



*I sette chakra sono centri energetici dove scorre l'energia del nostro corpo. Quali sono e a quali punti corrispondono? Che funzioni hanno e come aprirli?*

Nelle tradizioni orientali, il corpo umano è composto da **molti livelli di energia**, sia fisici che "sottili". Nei testi sacri buddhisti ricorre il concetto per cui noi siamo creature con un corpo fisico - che usiamo per correre camminare, mangiare, stare al mondo -, ma la nostra esistenza non si esaurisce in questa evidente fisicità.

Abbiamo anche un **corpo sottile** chiamato "corpo di vajra" (*vajrakōya*), regolato da flussi di **energia sottile** distribuiti lungo canali (*nadi*) e dentro centri energetici (*chakra*). L'energia che si accumula nei chakra ci consente di avere un'attività intellettuale, emotiva e spirituale.

Aprire un chakra significa attivare il tipo di energia che si può sprigionare dal singolo centro. La meditazione, l'ascolto dell'altro, la vita stessa, le scelte che ci mette davanti, sono tutte vie attraverso cui un chakra può aprirsi. Esiste anche una tecnica che consiste nel concentrarsi sul singolo chakra e visualizzare il colore associato; a ogni simbolo che identifica un chakra corrisponde infatti una tonalità cromatica precisa.

Quando sono sviluppati bene, i chakra rilasciano energia che diventa potere creativo, piacere sessuale, potenziamento delle proprie doti naturali. Scopriamo il significato di ciascun chakra, leggendolo in chiave sia individuale che spirituale.

## Scopriamo, uno per uno, i sette chakra

1° chakra, *muladhara* o "chakra della radice"

**Posizione:** nella parte inferiore del bacino, tra coccige e pube

**Colore:** rosso

**Significato:** è la **stabilità psichica** nelle diverse situazioni della vita, la capacità di governare gli istinti; poiché ha solo un polo, tende ad essere un po' più grande degli altri chakra. È il chakra con cui vengono assorbite le energie della Terra e scaricate le tensioni eccedenti mediante l'atto sessuale.

2° chakra, *svadhistana* o "chakra splenico"

**Posizione:** metà inferiore del ventre

**Colore:** arancio

**Significato:** è il **piacere**, la gioia di vivere, la sessualità espressa al massimo delle sue potenzialità.

3° chakra: *manipura* o "chakra del plesso solare"

**Posizione:** metà superiore del ventre

**Colore:** giallo

**Significato:** è la capacità di **agire energicamente**, la volontà, l'autostima e l'autonomia personale. In senso spirituale è l'essenza attiva di cui siamo stati dotati.



4° chakra, *anahata* o “chakra del cuore”

**Posizione:** zona pettorale del corpo

**Colore:** verde

**Significato:** è la capacità di **amare e motivamente**, provare cioè un sentimento che non parte tanto dalla mente, quanto dal cuore. Occorre ricordare che, nella tradizione yoga, amore e ascolto sono in stretta relazione; spiritualmente parlando, hanno la stessa valenza.

5° chakra, *vishuddha* o “chakra della gola”

**Posizione:** nella metà inferiore del collo e a livello delle clavicole

**Colore:** azzurro

**Significato:** è la **creatività**, la comunicazione, la spiccata percezione estetica. I bravi artisti, musicisti e altri servitori dell'arte sono persone nelle quali il *vishuddha* è ben sviluppato. In senso spirituale, infatti, rappresenta la connessione con l'altrove, l'essere in comunicazione con dimensioni che superano l'umano.

6° chakra, *ajnya* o “chakra del terzo occhio”

**Posizione:** grande chakra che si trova al centro della fronte

**Colore:** indaco

**Significato:** è la **mente tattica**, razionale. In senso spirituale è il terzo occhio, come qualità della persona è la fiducia in se stessi.

7° chakra, *sahasrara* o “chakra della corona”

**Posizione:** sopra il cranio

**Colore:** viola

**Significato:** è la capacità spiccata di **pensare strategicamente**, cioè abbracciare la situazione con il pensiero; in senso spirituale è la comunione con il Divino, in senso individuale è l'autorealizzazione.

La tabella dei chakra, con la loro collocazione, la descrizione degli organi e delle parti interessate verrà fornita insieme con il manuale durante il corso.

[Clicca qui per vedere il posizionamento dei chakra nell'uomo e nei vari animali](#)



**new** *Il mondo di Kira*

- **Corsi**
- **Consigli**
- **Notizie**
- **Tanto altro**

*clicca qui*

A small photograph of a black dog, possibly a German Shepherd, standing in a field of dry grass. The dog is facing right.