



01 MULADHARA

CHAKRA RAIZ



01 MULADHARA

CHAKRA RAIZ

Muladhara también es conocido como chakra raíz, se ubica en la base de nuestro cuerpo, en el coxis (entre el ano y los genitales).

Está relacionado con el elemento tierra, con el arraigo. Y por ello simboliza los aspectos básicos de la condición humana, la supervivencia (comida, refugio, sustento económico/recursos).

También se asocia a los primeros años de vida o desarrollo.

A nivel físico o corporal está relacionado con los órganos del aparato digestivo bajo (intestino grueso), con las glándulas suprarrenales (riñones), con los pies, piernas, glúteos, isquiones y huesos.

Si hablamos de los colores, los chakras van del rojo al púrpura y representan la transformación del plano terrenal hacia la espiritualidad. Así que Muladhara se relaciona con el color rojo, granate, terroso...

En cuanto a los minerales, se relaciona con aquellos que tengan una connotación rojiza/granate como el jaspé rojo, coralina, ágata roja, o cuarzo rojo.

Si hablamos de olores, se relacionan con olores fuertes como sándalo, cedro, mirra.

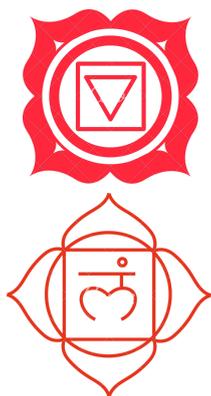
"La principal función de este chakra es conectar con la tierra, con la estabilidad, la seguridad, la confianza"

01 MULADHARA

CHAKRA RAIZ

Veamos ahora el plano más sutil o espiritual de este chakra.

Empezare hablando de su yantra (iconografía), que es la figura geométrica.



Todos los chakras parten de la representación de la flor del loto. En este caso Muladhara tiene 4 pétalos, que representan las 4 direcciones cardinales (en el plano más físico) y las cualidades de la dicha (en el plano más espiritual).

Dentro de los pétalos hay un cuadrado, que representa el elemento tierra y un triángulo que representa la energía (shakti).

En algunos dibujos podemos ver la representación de un elefante, o un lingam (falo). El elefante representa la fuerza e inteligencia, pero también el poder destructor. El lingam, representa la energía masculina (también llamada Kundalini) que habita dentro de la shakti (energía femenina).

En alguna ocasión lleva dibujado el mantra, cuya bija es LAM.

Afirmación "YO TENGO"

01 MULADHARA

CHAKRA RAIZ

En cuanto al mudra (sello con las manos) se puede utilizar cualquiera de estos tres.



Veamos ahora

¿CÓMO SABER SI MULADHARA ESTÁ BLOQUEADO?

Como he dicho, muladhara es la base de la vida. Nos conecta con la seguridad, la estabilidad y confianza de quienes somos y en quiénes confiamos.

Por ello se asocia a las primeras etapas de nuestra vida. Si en ella nos sentimos seguros y protegidos, entonces confiaremos en la vida. Si por el contrario tuvimos una situación traumática o tuvimos muchos inputs negativos, tenderemos a desconfiar, a sentirnos vulnerables y miedosos.

Pero también las situaciones que vivimos en nuestro día a día pueden hacer que muladhara se bloquee o desequilibre.

Si sentimos miedo en general, miedo existencial, inseguridad, sensación de pérdida o de no tener cubiertas nuestras necesidades básicas. Cuando no fluimos en la situaciones o sentimos demasiado apego. También se relaciona con desordenes alimenticios, estreñimiento, obesidad, colón irritable, artritis.

QUÉ PODEMOS HACER PARA EQUILIBRAR MULADHARA

Lo primero es CONOCERNOS, indagar en lo más profundo de nosotros.

A nivel físico, las posturas de yoga donde los pies sostengan el cuerpo, nos ayudaran a enraizar y desde ahí tomar confianza y seguridad, pero recuerda, muladhara también se bloquea si no hay fluidez, así que combina estas posturas con movimientos dinámicos.

Toma alimentos de color rojo (manzana, tomate, remolacha...)

Toca la tierra. Al plantar una planta siente la tierra entre tus manos, huelela.

Enciende incienso con olor mirra.

Si necesitas apoyarte en algún mineral, mira primero el aspecto del mineral y luego busca su tonalidad roja o granate.

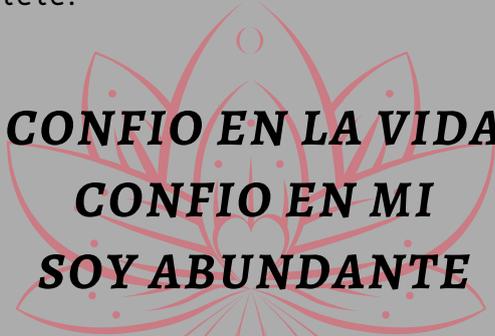
A nivel más espiritual canta el mantra LAM por unos minutos. Empieza entonando en voz alta y acaba mentalmente.

Haz una meditación visualizando el yantra o un objeto de color rojizo.

Utiliza el mudra, cuando te sientas falta de confianza, inseguridad. O cuando cantes el mantra o hagas tu meditación.

Y repítete:

**CONFIO EN LA VIDA
CONFIO EN MI
SOY ABUNDANTE**



SECUENCIA YOGA

ENRRAIZA LOS PIES Y ABRETE A LA VIDA

Como hemos visto, Muladhara nos invita a enraizarnos, a tomar tierra, y al mismo tiempo abrirnos a nuevas experiencias.

Por ello todas las posturas de pie fortalecen Muladhara. Pero también aquellas en las que el coxis está pegado al suelo.

Las posturas con extensiones, ya sea hacia atrás, hacia delante o laterales, nos invitan a abrirnos a soltar y las posturas dinámicas nos invitan a fluir.

De este modo mantendremos Muladhara en equilibrio.

-  RESPIRACION (5min) + MANTRA LAM (2min)
-  Calentamiento manos y muñecas
-  Calentamiento pies y tobillos
-  Calentamiento cuello y cervicales
-   Postura gato dinámico 5 respiraciones
-  Adho Mukha o Uv invertida 2 respiraciones
-  Tadasana ENRAIZA PIES 5 respiraciones
-  Diosa 2 respiraciones
-  Guerrero I (izq/dch) 3 respiraciones x lado
-  Arbol (izq/dch) 3 respiraciones x lado
- SALUDO AL SOL 2 ruedas completas (dejate fluir)
-  Savasana - Relax 5 min.



CONÓCETE

Este pequeño cuestionario puede ayudarte a saber
cómo esta tu chakra Muladhara

¿Te sientes cómo en "casa" en cualquier lugar ?

¿Te sientes vibrante? ¿ Tienes un fuerte deseo de vivir?

¿Amas todas las partes de tu cuerpo? ¿ Te cuidas y mimas?

¿Eres lo más importante?