



1° Chakra Muladhara - Chakra della radice

Questo centro sottile dai 4 petali si chiama Muladhara e si situa tra l'ano ed i testicoli o la vagina, nel perineo.

Principio fondamentale: la volontà di sopravvivere, l'istinto di conservazione.

Da questo centro vengono influenzate tutte le parti integranti: il sistema scheletrico (ossa, articolazioni ma anche unghie e denti), elementi dell'apparato intestinale (prostata, tratto finale dell'intestino, intestino retto, intestino crasso, ano), la pelle, gli arti inferiori.

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine surrenali.

Elemento: TERRA

Colore: ROSSO

Organo dei sensi: APPARATO OLFATTIVO

Rientrano nella sfera dell'influenza del primo Chakra i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. Se c'è un funzionamento eccessivo di questo Chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale; si vorrà possedere tutto ciò che si desidera, mentre sarà difficile dare o donare qualcosa.

Qualora ostacolati, si reagisce con aggressività, collera, violenza, sentimenti o modalità che esprimono un atteggiamento difensivo, legato alla mancanza di fiducia nelle forze vitali ancestrali; in questo atteggiamento c'è sempre la paura di perdere ciò che dà sicurezza e senso di benessere.

Se invece vi fosse un'insufficiente funzionalità, si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Molte cose verranno vissute con eccessiva preoccupazione, anche se molto banali. L'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali, sarà il problema principale, ci si sentirà come se si fosse perso ogni punto d'appoggio.

Ogni fatto della vita diventerà insormontabile, perciò si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticose, generando fughe mentali dalla realtà contingente.

Se i Chakra superiori si sono sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrà la sensazione d'essere fuori dal mondo, vivendo profondamente un senso di estraneità e di solitudine assoluta e senza speranza.

Se il blocco energetico interessasse anche il terzo Chakra, oltre al primo, ci si potrebbe trovare in presenza d'anoressia.

Disfunzioni legate al suo disarmonico funzionamento: anoressia, obesità, emorroidi, stitichezza.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: i suoni dei bonghi e tamburi e con i suoni della natura;
- i cristalli: tormalina nera, l'ossidiana, onice, rubino, agata;
- la cromoterapia: il colore rosso;
- l'aromaterapia: calmanti l'essenza di legno di cedro o il Patchouli; stimolanti il muschio, lavanda e giacinto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Hum";
- è legato alla nota musicale "Do".