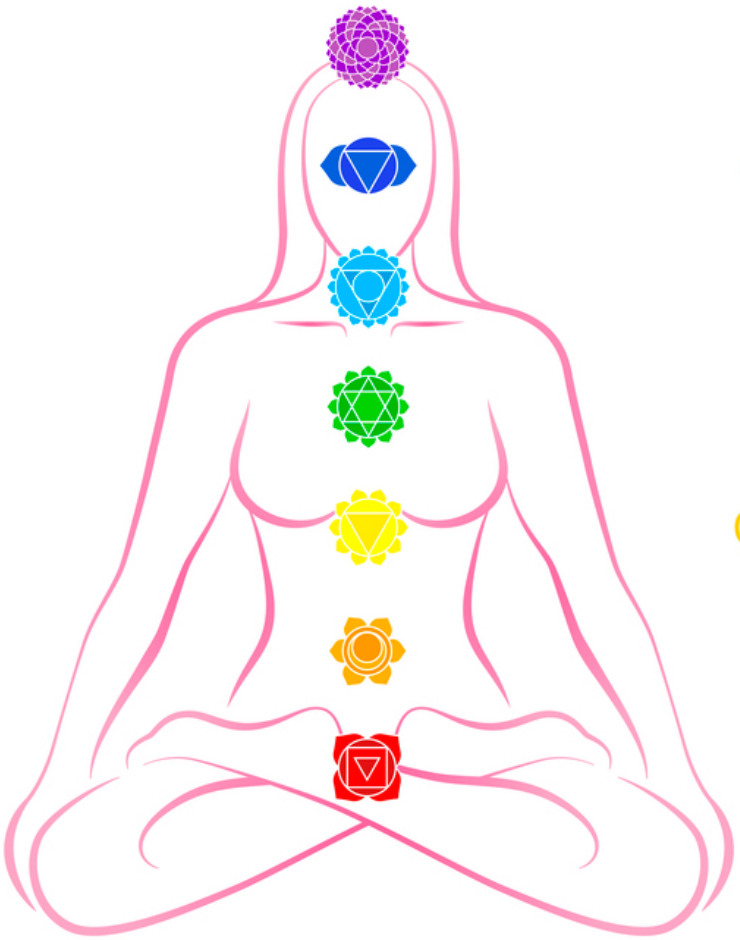
Introduzione ai 7 CHAKRA

a cura di Lisa Morello

Copyright © 2023 Lisa Morello
Tutti i diritti riservati. Al di fuori dell'uso personale, nessuna parte di questa dispensa può essere riprodotta in alcun modo, in tutto o in parte, senza il consenso scritto del titolare del copyright. Questa dispensa è intesa solo come guida spirituale ed emotiva. Non è destinata a sostituire l'assistenza o il trattamento medico.



Chakra Corona

Chakra Terzo Occhio

Chakra Gola

Chakra Cuore

Chakra Plesso Solare

Chakra Sacrale

Chakra Radice

Muladhara

PAROLE CHIAVE: **stabilità**, **sopravvivenza** e **senso di sicurezza**.

Se è in equilibrio avremo forza e vitalità, coraggio, intraprendenza, stabilità materiale. Se non lo è avremo la timidezza, i sensi di colpa, il disagio, la paura ad affrontare la vita, la sfiducia, la distrazione, una grande dipendenza dai beni materiali, etc.

Posizione: Nel perineo tra l'ano e i genitali, alla base della colonna vertebrale
Funzione: Stabilità, sicurezza, fiducia, coraggio
Demone: Paura
Colore: Rosso
Elemento: Terra
Cristalli e pietre: Rubino, corallo rosso, granato, diaspro, onice nero

Svadhisthana

PAROLE CHIAVE: **piacere**, **creatività** e **espressione creativa.**

Quando è in equilibrio vi è gioia di vivere, godersi la vita e produttività creativa.
Se non lo è vi saranno la paura al godimento, il disprezzo del sesso e blocchi energetici che limitano l'espressione della propria personalità.

