

Ψάχνετε τρόπους να βελτιώσετε τη ζωή και την υγεία σας; Μάθετε τι είναι το αρχαίο ινδικό σύστημα των τσάκρα και πώς μπορεί να ενισχύσει την πνευματική, σωματική και νοητική ενέργεια.

Και ξεκλειδώστε την ενέργειά σας

Πηγή ενεργειακής κίνησης, η λέξη τσάκρα στα σανσκριτικά σημαίνει τροχός. Η έννοια των τσάκρα εμφανίζεται στο περίφημο σανσκριτικό κείμενο για το γιόγκα «Siva Samhita». Αιώνες αργότερα, η θεωρία των τσάκρα διαδίδεται στο δυτικό κόσμο και κερδίζει όλο και περισσότερους οπαδούς. Σύμφωνα με την επικρατέστερη άποψη, το σύστημα των τσάκρα αποτελείται από 7 αόρατα ενεργειακά κέντρα που τοποθετούνται νοητά κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, μέσω των οποίων ρέει η ζωτική ενέργεια «πράνα», επιδρώντας στο φυσικό, στο νοητικό και στο πνευματικό επίπεδο της ύπαρξής μας. Όταν τα τσάκρα είναι «ανοιχτά», η ενέργεια κυλάει ανεμπόδιστα από τη βάση της σπονδυλικής στήλης μέχρι την κορυφή του κεφαλιού. Όταν όμως κάποιο τσάκρα μπλοκαριστεί – πράγμα που σημαίνει ότι είτε υπερλειτουργεί - η ενέργεια παύει να κυλάει ομαλά, με άμεση επίπτωση στην υγεία όσο και στη ζωή μας γενικότερα. Η υπερβολική ροή ενέργειας, π.χ. στο τρίτο τσάκρα (βρίσκεται στο ηλιακό πλέγμα και σχετίζεται με τη θέληση, τον έλεγχο και τη δύναμη) οδηγεί σε επιθετική συμπεριφορά, υπερβολικό αίσθημα ανταγωνισμού και ισχυρογνωμοσύνη, ενώ η μειωμένη ροή μπορεί να εκδηλωθεί με παθητικότητα απέναντι στη ζωή.

Πώς μας επηρεάζουν τα τσάκρα

Εκτός από την επίδραση που έχουν τα τσάκρα στην ιδιοσυγκρασία μας, η σωστή κατανομή της ενέργειας σε αυτά ωφελεί ιδιαίτερα και την υγεία μας, καθώς κάθε τσάκρα φαίνεται ότι συνδέεται με συγκεκριμένα όργανα του σώματος μας. Πολλοί οπαδοί της θεωρίας των τσάκρα στο δυτικό κόσμο υποστηρίζουν μάλιστα ότι το σύστημα αυτό σχετίζεται με τη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος. Κάθε τσάκρα αντιπροσωπεύει διαφορετικές πτυχές της ζωής μας και η νοητή τοποθέτησή τους στο σώμα αντικατοπτρίζει, θα λέγαμε, τα διάφορα εξελικτικά στάδια της ανθρώπινης φύσης μας. Έτσι, τα κατώτερα τσάκρα συνδέονται με βασικές λειτουργίες, όπως η επιβίωση, η τεκνοποίηση και η δύναμη, ενώ τα ανώτερα με έννοιες όπως η αγάπη, η δημιουργία και η διορατικότητα. Το πρώτο τσάκρα, στη βάση της σπονδυλικής στήλης, σχετίζεται με τις βασικές μας ανάγκες για τροφή, προφύλαξη και ασφάλεια, το δεύτερο με τη σεξουαλική ενέργεια και την αναπαραγωγή, το τρίτο ελέγχει τη δύναμη και την επιβολή, το τέταρτο, που είναι το τσάκρα της καρδιάς και βρίσκεται στο κέντρο του συστήματος των τσάκρα, συνδέεται με την αγάπη, τη συμπόνια και την καλοσύνη, το πέμπτο επηρεάζει την ικανότητα μας για επικοινωνία και έκφραση, το έκτο σχετίζεται με τη διαίσθηση και τέλος, το έβδομο με την πνευματική ανάταση και φώτιση.

Τα τσάκρα και οι εναλλακτικές θεραπείες

Στην καθημερινή μας ζωή, η ενεργοποίηση και εξισορρόπηση των τσάκρα μπορεί έως ένα βαθμό, να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους και τεχνικές. «Στην Αγγλία έχει δημιουργηθεί και μια σχολή

