



© ANTONIO RASI CALDOGNO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

LE PORTE DELLA COSCIENZA

I Chakra

del percorso evolutivo

di Mario Longhin

Nello Yoga il termine sanscrito *chakra* viene tradotto con ruota o vortice di energia vitale. La sua funzione principale è quella di **distribuire il prana nel corpo fisico** allo scopo di preservare la salute e accrescere il benessere emotivo e mentale, favorire l'equilibrio e l'evoluzione spirituale. Nei testi antichi che citano i *chakra* si menzionano anche **le siddhi, super poteri psichici** che si possono risvegliare con le pratiche yogiche o tantriche che hanno costituito una grande fonte di interesse per molte persone. Altre correnti spirituali, tra cui il Kriya Yoga, considerano i *chakra* come **il percorso evolutivo della coscienza o anima individuale**, una particella della coscienza cosmica all'interno della creazione universale composta da molteplici realtà definite *loka* o mondi. Anche il saggio Patanjali, nella sua monumentale opera **Yoga Sutra**, conosciuta anche come **Raja Yoga**, li menziona nei seguenti versi:

- per mezzo della concentrazione sul **chakra dell'ombelico** (*Manipura chakra*) si può comprendere l'appropriato funzionamento di ogni parte del meccanismo corporeo (III, 30);
- per mezzo della concentrazione sul **chakra della gola** (*Vishuddha chakra*) si può controllare la fame e la sete (III, 31);
- per mezzo della concentrazione sulla Luce nella **regione della corona** della testa (*Agnya chakra*), si ottiene una totale chiarezza della percezione (III, 33).

Possiamo dedurre, da questi brevi aforismi, il ruolo chiave assegnato ai *chakra* in merito al **controllo dei processi fisiologici, organici e psichici**, ma senza che vengano fornite ulteriori informazioni su come sviluppare queste capacità straordinarie. Secondo la filosofia indiana la comprensione di questi versi richiede una conoscenza minima della **visione dell'essere umano**, ove l'uomo è considerato come un **microcosmo** che riproduce su scala ridotta il **macrocosmo** con tutti i suoi piani densi e sottili, una particella individuale formata da **3 piani esistenziali** organizzati in **5 strutture gerarchiche** interpenetrate tra di loro e connesse con la totalità dell'energia universale.

Questi piani (o corpi), chiamati **Kosha** nella filosofia indiana, sono riassunti in **3 categorie: il corpo causale, il corpo sottile o psichico e il corpo denso**.

IN DETTAGLIO

Il **corpo causale** chiamato **Anandamaya Kosha** è la sede del Sé impersonale, lo spettatore profondo che esiste oltre il tempo e lo spazio in uno stato di coscienza puro e imperturbabile, che irradia gioia e felicità incondizionata. Il corpo causale genera il **corpo sottile o psichico** che si suddivide in **Vijginanamaya Kosha**, dove ritroviamo l'ego (il principio di individualizzazione e le facoltà intellettive e di ragionamento), e da **Manomaya Kosha**, che comprende le **attività psichiche** della mente conscia e inconscia, i suoi condizionamenti e le memorie accumulate.

Il corpo sottile genera il **corpo denso**, formato da **Pranamaya Kosha**, il

corpo vitale nel quale ritroviamo i **chakra** e le **nadi**.

Vengono enumerati 108 *chakra* principali di cui 7 maggiori situati lungo la colonna vertebrale con funzione di centri di smistamento delle energie provenienti dai piani più elevati e trasmesse al corpo fisico tramite il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema circolatorio. **Pranamaya Kosha** è strettamente correlato al **piano emozionale** nel quale gli stimoli sensoriali vengono convertiti in sensazioni trasmesse al corpo psichico per le successive elaborazioni svolgendo la funzione di ponte di collegamento tra la mente e il corpo fisico.

Infine abbiamo **Annamaya Kosha**, il corpo denso formato dall'insieme delle cellule che formano tutti gli organi e gli apparati vitali.

Possiamo quindi **riassumere definendo i chakra** come:

- **l'interfaccia** tra il corpo causale, il corpo psichico e il corpo denso;
- **centraline di energia** le quali regolano molteplici processi vitali;
- **porte attraverso le quali la coscienza**, nel suo percorso evolutivo, sperimenta nella dimensione materiale e psichica l'alternanza di gioie e dolori grazie alle quali sviluppa saggezza e risveglia il bisogno spirituale di ritornare alla sorgente, di ritrovare il proprio Centro.

Vediamo ora le caratteristiche distintive di ogni singolo *chakra* e le modalità per riequilibrarli.

