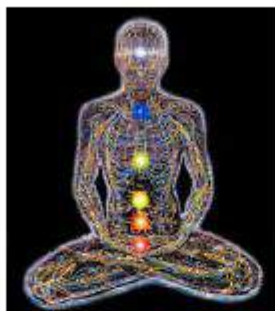


I CHAKRA E L'AURA

Monica Introna



Quando avvertiamo un malessere in un particolare distretto corporeo, il Chakra corrispondente ci sta segnalando il suo squilibrio energetico. Se non si ripristina in breve l'omeostasi c'è il rischio che possa insorgere una malattia, fisica o psichica.

Conoscere il significato e le funzioni, fisiche e psichiche, di ognuno dei sette Chakra principali può aiutarci a riconoscere il conflitto che alberga nel nostro intimo, al quale non riusciamo a dare un senso.

Ma, cosa sono esattamente i Chakra?

I Chakra sono delle rappresentazioni simboliche di particolari centri di energia che attraversano trasversalmente tutti i piani dell'essere umano. Ciascun Chakra è in relazione al piano spirituale, psichico, energetico e materiale, e la sua attivazione ha effetto sulla totalità dell'uomo.

La loro origine è da ricercarsi nella disciplina dello Yoga.

Lo Yoga

Lo Yoga è di origini antichissime, che si perdono nella notte dei tempi; ma il messaggio che reca in sé è di incorruttibile freschezza, perché universale è il linguaggio che parla. Lingua di simboli, che risveglia la parte più profonda e ancestrale in ognuno di noi.

Nasce e si sviluppa in India e significa "Unità". Daniela Facciolo e Massimo Mantovani nel loro "il grande libro dei Chakra" definiscono l'Unità come "unità tra tutte le parti del corpo, tra il corpo e la mente, tra l'uomo e ciò che lo circonda, fino alla totale fusione tra l'anima individuale e l'Assoluto. Il suo fine è comunque sempre lo stesso: la *liberazione*". Liberazione dalle abitudini, dagli automatismi e dai condizionamenti che impediscono la nostra crescita interiore e l'acquisizione della piena consapevolezza dell'esistenza.

Lo Yoga considera l'uomo nella sua globalità, partendo dall'equilibrare la sua parte più fisica, il corpo, fino al raggiungimento della più profonda pace spirituale. Gli autori sono consapevoli, come lo siamo un po' tutti noi studiosi dell'animo umano, che porre al centro della nostra vita la spiritualità non è un approccio gradito al mondo occidentale. La spiritualità sembra avere "un sapore troppo religioso" ma in verità rappresenta la dimensione esistenziale dell'essere umano, che collega la sua fisicità all'Energia Vitale Universale (*).

Lo spirito e la materia sono un tutt'uno. Ogni dolore fisico si riflette sul piano spirituale e ogni sofferenza spirituale diventa sofferenza fisica. Se ciò accade è perché personalità inquiete, depresse, disamorate della vita, hanno perso il giusto sentiero che avrebbe dovuto condurle alla realizzazione dei loro progetti animici. Persone che continuano a cercare al di fuori di se stesse sia le cause dei loro tormenti, sia il modo per superarli, allontanandosi sempre di più dall'unica fonte che può realmente condurle all'equilibrio: il contatto e l'ascolto di se stessi, la ricerca del proprio centro per riconoscere il motivo per cui si è venuti al mondo, si da giungere alla pace interiore.

La necessità di una visione cosmica dell'esistenza nasce, per noi occidentali,

dalla consapevolezza che i ritmi frenetici della nostra vita non corrispondono ai nostri bisogni più profondi. Bisogni che richiedono un tempo adeguato per l'ascolto di quelle esigenze animiche che ci conducono alla realizzazione del nostro Sé. Per queste esigenze è necessario regalarsi del tempo, un tempo che la nostra società non ci concede, o che noi non ci concediamo, convinti come siamo che la nostra realizzazione passi attraverso l'affermazione sociale e la sicurezza economica. E' pur vero che se ci rendiamo disponibili a dar vita ad una famiglia, unendoci in un rapporto di coppia, che richiede anch'esso tempo e dedizione, mettendo al mondo dei figli, anch'essi con una serie infinita di richieste e necessità, e per di più lavorando per offrire alla nostra famiglia tutto ciò di cui ha bisogno per vivere in questa società, non ci resta molto tempo per noi, anzi non ne resta neppure un po'. Per dirla tutta, giorno dopo giorno andiamo in credito di tempo per noi, finendo per affermare costantemente e per anni "Non ho tempo per me".