που συνδυάζει την ομοιοπαθητική με τη θεωρία των τσάκρα», μας πληροφορεί η κ. Ελένη Οικονόμου, πτυχιούχος ομοιοπαθητικής του Κολεγίου Ομοιοπαθητικής του Λονδίνου και ολιστική Θεραπεύτρια και διευκρινίζει: «Καθώς σε κάθε τσάκρα αντιστοιχεί ένα χρώμα, οι συγκεκριμένοι ομοιοπαθητικοί δίνουν στον ασθενή ένα φάρμακο με χρώμα που αντιστοιχεί στο τσάκρα που δυσλειτουργεί». Στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού, μια ακόμη σχολή, του ψυχιατρικού κλάδου αυτή τη φορά, αναζητά μια περισσότερο ολιστική θεραπευτική προσέγγιση, καθώς ανακαλύπτει τη σχέση του γιόγκα με την εξισορρόπηση της ενέργειας στα τσάκρα και την εντάσσει, μαζί με άλλες τεχνικές, στη θεραπευτική της μεθοδολογία. Αν και αυτές οι ριζοσπαστικές για τα ελληνικά δεδομένα θεραπευτικές προσεγγίσεις μοιάζουν πολύ μακρινές, υπάρχουν ωστόσο και εδώ πολλοί άλλοι τρόποι για να βοηθήσετε τον εαυτό σας «καθαρίζοντας» τα τσάκρα σας. Το γιόγκα, για παράδειγμα, μέσω των διαφόρων τεχνικών αναπνοής (πραναιγιάμα) και θέσεων (άσανας), για να αναφέρουμε μερικές μόνο από τις πτυχές της θεωρίας της, έχει αυτόν ακριβώς τον σκοπό. Ιδιαίτερα το κουνταλίνι γιόγκα, η οποία εστιάζει στην αφύπνιση της ενέργειας που βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση –συσπειρωμένη σαν φίδι - στη βάση της σπονδυλικής στήλης, δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στη γνώση των τσάκρα και στον έλεγχο της ενέργειας. Εκτός όμως από το γιόγκα, ένα μεγάλο μέρος των εναλλακτικών θεραπειών ενσωμάτωσαν τη θεωρία των τσάκρα στη μεθοδολογία τους. Το βιοενεργειακό μασάζ, η χρωματοθεραπεία και η κρυσταλλοθεραπεία, για παράδειγμα, δουλεύουν πολύ πάνω στα τσάκρα. Προκειμένου, λοιπόν, να αποκτήσετε κάποιες βασικές γνώσεις για τα τσάκρα, «κωδικοποιήσαμε» και σας παρουσιάζουμε τα βασικά τους χαρακτηριστικά, τα μέρη του σώματος που επηρεάζουν, καθώς και τα προβλήματα που εμφανίζονται σε περίπτωση μπλοκαρίσματος, μαζί με ορισμένες συμβουλές, που συμβάλλουν στην εξισορρόπηση της ενέργειας στα νοητά αυτά κέντρα του σώματος μας.



Πρώτο τσάκρα

Μουλαντάρια τσάκρα

ΘΕΣΗ

Η βάση της σπονδυλικής στήλης.

ΧΡΩΜΑ

Κόκκινο

ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΑ

Περίνεο, πρωκτός, κόκαλα, ορθό και παχύ έντερο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Αιμορροΐδες, κολίτιδα

ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ

Επιβίωση, ασφάλεια, γείωση.

ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Ενισχύει το ένστικτο αυτοσυντήρησης.

ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Εντείνεται η απληστία, παρατηρείται τάση παχυσαρκίας.

ΟΤΑΝ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Δημιουργείται αίσθημα φόβου, ανασφάλειας, ανησυχίας
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ	Όλα τα είδη που ανοίγουν τους μηρούς και δυναμώνουν τους μύες των ποδιών (τρέξιμο, περπάτημα, γιόγκα) ή ενδυναμώνουν τον κορμό (κολύμβηση).

Δεύτερο τσάκρα

μουλαντάρα τσάκρα

ΘΕΣΗ	Υπογάστριο, γεννητικά όργανα
ΧΡΩΜΑ	Πορτοκαλί
ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΑ	Λεκάνη, το κάτω μέρος της πλάτης, τα όργανα αναπαραγωγής
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	Διόγκωση του προστάτη, κυστίτιδες, χρόνιες κολπίτιδες, πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης
ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ	Τον αισθησιασμό, τα συναισθήματα, τη σεξουαλικότητα, την αναπαραγωγή, την έννοια της ταυτότητας
ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ	Ενισχύει τη σεξουαλική ηδονή. Κάθε άνθρωπος νιώθει άνετα με τη σεξουαλική του ταυτότητα
ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Παρατηρούνται φαινόμενα σεξουαλικής εξάρτησης και υπερβολικής υποχωρητικότητας, ελευθεριότητας, εμμονές, ψυχαναγκασμοί και άξεστοτητα
ΟΤΑΝ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Οδηγεί σε συναισθηματικό «μούδιασμα» και σεξουαλική ψυχρότητα.
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ	Όσες θέτουν σε κίνηση τη λεκάνη και το κατώτερο μέρος της πλάτης. Στο γιόγκα, οι ασάνες που περιλαμβάνουν ανοίγματα των ισχίων και τ

