



## 2° Chakra Svadhishtana - Chakra della sessualità

*È situato sotto il ventre, circa 2 dita sotto l'ombelico, alla base del canale destro, Pingala Nadi.*

**Principio fondamentale:** la volontà fisica dell'essere. Da qui viene controllata l'economia dei fluidi del corpo: il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione (la vescica, il sangue, i reni, la linfa, la saliva, lo sperma, il succo gastrico, la depurazione).

**Ghiandole:** corrisponde alle ghiandole endocrine gonadi (ovaie, testicoli, prostata).

**Elemento:** ACQUA

**Colore:** ARANCIO

**Organo dei sensi:** ORGANI GUSTATIVI

Il Svadhishtana ha come simbolo geometrico la falce di luna racchiusa in un cerchio, emblema dell'elemento Acqua; i petali del loto sono sei. La divinità preposta è Varuna, la sua energia vitale o Shakti è Sarasvati. Le ghiandole endocrine associate a questo chakra sono le ghiandole surrenali, adibite alla produzione di steroidei e adrenalina. È di colore arancione, è bipolare ed è orientato orizzontalmente.

Questo è il chakra che presiede l'attività sessuale e corrisponde alla vitalità e vivacità.

Sovrintende il bisogno di socializzare, di aumentare il desiderio di procreare e tutte le questioni di carattere sessuale quali l'espressione della sessualità e dei problemi inerenti la libido. È collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio. Come il chakra della radice, Svadhishtana è legato al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento deriva da conflitti nella sfera sessuale, come tradimenti, abusi, litigi. È fondamentalmente associato alla creatività in tutte le sue forme e al raggiungimento dell'espressione di sé tramite la creazione.

È collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio, all'aggressività naturale. Come il chakra della Radice, Svadhishtana è legato al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento è causa di mancanza di voglia di fare e continuo bisogno di ricorrere ad eccitanti e stimolanti.

**Disfunzioni:** impotenza e frigidità.

**Può essere riequilibrato attraverso:**

- la musicoterapia: il rumore dell'acqua;
- i cristalli: corniola, ambra, citrino, topazio, pietra di luna, diaspro;
- la cromoterapia: il colore arancione;
- l'aromaterapia: calmanti l'ambra e il sandalo; stimolanti il rosmarino e il geranio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Svam";
- è legato alla nota musicale "Re".