Se non decidiamo di trasferirci in un monastero tibetano in capo al mondo, abbandonando moglie/marito, figli, genitori, amici, lavoro, beni già acquisiti e quant'altro la nostra società abbia messo a nostra disposizione per incatenarci ai nostri doveri, dobbiamo trovare una soluzione per ritrovare il nostro centro ed essere felici in questa società. A questo punto la conoscenza di antichi metodi di equilibrio e guarigione spirituale può venirci incontro, se sapremo tradurli in chiave occidentale.

La conoscenza del significato dei Chakra e della loro funzione psico-fisico-spirituale per esempio, può aiutarci a comprendere quanto importante sia riequilibrarli e mantenerli in costante stato di omeostasi, per poter vivere in salute e felicemente.

Definizione e struttura energetica dei Chakra e dell'Aura

In sanscrito "Chakra" significa "Ruota". In occidente possiamo definirli "Centri energetici che ricevono, assimilano ed esprimono l'Energia Vitale Universale". Questa funzione si attua attraverso il *respiro*. E' grazie alla respirazione, infatti, che riusciamo ad assimilare l'energia vitale che permea ogni cosa e ogni creatura. Per noi occidentali il respirare è una funzione del nostro organismo che diamo per scontata. Respiriamo in modo automatico, senza pensarci, presi come siamo dalle incombenze della vita, con la conseguenza che usiamo questa funzione per pura sopravvivenza e in una percentuale molto bassa rispetto alle sue potenzialità. Questo perché da piccoli abbiamo imparato che, trattenendo il respiro, potevamo controllare meglio le nostre emozioni, di cui non comprendevamo l'origine e le finalità; emozioni che ci destabilizzavano e ci confrontavano con la nostra vulnerabilità. Limitando il respiro controlliamo le nostre emozioni convinti di "stare bene", inconsapevoli che stiamo bloccando il flusso dell'Energia Vitale nel nostro corpo.

Per le culture orientali, invece, il respiro assume un ruolo fondamentale proprio per il suo intrinseco valore. Esistono infatti numerosissime tecniche e discipline che aiutano l'individuo a prendere consapevolezza delle funzioni del respiro e della conseguente assimilazione di Energia Vitale. Respirare in modo adeguato, coscienti dell'azione che si sta compiendo, potenzia gli effetti terapeutici e armonizzanti dell'energia cosmica contenuta nell'aria.

L'energia cosmica, *Prana* in sanscrito, raccolta all'atto del respiro, viene assimilata dai Chakra attraverso i canali di scorrimento delle energie chiamate

Nadi.

L'assorbimento di energia crea un'entrata in forma rotatoria a vortice. Questa entrata avviene in corrispondenza di una ghiandola endocrina specifica per ogni Chakra.

La struttura energetica è simile a quella del quark e come quella del buco nero che ha un movimento rotatorio aspirante al centro.

La velocità della rotazione è crescente dal basso verso l'alto ed è quindi in funzione dell'ingresso dell'energia, per cui tale rotazione potrebbe rallentare o fermarsi se c'è un blocco in quel centro.

Se guardiamo i Chakra, frontalmente vediamo una struttura energetica simile a quella del quark con un senso di rotazione spiraliforme; se li guardiamo di profilo vediamo una forma ad imbuto con un senso rotatorio spiraliforme.

I Chakra non sono entità fisiche in se per se, eppure la loro presenza è indiscutibile grazie all'effetto che esercitano sul corpo, come il vento, che pur essendo invisibile rivela la sua sicura esistenza grazie agli effetti che esercita sull'ambiente.

