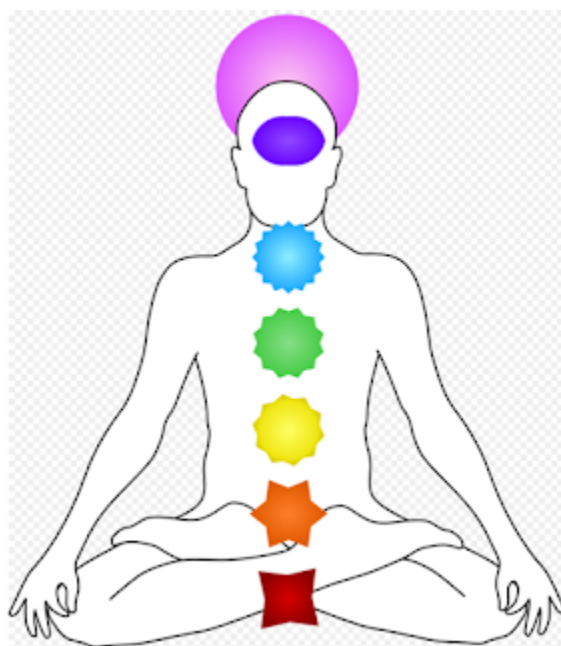


## Chakra: Funzione ed Impatto sulla nostra Salute

**Dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata**



Per comprendere com'è fatto il corpo fisico in base ai diversi livelli di onde di frequenza energetica e dei sistemi energetici che lo compongono, possiamo immaginare di sovrapporre questi ultimi uno sull'altro nello stesso tracciato di spazio. Sovrapponendoli ne aumenteremo la frequenza energetica finendo con il vedere la materia, ossia il corpo fisico e, dal momento che, come afferma la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) la malattia fisica è il risultato di una malattia invisibile possiamo affermare che la malattia ha origine, di fatto, nel corpo eterico.

Se sovrapponiamo le immagini del sistema circolatorio, del sistema linfatico e del sistema dei meridiani dell'agopuntura – con quest'ultimo che secondo la MTC indica il percorso seguito dall'energia invisibile chiamata chi (pronuncia "ci") (o qi, prana o

forza vitale) osserviamo che i tre seguono lo stesso percorso (o quasi lo stesso) – il che ci porta ad ipotizzare che probabili connessioni tra i tre sistemi siano possibili e che, quindi, l'azione ed il percorso di uno di essi possa avere un impatto anche sugli altri.

Il concetto di energia che scorre nel corpo attraverso i meridiani ci ricorda il sistema energetico legato ai Chakra (dal termine sanscrito che indica la “ruota” o un “cerchio”) e le Nadi (canali attraverso cui il chi/qi scorre), con i chakra che vengono rappresentati, secondo l'Induismo ed il Buddismo, come vortici di energia sottile simili a ruote che agiscono da centri o punti speciali in cui le energie sottili si connettono le une alle altre.

I chakra sono classificati in base alla loro posizione, ai sistemi e agli organi fisiologici ed endocrini a cui sono collegati e agli aspetti interni a cui sono correlati come segue:

**1. Il chakra della radice**, noto anche come il *primo chakra*, che si trova alla base della colonna vertebrale, e corrisponde all'area sacrale-coccige. Rappresenta il sistema riproduttivo (Gonadi), il senso di radicamento, quindi è associato alla nostra capacità di connetterci alle energie della terra e di rafforzare la nostra forza vitale, nonché al senso di profonda connessione esistente tra madre e figlio e tra i membri della famiglia.

La mancanza di capacità di concentrazione, il senso di confusione e/o disconnessione, la depressione e le carenze autoimmuni, nonché i problemi di salute che colpiscono gambe, piedi, retto, coccige e sistema immunitario sono tutti segni che questo chakra è sbilanciato. Il chakra della radice è anche considerato il centro dell'energia Kundalini.

Ben noto per la sua efficacia nel trattamento della depressione, della cistifellea o della pressione alta, il tè di radice del Dente di Leone è particolarmente indicato per ripristinare l'equilibrio del chakra della radice.

Verdure come carote, patate, pastinache, ravanelli, cipolle e aglio, nonché praticamente tutti gli altri tipi di radici, possono anch'esse giovare a questo chakra.

Il primo chakra è associato al colore rosso.

**2. Il chakra sacrale**, o *secondo chakra*, si trova nell'area sacrale sotto l'ombelico, corrisponde al sistema genito-urinario (o uro-genitale) (che include le cellule di Leydig) ed è legato alle emozioni e alla sessualità, nonché all'area della relazione e all'attività del prana. Questo chakra è anche legato alla nostra creatività e alla capacità di fare scelte personali e cambiare la nostra vita in meglio.

Disturbi alimentari, problemi del tratto urinario, disturbi riproduttivi, mal di testa occasionale, febbre e squilibri emotivi sono tutte indicazioni che questo chakra è sbilanciato.

La calendula, le radici di gardenia e il sandalo possono aiutare a ripristinare l'equilibrio in queste aree, con quest'ultimo (il sandalo) in grado di trattare anche diversi tipi di infezioni.

