

## Cómo limpiar el primer chakra - chakra raíz (Muladhara)

El primer chakra, también llamado chakra raíz o Muladhara, está localizado en la base de la espina dorsal, extendiéndose al área genital.

Este chakra regula nuestra conexión con el cuerpo y plano físico y está representado con el color rojo.

El chakra raíz regula nuestros instintos básicos y primitivos, especialmente el de supervivencia y protección. También rige nuestra pasión y nuestro vigor, al igual que nuestra relación con las posesiones materiales y el trabajo.

El primer chakra representa nuestro código genético y las funciones celulares. Su energía es mayormente masculina y el elemento asociado con el chakra raíz es la tierra.

Se dice que las enfermedades autoinmunes como el lupus, las alergias y artritis, al igual que los comportamientos autodestructivos, la depresión y la infertilidad, tienen que ver con un desbalance a nivel de este chakra.

El primer chakra también está asociado con nuestro karma y darma. Lo acumulado en vidas pasadas y presente deja su sello en este chakra.

Cuando el primer chakra está desbalanceado, todo el sistema energético del cuerpo se ve afectado, por lo que es extremadamente importante mantener el chakra raíz abierto y fluyendo.

Síntomas de que el primer chakra está cerrado o desbalanceado

Una persona con problemas del chakra raíz manifestará:

Dolor de espalda

Problemas en las piernas

Ciática

Problemas de la cadera

Enfermedades autoinmunes

Miedo

Inseguridad

Baja autoestima

Problemas de aprendizaje y/o atención

Problemas financieros

Egocentrismo

Falta de motivación para el trabajo o adicción al trabajo

Hemorroides

Estreñimiento

Problemas de próstata

Vivir en el pasado

Depresión

Ira

Adicción sexual

Desconexión con Madre Tierra

Falta de compasión hacia animales

Problemas sexuales

Agresividad

Síntomas de un chakra raíz balanceado

Un chakra raíz sano y abierto usualmente se manifiesta en:

Sentido de seguridad y confianza en sí mismo

Tranquilidad y paz

Estabilidad emocional

Salud sexual

Conexión con el medio ambiente

Prosperidad

Sistema inmune sano

Capacidad de concentración

Realismo

Balance entre cuerpo, mente y alma

Cómo balancear el chakra raíz

Mantener el chakra raíz balanceado es esencial para la salud física, emocional y energética.

Limpiar este chakra también ayuda a procesar nuestra información kármica adecuadamente.

Estas son algunas maneras de mantener el primer chakra sano y balanceado.

Rodéese de rojo. La vibración del color rojo ayuda a balancear el primer chakra. Cuando note problemas a nivel del chakra raíz, use ropa interior roja, coma comida roja, y utilice ayudas visuales con tonos rojo vibrante.

Mueva la cadera. La rotación rítmica de la cadera ayuda a abrir el chakra raíz y promueve el flujo de energía en esta área.

Use incienso. Los inciensos de sándalo y jengibre tienen un efecto positivo en este chakra. Practique yoga kundalini. La práctica de este tipo de yoga ayuda a aumentar la energía de este chakra y a aprender a redireccionarla para balancear todo el cuerpo.

Meditación para centrarse. Cualquier meditación o visualización para centrar la energía, ayuda a balancear el primer chakra.

Use afirmaciones. Sobre todo practique las afirmaciones relacionadas con aceptar prosperidad y sexualidad en su vida. A diario, repita esta afirmación: "Estoy a salvo y protegido a cada momento, La prosperidad fluye libremente a mi vida y la recibo con entusiasmo. Mi conexión con la tierra y el todo es poderosa y me mantiene centrado."

Reciba un masaje. Los masajes no solo relajan el cuerpo sino también ayudan a balancear el sistema energético. Intente un masaje regular o de drenaje linfático. La reflexología y el Shiatsu también ayudan a sanar el primer chakra.

Haga ejercicio. Al ser el chakra más físico, ejercitarse ayuda a mantener la salud del primer chakra. Manténgase en movimiento y evite estilos de vida sedentarios.

Practique ejercicios de Kegel. Los populares ejercicios de Kegel se practican para prevenir la incontinencia y para aumentar el poder de los orgasmos. Son también muy efectivos en mantener el chakra raíz balanceado y sano.