Posizione: Parte inferiore dell'addome
Funzione: Sessualità, emozioni, creatività
Demone: senso di colpa
Colore: Arancione
Elemento: Acqua
Cristalli e pietre: Ambra, citrino, topazio, opale

Manipura

PAROLE CHIAVE: **forza di volontà**, **potere personale** e **fiducia in Sè stessi.**

Quando questo chakra è in equilibrio si riescono a tradurre le idee in azioni concrete e adottare la logica e la saggezza nell'agire.
Quando non lo è avremo eccesso di peso nell'addome, malattie dell'apparato digestivo, acidità, ulcere, dipendenza da stimolanti, fatica cronica, egoismo, insoddisfazione personale, senso di inferiorità, senso di colpa, dipendenza dal potere, egocentrismo, etc.

Posizione: Plesso solare
Funzione: Espansività, consapevolezza della vita, azione, volontà e piacere
Demone: vergogna
Colore: Giallo
Elemento: Fuoco
Cristalli e pietre: Tutte le pietre gialle, in particolare la Calcite, il Citrino e il Topazio

Anahata

PAROLE CHIAVE: **amore**, **relazioni**, **valore di sé** e **empatia**.

Quando questo chakra è in equilibrio si possono avere relazioni autentiche e si riconosce il valore di sé.

Quando non lo è vi sono l'incapacità di amare e amarsi, disturbi respiratori e cardiaci, l'egoismo, la disconnessione e l'isolamento.

Posizione: Al centro del petto
Funzione: Amore, umiltà, compassione, generosità, apertura al prossimo
Demone: Dolore
Colore: Verde
Elemento: Aria
Cristalli e pietre: Tutte le pietre verdi, in particolare Tormalina e Avventurina

Vishuddha

PAROLE CHIAVE: **ascolto**, **comunicazione** e la capacità di ascoltare e di dire la **verità**. Quando questo chakra è in equilibrio si è capaci di parlare senza temere la verità, si possono comunicare i propri pensieri in modo chiaro.
Se non lo è può dare luogo a problemi di alterazione della voce, gola, corde vocali, comunicazione, malfunzionamento della ghiandola tiroide e necessità di parlare molto, o al contrario paura di parlare.

Posizione: Al livello della gola, all'incrocio delle ossa della clavicola
Funzione: Comunicazione, apertura al prossimo, ascolto
Demone: Bugia
Colore: Azzurro
Elemento: Etere
Cristalli e pietre: Tutte le pietre azzurre, in particolare il Calcedonio e la Sodalite

Ajna

PAROLE CHIAVE: **intuizione**, **immaginazione creativa** e **lucidità mentale**.

Quando è in equilibrio permette di vedere oltre, percepire il Mondo Invisibile e dormire bene.

Se non lo è potrebbe portare ad allucinazioni, problemi alla vista, frequenti emicranie e stati di confusione mentale, sonno disturbato.

Posizione: Al centro della fronte, tra le sopracciglia
Funzione: Intuizione, immaginazione, lungimiranza
Demone: Illusione
Colore: Viola o indaco
Elemento: Luce
Cristalli e pietre: Ametista, fluorite, labradorite, lapislazzuli, moldavite, opale, sodalite, zaffiro, zircone

Sahasrara

PAROLE CHIAVE: **spiritualità**, **saggezza** e **conoscenza trascendentale.**

Quando è in equilibrio permette di avere accesso e connessione con il Divino dentro di noi, con la nostra parte spirituale nonché essere in grado di fare da Guida a sé stessi.

Se non lo è può portare la necessità di dominare e manipolare gli altri, la prepotenza, la rigidità nella forma di pensare, un alto ego, valori materialisti, la difficoltà nel concentrarsi, la difficoltà di pensare autonomamente.

Posizione: Alla sommità del capo
Funzione: Consapevolezza universale o consapevolezza pura
Demone: Attaccamento
Colore: Viola e bianco
Elemento: Metallo
Senso: Empatia
Cristalli e pietre: Quarzo ialino, ametista, diamante