

# I CHAKRA PRINCIPALI

## Due parole sui colori

È giunto il momento di affrontare l'argomento dei *chakra*, già peraltro introdotto durante il discorso sulla fisiologia yoghica delle prime pagine. Anche l'organizzazione di questi centri di energia – come vedremo tra breve – può in definitiva essere intesa come struttura psicosomatica, con l'importante ulteriore proprietà di includere nel suo ambito anche le regioni dello spirito. Struttura che sovrapporremo poi alla carta psicografica che abbiamo appena terminato di tracciare.

Descriveremo ogni *chakra* evidenziandone le caratteristiche classiche e corredandoli delle qualità (positive e negative) che via via abbiamo trovato nelle varie zone dell'inconscio.

In conclusione effettueremo un vero e proprio viaggio interiore, ponendo l'attenzione sulle regioni fisiche relative a ciascuno di questi centri psicospirituali e concentrandoci sui loro aspetti più importanti per potenziarli, favorendo così uno sviluppo armonico globale.

Sarà questo il punto d'arrivo del nostro breve trattato: mettere in pratica tutti gli argomenti della nostra precedente speculazione teorica, esattamente come prevede la via dello yoga.

Prima di entrare in merito a tutto questo riteniamo necessaria una breve dissertazione sui colori e i loro significati.

Un aspetto del mondo in cui viviamo, una delle tante polarità che lo caratterizzano – peraltro una delle prime a manifestarsi – è la opposizione luce-buio, che cosmologicamente nasce dopo un primo periodo di stabilità, quando le radiazioni iniziano a viaggiare fluttuando nel giovane universo.

La ricerca scientifica già da circa due secoli ha appurato che la luce è solo una piccolissima porzione di un complesso di fenomeni molto più vasto che vennero denominati onde elettromagnetiche.

Queste hanno origine dalle stelle o da qualsiasi corpo celeste con temperatura sufficientemente alta, e sono causate da complessi fenomeni perturbatori al loro interno. Nel nostro caso il Sole da miliardi di anni ce ne invia continuamente grandi quantità, di diversa natura.

Abbiamo probabilmente sentito parlare di onde radio, di raggi X, di microonde, di raggi infrarossi o ultravioletti.

Nell'insieme delle onde elettromagnetiche ne compaiono anche alcune, una minima parte in verità, che risultano visibili ai nostri occhi. Diciamo alcune perché la luce che vediamo, che definiamo «bianca», è in realtà comprensiva di diverse radiazioni monocromatiche, ciascuna delle quali corrisponde a una specifica frequenza che percepiamo come colore.

Convenzionalmente i colori risultanti da questa scomposizione – resa possibile dal cosiddetto prisma ottico – sono sette, ma a ben vedere non sono nitidamente distinti tra loro poiché sfumano uno nell'altro. Questo numero è frutto di una operazione di sintesi ispirata anche da aspetti magici e simbolici secondo i quali il sette è sinonimo di completezza. Si pensi ai colori dell'arcobaleno, ai giorni della settimana. Ma che cosa è che provoca la sensazione del colore?

Quando la luce interagisce con la materia può in generale essere da questa riflessa o assorbita. Se ad esempio percepiamo un oggetto di colore azzurro vuol dire che esso assorbe tutti i colori tranne l'azzurro che viene riflesso verso i nostri occhi.

L'azione dei colori non si limita però solo alla percezione, al contrario suscita in noi emozioni e di conseguenza agisce anche sulle nostre funzioni fisiologiche. Viene influenzata in particolare l'area dell'ipotalamo, una importante struttura del sistema nervoso centrale, con riflessi sulle ghiandole endocrine e sui ritmi biologici, come quelli del sonno e della veglia, dell'alimentazione, della temperatura corporea.

Va da sé quindi che colori diversi avranno su di noi effetti diversi favorendo i più svariati stati d'animo.

Queste considerazioni sono alla base della cromoterapia, una me-

dicina d'origini antichissime, che sfrutta gli effetti benefici dei colori appunto per influenzare positivamente la mente e il corpo.

