

# I Chakra

di [Leonella Cardarelli](#)

La nozione di chakra proviene dalla tradizione filosofica-religiosa induista che considera spirito e corpo legati all'energia cosmica. E' bene qui evidenziare che l'induismo non è né una filosofia né una religione ma una via di conoscenza, una via di realizzazione, di risveglio.

Il termine chakra significa in sanscrito ruota, ruota della vita. I chakra sono ritenuti essere dei centri energetici presenti nel nostro corpo, ve ne sarebbero moltissimi ma i più importanti sarebbero sette (in realtà i chakra riconosciuti come tali sono sei e non sette in quanto il settimo non è considerato propriamente tale.)

I sette chakra si trovano allineati verticalmente nel nostro corpo lungo la colonna vertebrale (detta in sanscrito meru-danda) e si contano dal basso verso l'alto.

Abbiamo così:

1. chakra: Muladhara chakra. Si trova nella zona genitale. E' il chakra del contatto con il mondo materiale, ci conferisce il bisogno di sopravvivere e procreare. Il colore associato al Muladhara chakra è il rosso vivo e la sua pietra è il rubino. La musica adatta a stimolare questo chakra è quella tribale (ad es. il bongo) e i suoni della natura come le onde marine e il canto degli uccelli.
2. chakra: Svadhistana chakra. Si trova nella zona dei reni e dell'osso sacro. E' il chakra delle energie sessuali, delle emozioni e della creatività. Regola la sfera sessuale e le relazioni amorose. Ci conferisce la volontà di affrontare la vita con entusiasmo. Il colore associato allo Svadhistana chakra è l'arancione e la sua pietra è la pietra di luna. La musica che stimola il secondo chakra è la musica classica o un qualsiasi brano che pizzichi la nostra immaginazione e le nostre emozioni.
3. chakra: Manipura chakra. Si trova sotto l'ombelico. E' il chakra del plesso solare, cioè della crescita e dell'evoluzione. Regola, inoltre, i rapporti interpersonali. Questo chakra è molto importante poiché il suo equilibrio o squilibrio condiziona tutto il resto del corpo: se Manipura chakra è in equilibrio l'individuo si sente realizzato; se è in uno stato di squilibrio si sente triste. Il colore associato a Manipura chakra è il giallo e la sua pietra è il topazio. Per stimolarlo sono indicate musiche con vivaci sonorità come il "gong" e le percussioni.
4. chakra: Anahata chakra. E' il chakra del cuore, si trova al centro del petto. Vi sarà sicuramente capitato di provare una forte emozione, come una fitta al centro del petto, quando avete abbracciato una persona che amate. Questo chakra ci consente di provare sensibilità per la bellezza e l'armonia nelle cose, ci permette di provare l'amore ad alti livelli. Quando questo chakra è in equilibrio non proviamo più la smania di possesso ma proviamo amore incondizionato ed altruismo. Il colore abbinato a questo chakra è il verde

e la pietra è lo smeraldo. Per armonizzare Anahata chakra è adatta la musica classica o le melodie sacre.

5. chakra: Vishuddha chakra. E' il chakra della gola, ci consente di comunicare e di esprimere i nostri sentimenti, anche con il pianto, il riso e la rabbia. Questo chakra è associato al colore azzurro, la sua pietra è il turchese; per stimolarlo si possono ascoltare musiche corali o il suono delle onde del mare.

6. chakra: Ajna chakra. Si trova in mezzo alle sopracciglia ed è il chakra del "terzo occhio", che ci conferisce l'intuizione. Sviluppare Ajna chakra significa sviluppare l'intuizione ed elevate capacità di memoria. Il colore di Ajna chakra è l'indaco e la pietra ad esso associata è lo zaffiro blu. Come musica è indicata la musica indiana, quella sacra e quella classica.

