identità contiene le identità degli stadi precedenti. Esse possono essere paragonate agli strati del vestiario che coprono l'essenza sottostante dell'anima: riconosciamo di averli, ma non ci identifichiamo con essi, sono una parte di noi, ma non il tutto.

I diritti esprimono il buon funzionamento dei chakra e il loro recupero è indispensabile per la guarigione. Ad esempio, nel caso del primo chakra il diritto di esistere è alla base della propria sicurezza e sopravvivenza. Ad esso si affianca il diritto di avere ciò che è necessario a tale fine ed è basilare per la capacità di tenere, contenere e mantenere.

Il demone è quella forza che si oppone alla naturale attività del chakra. Se, da una parte, esso ostacola il buon funzionamento del chakra, dall'altra è un mezzo per diventare più consapevoli di ciò che si sta facendo. Solo quando si è inconsapevoli dei demoni essi possono diventare degli ostacoli, ma quando se ne diventa coscienti stimolano a conoscere se stessi e ciò che motiva all'azione.

Lo sviluppo dei chakra durante l'infanzia avviene in modo per lo più inconscio. Nell'età adulta si può verificare una seconda fase di evoluzione personale attraverso i chakra, ad esempio nel momento in cui ci si sente insoddisfatti dei copioni che si ripetono o quando ci si accinge a raggiungere la propria indipendenza. Non in tutti gli individui questo si verifica, oppure tale nuovo processo si arresta allo sviluppo dei primi due chakra che corrispondono grosso modo al reperire i mezzi necessari per la propria sussistenza (primo), all'instaurare relazioni sessuali che comportano la consapevolezza dell'altro (secondo).

2. Uno sguardo d'insieme



Una prima visione generale, che verrà approfondita in modo dettagliato in seguito, permette di delineare alcune caratteristiche di base dei sette chakra.



Il primo chakra rappresenta le fondamenta di tutto il sistema, è associato alla vitalità (kundalini), al generare la vita ed è il punto in cui l'energia è più intensa. È strettamente connesso con il corpo fisico e con la vita terrena, controlla ciò che c'è di solido nel corpo (ossa, unghie, denti), offre la consapevolezza della propria solidità e sicurezza.

Le attività associate a tale chakra sono quelle legate alla sopravvivenza (mangiare, bere, dormire, ecc.), alla voglia di vivere e di muoversi.

In esso si genera l'impulso sessuale diretto verso i genitali, ma quando si pratica l'astinenza sessuale tale energia fluisce verso l'alto alimentando le capacità intellettuali e la creatività. In questo senso si può notare che già al livello del primo chakra si trovano i prodromi della creatività.

Per certi versi, la "prima forza" della psicologia, quella psicoanalitica, si può inquadrare a questo livello, dato il grande accento che veniva posto sui bisogni e gli istinti, come guida del comportamento, conscio e inconscio, e come causa dei disagi e dei sintomi.

Un blocco in tale chakra comporta la mancanza di percezione del piacere, che fisicamente si può esplicitare nel blocco del bacino, in forme dolorose localizzate ai reni, alle gambe (gonfie decongestionate), ai piedi (spesso freddi).

Un buon funzionamento del chakra implica un equilibrio tra stabilità e flessibilità, in cui si evita di attaccarsi eccessivamente ai beni materiali e di rifiutare i cambiamenti che possono contribuire alla crescita personale.

Il secondo chakra governa l'energia sessuale e il desiderio di piacere. È legato alla sessualità e alla creatività, regola i rapporti interpersonali, il carisma, la capacità di agire.

È connesso alle ghiandole surrenali e ai relativi ormoni. Il suo stretto legame col primo chakra fa sì che il blocco colpisca i muscoli addominali (spesso flaccidi), lombari, delle gambe.

Il suo buon funzionamento consente una perfetta interazione tra corpo, psiche e spirito.

Ancora è forte l'influsso della "*prima forza*" della psicologia.

Un deficit nelle sue attività rende poco vitali, noiosi, scarsamente interessati alla sfera sessuale. La sua iperattività genera ipermotività ed eccesso di attività sessuale.

Il terzo chakra è associato al Sole e alla Luna, cioè alla parte maschile e femminile di noi stessi. È la sede delle emozioni, corrisponde al potere e al controllo. Le sue funzioni sono legate all'attività mentale, al potere, al controllo, alla libertà di essere se stessi e di agire.

