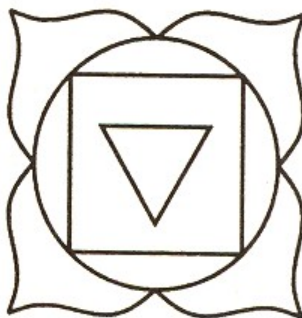


## **PRIMER CHAKRA La tierra**

**Las raíces El fundamento La supervivencia El cuerpo La comida La materia Los comienzos**



### **Ejercicios para el primer chakra**

#### **Meditación de toma de fundamento**

1. Busca un sillón cómodo y siéntate con la espalda erguida y los dos pies firmemente plantados en el suelo. Respira hondo. Nota cómo se dilata y se contrae tu cuerpo mientras respiras. Nota tus piernas, tus pies y la tierra o piso en que se apoyan. Considera la solidez de ese contacto. Nota el asiento debajo de ti, el peso de tu cuerpo y la atracción natural de la gravedad que te retiene hacia abajo, suave, infatigable.

2. Fija la atención en tus propios pies; aplica una ligera presión con los talones contra el suelo, sin llegar a incorporarte, y nota cómo tus piernas se inundan de fuerza en oposición con la Tierra. No hagas que esa presión se convierta en tensión que agarrote los músculos de las piernas; límitate a notar la sutil corriente de energía que se establece entre tu primer chakra, la base de la espina dorsal, y la Tierra. Procura mantener esa corriente mientras procedemos a la toma de fundamento del tórax.

3. Cuando has sintonizado el peso de tu cuerpo gradualmente adviertes la existencia de un centro de gravedad en la base de la espina dorsal. Nota cómo tu cuerpo descansa sobre ese punto y considéralo como un ancla que te fija. Ese es tu primer chakra, el punto al que retornaremos una y otra vez, siempre que sea necesario recobrar fundamento. Dedícale un poco de tu tiempo ahora. Una vez anclados en este punto puedes empezar a integrar el resto del cuerpo en la toma de fundamento.

4. Sintoniza el torso, presentando especial atención al canal central del organismo. Que no es la columna vertebral, más próxima a la espalda, sino esa parte de nuestro núcleo interno que corresponde a la vertical del centro de gravedad.

5. Dedicar unos momentos a poner en línea lo alto del cráneo, la garganta, el corazón, el estómago y el abdomen, es decir todos los demás chakras, con el chakra base sobre el cual todo descansa. Respira hondo y deja que esa alineación se consolide y se equilibre sobre el primer chakra.

6. Hemos establecido así una columna vertical de energía, perpendicular al plano de la superficie terrestre y paralela al vector creado por la fuerza de la gravedad. Imagina esa columna como un poderoso cable, preferiblemente de color púrpura, que procedente de muy por encima de tu cabeza atraviesa el centro de tu cuerpo y se hunde en tierra, pasando directamente por entre el espacio vacío entre tu asiento y el suelo. Asegúrate especialmente de que ese cable o cuerda pasa por tu punto de anclaje en el primer chakra y que continúa no sólo hasta el suelo sino muy hondo en las profundidades de la Tierra; si eres capaz de visualizarlo imagina que llega al centro de la Tierra, al núcleo gravitatorio que todo lo atrae.

7. En este punto, dedica un rato a comprobar el buen funcionamiento de todas las piezas: los pies presionando ligeramente contra el suelo, los chakras bien

alineados el uno encima del otro, la columna roja de energía que tira hacia abajo de nosotros, la sensación armoniosa de la gravedad que nos estabiliza, que da fundamento al cuerpo físico y al sutil.

8. Poco a poco, deja que tu cuerpo oscile adelante y atrás, y de un lado a otro, hasta entrar en un movimiento circular sobre este primer punto chákrico. Observa que el punto base de la columna vertebral no se mueve, y sin embargo el cuerpo gira a su alrededor. Queremos ser capaces de conservar nuestro fundamento incluso mientras nos movemos, y este ejercicio ayuda a practicar dicho concepto.

9. Deja que cualquier exceso de tensión u otra incomodidad que hayas notado derive a tierra, siempre sin dejar de presionar ligeramente con los pies sobre el suelo. Luego vuelves a la posición de reposo.

### **Posturas de yoga**

Doy seguidamente unos ejercicios de hatha yoga que sirven para estimular y liberar la energía propiamente dicha del chakra Muladhara:

#### ***Rodilla al pecho (Apanasana)***

1. En la versión más sencilla de esta postura, nos echamos en decúbito supino y doblamos las rodillas hasta que los pies descansen de plano en el suelo a unos sesenta centímetros de las nalgas.

