

El primer chakra, Muladhara, se considera el centro de las energías psíquicas y es el chakra de la base o la raíz, vinculado a la existencia terrenal.



Características del Primer Chakra, Muladhara

- **Ubicación:** Está situado en la base de la columna, en la zona del Coxis.
- **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.
- **Sílaba mántrica:** LAM.
- **Nota musical:** DO.
- **Color:** rojo.
- **Elemento:** tierra.
- **Sentido:** el tacto.
- **Órgano:** glándulas suprarrenales, vejiga, espina dorsal.
- **Yantra:** loto amarillo de cuatro pétalos, con un triángulo rojo invertido dentro de cuadrado.

Es un chakra que está orientado verticalmente al igual que el séptimo chakra, con el cual forma un dipolo energético que conduce la energía de la Voluntad, el primer aspecto de la deidad.

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 de ellos, se vincula con las plantas de los pies, en donde se encuentran sendos chakras secundarios, a través de ellos, absorbe el prana planetario, la energía de la tierra que mencionamos anteriormente y la impulsa hacia arriba dando energía a todo el organismo.

La primera etapa de este ascenso se encuentra en la unidad formada por los riñones y las suprarrenales (sus órganos asociados) Con ellos forma un segundo triángulo energético y desde allí, a través de un nuevo triángulo que los riñones forman con el tallo cerebral,

asciende esa energía, también llamada reticular, hasta la medula oblongata en el tallo cerebral.

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

El Primer Chakra y el color rojo



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 (un centro activo que conduce energías de la conciencia integrada, mientras no es despertado, tiene funciones automáticas, similares a las de las funciones vegetativas del organismo humano)

Se le considera un loto de cuatro pétalos. Es visualizado como una esfera de energía en la que se inscribe una cruz de líneas de fuerza.

Primer Chakra y emociones

En el chakra Muladhara reposa, latente, una de las energías fundamentales de la vida, llamada por los antiguos hindúes, Kundalini. Este fuego de la materia, es llamado también fuego serpentino porque se le representa como una serpiente enroscada en la base de la columna.

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.

Intentar despertar esta energía de manera forzada, a través de mantras y ejercicios puramente mecánicos, puede acarrear la destrucción de los sutiles velos etéricos que garantizan la integración de la conciencia. Se advierte que su despertar prematuro puede

producir trastornos físicos y síquicos de extrema gravedad. Es por esto que no se recomienda la meditación concentrada en este centro de energía.

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, ciática, 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.

Para ello nos tumbaremos en una alfombra con brazos estirados y piernas estiradas y separadas, realizando ejercicios de respiración para relajar y tranquilizar la mente.

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 quince minutos y al terminar haremos una meditación sentados en posición de loto y visualizando el primer chakra abierto.