È connesso all'assorbimento e all'assimilazione dei cibi, delle bevande e delle energie emozionali. Un blocco in tal caso si localizza a livello del diaframma, con difficoltà di respirazione, della zona dell'epigastrio, con nausea, senso di oppressione, gastralgie, vari disturbi digestivi, diabete.

Comincia ad affermarsi una nuova prospettiva, quella della "*seconda forza*", che mette maggiormente l'accento sui processi causa-effetto – e da qui i parallelismi con i meccanismi di tra-

sformazione legati alla digestione, qualcosa che c'è, ma che dall'esterno non possiamo vedere, se non come effetto indiretto. Il suo buon funzionamento consente di superare ogni malattia. Al contrario, in caso di iperattività si possono manifestare scarsa autostima, ambizione smodata e sete di potere, mentre la sua ipofunzionalità fa sì che la scarsa autostima si manifesti in forma di timidezza estrema, evitamento dei rischi e rinuncia a difendere i propri diritti.

Il quarto chakra è la sede dell'amore, della compassione e delle relazioni affettive. Simbolicamente rappresenta il punto di unione tra il corpo e la mente, perché si trova a metà tra i chakra inferiori legati alla materia e quelli superiori connessi allo spirito.

È legato alla capacità di dare e ricevere amore. Rispetto alla passione, che caratterizza il secondo chakra, l'amore del quarto è quello che trascende i confini individuali e connette con lo spirito. Implica compassione, equilibrio, tenerezza, perdono, discernimento e assenza di egoismo.

In questa fase qualcosa cambia. L'apertura del cuore determina l'avvio di un processo che vede un aumento di consapevolezza verso il trascendente, tipico elemento della "quarta forza" della psicologia. È un processo in corso, con i suoi movimenti e le sue fasi di remissione, almeno parziale, come nella fase caratterizzata dal quinto chakra, maggiormente centrato sulla razionalità. Qualcosa, però, si è avviato e il cui movimento avanza in modo ormai inarrestabile.

Il quarto chakra è connesso alle paure e un suo blocco si manifesta con senso di oppressione, difficoltà di respirazione, ansia, tensioni a livello di scapole, vertebre toraciche, mani fredde, spalle cadenti.

Il suo funzionamento corretto rende pazienti, obiettivi, equilibrati. Un blocco energetico si manifesta con difficoltà relazionali e sensazione di essere poco amati. Spesso questo si può ripercuotere anche sul terzo chakra e sugli aspetti legati all'autostima.

Il quinto chakra è la vera e propria sede della creatività, della capacità di esprimere ciò che si è e di ricevere. Esso, inoltre, regola l'equilibrio tra la parte fisica e quella spirituale.

Rappresenta la seconda porta che, oltre al diaframma, le emozioni devono attraversare per giungere alla coscienza. In tal senso il suo ruolo è fondamentale per il controllo dei sentimenti. A livello fisico vi sono corrispondenze nella gola, nella voce, nella lingua, nella mandibola, nelle corde vocali, nella faringe. Un blocco si esplica in tensioni della muscolatura della nuca, della mandibola, funzioni vocali insufficienti, disturbi circolatori, dolori alle tonsille e ai denti.

Il buon funzionamento comporta la capacità di esprimersi e di ascoltare. Se tale chakra è bloccato si tende ad esprimere poco se stessi, a non parlare o ad essere particolarmente timidi. All'opposto, un'apertura eccessiva porta a parlare molto e a dare poco spazio all'ascolto degli altri.

Il sesto chakra è la sede della visione interiore o extrasensoriale. Governa le funzioni intuitive, psichiche ed è detto anche "*terzo occhio*" in cui si conserva la memoria del passato, dei sogni e la capacità di immaginare il futuro.

Regola il sistema neurovegetativo e l'equilibrio ormonale. Il suo blocco si riflette sulle mascelle, la regione temporale, la parte superiore delle guance e su alcune parti del rachide cervicale. Le lacrime represses, il raffreddamento, l'infiammazione di mucose

nasali, faringe superiore, e varie forme di mal di testa sono segni del sesto chakra disturbato.

