

Muladhara Chakra



La actividad del muladhara chakra está relacionada con las necesidades físicas y de satisfacer las necesidades más básicas: Obtener comida, un hogar, procrear, estabilidad emocional y material, relacionarse con los demás, instinto de supervivencia....

La energía Kundalini que simboliza la energía creadora y la energía de la sexualidad, está instalada y adormece en el muladhara chakra.

Este chakra alimenta el sistema óseo, los músculos y las articulaciones del cuerpo. Nos da estabilidad y cohesión. El despertar del chakra es tomar conciencia de la integridad de huesos, articulaciones, músculos y movimientos. Los músculos representan la voluntad, es la que responde a nuestro deseo de completar nuestra práctica de asanas o estar sentados frente al televisor. También influye en la dentadura, el aparato circulatorio el ano, recto y colon.

Cuando el Muladhara chakra está inactivo ó con poca energía, se experimenta una pérdida de estabilidad y de equilibrio en nuestro ser físico y psicológico. Se crea una sensación de estar atados por ansiedades y tensiones. Se experimenta la sensación de ser "víctima" volviéndose la persona vulnerable, tiene necesidades y carencias de raíces.

Cuando el Muladhara chakra está activo, funcional, se relaciona con la Madre Tierra, asociada universalmente con nutrición, la asistencia y el amor incondicional. Nos sentimos estables y conectados con nosotros mismos, con los demás y nuestro entorno. Nos sentimos seguros y con confianza hacia dónde vamos, siendo capaces de proporcionarnos seguridad física, mental y emocional, la persona se encuentra en el punto medio entre lo material y espiritual.

Algunas de las posturas que ayudan a descongestionar y activar el Muladhara Chakra son:

Postura del bebé – Ananda Balasana



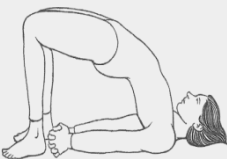
Postura de la raíz – Badha Konasa



Postura rodillas al pecho – Apanasana



Postura del puente – Setu Bhandasana



Postura sentado cabeza a los pies – Janus Sirsasana y Pachimottanasana



Color Asociado: Rojo

Localización: Está en la zona del perineo en el hombre y el cérvix en la mujer, entre el ano y los genitales.

Sentido Asociado: Olfato

Alimentos: Proteínas, carnes

Animal Asociado: Elefante

Deidad Asociada: Ganesha el dios de la cabeza de elefante que según las creencias hindúes, nos ayuda a superar los obstáculos

Meridiano: Vejiga, riñones e intestino mediano

Asociada con: glándulas adrenales, sistema digestivo, esqueleto, músculos, recto

Elemento: La tierra

Derecho Universal: El derecho a Tener, mantenerse a uno mismo, cubrir las necesidades primordiales de supervivencia y físicas

Mantra: “Yo estoy aquí” – Reconozco la abundancia del amor, la confianza y la atención que me rodean – Merezco lo mejor que la vida puede ofrecerme, mis necesidades son siempre satisfechas.

Sonido del Mantra: LAM

Mudra: Chin ó Gyan (ya os las he mandado)

Mandala: Flor de loto de cuatro pétalos. Cuadro amarillo representa elemento tierra. El triángulo simboliza la energía creativa y el símbolo en gris es su nombre en sánscrito. En este dibujo falta la representación del elefante con las siete trompas simbolizando los siete componentes del cuerpo, la fuerza y la solidez y falta la representación de la serpiente Kundalini en reposo.



Relación con: lo material y economía

Disfunciones emocionales: Letargo mental, incapacidad de estarse quieto, dificultad para lograr objetivos, mente descentrada

Disfunciones físicas: Osteoporosis - Artritis

Terapia: caminar descalzos

Inciensos y Aceites: Pachuli, Madera de cedro, mirra, espliego

Cristales Asociados: Agatha, ojo de tigre, granate, rubí, cuarzo rosa y ahumado, ónice

