

1° Chakra: Livello della stabilità, della forma, della materia.

Si trova posizionato alla base della colonna vertebrale, sotto gli organi genitali, la zona anche detta perineo, il plesso nervoso è il sacrale, le ghiandole endocrine interessate sono le surrenali che secernano l'adrenalina, l'ormone che si attiva quando ci sentiamo minacciati. Questo 1° chakra interessa lo scheletro inteso come sistema che comprende tutte le ossa e i denti, tutti i sistemi di eliminazione: linfatico, urinario e la pelle nell'atto della sudorazione, la ghiandola prostatica negli uomini e le funzioni controllate dal plesso sacrale, piedi, gambe, cosce. Il senso fisico di questo chakra è l'olfatto, l'odorato perciò anche il naso è collegato a questo chakra. L'elemento collegato è la Terra, la relazione della persona con la terra come si dice stare con i piedi per terra. Il 1° chakra è associato alla sopravvivenza, riguarda tutto ciò che è materiale la sicurezza, il danaro, il sentirsi salvi e al sicuro, le paure, il bisogno di riposo, il sentirsi nel qui e ora. Questo chakra è il nostro vortice più denso, rappresenta l'inizio di ciò che origina qualcosa. La sua affermazione è: io esisto. Il suo colore è il **rosso o il nero** e il disagio è la paura.

2° Chakra: La dualità, l'emozione, il desiderio, il movimento.

Questo chakra che a volte viene usato male perché ci è stata data una errata conoscenza (non devi toccarti lì, non si fa, è peccato etc.) si trova collocato al centro dell'addome, il plesso nervoso è il lombare, le ghiandole endocrine interessate sono le gonadi situate nelle ovaie per le donne e nei testicoli per gli uomini. Questo 2° chakra interessa il sistema di riproduzione, organi sessuali, sistema d'assimilazione, parte dell'intestino tenue e parte dell'intestino crasso, la lingua in quanto organo del gusto. Il senso fisico di questo chakra è il gusto che ci indica che cosa è gradito al nostro corpo. L'elemento legato a questo chakra è l'acqua. Quando non abbiamo una buona relazione con l'acqua (paura di nuotare, andare in barca e così via) significa che ci sono tensioni nelle parti della nostra coscienza correlate a questo chakra. Entrando in questo chakra incontriamo il mutamento, la relazione con l'altro, la capacità e la volontà di generare. Sorgono così i desideri e con essi le emozioni, la sessualità, il dolore e il piacere. La sua affermazione è: io sento, il suo colore è **l'arancione** e il disagio il non ascolto del proprio corpo (come: rapporto con il cibo, emozioni, sessualità e altro ancora).

3° Chakra: Sintesi della materia e del movimento, la trasformazione.

Questo Chakra si trova posizionato nella parte del torace sotto il diaframma, detta per l'appunto il plesso solare. Il plesso nervoso è il solare, la ghiandola endocrina interessata è il pancreas. Questo 3° chakra interessa il sistema muscolare, la pelle(intesa come membrana che ricopre il nostro corpo) il sistema digerente, parte dell'intestino tenue, lo stomaco, il fegato, la vescica biliare, gli occhi e il viso(quello che mostriamo agli altri).Il senso fisico di questo chakra è la vista, l'elemento è il fuoco.Lo scopo di questo centro è la trasformazione, trasformare con la volontà il 1° e il 2° chakra in azione energia e potere. In questo chakra ci innalziamo trovando un punto di equilibrio tra gli estremi. Questo centro riguarda anche la libertà di essere noi stessi e il riconoscimento che anche gli altri hanno lo stesso diritto. Nell'azione ci fa sentire sicuri, non attaccati, non abbiamo aspettative e non cerchiamo di manipolare gli altri, semplicemente siamo. E' il regno dell'azione il superamento dell'inerzia e la scintilla che alimenta le fiamme del nostro potere. La sua affermazione è: io penso il suo colore è il **giallo** il suo disagio l'ipercontrollo.

4° Chakra : Integrazione di spirito e materia.

Questo chakra anche chiamato chakra del cuore è posizionato al centro del petto, il plesso nervoso è il cardiaco, la ghiandola endocrina interessata è il timo che controlla il sistema immunitario. Questo 4° chakra interessa il sistema immunitario, circolatorio e respiratorio (laringe, trachea, bronchi e polmoni). Il senso fisico è il tatto, non inteso come il toccare una persona, ma nel relazionarsi con la persona che è dentro il suo corpo, quando abbracciamo una persona che soffre al di là del contatto sentiamo quello che prova dentro, percepiamo il suo dolore: questo è il tatto del chakra del cuore. L'elemento interessato è l'aria, il meno denso degli elementi fisici. L'aria è legata a idee di lievità, di libertà, di freschezza, pertanto chi manifesta una sofferenza in quest'area, ha dei problemi a fare entrare o far uscire amore. Entrando in questo chakra prendiamo coscienza che è il punto centrale del sistema che unisce i chakra terreni con lo spirito astratto, quindi il suo compito è di integrare lo spirito con la materia, così facendo porta un senso di interezza all'interno dell'organismo e la consapevolezza che noi siamo spirito che occupa la materia. Il chakra del cuore è il centro dell'amore. L'amore che sperimentiamo a questo livello non dipende da un oggetto ma è indirizzato a tutto ciò che incontriamo. Il 4° chakra è collegato all'aspetto del relazionarsi con tutta la vita in ogni sua forma. Indica le percezioni che abbiamo dell'amore, in pratica se ci sentiamo amati e la capacità di dare amore agli altri. Il chakra del cuore ci permette di sentirci amati e accolti. La sua affermazione è: io amo, il suo colore è il **rosa** o il **verde** a seconda delle interpretazioni e il suo disagio è il disamore.