2. Dejar un pie en el suelo, doblar la otra rodilla hacia el pecho sujetando con las manos entrelazadas sobre la espinilla.

3. Respirar hondo y al exhalar elevamos la rodilla un poco más, mientras imaginamos cómo se abre y dilata el chakra raíz en la base de nuestra columna vertebral. Relajar el bajo vientre, sintiendo cómo el primer chakra inunda toda la región sacra. Los hombros deben permanecer relajados sin despegar la espalda del suelo.

#### ***Puente (Setu Bhandasana)***

1. En esta postura mantenemos un firme contacto con el suelo al tiempo que establecemos contacto dinámico con la columna vertebral.

2. De espaldas en el suelo, los brazos rectos a los lados, con las palmas de las manos hacia abajo. Doblamos las rodillas, manteniendo los pies paralelos y separados más o menos a la anchura de las caderas, hasta tocar con las puntas de los dedos.

3. Presionar con los pies (sin levantar todavía el cuerpo) hasta sentir la energía telúrica que confiere vigor a nuestras piernas.

4. Ahora presionamos todavía más con los pies y elevamos la columna vértebra a vértebra, como si fuese un collar cuyas perlas vamos recogiendo de una en una, hasta quedar colocados sobre los pies y sobre las cervicales. (Si es posible, unir las manos por detrás levantando también el pecho y los hombros.) Idealmente debería describirse una línea plana desde las rodillas hasta los hombros.

5. En esta postura sentimos la sustentación de las piernas y los pies así como la conexión energética de la columna. Respirar hondo y mantener la postura durante tres ciclos de respiración por lo menos.

6. Volver hacia el suelo, de nuevo vértebra a vértebra, relajar las nalgas, luego las piernas y los pies. Permaneceremos con las rodillas flexionadas por si queremos repetir la postura, o bien las estiraremos para que descansen en el suelo y la relajación se apodere de los chakras inferiores.



Figura 2.4  
Rodilla al pecho

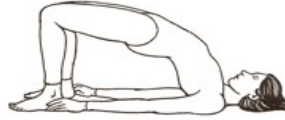


Figura 2.5  
El puente

### **Langosta y media langosta (Shalabhasana)**

1. Echados en el suelo boca abajo, con los brazos pegados al cuerpo y las palmas de las manos tocando la cara anterior de los muslos.
2. Con las rodillas rectas, estira la pierna derecha como si quisieras alargarla. Sin dejar de apuntar hacia abajo con el pie derecho, empieza a despegar del suelo la pierna separándola unos centímetros. Nota la actividad del primer chakra durante la postura.
3. Mantén la postura mientras no te cause incomodidad y pasa luego a la pierna izquierda.
4. Si no te resulta demasiado difícil, intenta elevar las dos piernas al mismo tiempo.



Figura 2.6  
Media langosta



Figura 2.7  
Langosta

### **Cara a la rodilla (Janus Sirsasana)**

1. En posición sentada, procurando no doblar las rodillas (Dandasana), dobla la pierna derecha y aloja el pie derecho en la entrepierna.
2. Alza la pelvis, levanta el pecho y sitúa el esternón en paralelo con la pierna izquierda extendida. Inhala.
3. Exhala, gira las caderas y el tronco hacia abajo y adelanta los brazos en busca del pie izquierdo, procurando mantener recta la espalda. Este ejercicio relaja la tensión en la parte posterior de los muslos y las pantorrillas, además de mejorar la flexibilidad de toda la columna vertebral.
4. Intenta buscar el punto en que apenas se inicia la tensión y respira hondo en ese punto manteniendo la posición. Continúa en ella durante uno o dos minutos y retorna luego a la postura sentada. Estira la pierna derecha, dobla la izquierda y repite el ejercicio.
5. Después de retornar a la posición tumbada de espaldas (decúbito supino o postura del muerto) para un breve descanso, repite el ejercicio anterior pero

flexionando las dos piernas a la vez. Quizá no podrás doblarte tan a fondo. así que no insistas, hazlo con suavidad y la tensión desaparecerá más pronto.



### **Relajación profunda**

Deriva de la práctica del hatha Yoga y recibe también el nombre Después de relajación consciente. Esencialmente consiste en tomar fundamento y relajar una a una todas las partes del cuerpo. Es buena idea grabar personalmente una lectura de las instrucciones, o encargar esta operación a una persona que posea una voz agradablemente hipnótica, aunque también puedes realizarlo siguiendo tu propio ritmo sin obedecer a ningún comando.