Elenchiamo di seguito quelli che generalmente vengono considerati i significati simbolici e le proprietà terapeutiche dei sette colori principali, che compongono lo spettro della luce visibile, procedendo dalle frequenze minori a quelle maggiori.

*Rosso.* Associato al sangue, agli istinti, alla sessualità. È il colore della passione e della guerra.

Sull'organismo esercita un'azione di stimolo ed eccitazione.

Rafforza il coraggio, la volontà e vince l'inerzia. Da utilizzare quindi contro la stanchezza e la depressione. È invece controindicato nei casi di infiammazione, emorragie, ipertensione, ansia e insonnia.

*Arancione.* Collegato alla trasformazione delle energie sessuali in altre realizzazioni creative. La tradizione orientale lo accomuna alla devozione religiosa. D'altro canto dobbiamo ricordare alcune prassi della tradizione tantrica che paradossalmente per ottenere la realizzazione utilizzano quelli che comunemente vengono considerati ostacoli per la realizzazione stessa. L'esempio del sesso è oltremodo noto, dove con pratica sessuale si intende un procedimento che vada oltre l'indugio sui semplici piaceri materiali egoici per portarsi verso estasi di comunione universale.

L'arancione aiuta a rimettere in circolazione l'energia laddove ristagna, favorendo l'equilibrio. È rasserenante, quindi utile in caso di insoddisfazione, paura e pessimismo. Dato che stimola anche l'appetito va dosato con moderazione da chi soffre di particolari disturbi alimentari.

*Giallo.* È il colore dell'estroversione, della apertura verso gli altri e verso il futuro.

Aumenta il tono muscolare e conferisce prontezza di riflessi. Stimola l'attività cerebrale pratica sollecitando l'emisfero sinistro del cervello. Migliora la capacità di comunicazione e i rapporti interpersonali.

È controindicato in caso di febbre e infiammazioni.

*Verde.* Nello spettro luminoso il verde si colloca al centro tra i colori caldi, quelli esaminati finora, e i colori freddi, che tratteremo tra breve.

Ha quindi proprietà equilibranti e armonizzanti, promuove il benessere generale dell'organismo, calma e rilassa.

È indicato per la cura dello stress, per l'ansia, le cefalee e l'insonnia.

*Azzurro.* È il colore dell'acqua e del cielo, associato quindi alla calma e ai grandi spazi. Seda il sistema nervoso e svolge azione analgesica e antinfiammatoria.

Sconsigliato a chi soffre di depressione o ipotensione.

*Indaco.* Il suo campo di applicazione è lo stesso dell'azzurro ma gli effetti sono più profondi. È il colore dell'intuito, adatto alla riflessione e alla meditazione.

Ha effetti anestetici ed emostatici sul corpo e rilassanti sulla mente.

*Viola.* Associato all'emisfero destro del cervello, quindi alla creatività, alla capacità di fusione e di sintesi. È il colore più spirituale e racchiude in sé l'energia maschile e femminile.

Può risultare controindicato in caso di tristezza e depressione perché in tali casi favorirebbe perdita di concretezza e del senso della realtà.

Non sarà sfuggito al lettore più attento che questi sette colori, procedendo dal basso verso l'alto, caratterizzano la carta psicografica, e non è certo un caso. Essi, con le loro caratteristiche di base andranno ad associarsi ai *chakra* o centri di Energia vitale, determinando una sequenza dal basso in alto che corrisponderà al modello che gradualmente abbiamo tracciato.

Dobbiamo comunque per precisione ricordare che le nostre intenzioni, rivolte verso uno schema possibilmente semplice, ci hanno suggerito di non entrare troppo in merito alle a volte complicate trattazioni sull'argomento, quanto piuttosto di sintetizzare ove possibile.

I testi classici generalmente, distinguendo tra i colori dei petali e i colori del centro, danno ai colori una valenza più sottile. Forti della corrispondenza  $m \leftrightarrow M$  gli antichi *rishi* percepirono colorazioni, probabilmente situate su armoniche più alte, che trascendono le capacità sensibili, ma sostare su di esse renderebbe il nostro lavoro sicuramente meno diretto e di più difficile attuazione.