1° Chakra MULADHARA

Il mondo materiale

• Associato all'elemento **Terra** e all'**olfatto**.

• Comprende **i reni, le ghiandole e le capsule surrenali**, le quali svolgono un ruolo importante nell'omeostasi delle **strutture muscolo-scheletriche**, della **colonna vertebrale**, del **midollo osseo**, dei **denti**, dei **capelli** con la produzione di ormoni quali il **cortisolo**, l'**adrenalina** e **noradrenalina**, l'**aldosterone**.

• Questo centro è governato da istinti primari legati alla sopravvivenza, alla volontà di vivere, alla difesa della territorialità in senso ampio, ai beni e possedimenti materiali, al posto lavorativo, al partner sessuale, ecc.

• **Per bilanciare Muladhara chakra possiamo utilizzare:**

Asana: Virabhadrasana 1, 2 e 3, Utthita Trikonasana, Stambhasana, Setu-bandhasana, Halasana, Paschimottanasana, Navasana, Bhujangasana.

Bandha: Mula bandha.

Trataka: sulla punta del naso.

Pranayama: pranayama quadrato.

Mantra: OM Namah Shivaya.

Yoga Sutra: Yama.

2° Chakra SVADHISTHANA - Il mondo dei desideri, della sessualità e della creatività

• Associato all'elemento **acqua** e al senso del **gusto**.

• Comprende la **pelvi**, l'**ano** e gli organi dell'apparato **urogenitale maschile** (prostata, testicoli, vescica urinaria, pene) e **femminile** (ovaie, utero, vescica urinaria, vagina).

• La produzione di **ormoni sessuali maschili (testosterone) e femminili (estrogeni e progesterone)**, che avviene anche grazie al supporto degli ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, favorisce la vitalità sessuale e riproduttiva. Conflitti o traumi psicologici ed emotivi relativi alle molteplici situazioni correlate alla sessualità quali sensi di colpa dovuti a condizionamenti educativi, infedeltà, gelosia, abbandono da parte del partner, gravidanza, aborti, paura di rimanere incinta.

• **Per bilanciare Svadhisthana chakra possiamo utilizzare:**

Asana: Salabhasana, Dhanurasana, Bhujangasana, Paschimottanasana, Supta virasana, Salamba sarvangasana, Halasana, Padmasana.

Sahasrara

Ajna

Vishuddha

Anahata

Manipura

Svadhishthana

Muladhara



Mudra: Vajroli per gli uomini e Sahajoli per le donne, contrazione dei muscoli urogenitali.

Pranayama: Nadi Sodhana con ritmo 1-4-2.

Mantra: Om Namō Narayanaya.

Yoga Sutra: Nyama.

3° Chakra MANIPURA - Il mondo del potere, dell'ego, del coraggio e dell'amicizia

• Associato all'elemento **fuoco** e al senso della **vista**.

• Comprende le seguenti ghiandole e organi vitali dell'addome: fegato e cistifellea, milza, pancreas, stomaco e tratto gastrointestinale con relativo microbioma formando il cosiddetto cervello addominale. Svolge le funzioni di digestione, assimilazione ed eliminazione delle scorie con ruolo di primo piano nel sostenere le difese immunitarie.

• Il terzo **chakra** è il **centro dell'energia vitale**, del dinamismo e fiducia in se stessi, della forza di volontà, del desiderio di conquista, dell'amicizia.

• Il suo blocco energetico deriva dal punto di vista psicologico dalla paura di subire un danno fisico o dalla paura di una malattia, da un'alimentazione

errata, da una respirazione scorretta, da uno squilibrio dei ritmi circadiani.

• **Per bilanciare Manipura chakra possiamo utilizzare:**

Asana: Pawanmuktasana, Naukasana, Chakrasana, Viparitakaranasana, Paschimottanasana, Ustrasana, Dhanurasana, Mauriasana, Matsyasana, Utthita Ardha-Chakrasana.

Kriya: Agni-sari.

Bandha: Uddiyana.

Pranayama: Respirazione diaframmatica, respirazione ritmata 2-1-2-1, Kapalabhati.

Mantra: Hai Ram Jai Ram, Jai Jai, Ram.

Yoga Sutra: Asana.

4° Chakra ANAHATA - Il mondo dell'amore, della compassione, del servizio e della devozione

• Associato all'elemento **aria** e al senso del **tatto**.

• Opera nello spazio anatomico del torace e i suoi organi: **polmoni** e **cuore**, che svolgono la funzione respiratoria e cardiocircolatoria, i **seni nelle donne**, la ghiandola del **timo** fondamentale per lo sviluppo del **sistema immunitario**, il quale difende la nostra salute da cellule infettate da

virus, cellule tumorali, funghi, protozoi, batteri patogeni, è delimitato dal diaframma e dai muscoli del cingolo scapolare.