I sette Chakra principali sono collocati lungo un canale energetico situato all'interno della colonna vertebrale, e sono in grado di collegare la parte fisica dell'essere umano con quella mentale e spirituale. Ne esistono anche centinaia di secondari, distribuiti nelle articolazioni, nelle gambe, nelle braccia, nella testa, che attualmente non sono stati ancora compresi nelle loro funzioni. Ci occuperemo dunque solo dei sette Chakra principali.

L'energia assorbita dai Chakra fornisce sette diversi tipi di frequenze, ognuna delle quali nutre un Chakra specifico; una parte di questa energia supera la necessità funzionale e così l'eccesso si distribuisce all'esterno del corpo fisico, formando l'*Aura*, e creando quell'interazione corpo-mente-spirito che fornisce alla nostra personalità specifiche qualità fisiche, emotive, psicologiche e spirituali.

L'*Aura* è un campo di forza elettromagnetica che circonda ogni essere vivente. L'energia della nostra *Aura* è quella prodotta dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni. Essa, infatti, avvolge l'essere vivente con una radianza colorata più o meno ampia e viva, a seconda dello stato d'animo e della salute del... "proprietario". Alcune persone con capacità particolari sono in grado di vedere l'*Aura*, non visibile ad occhio nudo, nella sua forma e nei suoi colori, ricevendo così informazioni sulla salute psichica e fisica della persona.

Barbara Ann Brennan, nel suo libro "Mani di luce" ha descritto con molta precisione le varie forme e colori dell'*Aura* che ha "visto" nei molti soggetti da lei seguiti nella sua lunga carriera di terapeuta corenergetica. Prendendo spunto dalla cultura orientale, la Brennan afferma "ogni creatura vivente è circondata e compenetrata costantemente di energia, che si presenta sotto forma di alone luminoso attorno al nostro corpo fisico. L'*Aura* può essere ampia e particolarmente luminosa e radiante oppure scura, sfrangiata o opaca rivelando così il nostro stato psicofisico e il periodo evolutivo della nostra anima".

La principale funzione dell'*Aura* è quella di difendere l'organismo umano dalle aggressioni ambientali e psicologiche e di ricaricarlo dell'energia proveniente dal cosmo. Gli strati che circondano il corpo fisico e che costituiscono l'*Aura* sono collegati con i Chakra. Avremo così che il Primo Chakra è collegato col *Corpo Eterico*, che è il primo strato di energia che circonda il corpo, mentre il Secondo Chakra è collegato con il *Corpo Emotivo*, secondo strato che circonda

e compenetra l'Eterico. Il Terzo è collegato con il *Corpo Mentale*, il Quarto con il *Corpo Astrale*, il Quinto con il *Corpo Eterico "matrice"*, il Sesto con il *Corpo Celestiale*, il Settimo con il *Corpo Keterico "matrice"*.

Il Primo Chakra, denominato "Muladhara" che significa "centro della radice" o "sostegno della base" è situato alla radice della colonna vertebrale, all'altezza dei genitali.

Il Secondo Chakra, denominato "Svadhishthana" che significa "Dolcezza" o "Luogo dove abita l'io" è collocato fra il pube e l'ombelico.

Il Terzo Chakra, denominato "Manipura" che significa "Gemma rilucente" è situato all'altezza dello stomaco.

Il Quarto Chakra, denominato "Anahata" che significa "Intatto" "Non colpito" "Suono senza percussione" è situato all'altezza del cuore.

Il Quinto Chakra, denominato "Vishuddha" che significa "Puro" "Centro di grande purezza" "Purificazione" è situato all'altezza della gola.

Il Sesto Chakra, denominato "Ajna" che significa "Conoscere" "Centro della percezione" "Centro del comando" è situato sulla fronte.

Il Settimo, denominato "Sahasrara" che significa "Dai mille petali" è situato sul capo.

Ognuno di questi sette Chakra sovrintende a funzioni fisiche, psichiche e spirituali la cui conoscenza consente di intervenire preventivamente per riequilibrare i propri Centri Energetici, evitando così di incorrere in malattie e disagi psichici e consentendo allo Spirito di evolversi.

(*) vedi della stessa autrice n° 9 di *Riflessionline*