1. Échate de espaldas en el suelo y descansa. El ambiente debe estar caldeado ya que el organismo se relaja tanto durante este ejercicio que a veces desciende la temperatura corporal. Puede ser útil una manta ligera.

2. Empieza a respirar con profundidad y mantén un ritmo de respiración regular y cómodo durante toda la meditación.

3. Empieza por levantar la pierna izquierda del suelo varios centímetros. Contén el aliento durante unos segundos mientras tensas todos los músculos de esa pierna. Luego, soltando todo el aire, deja que todos los músculos se relajen y la pierna caiga como un peso muerto. Dale una pequeña sacudida, deja que descanse en el suelo y olvídate de ella.

4. Concéntrate ahora en tu brazo derecho. Cierra el puño y tensa todos los músculos al máximo. Relájalo. Ahora el brazo izquierdo. Álzalo, ténsalo, mantenlo así, relájalo.

5. Ladea la cabeza a la derecha, a la izquierda, tensando todos los músculos del cuello. Levanta un poco la cabeza del suelo, mantenla así, tensa músculos, relájalos.

6. A continuación arruga la nariz, haz pucheros con los labios y cierra los párpados con fuerza, siempre con arreglo a la misma pauta de tensar, mantener y relajar. Abre la boca, saca la lengua, tensa el rostro, mantén, relaja.

7. Luego irás recorriendo mentalmente todas las partes del cuerpo, una a una, comprobando si quedan verdaderamente relajadas. Empieza por los dedos de los pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos. Que estén relajadas las nalgas así como el vientre y el tórax, cuya respiración ha de ser lenta y tranquila. Que esté relajado el cuello, la boca, la lengua, las mejillas, la frente.

8. Concédete ahora unos momentos para considerar tu cuerpo que respira tranquilamente en relajación profunda, Observa cómo entran y salen los pensamientos sin esfuerzo. Si deseas realizar algún cambio en tu cuerpo, ahora es el buen momento para formular sentencias o afirmaciones en silencio, procurando hacerlo en modo positivo, por ejemplo «seré fuerte» es mejor que «quiero dejar de ser débil».

9. Cuando te parezca suficiente, haz unas flexiones con los dedos de las manos y los pies, agita un poco los miembros, abre los ojos y regresa al mundo cargado de vigor fresco.

## **Ejercicios de movilidad**

Casi todo lo que implique un contacto con la Tierra sirve para tomar fundamento. Lo primero es llevar la energía hacia los pies y el **ejercicio bioenergético** que paso a describir es excelente a este propósito:

1. De pie, en postura cómoda, con los brazos colgando a los lados. Ponte de puntillas y luego descarga con fuerza sobre los talones, doblando las rodillas al mismo tiempo, como si quisieras hundirte en el suelo. Para dar más énfasis a este movimiento puedes también subir y bajar los brazos, subrayando el sentido descendente. Repítelo varias veces, es un buen ejercicio de calentamiento.

### ***Postura básica de toma de fundamento***

1. En pie, las piernas separadas a la anchura de las caderas o poco más, las puntas de los pies en ligero ángulo hacia el exterior, las rodillas levemente flexionadas en vertical con los pies.

2. Pisamos el suelo como si quisiéramos separar dos alfombrillas imaginarias puestas una debajo de cada pie. Sentimos la solidez y la fuerza que el suelo comunica al abdomen.

3. Mantenemos la postura unos momentos mientras imaginamos que estamos defendiendo nuestro terreno ante una situación difícil.

4. Si queremos cargar un poco más de esfuerzo sobre las piernas, inhalamos y flexionamos las rodillas. Al tiempo de exhalar nos erguimos. Repetir durante varios minutos, pero procurando no «agarrotar» las rodillas ya que entonces se rompería el circuito de toma de fundamento.

### ***El elefante***

Éste también es un ejercicio destinado a vigorizar las piernas.

1. Inclínate hacia abajo con las piernas algo flexionadas y apoya las palmas de las manos en el suelo. Puedes gatear hacia delante tan pronto como te resulte incómodo el mantener la postura estática.

