

1° CHAKRA (MULADHARA)



Alumna:
AGÜERO ABARCA MAGALY

OB5M1

Que son los Chakras?

Según el Hinduismo y algunas culturas de Asia, los **Chakras** son 7 centros de energía inmensurable (no medible de ninguna manera) esféricas situados en diferentes partes del cuerpo humano. Actúan como transmisores de energía, Regulan el funcionamiento de las glándulas endocrinas, intervienen en nuestro equilibrio emocional y mental.

A cada chakra se le asignaría un color; son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos en cada chakra.



Primer Chakra

Llamada Muladhara

Chakra Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal.

CARACTERISTICAS

❖ **Ubicación:** Está situado en la base de la columna, en la zona del Coxis (cerca del pubis) Entre el ano y los genitales. Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo. Se considera el centro de las energías psíquicas y es el chakra de la base o la raíz, vinculado a la existencia terrenal.

❖ **Nombre en Sánscrito:** significa Fundación, es por eso que está asociado con la seguridad, con los fundamentos del templo humano, con la sede de la fuerza vital.



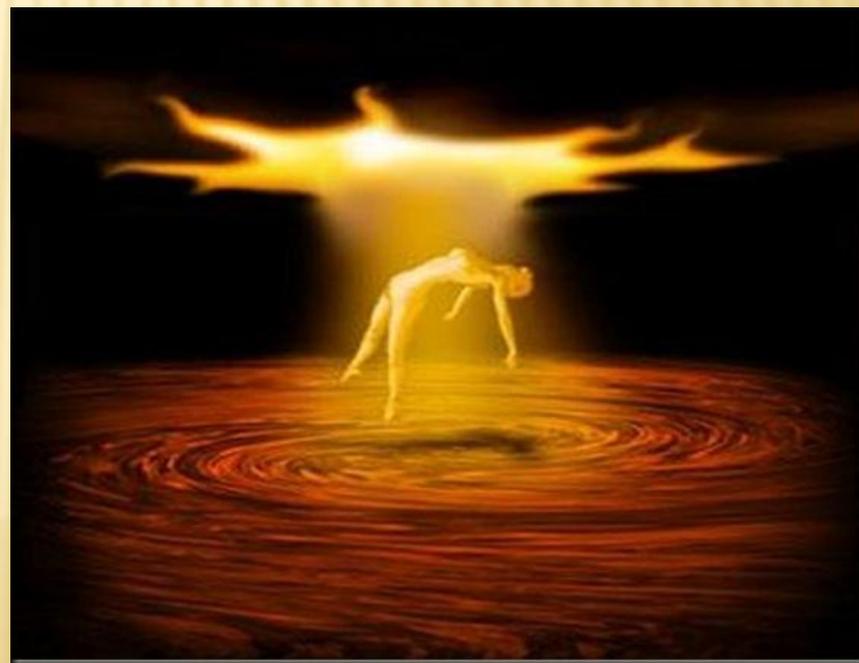
- ❖ **Elemento correspondiente:** Tierra.
- ❖ **Color:** Rojo Fuego
- ❖ **Funcion Sensorial:** El Olfato.
- ❖ **Simbolo o Yantra:** Loto amarillo de 4 pétalos con un triangulo rojo invertido dentro de un cuadrado
- ❖ **Sílaba Mántrica:** LAM
- ❖ **Relación con los aromas:** Cedro y Clavo
- ❖ **Principio Básico:** Voluntad corporal, nos une con el mundo fisico.



❖ **Correspondencias corporales:** como: columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, vejiga próstata, sangre y estructura celular.

❖ **Glándulas correspondientes:** Glándulas suprarrenales, ya que tienen una influencia predominante sobre el equilibrio térmico del cuerpo.

Este centro de energía, está relacionado con el Prana planetario, aquello que la tradición acupuntural denomina “Energía Ancestral”.



Forma tres triángulos energéticos muy importantes:

El primero Triangulo: Se vincula con las plantas de los pies

El segundo triángulo: Se encuentra en la unidad formada por los riñones y las suprarrenales (sus órganos asociados).

El tercer triangulo: El tallo cerebral junto con los riñones ascienden hasta la medula oblonga.

