



CHAKRA N.1 - MULADHARA

SIGNIFICATO: "centro", "radice".

LOCALIZZAZIONE: alla base della colonna vertebrale.

CORRELAZIONE FISICA: il corpo nel suo insieme; in particolare con le ghiandole surrenali, il sangue (elementi figurati), il sistema osteo-articolare, la membrana cellulare e lo strato più esterno della pelle, i denti e le unghie; il naso e la funzione olfattiva; il plesso coccigeo, il perineo, la parte inferiore e posteriore del bacino, i glutei e la parte posteriore degli arti inferiori; i piedi e in particolare il tallone; il retto.

EGO: l'Ego s'identifica con il **corpo fisico**. Istinto animale della **sopravvivenza**.

ELEMENTO: **Terra**; la **materia solida**. Caratteristica dominante dell'energia del 1° Chakra è la "capacità di **coesione**", "il rendere compatto", "dare solidità e consistenza".

COLORE: predominante **ROSSO**, complementare VERDE.

ATTIVITA': sostiene la volontà d'autoconservazione e sopravvivenza, il coraggio, l'**istintualità**, il **contatto con la terra**. Ha un effetto stimolante e aumenta la **vitalità**, la salute e l'**energia fisica**. In negativo si associa a **nervosismo**, **comportamenti violenti**, **irritabilità**, **frustrazione**.

ALTRI VALORI: lavoro, **casa**, spese, **economia**, sostentamento, radicamento, stabilità, solidità, attività fisica. Senso dell'**olfatto**.

SFERA DI INTERESSE: Il corpo e il suo benessere, soddisfazione dei **bisogni essenziali**.

DISTURBI COLLEGATI: artrosi, artrite, carenza d'energia, calcolosi, debolezza, difetti nel portamento, dolori alle ginocchia e alla schiena, emorroidi, male d'auto e di mare, magrezza eccessiva e obesità, piorea, prostatite, sciatica, stanchezza cronica, stitichezza. Autarchia psicologica, difficoltà nell'apprendimento e nelle relazioni, egoismo, grettezza, incapacità di affrontare la realtà, insicurezza materiale, ipotensione, letargia, rifiuto del nuovo, stagnazione psicologica, stati d'ansia legati agli oggetti.

SIMBOLI: **quadrato**; la base della colonna, della montagna, della piramide; le fondamenta della casa; le **radici** dell'albero.

SOGNI: sognare di **essere derubati**, di **mangiare**, di **cadere**, di non trovare le proprie cose o di trovarle rovinate, di vincere alla lotteria, di essere **rinchiusi**, sognare scarafaggi – vermi – **serpenti**, sognare di **non riuscire a muoversi** ecc.

STATO MENTALE POSITIVO: **costanza**, **stabilità**, **pazienza**.

STATO MENTALE NEGATIVO: **paura ed avarizia** paralizzanti.

PER RIEQUILIBRARE

CIBI: alimenti molto **proteici**, carne, uova, pesce, legumi, grassi.

ESERCIZI YOGA: VRKSASANA (posizione dell'albero), UTKATASANA (posizione potente), PADANGUSTHASTHITANITAMBASANA (posizione accucciata), VAJRASANA (posizione del fulmine)

RESPIRAZIONE: pratica della **respirazione addominale**, distesi, eretti e seduti, perché stimola e massaggia dall'interno tutta l'area dal pube al diaframma.

MASSAGGIO: **applicare o farsi applicare Chakroil n.1** (opportunosamente diluito in olio di jojoba o mandorle, normalmente 1:10) attraverso un massaggio in corrispondenza delle parti del corpo collegate al chakra (vedi apposito protocollo professionale).

VISUALIZZAZIONE: il colore **ROSSO**, per alcuni minuti, anche con l'aiuto di un riferimento esterno.

DISPOSIZIONE: affinare le proprie **capacità olfattive** esercitandosi a riconoscere gli odori che ci circondano e cercando di collegarli alle sensazioni emozioni sentimenti che suscitano in noi.

AFFERMAZIONE: *"Tutte le mie esigenze vengono soddisfatte in armonia con i ritmi della natura".*

CHAKROIL: applicare **Chakroil n.1** in piccola quantità sui polsi e sui punti specifici del chakra.

CHAKRA INCENSE: accendere **l'incenso corrispondente** periodicamente, durante le attività collegate, gli esercizi o la meditazione.

CHAKRA HANDMADE SOAP: usare quotidianamente il **sapone corrispondente** per l'igiene personale.