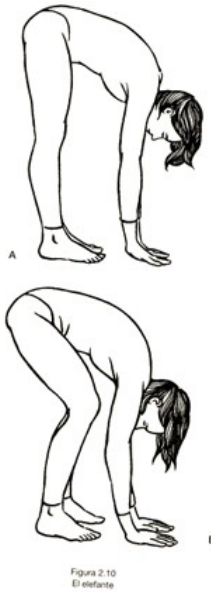
2. Inhala y flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de unos 45 grados: exhala y estira las rodillas hasta poner las piernas casi rectas, pero sin forzar jamás la posición.

3. Repite el ejercicio hasta que notes un estremecimiento o la irrupción de una corriente de energía en las piernas, lo que suele ocurrir al cabo de unos minutos si se ejecuta correctamente.

4. Por último, incorpórate despacio, con la espalda doblada y el vientre relajado, y te yergues hasta retornar a la postura de pie. La respiración debe permanecer profunda y regular durante estos ejercicios. Puedes exhalar cualquier sonido que te parezca natural.

5. Flexiona un par de veces las rodillas, sacude las piernas y quédate en postura de descanso, notando los efectos.

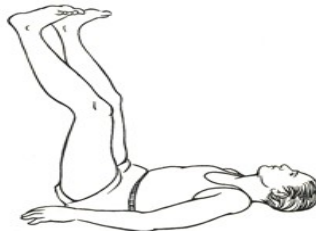
6. Repítelo las veces que te parezca conveniente.



### **Pies en alto**

Es asimismo un ejercicio bioenergético.

1. Tumbado de espaldas en el suelo, levanta las piernas al aire con las rodillas relativamente rectas, aunque no del todo.
2. Alza las piernas hasta que los pies lleguen casi a la vertical de la cabeza, y saca los talones.
3. Si localizas la postura que hace vibrar las piernas, quédate en ese punto y deja que prosiga la vibración, que carga de energía las piernas y las caderas.



### **La toma de fundamento según el sentido común**

#### **"Zapateado"**

Excelente práctica por la mañana, al levantarnos, y mejor aún si va seguida de un masaje de pies realizado con rodillo, con una pelota de tenis o por tu pareja, si es posible.

1. Patea el suelo varias veces con un pie, y luego con el otro. Este ejercicio abre los chakras de los pies y nos ayuda a entrar en contacto con la solidez del suelo.

#### **Saltar**

Esto nos ayuda a entrar en contacto con el plano terrestre, por cuanto cedemos a la gravedad y nos dejamos caer como si quisiéramos sumergirnos. Es también un ejercicio útil para dar energía a las piernas, mejor sobre tierra natural, si hallamos la posibilidad de hacerlo, que sobre un pavimento o suelo duro, a fin de atenuar los impactos sobre las piernas.

1. Como si fueras una criatura, ponte a dar saltos en el aire, siempre en postura relajada y con los miembros muy sueltos. Al término de cada salto, aterrizar doblando las rodillas, acentuando el descenso hacia la Tierra.

### **Patear**

Elimina la tensión de las piernas siempre y cuando no se nos ocurra dar puntapiés a ningún objeto sólido.

1. Tumbados en la carpa, pateamos rítmicamente con una y otra pierna. Inténtalo doblando las rodillas y con las piernas rectas para comparar los resultados en ambos casos.

### **Jogging**

Confiere energía a los pies, las piernas y el torso, activa el metabolismo y acelera la respiración.

1. Correr al aire libre, o mejor aún por el campo, es un maravilloso ejercicio de toma de fundamento.

### **Circular en transporte Público**

Un ejercicio interesante para los urbanícolas

1. Se trata de viajar en autobús o en tren pero sin buscar ningún apoyo para las manos. Con las rodillas ligeramente flexionadas, hay que aprovechar el propio peso para mantener el equilibrio. Así conocemos dónde se sitúa nuestro centro de gravedad.

### **Descansar**

Hay mucho que decir sobre las grandes virtudes del descanso: arrellanarse en un sillón, relajarse y no hacer nada. Es, en la actualidad, el ejercicio de toma de fundamento más practicado en nuestro país.

### **Masajes**

Cualquier género de masaje ayuda a eliminar tensiones del organismo y facilita la reconexión de la psiquis. Para la toma de fundamento se recomiendan especialmente los masajes en los pies.

### **Comer**

Muchos comen para adquirir fundamento y lo hacen porque es eficaz. Pero sin exageración, ya que entonces perdemos el sentido del propio cuerpo y el fundamento.

### **Dormir**

Es devolver el cuerpo al reposo, al silencio y a la tranquilidad. Es la toma cotidiana de fundamento que nos restaura para la jornada siguiente. ¡Felices sueños!

