

## I CHAKRA



### **PRIMO chakra MULADHARA, (chakra della radice, chakra della sopravvivenza).**

**Elemento associato:** terra.

**Collegamento con la terra:** la vitalità fisica, il dominio delle energie del proprio corpo, sede dell'origine, dove esiste il collegamento con i regni precedenti di flora e di fauna. Chakra del benessere.

**Senso:** odorato.

**Colore:** rosso.

**Posizione:** retto, ano e genitali.

**Principio base:** desiderio fisico di esistere.

**Parti del corpo connesse:** tutte le parti solide come la colonna vertebrale, ossa, denti, unghie, ano, retto, colon, prostata, capelli, fuoriuscita dello sperma.

**Funzione:** controlla le ghiandole surrenali e le parti connesse al corpo citate prima. E' dimora di Kundalini, l'energia vitale (Shakti) in forma di serpente arrotolato.

**Ghiandole associate:** le ghiandole surrenali; esse producono adrenalina e noradrenalina, la cui funzione è di adeguare la circolazione sanguigna alle nostre necessità con la conseguente regolazione del flusso sanguigno. In tal modo il nostro corpo è in grado di reagire con prontezza alle differenti esigenze. Inoltre le ghiandole surrenali svolgono una funzione fondamentale nel regolare la temperatura del corpo.

**Energia ed emozioni:** sessualità.

**Nota:** DO.

**Frequenze in hertz:** 136,10. (Db).

**Suono:** "u" pronunciata come uuh. La vocale "u" (pronunciata come uuh).

Il suono "u" produce un movimento verso il basso in direzione delle vostre radici. Vi conduce nelle profondità del vostro inconscio e rivitalizza l'energia terrena ed originaria del primo chakra.

**Segni astrologici e pianeti collegati:** Ariete\Marte, Toro,Scorpione\Plutone, Capricorno\Saturno.

**Metallo:** ferro.

**Pietre:** agata, diaspro rosso, granato, corallo rosso, rubino.

**Aromi:** cedro e chiodi di garofano.

**Funzionamento armonico:** se il vostro chakra non solo è aperto, ma funzionante in modo armonico, proverete una profonda ed intima relazione con la terra ed ogni forma vivente che a questo appartiene. La vostra energia vitale sarà integra e possederete salde radici sia nella vita che in voi stessi. la vostra esistenza sarà caratterizzata da soddisfazioni, stabilità e forza interiore. Vi sentirete perfettamente integri nei cicli naturali della vita, nell'alternarsi delle fasi di riposo e di attività. Le vostre azioni saranno guidate dal desiderio di essere creativamente attivi nel conformare la vostra esistenza su questo pianeta sempre nel rispetto della forza generatrice della terra e di ogni forma di vita della natura. In questo modo sarà molto facile raggiungere gli obiettivi che vi siete prefissati.

**Funzionamento disarmonico:** i vostri pensieri, le vostre azioni verteranno principalmente sui beni materiali, sulla sicurezza, sarete soggetti a debolezze sessuali e sarete portati ad eccedere nei confronti del buon cibo, dell'alcol e del sesso. Avrete una netta tendenza a mantenere distanza e sicurezza. Sul piano fisico l'incapacità a lasciarvi andare è il desiderio di possesso si manifesteranno in forma di stitichezza e di sovrappeso. I vostri comportamenti vertono principalmente intorno al bisogno di soddisfazione le vostre necessità personali e, non in maniera inconscia, trascurerete o ignorerete le necessità degli altri, così come non sarete in grado di dare al vostro corpo un nutrimento salutare moderato, un riposo appagante e un armonico stile di vita. In casi estremi potreste attaccarvi a certe abitudini o forme di lussuria dalle quali poi non sarete più capace di liberarvi. Se le vostre tendenze venissero ostacolate da persone o da situazioni, potreste facilmente essere soggetto a irritazioni, malumori e a volte diventare addirittura furiosi e aggressivi. La rabbia mista a violenza sono soltanto dei meccanismi difensivi che indicano una mancanza della fiducia primordiale. Dietro questo meccanismo c'è sempre, come motivo principale, la paura di perdere quel qualcosa che vi dà sicurezza e un senso di benessere per voi essenziale.