Tra le molte altre erbe e spezie che possono essere utili per ripristinare un sano chakra sacrale troviamo la liquirizia, la cannella, la paprika dolce e il finocchio.

Il secondo chakra è associato al colore arancione.

**3. Il chakra del plesso solare**, identificato come *il terzo chakra*, corrisponde al livello dell'addome superiore, e di conseguenza al sistema digestivo e alle ghiandole surrenali (sistema endocrino) e si riferisce al potere personale.

La depressione, l'ansia e un atteggiamento dubbioso e diffidente nei confronti degli altri potrebbero portare a una grande varietà di problemi di salute, inclusi problemi digestivi, ulcere, diabete, problemi al fegato e/o ai reni, anoressia nervosa, bulimia e persino tumori intestinali. Un chakra del plesso solare equilibrato, d'altra parte, promuove l'intuizione, il senso di autostima e il potere personale.

L'olio di lavanda, il bergamotto o il rosmarino sono tra i rimedi più efficaci in tutte queste aree, con il bergamotto particolarmente utile per il sistema digestivo grazie alla sua capacità di accelerare la digestione. Il rosmarino, che è ampiamente usato nella cucina mediterranea, è anche molto benefico per le sue proprietà che influenzano positivamente lo stomaco e l'intestino.

Tra le altre erbe e spezie che svolgono anche un ruolo importante e sono efficaci per aiutare questo chakra a tornare al suo stato di equilibrio, troviamo menta, zenzero, curcuma e cumino.

Il terzo chakra è associato al colore giallo.

**4. Il chakra del cuore**, o *quarto chakra*, corrisponde al plesso cardiaco situato nella metà del torace, si riferisce al sistema circolatorio e al timo ed è collegato all'amore, quindi al nostro sistema energetico umano e a tutti i tipi di intense emozioni,

includendo così amore, paura, rabbia, odio, risentimento, gelosia, senso di tradimento, solitudine e dolore. Essere consapevoli del ruolo che questo chakra svolge nella nostra vita è fondamentale per assicurarci di mantenere una salute e un benessere ottimali.

Basilico, bacche di biancospino, cayenna, coriandolo, gelsomino, lavanda, maggiorana, prezzemolo, rosa, salvia e timo possono essere tutti utili e aiutare questo chakra a trovare un nuovo stato di equilibrio.

Il quarto chakra è associato al colore verde.

**5. Il chakra della gola**, o *quinto chakra*, si trova nel collo, corrisponde al midollo gangliare cervicale, al sistema respiratorio e alla tiroide ed è collegato alle comunicazioni, alla volontà e alla bassa attività mentale.

Il modo in cui parliamo e ci esprimiamo influenza questo chakra. Quindi più genuini, onesti e sinceri siamo, meno possibilità abbiamo di influire negativamente a livello energetico su questo chakra, ossia di veder comparire sintomi che potrebbero manifestarsi colpendo quest'area.

Trifoglio rosso, eucalipto, insieme a citronella, menta piperita, salvia e sale sono rimedi naturali che possono aiutare a ripristinare la salute e l'equilibrio di questo chakra.

Il quinto chakra è associato al colore blu.

**6. Il chakra della fronte**, chiamato anche *sesto chakra* o *terzo occhio*, si trova sulla fronte, corrisponde all'ipotalamo, al sistema nervoso automatico e alla ghiandola pituitaria e si riferisce all'intuizione, alla visione interiore, alle forze spirituali superiori, alla chiarezza e all'abilità di distinguere la realtà dalla fantasia.

Gelsomino, ginepro, lavanda, menta e rosmarino sono tra i rimedi naturali che possono aiutare il chakra della fronte a ritrovare il suo equilibrio.

Il sesto è associato all'indaco colorato.

**7. Il chakra della corona**, o *settimo chakra*, si trova nella parte superiore della testa e corrisponde alla ghiandola pineale della corteccia cerebrale, al controllo centrale del sistema nervoso centrale (SNC) e si riferisce alla ricerca spirituale e alle forze spirituali superiori.

Se il primo chakra (chakra della radice) ci collega alla terra, questo chakra agisce come la porta attraverso la quale la forza vitale universale entra nel nostro corpo e ha accesso a tutti gli altri chakra. Il chakra della corona è di solito rappresentato da un fiore di loto e simboleggia il risveglio spirituale ed è la vera fonte di conoscenza intuitiva.

Mentre uno squilibrio in quest'area può portare a sperimentare depressione, emicrania, amnesia e persino, nel peggiore dei casi, malattie mentali, un chakra della corona equilibrato ci consente di sperimentare l'amore cosmico e l'unione divina.

La lavanda sembra essere il rimedio più utile per un riallineamento con il Cosmo poiché ha un effetto molto positivo su tutti i chakra.

Il settimo chakra è associato al colore viola.

L'esame dei chakra, così come visti dalla medicina ayurvedica, e dell'energia Kundalini (di cui ci occuperemo in uno dei prossimi articoli), così come considerata dallo psicanalista Carl Jung nel suo approfondimento della struttura e del funzionamento dell'inconscio, può aiutarci a capire meglio, secondo un'ottica occidentale, i problemi legati alla psicosomatica e ai processi di somatizzazione.