



# **Corsi on Line di Erba Sacra**

## **I CHAKRA**

*Un approccio alla conoscenza e al riequilibrio dei chakra*

**Docente: Anna Fata**

### **LEZIONE 1: Introduzione e uno sguardo d'assieme**

#### **Programma completo**

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



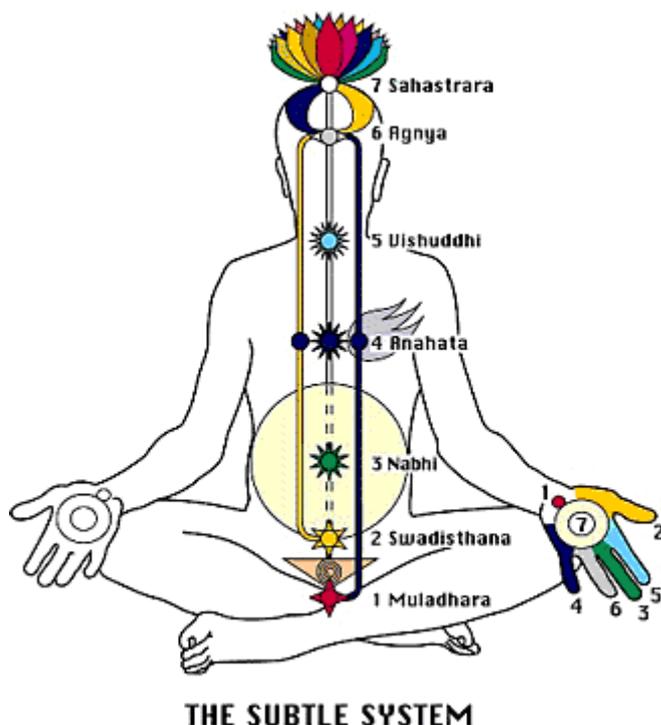
*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## 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 cresce 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 di-

venta coscienti stimolano a conoscere sé 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'assieme



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

Il **primo** chakra rappresenta le fondamenta di tutto il sistema, è associato alla vitalità, 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.).

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.

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.

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

Un deficit del suo funzionamento rende poco vitali, noiosi, scarsamente interessati alle attività sessuali. 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 sé stessi e di agire.

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 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.

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 riper-

cuotere 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.

Il buon funzionamento comporta la capacità di esprimersi e di ascoltare. Se tale chakra è bloccato si tende ad esprimere poco sé stessi, a non parlare o ad essere particolarmente timidi. All'opposto, un'eccessiva apertura 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.

Il suo funzionamento ottimale permette di vedere la perfezione divina in ogni cosa, consente lo sviluppo della temperanza, della creatività, della dignità, l'evoluzione spirituale, di essere aperti alle intuizioni, alla saggezza, alle percezioni spirituali, alla chiarezza, 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.

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.

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.

**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 sé 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