TABELLA RIASSUNTIVA DEI 7 CHAKRA PRINCIPALI

	MULADHARA	SVADHISTHANA	MANIPURA	ANAHATA	VISHUDDHA	AJNA	SAHASRARA
SIGNIFICATO	Sostegno della radice	Dimora del Sé	Città del gioiello	Suono generato dal non urto	Purificatrice	Centro del comando	Mille volte ripiegato (mille petali)
LOTO	4 petali	6 petali	10 petali	12 petali	16 petali	2 petali (48 - 48)	1000 petali
COLORE	Rosso	Arancio	Giallo	Verde	Azzurro	Indaco	Viola
TATTVA (ELEMENTO)	Terra	Acqua	Fuoco	Aria	Etere (Akasha)	Luce (parte sottile)	Luce (riverbero della luce infinita)
BIJ MANTRA	Lam	Vam	Ram	Yam	Ham	Om	(silenzio)
VERBO	Io ho	Io sento	Io posso	Io amo	Io ascolto - Io parlo	Io vedo	Io so
ANIMALE	Elefante (7 proboscidi - scuro)	Makara	Ariete	Gazzella	Elefante (1 proboscide - chiaro)	Civetta	Oca selvatica (Hamsa)
SENSO	Olfatto	Gusto	Vista	Tatto	Udito	Percezioni extrasensoriali	Consapevolezza spirituale
ZONA DEL CORPO	Base della spina dorsale	Organi genitali	Plesso solare	Centro del torace	Gola	Radice del naso	Sommità della testa
GHIANDOLE	Surrenali	Ovaie e testicoli	Pancreas e surrenali	Timo	Tiroide e paratiroide	Pituitaria (o ipofisi)	Pineale (o epifisi)
ORMONI	Adrenalina e noradrenalina	Estrogeni - Progesterone - Testosterone	Insulina	Citochine	Tiroxina - Calcitonina - Triiodotironina - Paratormone	Vaso-compressori	Serotonina - Melatonina
ARCHETIPO	Madre Terra	Eros	Guerriero spirituale	Bodhisattva	Comunicatore	Medium	Guru
GUNA (QUALITÀ)	Tamas	Tamas	Rajas	Rajas - Sattva	Rajas - Sattva	Sattva	Sattva
LOKA (MONDO)	Bhur Loka (mondo terrestre)	Buvar Loka (mondo dello spazio intermedio)	Svar Loka (mondo del cielo)	Mahar Loka (mondo della luce)	Janar Loka (mondo degli esseri generati dalla mente di Brahma)	Tapar Loka (mondo dell'ardore ascetico)	Satya Loka (mondo della verità)
CIBO	Carne e proteine	Cibi liquidi	Amidi	Vegetali	Frutta	Sostanze stupefacenti naturali	Digiuno
FORZA OPERANTE	Gravità	Attrazione degli opposti	Combustione	Equilibrio	Vibrazione simpatica	Intuizione	Consapevolezza
PRINCIPIO BASE	Desiderio di esistere	Creatività	Strutturarsi dell'essere	Non attaccamento	Risonanza dell'essere	Conoscenza dell'essere	Realizzazione
FORZA OPPOSTA	Paura	Colpa	Vergogna	Dolore	Bugia	Illusione	Attaccamento
FUNZIONAMENTO ARMONICO	Rispetto per il pianeta	Fluire naturale di sentimenti e emozioni	Armonia nella vita	Portare equilibrio e luce	Capacità di ascoltare	Mente stabile e aperta alla spiritualità	-
FUNZIONAMENTO DISARMONICO	Ansia - Difficoltà ad accettare i cambiamenti	Difficoltà nel rapporto con la propria sessualità	Apparenza di energia a mascherare il vuoto interiore	Ricerca del tornaconto	Aggressività verbale	Tendenza alla furia - Ira	-
FUNZIONAMENTO INSUFFICIENTE	Debolezza - Insicurezza	Frigidità - Impotenza	Mancanza di volontà, di autodisciplina - Timidezza	Chiusura nei confronti degli altri	Incapacità di esprimere se stessi	Incapacità ad assolvere gli impegni - rifiuto della spiritualità	-
FUNZIONAMENTO ECCESSIVO	Falso senso di sicurezza	Ricerca continua di soddisfazioni istintuali	Aggressività - Prevaricazione	Eccessiva apertura nei confronti degli altri	Logorroicità - Prolissità	Distacco dalla realtà pratica	-
DISFUNZIONI	Obesità - Stipsi - Emorroidi - Sciatica - Artrite - Reumatismi - Anoressia - Mancanza di stabilità	Impotenza - Frigidità - Problemi uterini/vescicali - Rigidità parte inferiore della schiena	Ulcera - Stanchezza - Peso eccessivo - Allergie - Diabete - Problemi di vista	Disturbi polmonari - Asma - Ipertensione - Disturbi al cuore	Disturbi collegati alla gola - Ipertiroidismo - Ipotiroidismo	Emicrania - Disturbi alla vista - Patologie neurologiche	Emicrania - Meningite - Depressione

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com