Estos triángulos se denominan triángulos de energía reticular, la energía de la materia.



De color Rojo Intenso, cuando su vibración es saludable, y asociado con la nota fundamental de la escala musical, es un centro de energía de gran importancia, encargado de vitalizar todo el sistema energético aunque, según la tradición esotérica, es el último en despertar, en activarse completamente .

PRIMER CHAKRA Y EMOCIONES

En el chakra Muladhara reposa, latente. Una de las energías fundamentales de la vida, llamada por los antiguos hindúes, Kundalini.

Intentar despertar esta energía de manera forzada, a través de Mántras y ejercicios puramente mecánicos, puede acarrear la destrucción de los sutiles velos etéricos.

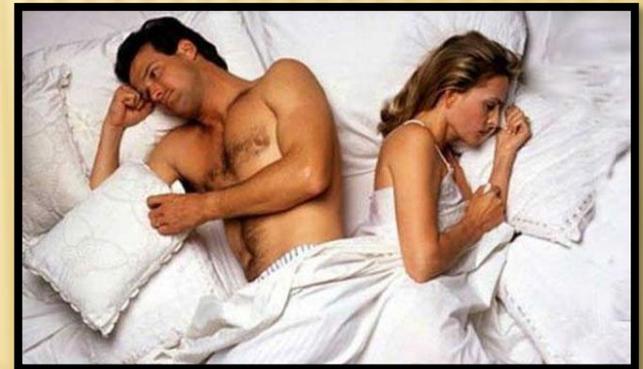


Su despertar natural ha sido asociado con el estado de iluminación mística, Nirvana, Samadhi. La activación natural de este Chakra se consigue gracias a una vida armónica, coherente, responsable, en fin, comprometida con el crecimiento interior y el servicio desinteresado.

SÍNTOMAS DE DESEQUILIBRIO DEL PRIMER CHAKRA

Si el primer chakra no funciona correctamente sentiremos un gran cansancio tanto físico como mental. Nos quedaremos sin energía y nuestras ganas de vivir disminuirán.

Nos sentiremos malhumorados y la frustración se instalará en nosotros. Estos sentimientos negativos pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, cólicos renales, impotencia, diarreas, esterilidad, etc.

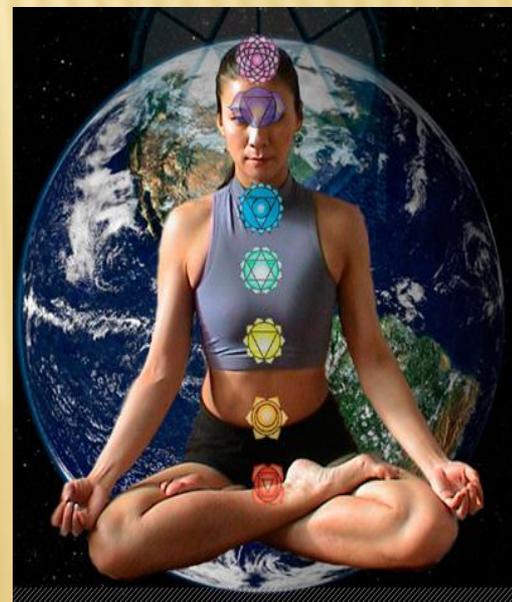


EJERCICIO PARA EL PRIMER CHAKRA

En personas deprimidas, con síndrome de fatiga crónica y con problemas del metabolismo del agua, puede utilizarse la visualización de este sistema de triángulos en estados meditativos, impulsando mentalmente la energía en un sentido ascendente por ellos hasta el cerebro, para mejorar su estado energético general y luego, distribuyéndola a través del sistema nervioso por todo el organismo.

Debemos visualizar como el aire inspirado recorre todos los Chackras hasta llegar al primero dónde debemos retenerlo durante unos segundos.

Al soltar el aire, muy despacio, debemos dejar ir toda la negatividad que nos está molestando y bloqueando el Chakra. Hemos de repetir durante unos 15 minutos y al terminar haremos una meditación sentados en posición de loto y visualizando el primer Chakra abierto.





Gracias!!