- Da un punto di vista energetico il 4° *chakra* è molto sensibile al conflitto di abbandono o per il lutto da parte di persone amate.

- **Per bilanciare Anahata chakra possiamo utilizzare:**

Asana: Moodhasana, Salabhasana, Dhanurasana, Kakasana, Matshyasana, Sarpasana, Parshvottanasana, Supta Virasana, Gomukhasana.

Pranayama: Respirazione Ritmata 2-1-2-1, Bastrika, Bramari.

Meditazione: Ajapa-Japa con il mantra So-Ham.

Mantra: Om Namō Bhagavate Vasudevaya.

Yoga Sutra: Pranayama.

5° Chakra VISHUDDHA - Il mondo della comunicazione ed espressione, dello studio, del lavoro

- Associato all'elemento **spazio** e al senso dell'**udito**.

- Opera nello spazio anatomico della **gola**, della regione **cervicale** e parte inferiore del **cranio**, comprende la **tiroide** e le **paratiroidi**, l'**apparato fonatorio**, l'**orecchio interno**, il **cervelletto**.

La tiroide svolge un ruolo primario nella regolazione del metabolismo generale influenzando con i suoi ormoni il peso corporeo, il colesterolo, il battito cardiaco, la massa muscolare, il ciclo mestruale, il paratormone prodotto dalle paratiroidi il quale partecipa all'equilibrio del calcio e dei fosfati nelle ossa.

- Da un punto di vista energetico il 5° *chakra* può alterarsi, ad esempio, a causa della perdita del posto di lavoro o nel caso di bassa autostima.

- **Per bilanciare Vishuddha chakra possiamo utilizzare:**

Asana: Halasana, Bhujangasana, Sarvangasana, Sirshasana, Matsyasana, Setubandhasana, Supta Vajrasana.

Bandha: JalandharaBandha.

Mudra: Kechari Mudra.

Pranayama: Sitali, Ujjayi.

Mantra: Om Sri Hanuman Va Namah.

Yoga Sutra: Pratyahara.

6° Chakra AGYA - Il mondo delle facoltà mentali ordinarie e superiori, della visione spirituale interiore

- Associato all'elemento **etere** e al 6° senso o **terzo occhio**.

“ Nove sono le matrici originarie che Ella detiene come Sovrana; nove i chakra del corpo sottile. ”

Tripurā Upanisad

- Opera nello spazio anatomico della faccia e comprende gli **occhi**, l'**orecchio esterno**, i due **emisferi cerebrali** e l'**ipofisi** la quale interagisce con tutte le altre ghiandole endocrine per garantire l'omeostasi dell'organismo ed esercita una grande influenza sullo stato dell'umore.

- Questo *chakra* si può alterare quando si rimane delusi da progetti non realizzati, quando si subiscono traumi frontali.

- **Per bilanciare Agya chakra:**

Asana: Shirshasana, Vrikshasana, Padma-Shirshasana, Balasana, Sash-Tan-Gadan-Dawatasan.

Bandha: Mula Bandha.

Mudra: Sambavi, Yoni Mudra.

Pranayama: Nadi-Sodhana, Kapalabhati, Anuloma-Viloma.

Mantra: Om Bhur Bhuvah Svah.

Yoga Sutra: Dharana.

7° Chakra SAHASRARA - Il mondo della spiritualità, della libertà e felicità incondizionata, dell'esperienza mistica

- Localizzato nello spazio anatomico dell'apice della testa comprende la ghiandola pineale che controlla

l'asse ipotalamico-ipofisario grazie alla produzione di melatonina in relazione con i ritmi circadiani, inoltre svolge complesse funzioni ancora allo studio da parte dei ricercatori scientifici.

- È il luogo del *Samadhi* o consapevolezza super mentale, il culmine a cui può giungere l'esperienza umana, il punto di arrivo di tutte le pratiche Yoga. La conoscenza della realtà.

- **Per bilanciare Sahasrara chakra possiamo utilizzare:**

Asana: Shirshasana, Padma Shirshasana.

Meditazione: vibrazione cosmica (Om).

Pranayama: Kevala Kumbhaka.

Mantra: Om Shanti, Shanti, Shanti.

Yoga Sutra: Dhyana.

Lo Yoga autentico è un percorso che favorisce lo sviluppo integrale dell'essere umano e lo rende libero. Le tappe da attraversare sono i *chakra*, il punto di arrivo è il centro del nostro essere, il Guru, la guida sul sentiero della nostra esistenza. ✨

OM-TAT-SAT