E' il momento ottimale per la nascita della "quinta forza", la psicoenergetica. E' la fase verso cui, gradualmente, ci stiamo per aprire, anche se a livello di umanità siamo ancora nel pieno del quinto chakra, estremamente razionale. L'insoddisfazione crescente per spiegazioni esclusivamente logiche, razionali, non in grado di spiegare da sole l'immensa complessità del fenomeno vita, sta dando avvio ad una nuova era e a nuovi modelli di conoscenza e interpretazione.

Il suo funzionamento ottimale permette di vedere la perfezione divina in ogni cosa, stimola lo sviluppo della temperanza, della creatività, della dignità, l'evoluzione spirituale, l'apertura alle intuizioni, alla saggezza, alle percezioni spirituali, alla chiaroveggenza, alla visione interiore.

Una apertura eccessiva può dare adito a confusione, allucinazioni, illogicità, incubi, dolori alla testa e agli occhi. Il suo blocco porta ad una visione ristretta, dogmatica, all'autoritarismo, alla negazione, alla scarsa gratitudine.

Il settimo chakra è la sede del contatto con la Conoscenza Divina, governa consapevolezza e informazione ed esprime il concetto di infinito. Esso rappresenta il nostro sistema di valori, il modo in cui raccogliamo e cataloghiamo quanto ci proviene dall'esterno e rappresenta il pieno sviluppo di tutte le potenzialità umane.

Esso è il tramite da cui giunge in noi l'energia divina e attraverso il quale noi stessi la emaniamo. Così come da lui dipendono tutti gli altri chakra, allo stesso tempo esso non si può sviluppare se non sono già attivi gli altri.

Un blocco a tale livello si riflette in occhi dallo sguardo fisso, immobile, con scarso sentimento. A ciò si aggiungono contrazioni nei muscoli temporali superiori, del cranio, della fronte, mal di testa e malattie cerebrali.

Il suo funzionamento ottimale rende l'individuo consapevole delle sue potenzialità e capacità creative, la coscienza resta vigile sia di giorno, sia di notte, stimola alla ricerca dei significati più profondi e spirituali della vita. Se l'energia è bloccata si può avere confusione mentale, depressione, abulia, scarso interesse per la comprensione del mondo, disturbi nell'apprendimento e nell'alimentazione.

L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

I chakra non solo scandiscono le tappe di un movimento evolutivo del singolo, ma anche della collettività. In quest'ottica si può parlare di coscienza collettiva al pari della concezione archetipica di Jung. Ogni contesto socioculturale ha il suo specifico livello di coscienza evolutiva, strettamente legato allo sviluppo organico che si esplica dalla fase uterina in poi.

Il primo chakra è legato al sopravvivere o morire e questo inizia fin dal concepimento quando nell'eiaculato sono presenti gli "*spermatozoi killer*" in grado di annientare quelli estranei. Il numero dei primi aumenta considerevolmente negli uomini che temono che la moglie li tradisca. Allo stesso modo nell'uomo preistorico la lotta per la sopravvivenza è all'ordine del giorno. Dolore e piacere sono strettamente connessi, due facce della stessa medaglia: come esiste la rappresentazione della madre buona, che offre il cibo, e quella cattiva, che lo ritira, allo stesso modo le guerre tra clan e tribù sono finalizzate alla sopravvivenza.

I bambini piccoli, così come gli uomini primitivi appaiono molto più aperti nei confronti del corpo emozionale, al punto che sono maggiormente in grado di sentire e vedere l'aura. Nel primo chakra l'Io è ancora poco sviluppato, assai sensibile e un danno può portare al carattere schizoide, il cui problema fondamentale riguarda sempre il perduto rapporto primario di fiducia. Lo schizoide dubita di avere diritto ad esistere e di essere felice.

Il secondo chakra corrisponde ad un acuirsi della lotta per la sopravvivenza con il cominciare a reggersi sulle proprie gambe. Si sviluppano l'individualità, la consapevolezza di essere un oggetto d'amore. A livello evolutivo si cominciano a costituire le prime tribù, i primi regni, e i miti degli eroi. A livello emozionale emer-

gono contenuti di forza, orgoglio, potere che si manifestano nelle parate militari, insieme alla pazienza e al coraggio.