**Funzionamento insufficiente:** se il vostro primo chakra è bloccato o chiuso, la vostra condizione fisica sarà debole e mancherete di resistenza fisica ed emotiva. Saranno moltissime le cose che vi daranno preoccupazioni nella vita, così anche la sensazione di insicurezza vi saranno molto familiari. Potrebbe essere difficile affrontare le problematiche della vita di tutti i giorni. Molto spesso mancate della costanza e della capacità di portare a termine le cose. Molte volte la vita in questo modo vi apparirà come un peso insostenibile anziché un piacere e, per la maggior parte del tempo, sognate condizioni di vita più facili, più piacevoli, meno faticose. Se gli altri chakra si sono sviluppati a svantaggio di quelli inferiori, la sensazione che provate di non completa appartenenza a questo mondo potrebbe indicare una situazione di carenza a livello del primo chakra: il vostro desiderio di fuga né il sintomo tipico.

Vi sentirete oppressi dei problemi della vita quotidiana, fino a quando non avrete imparato ad accettarli come pietre miliari sul vostro cammino verso lo sviluppo olistico<sup>1</sup>.

**Per liberare il primo chakra:**

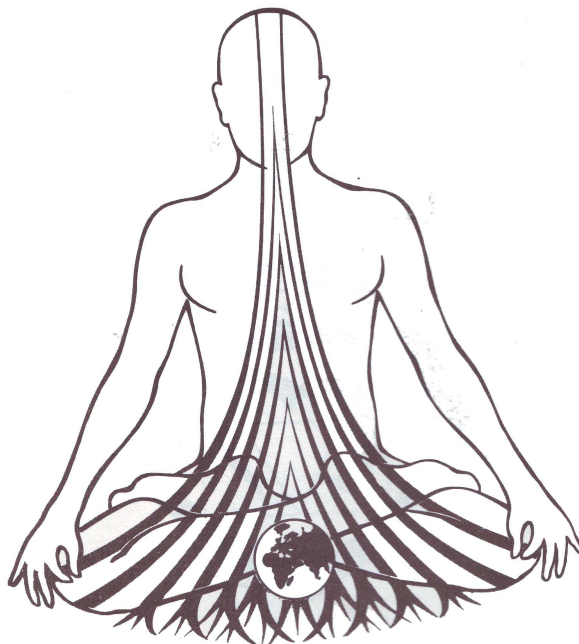
**Musicoterapia:** per attivare il primo chakra la musica appropriata è costituita da ritmi monotoni ed efficaci. La musica antica di numerose tribù primitive esprime molto bene questi ritmi. Inoltre, le loro danze hanno lo scopo di stabilire un contatto con la natura, con ogni sua energia e forma di vita. Per armonizzare il primo chakra potete quindi ascoltare anche i suoni della natura.

**Mantra:** LAM.

---

<sup>1</sup> La scienza olistica studia i sistemi complessi. Non è una disciplina scientifica in se stessa, ma ha un approccio filosofico, utilizzando un metodo ampiamente interdisciplinare o multidisciplinare. Questo approccio è in contrasto con la tradizione puramente analitica, che si propone di interpretare i sistemi complessi dividendoli nelle loro componenti e studiandone separatamente le proprietà.

Lo sviluppo olistico della personalità opera con lungimiranza e responsabilità e si contraddistingue per l'intelligenza emotiva e competenza sociale, l'ottima forma spirituale ed empatia, la forza mentale e la molteplicità di interessi. Queste caratteristiche non arricchiscono soltanto l'individuo, ma anche il suo campo d'azione e l'ambiente con cui è a diretto contatto.



Il primo chakra si trova tra l'ano e gli organi genitali. Questo è collegato con il coccige e si apre verso il basso.