5° Chakra : Comunicazione e connessione

Questo chakra anche detto della gola, si trova posizionato alla base della gola dove si crea una cavità. Il plesso nervoso è il cervicale, la ghiandola endocrina interessata è la tiroide. Questo chakra controlla a livello fisico il metabolismo, la gola, le corde vocali, il collo, le braccia e le mani. Il senso fisico è l'udito di conseguenza l'orecchio in tutta la sua struttura. L'elemento è il suono. Entrando in questo chakra diventiamo consapevoli della comunicazione come atto di connessione. Il chakra della gola è associato alla volontà superiore, agli aspetti dell'espressione e del potere della parola, alla capacità di portare le cose in essere dicendole, alla capacità di ricevere e a ciò che crediamo riguardo alla manifestazione dei nostri obiettivi. Nel chakra della gola la coscienza crea, trasmette e riceve la comunicazione, sia in noi stessi sia con l'altro. Tale centro permette l'ascolto nel profondo del nostro io. E' anche il primo livello di coscienza in cui si sperimenta direttamente un senso di interazione con quella che viene definita Intelligenza Superiore. La sua affermazione è: io dico il suo colore è l'azzurro il suo disagio è non esprimere e non ricevere.

6° Chakra: Sistemi superiori di credenze, la Spiritualità

Questo chakra anche detto del terzo occhio, è posizionato in mezzo alla fronte sopra gli occhi. Il plesso nervoso è il carotideo, la ghiandola interessata è l'ipofisi o pituitaria, situata alla base del cervello che secreta tra diversi ormoni dei chakra sottostanti anche quello della crescita. Questo chakra interessa il sistema endocrino, fronte e tempie. Il senso legato a questo chakra è la percezione extrasensoriale, cioè tutti i sensi interiori che corrispondono a quelli esterni, insieme sono considerati il mezzo della comunicazione Spirito a Spirito, rappresentano la percezione delle informazioni nel regno non materiale e la capacità di farne un uso cosciente. Il terzo occhio è l'organo di percezione psichica della visione. L'elemento è il suono interiore, che non ha nulla a che vedere con gli eventi esterni, è il suono che si percepisce. Entrando in questo chakra la coscienza si esprime in forma di sentimenti superiori, come l'amore Universale. E' il centro della saggezza e della percezione diretta con la forma attraverso visioni interiori e suoni, che permette di vedere la vera natura delle cose e degli eventi senza usare la logica e la ragione. Il 6° chakra rappresenta ciò che siamo realmente al di là di ciò che abbiamo imparato e ci fa comprendere se ci sentiamo in armonia con la religione che ci hanno insegnato. E' da qui che prendiamo certe decisioni e indirizziamo le nostre azioni e di conseguenza determiniamo le nostre vite, facendo l'esperienza di creare la nostra realtà. L'affermazione di questo chakra è: io creo il suo colore è **l'indaco** e il disagio il vittimismo.

7° Chakra: Centro della coscienza cosmica, l'anima.

Questo chakra anche detto fontana o corona si trova alla sommità della testa, il plesso nervoso è tutto il sistema nervoso, la ghiandola endocrina interessata è la pineale che produce l'ormone della melatonina, è anche detta il seme della consapevolezza, ovvero l'ingresso della spiritualità che è in noi. Questo chakra interessa il cervello e il sistema nervoso, i capelli, le unghie e naturalmente la parte superiore della testa. Il senso è l'empatia che ci permette di identificarci nello stato d'animo di un'altra persona come se fosse la nostra ad esempio riusciamo a comprendere quali sono i gusti del nostro partner. Rappresenta anche uno degli aspetti del sentirsi uniti con quella persona. L'elemento è una vibrazione spirituale sottile, conosciuta come Luce Interiore. Entrando in questo chakra sperimentiamo l'Unione Divina oltre che il punto d'ingresso dell'energia Divina. E' qui che nasce l'impulso creativo che genera tutte le nostre conoscenze in senso omnicomprensivo. E' il centro dell'intuito o percezione diretta interiore. La funzione di questo chakra è la conoscenza è anche il centro dell'Illuminazione o dell'autorealizzazione, l'unione della propria anima superiore con il tutto. Il chakra della corona rappresenta il livello dell'essere definito come anima, la parte più profonda di ciò che siamo, che siamo sempre stati e che saremo. L'affermazione della coscienza è: io sono il suo colore è il **viola** e il suo disagio il senso di esclusione.