Disturbi a livello del secondo chakra si manifestano con caratteristiche opposte al pavido guerriero con senso di fallimento e di sconfitta.

Nel terzo chakra vi è un movimento opposto a quello del secondo: al centro non vi è più il singolo, ma il gruppo. Si tende ad adeguarsi alle aspettative altrui, si erigono fortezze, bastioni, muraglie per proteggersi dal male e dai nemici che stanno al di fuori.

Il tema centrale di questo chakra ruota attorno al concetto di potere e di fame e la sazietà consiste nel desiderio di illuminazione e di felicità ultraterrena. Il nutrimento non è solo fisico, ma anche affettivo. I rapporti interpersonali non si intrecciano solo per un fine utilitaristico, ma anche per un mero piacere emotivo e affettivo.

Il periodo del Medioevo, le città di Atene, Roma, Benares sono popolate da uomini del terzo chakra.

Altri aspetti centrali sono il potere e l'impotenza: la grandezza e la potenza si attribuiscono al gruppo, mentre la debolezza al singolo. L'eroe non è più il singolo, ma il gruppo.

Le caratteristiche positive di tale chakra sono connesse all'autocontrollo e al consenso del gruppo. In questo stadio evolutivo l'uomo impara a controllarsi all'interno e all'esterno. Lo stadio dell'egocentrismo viene superato a favore della sottomissione al gruppo, che viene visto come fonte di felicità.

Il quarto chakra costituisce il centro dell'evoluzione energetico-spirituale complessiva ed il mediatore della nostra profondità interiore dove ritroviamo il nostro Sé. In esso si verificano i viaggi degli eroi alla ricerca di sé stessi, per superare i loro lati oscuri e integrare in modo armonico le componenti della personalità. Il

tentativo di raggiungere la perfezione, però, a questo livello, è destinato a fallire, perché resta ancora molto da apprendere e integrare. Esempi di personaggi che hanno intrapreso un percorso a questo livello sono Ulisse, Prometeo, Faust. E' necessario passare dal settimo chakra, rinunciare al proprio egoismo per ritrovare il vero Sé.

Nel quarto chakra ha luogo la rinascita, la riscoperta della propria autenticità. Rappresentanti storici di esso sono i rituali cortesi della cavalleria dell'alto Medioevo, il Rinascimento, il Romanticismo e artisti come Leonardo Da Vinci, Michelangelo.

Per certi versi pare che il chakra del cuore sia il più elevato: non avrebbe senso la ricerca egoistica e monomaniaca dell'illuminazione priva di sensibilità.

Il quinto chakra costituisce lo stadio evolutivo più essenziale e meno sentimentale in cui prevalgono razionalità e intelletto. Le emozioni sono in secondo piano.

Rappresenta lo stadio evolutivo attuale in cui non c'è più il gruppo, ma il singolo, che si rinchioda in se stesso e nel suo intellettualismo. Emblema è lo scienziato moderno che mette in atto anche le sue pulsioni distruttive (ad es. la bomba atomica). In tale epoca ben poco si è compreso circa la vera essenza della natura umana. L'uomo è completamente proiettato verso l'esterno, con i suoi agi e le sue comodità, mentre perde sempre più il contatto con quello interno. La comunicazione è imperante, l'affidabilità, l'equità, l'obiettività sono predominanti. La repressione delle emozioni, però, pur avendo ridotto i livelli di paura e avendo aumentato la sensazione di sicurezza, ha avuto anche inevitabili contrappesi.

Pare essere un momento antievolutivo, portato agli eccessi, come accade oggi. Apparire, non essere, ed esserci solo per il gu-

sto di presenziare, accompagnato da parole, proclami, dietro i quali si cela il vuoto sono le caratteristiche salienti.

Tutto è ragione, tutto deve essere dimostrato, soppesato, quantificato, non c'è spazio per altro. Delle emozioni si può anche a volte parlare, ma non viverle, autenticamente, perché destabilizzano, confondono, non definiscono in modo netto e definitivo. Si vuole controllare tutto, prevedere, ma questo è contro natura e comporta un dispendio di energie, di tempo e di risorse che potrebbero essere impiegati altrimenti.

