

# چاکراھا

اولیویا اچ. میلر

سمیة پیلوار



## ۵۰ کارت سلامت روح

در بدن انسان هفت مرکز انرژی بسیار مهم وجود دارد. آن‌ها را نه می‌بینیم، نه احساس می‌کنیم. این مراکز با اشعه ایکس و MRI هم دیده نمی‌شوند. اما هزاران سال است که شرقی‌ها از اهمیت آن‌ها در سلامت روح، روان، جسم و ذهن بشر آگاه‌اند. انرژی زندگی از میان این مراکز، که آن‌ها را چاکرا می‌نامیم، جریان می‌یابد. در سانسکریت، زبان باستانی هند، چاکرا به معنی چرخ یا چرخه است. چاکراهای متعادل شده را می‌توان جریان‌هایی دورانی تصور کرد که در جهت حرکت عقربه‌های ساعت با بسامد خاصی در حرکت‌اند. هنگامی که تعادل بخشی از بدن به هم می‌خورد، احتمالاً چاکراها خلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت می‌کنند یا احتمالاً حرکت انرژی افقی یا عمودی شده است. اولین چاکرا، چاکرای ریشه، با حداقل سرعت حرکت می‌کند؛ هفتمین چاکرا، چاکرای تاج حداکثر سرعت را دارد. هر چاکرا با رنگ‌ها و صداهای خاصی با بسامدی مشابه ارتباط دارد و این رنگ‌ها و صداها بر هر چاکرا تأثیری خاص دارد. چاکراها، که از ستون فقرات تا نوک سر به صورت عمودی قرار گرفته‌اند، قسمتی از مسیر انرژی هستند که سوشمانا (Sushmana) - واژه‌ای سانسکریت به معنای ستون فقرات - نام دارد. انرژی از طریق سیستم عصبی مرکزی از پایین ستون فقرات تا مغز حرکت می‌کند و در نوک بینی به پایان می‌رسد. چگونگی ورود و خروج انرژی از چاکراها و بالا و پایین رفتن آن در مسیرهای انرژی تأثیری خاص بر بدن ما دارد.

چاکراهای متعادل به انرژی اجازه می‌دهند آزادانه حرکت کند و سلامتی، نیروی زندگی و هماهنگی به وجود آورد. مسائلی چون بیماری، جراحت و استرس تعادل چاکراها را برهم می‌زنند. در این حالت، عملکرد چاکراها متوقف، ناقص یا بیش از حد می‌شود. این ناهماهنگی، اغتشاش‌ها و ناخوشی‌هایی را به دنبال دارد. معمولاً این حالت موقتی و گذراست؛ اما اگر پایدار باشد، موجب بروز بیماری‌هایی مزمن و الگوهای عادت‌ی، فکری، احساسی و رفتاری می‌شود. خوشبختانه می‌توان چاکراها را از طریق یوگا، تنفس عمیق کنترل شده، مدیتیشن، گل‌ها و روغن‌های گیاهی دوباره تمیز و متعادل کرد.

برخلاف روان‌درمانی، که برای حل مشکلات بر تشخیص منشا مشکل تأکید