7. chakra: Sahasrara chakra. Si trova al di sopra della nostra testa. E' detto anche "chakra della corona" o "loto dai mille petali". Quest'ultimo chakra non è considerato propriamente tale in quanto rappresenta l'universalità dell'essere umano e si attiva solo allorché l'individuo si separa dal mondo materiale. Questo chakra, infatti, ci mette in contatto con il divino. Il colore associato al Sahasrara chakra è il bianco, la pietra è il diamante e la musica adatta a far vibrare suddetto chakra è la propria voce interiore..

Yoga e reiki si basano sullo studio dei chakra con lo scopo di mantenerli in attività e di far fluire correttamente l'energia attraverso essi.

Lo **yoga** è una via di realizzazione molto antica fondata in India, risale ai tempi dei Veda (testi sacri indiani), quindi a circa 4000 anni fa. E' errato dire che lo yoga "completa" il reiki perché lo yoga è già completo in sé. Il mondo occidentale non ha capito appieno il significato profondo dello yoga perché lo considera come una ginnastica e forse è anche per questo che viene considerato una complementarietà del reiki. Il termine yoga significa in realtà "unione con il divino". Ci sono otto fasi dello yoga, tra cui anche il movimento fisico, per cui in Occidente lo yoga è considerato una ginnastica che fa star bene il corpo ma lo yoga non è solo questo: esso ci permette di cambiare il nostro paradigma mentale facendoci capire che ciò che viviamo attraverso i nostri sensi non è la vera realtà ma un'illusione. Le otto fasi dello yoga (o otto discipline) sono:

- Yama (astinenze, intese come ad esempio astenersi dalla violenza);
- Niyama (osservanze, come purezza e studio di sé);
- Asana (postura corretta e rilassamento);
- Pranayama (regolazione del respiro);
- Pratyahara (la mente si concentra su se stessa e si ha una completa padronanza dei sensi);
- Dharana (concentrazione);
- Dhyana (meditazione);
- Samadhi (trance).

Lo yoga considera la nostra vera identità (chiamata in India 'atman') di natura divina. Oggi esistono vari tipi di yoga ma lo scopo è sempre lo stesso: riconoscere e realizzare la nostra essenza divina.

Tra i vari tipi di yoga vale la pena menzionare il kundalini yoga, particolarmente noto ed importante in quanto è un percorso lento e tortuoso della trasformazione del sé. Si ritiene che il kundalini yoga sia il padre di tutti i tipi di yoga.

Lo yoga praticato in Occidente non è come quello praticato in India: per lo yoga è necessaria non solo una certa filosofia di vita ma anche una certa flessibilità fisica che noi occidentali non possediamo.

Il **Reiki** è un insieme di tecniche fondate dal maestro giapponese Mikao Usui, nato nel 1865 e morto nel 1926. La parola Reiki è formata dal termine Rei che significa energia universale e Ki che significa energia di ogni essere vivente. La leggenda narra che Mikao Usui era mosso dalla voglia di conoscere il modo in cui Gesù riusciva a guarire le persone, così meditò su antichi testi indiani e buddisti contenenti simboli e metodi di guarigione e dopo 21 giorni ebbe un'illuminazione. Da quel giorno attorno a lui si verificarono miracoli. Il Reiki più che una tecnica è un insegnamento, è un modo per renderci responsabili della nostra vita e per insegnarci che siamo causativi. E' qualcosa che va oltre le religioni poiché rappresenta una via di conoscenza.

## [Home Page Storia e Società](#)

### **Bibliografia**

Albanese, M. *Lo Yoga*, Milano, Xenia edizioni, 1998

Centro Reiki e Cultura bioenergetica (a cura di), *Reiki è amore*, Calzetti-Mariucci editore, Assisi (PG), 1998

Colli, L. *Chakra. Gemme di energia vitale*, Colognola ai Colli (VR) Demetra edizioni, 1996

Lutge L., *Yoga Kundalini*, Diegaro di Cesena (FC), Macro edizioni, 1999

Mantovani, M. *Il grande libro del reiki*, Milano, Edizioni Mondadori, 1997