Il sesto chakra: se nell'individuo allo stadio evolutivo del quinto chakra si presentano tratti ossessivi marcati e ben visibili, tipici dei puritani e dei burocrati, nel sesto prevalgono il potere intuitivo, la creatività, l'ispirazione, la sensibilità. Il periodo storico associato è il Rinascimento.

Si collegano a questo chakra anche la chiaroveggenza, la visione interiore, il sesto senso. I primi segni del risveglio di tale chakra si ritrovano nell'antico Egitto, in Platone, alla fine del Medioevo, oltre che nel Rinascimento. Michelangelo, Raffaello, Paracelo, Goethe, Dante ne sono dei rappresentanti. Ci si aspetta che nel futuro vivere secondo il sesto chakra porti allo sviluppo della coscienza ecologica, sociale e pacifista. La personalità associata è di tipo isterico che, però, ha come contrappeso il fatto di avere dei tratti autocratici, dispotici, caparbi.

Il settimo chakra rappresenta il culmine dell'evoluzione spirituale e il simbolo dell'illuminazione. E' il risultato di un lungo cammino interiore che può essere stato attraversato da sofferenze e prove, che ha condotto all'abbandono dell'egoismo e del narcisismo. Si ritrova l'innocenza infantile del primo chakra, ma ad un livello superiore di integrazione. Alcuni rappresentati possono essere Leonardo Da Vinci, Johann Sebastian Bach, il Dalai Lama.

La grande apertura nei confronti dell'inconscio porta con sé un ulteriore aumento della creatività e della capacità realizzativa. Vi è un forte approccio ludico all'esistenza nella consapevolezza che nulla è duraturo e che la vita è il cammino, non la meta.

Sussistono attualmente dei piccoli elementi che possono fungere da precursori dello sviluppo futuro di tale stadio evolutivo a livello socioculturale (ad es. il piacere per le piccole cose, la salvaguardia della natura, la ricerca del nutrimento spirituale, ecc.), pur nell'assenza di personaggi realmente rappresentativi.

Il processo dell'evoluzione dell'anima riporta al paradiso a cui siamo stati sottratti in origine, ma con in aggiunta un bagaglio di ricchezze che siamo riusciti a conseguire grazie a tale cammino. L'intero iter può essere raffigurato graficamente da un movimento ascensionale a spirale che comincia col primo chakra e termina con l'ultimo, formando una struttura stratiforme. Con il microcosmo delle sue strutture personali ed energetiche, l'uomo rispecchia l'intero macrocosmo. Quanto più ci avviciniamo al nostro vero centro, tanto più diventiamo un tutto e possiamo riunirci all'anima cosmica.

Tabella 1 - Caratteristiche dei chakra

Chakra	Elemento	Colore	Collocazione	Identità	Scopo	Orientamento	Diritti fondamentali	Stadio evolutivo	Demone
7° Sahasrara (Mille)	Pensiero	Violetto	Corteccia cerebrale	Universale	Comprensione	Conoscenza di se stessi	Conoscere, imparare	Vita adulta	Attaccamento
6° Anja (percepire, comandare)	Luce	Indaco	Fronte, sopracciglia, plesso carotideo, terzo occhio	Archetipica	Riconoscere gli schemi	Riflesso sul sé	Vedere	Adolescenza	Illusione
5° Vissudha (Purificazione)	Suono	Azzurro intenso	Gola, plesso faringeo	Creativa	Comunicazione, creatività	Autoespressione	Dire, ascoltare la verità	7-12 anni	Bugie
4° Anahata (non colpito)	Aria	Verde	Petto, cuore, plesso cardiaco	Sociale	Amore, equilibrio	Accettazione di sé e degli altri	Amare, essere amati	4-7 anni	Dolore
3° Manipura (gemma luminosa)	Fuoco	Giallo	Plesso solare	Fisica	Trasformazione	Autodefinizione	Agire, essere un individuo	18 mesi-4 anni	Vergogna
2° Svadhithana (dolcezza)	Acqua	Arancione	Addome inferiore, plesso sacrale	Fisica	Movimento, connessione	Autogrificazione	Percepire, provare piacere	6-24 mesi	Colpa
1° Muladhara (radice)	Terra	Rosso	Base della colonna vertebrale, plesso coccigeo	Fisica	Fondazione	Autoconservazione	Esistere, avere	Nascita-12 mesi	Paura