



4° Chakra Anahata - Chakra del cuore

Si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore organico.

Principio fondamentale: la dedizione dell'essere (emozioni alte e sottili).

Da questa zona vengono controllati il cuore, la ghiandola endocrina del timo, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, la pelle, il sistema respiratorio, la parte superiore della schiena col torace e la cavità toracica.

Ghiandole: è connesso alla ghiandola endocrina del timo.

Elemento: ARIA

Colore: VERDE

Organo dei sensi: APPARATO TATTILE

Questo centro dai 12 petali si chiama Anahata e si situa al livello del plesso cardiaco, dietro lo sterno, nell'asse del midollo spinale. È lì che, fino all'età di 12 anni, sono prodotti gli anticorpi e inviati nel nostro sistema sottile, aiutandoci a lottare contro gli attacchi esterni al nostro corpo e psiche, e proteggendoci da malattie e intrusioni nocive durante la nostra vita.

Quando il chakra del cuore non è sviluppato correttamente o è bloccato, si soffre d'un importante sentimento d'insicurezza. Il cuore è il punto centrale della creazione e dunque tutti i chakra dipendono da lui. Potrebbe essere paragonato a una stazione centrale dalla quale parte un'energia verso le parti del corpo. Il cuore è la sede dello Spirito, la fonte della forza onnipotente, manifestata in Shiva. Dunque un chakra del cuore forte è la base di una personalità sana e dinamica, piena di amore e compassione.

Questo centro sottile controlla la respirazione e il funzionamento del cuore e dei polmoni. Questo chakra permette di godere della famiglia, mamma, papà, sorelle fratelli, nonni, zii, grazie ad esso godiamo del loro amore e li accettiamo così come sono, diamo amore senza chiedere nulla in cambio quando è pienamente sviluppato. Si chiude invece in caso di conflitti in famiglia, abbandono, perdita di un caro, e tale chiusura si ripercuote a lungo andare a livello fisico appunto su cuore e polmoni (polmoniti, asma, malattie cardiache).

Disfunzioni: pressione alta e asma.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto della musica classica e della musica Sacra;
- i cristalli: smeraldo, calcite verde, avventurina, malachite, crisoberillio;
- la cromoterapia: il colore verde;
- l'aromaterapia: calmanti il legno di sandalo e rosa; stimolanti il pino e il caprifoglio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Iam";
- è legato alla nota musicale "Fa".