



3° Chakra Manipura - Chakra del plesso solare

Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno e sopra l'ombelico.

Principio fondamentale: la formazione dell'essere (emozioni basse).

Questo Chakra controlla ed energetizza l'economia termica del corpo, il sistema muscolare, il sistema digerente, il fegato, la cistifellea, lo stomaco, il sistema vegetativo dei nervi, la parte inferiore della schiena, la cavità addominale ed il centro del sistema nervoso (tensioni, stress ed emozioni negative gli tolgono l'equilibrio).

Ghiandole: corrisponde alla ghiandola endocrina del pancreas.

Elemento: FUOCO

Colore: GIALLO O GIALLO DORATO

Organo dei sensi: APPARATO VISIVO

Il Nabhi è il centro del benessere individuale e collettivo. Grazie a questo centro godiamo del nostro prossimo accettandolo per come egli è, godiamo della società. La nostra attitudine verso il cibo e il modo in cui mangiamo, colpiscono le secrezioni digestive. Si blocca per grandi spaventi (con contrazione dello stomaco) o per cose non accettate della vita, situazioni o persone. L'elemento di questo chakra è il fuoco ed è chiamato così perché il fuoco (fuoco digestivo) che vi arde dentro lo fa risplendere come un gioiello.

È di colore giallo, è bipolare ed orientato orizzontalmente. Questo è il chakra della forza di volontà individuale, del carisma e dell'efficienza.

Un suo blocco con eccesso di tensione provoca incapacità di rimanere calmi, scoppi d'ira, iperattività, disturbi di origine nervosa. Presiede le emozioni, corrisponde al potere ed al controllo.

Attraverso questo punto si gestisce l'emotività, il desiderio di auto affermarsi. E' legato al potere e alla capacità decisionale. La sua energia facilita l'assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette l'uso positivo dell'energia personale, infonde capacità decisionale, sicurezza e autostima.

Il funzionamento carente invece causa scarsa energia, timidezza, bassa stima di sé, senso di inutilità, chiusura in se stessi, paura del prossimo, fobie, ipocondria.

Disfunzioni: sistema digerente.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: suono dei Gong e degli Ottoni;
- i cristalli: citrino giallo, topazio, apatite, calcite, occhio di tigre;
- la cromoterapia: il colore giallo;
- l'aromaterapia: calmante il vetiver; stimolante il bergamotto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ram";
- è legato alla nota musicale "Mi".