Τρίτο τσάκρα

μανιπούρα τσάκρα

ΘΕΣΗ	Ηλιακό πλέγμα
ΧΡΩΜΑ	Κίτρινο
ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΑ	Αφαλός, κοιλιά, λεπτό έντερο.
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	Δυσπεψία, έλκος, αίσθημα κόπωσης, ηπατική δυσλειτουργία, προβλήματα στα επινεφρίδια, στο πάγκρεας και στα νεφρά.
ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ	Τη δύναμη, τη ζωτικότητα, τη θέληση, την ανεξαρτησία, την αυτοπεποίθηση
ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ	Προσφέρει ζωντάνια, ενισχύει τις υπάρχουσες ικανότητες και την πρακτικότητα, συμβάλλει στη σωστή διαμόρφωση του Εγώ, προάγει τη συνεργασία, τη ρεαλιστική αντίληψη και το αίσθημα ισότητας

ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Παρατηρούνται φαινόμενα αυταρχισμού, επιθετικότητας, αλαζονείας, έπαρσης και υπερβολικής φιλοδοξίας.
ΟΤΑΝ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Ενισχύει την παθητικότητα και το αίσθημα αβεβαιότητας, το άτομο τείνει να κατηγορεί και να τιμωρεί τον εαυτό του.
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ	Βαθιές αναπνοές, σωματικές ασκήσεις και τεχνικές που μειώνουν το στρες.

Τέταρτο τσάκρα

αναχάτα τσάκρα

ΘΕΣΗ	Κέντρο του θώρακα
ΧΡΩΜΑ	Πράσινο
ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΑ	Καρδιά, πνεύμονες.
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	Άσθμα, βρογχίτιδα, καρδιακά προβλήματα.
ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ	Την ανιδιοτελή αγάπη, τις σχέσεις, τη συμπόνια, την προσφορά.
ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ	Εντείνει τα συναισθήματα του ανθρωπισμού και συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του αναπνευστικού.
ΟΤΑΝ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Η ανεπαρκής ροή ενέργειας κάνει τον άνθρωπο άπληστο και τσιγκούνη, επιπόλαιο, αδιάφορο για τους άλλους, άσπλαχνο και συμφεροντολόγο.
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ	Αναπνοές και ανάσες της γιόγκα που «ανοίγουν» την περιοχή του θώρακα (π.χ. η «κόμπρα» και η «καμήλα»).

Πέμπτο τσάκρα

βισούντα τσάκρα

ΘΕΣΗ	Βάση του λαιμού, καρωτίδα.
ΧΡΩΜΑ	Λαμπερό μπλε.
ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΑ	Λαιμός, λάρυγγας, θυρεοειδής, αυχένιας, αμυγδαλές.
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	Χρόνια αμυγδαλίτιδα, θυρεοειδής, πονόλαιμος αυχενικό.
ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ	Την επικοινωνία, την προσωπική έκφραση και τη δημιουργικότητα.
ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ	Προάγει την αισιοδοξία, την ελπίδα, τον αυθορμητισμό και την έμπνευση.
ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	Ενισχύει τη φλυαρία και την τάση για κουτσομπολιό.

ΟΤΑΝ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Προκαλεί συστολή, ανειλικρίνεια, αντικοινωνικότητα, καχυποψία και απροθυμία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ

Άσανες της γιόγκα που ενεργοποιούν την περιοχή του θώρακα και του λαιμού. Εναλλακτικά τραγουδήστε!!

Έκτο τσάκρα

άτζνα τσάκρα

ΘΕΣΗ

Το σημείο ανάμεσα στα φρύδια.

ΧΡΩΜΑ

Σκούρο μπλε, λουλακί.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Μάτια, επίφυση.

ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ

Τη σοφία, τη διορατικότητα και τη διαίσθηση, την αντικειμενικότητα και τη φαντασία.

ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Ενισχύει τη διαύγεια και την αντίληψη.

ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Προκαλεί εμμονές, ψευδαισθήσεις, δυσκολία στη συγκέντρωση, εφιάλτες, ακόμα και παραισθήσεις.

ΟΤΑΝ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Αυξάνει τη νοθρότητα, τις αυταπάτες και την επιπολαιότητα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ

Διαλογισμός. Συνιστά το Α και το Ω για την ομαλή ροή της ενέργειας στο έκτο τσάκρα.

Έβδομο τσάκρα

σαχασράρα τσάκρα

ΘΕΣΗ

Κορυφή του κεφαλιού.

ΧΡΩΜΑ

Βιολετί

ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΑ

Εγκέφαλος, νευρικό σύστημα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Την πραγμάτωση, τη διεύρυνση της αντίληψης και τη φώτιση.

ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Το άτομο οδηγείται στην αυτοπραγμάτωση, αποκτά ελεύθερη βούληση.

ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Παρατηρείται σύγχυση και το φαινόμενο της εξάρτησης από τα ψυχικά και πνευματικά φαινόμενα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ

Δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να ενεργοποιήσετε και να εξισορροπήσετε το έβδομο τσάκρα από το να ξεκινήσετε το δικό σας πνευματικό ταξίδι (επιλέγοντας τη μέθοδο και τον τρόπο που σας ταιριάζει) και να εργαστείτε προς όφελος της πνευματικής σας ανάπτυξης.