

I chakra sono punti di forza umani, a volte associati ad organi fisici, tra i quali si muove un'energia variamente definita (prana o avadhuti) e la loro conoscenza è trasmessa da molti sistemi di yoga, nelle varie tradizioni, indiana, cinese con mappature diverse. Molte tradizioni concordano sul fatto che i chakra agiscano come valvole energetiche. Uno squilibrio a livello di un chakra determina uno squilibrio d'energia nei determinati organi associati. Molte moderne terapie naturali, soprattutto la cristalloterapia, il reiki, la cromoterapia, si basano sull'analisi dei chakra; la riflessologia e l'aromaterapia lavorano sugli stessi meridiani; la meditazione e la visualizzazione basate sui colori, sono strumenti importanti per bilanciare i chakra. Ciascuno dei chakra ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola a cui è preposto. I chakra principali sono 7 e ad ogni chakra si può abbinare un colore.