Abbiamo così preferito attenerci alle versioni più recenti che peral-

tro ben si accordano con una rappresentazione scientifica dove la frequenza del colore andrà crescendo di pari passo con i *chakra*.

## I sette *chakra* della colonna vertebrale

Nelle pagine che seguono elencheremo gli elementi distintivi e le proprietà di ogni *chakra*.

Scopriremo ad esempio che, oltre al colore di cui già abbiamo parlato, ognuno di essi ha una sua particolare vibrazione sonora o *mantra* seme (*bîja*), che è associato a uno degli elementi esoterici (terra, acqua, fuoco, aria ed etere) e a una forma geometrica, entrambi di profondo valore simbolico.

I petali generalmente vengono intesi come il numero delle *nâdî* che confluiscono nel centro.

Sotto il profilo fisiologico i *chakra* sono localizzati in precise regioni del corpo e sono l'espressione sottile di ghiandole del sistema endocrino e di plessi del sistema nervoso.

Ognuno in particolare è sede di uno o più archetipi e di un istinto che promuove un'azione per raggiungere uno scopo o una funzione, definendo così un percorso.

Per raggiungere l'equilibrio del *chakra* occorre stimolarne l'aspetto *sattvico*, che corrisponde a un risveglio controllato delle sue energie, evitando i due eccessi opposti, *tamasico* e *rajasico*, i cui effetti ostacolano la crescita spirituale.

Elencheremo anche degli esercizi specifici senza illustrarli, per i quali rimandiamo agli appositi manuali.

Le zone della carta psicografica da associare a ogni *chakra* saranno menzionate nell'ultima riga.

# Mûlâdhâra

## Supporto della radice



<b>Localizzazione</b>	Alla base della colonna vertebrale, nei pressi del plesso coccigeo. Associato a vescica, reni e intestino crasso e retto, cioè agli organi di eliminazione (intestino).
<b>Dominio</b>	Governa il corpo fisico.
<b>Suono (<i>bija-mantra</i>)</b>	Lam
<b>Elemento</b>	Terra = dimensione più concreta dell'essere.
<b>Yantra</b>	Quadrato = stabilità, concretezza, pesantezza, ignoranza.
<b>Petali</b>	4
<b>Colore</b>	Rosso, frequenza minore, vibrazione più lenta.
<b>Animale</b>	Elefante, simbolo orientale della memoria. In questo caso è nero a simboleggiare la memoria oscura e inconscia, nonché le nostre possibilità inesprese.
<b>Sistema endocrino</b>	Ghiandole surrenali (producono adrenalina per affrontare situazioni di emergenza).

<b>Istinto</b>	Sopravvivenza, autoconservazione.
<b>Azione</b>	Eliminazione (sia fisica che mentale, come ad esempio i pericoli).
<b>Funzione</b>	Stabilità
<b>Psicanalisi</b>	Inconscio inferiore di Freud.
<b>Archetipo</b>	Ombra, Madre.
<b>Percezione</b>	Io sono.

**Emozione dominante** *Paura* (legata alla sopravvivenza).

**Emozioni secondarie** Dalla paura possono nascere violenza, rabbia, ferocia, panico, tutte reazioni che producono insicurezza. Se viene dominata solo dalla volontà senza presa di coscienza delle sue motivazioni profonde produce temerarietà che è anch'essa una forma di vulnerabilità. Se al contrario viene sottoposta ad attenta analisi può essere superata e lasciare spazio a sicurezza e stabilità.

**Organo di senso** Una *nâdî* lo collega al naso. L'olfatto è particolarmente sviluppato negli animali.

**Blocco e chiusura (*tamas*)** Instabilità. Sradicamento. Preoccupazioni per esigenze di sopravvivenza, incapacità di trascendere i vincoli degli interessi puramente materiali, con isolamento dagli altri *chakra*.  
Accidia, pigrizia.

**Iperattività (*rajas*)** Grossolanità. Ego sfrenato. Violenza e aggressività. Eccessiva istintualità.

**Sviluppo (*sattva*)** Operosità, dinamismo, solide basi. Giusta spontaneità.