

Muladhara “sostegno della base”

Come accennato nel mio ultimo articolo, ogni mese passeremo in rassegna i sette chakra principali. Questo mese andremo a scoprire il ruolo del primo chakra. Il suo nome è **Muladhara** che significa «radice» ovvero principio-energia capace di assicurare lo sviluppo e nutrimento ad ogni cosa. Situato al di sotto della spina dorsale, esattamente al centro del perineo. Il suo organo d'azione si trova sotto i piedi, collegato direttamente alla terra. Lo yoga gli attribuisce inoltre il rinencefalo, cioè l'odorato, quasi a sottolinearne l'origine «animale» istintiva e primordiale.



Le sue caratteristiche

Ci sono molti modi per descrivere il ruolo di questo straordinario chakra, per nulla facile da spiegare in poche righe, quindi cercherò di riassumere l'essenziale. Questo vortice energetico è situato nella parte bassa del nostro corpo, quella impulsiva e sessuale. Da un punto di vista fisico possiamo trovare in questa zona : una ghiandola esocrina (la prostata), il tratto terminale del midollo spinale e in particolare le radici sacrali del parasimpatico e il plesso sacrale. Dal plesso sacrale partono i rami nervosi per le gambe (ad esempio il nervo sciatico) e per i piedi, essi come già detto pocanzi, uniscono l'organismo con la terra paragonandoli a radici.

Il primo chakra può muovere l'**energia sessuale** con lo scopo di dare la vita, può muovere anche l'energia permettendo di scartare le cose vecchie e di espellerle. Rappresenta anche : la gioia di vivere, il forte attaccamento che sentiamo nei confronti della vita stessa (l'istinto di sopravvivenza), il bisogno primordiale di trovare la sicurezza e di mettere le “radici” per sentirci noi stessi, felici, sicuri. Ci permette inoltre di attingere alle grandi conoscenze tramandate dai nostri antenati, permettere la nostra elevazione e la nostra crescita spirituale portando: stabilità, dinamicità e unione con la nostra madre terra.

Quando non fluisce correttamente

Se questo chakra non fluisce correttamente a livello fisico potremo notare : una difficoltà nella camminata, rigidità in tutta la zona inferiore del corpo, problemi di eiaculazione precoce o di impotenza e frigidità. Un ulteriore collegamento è quello con : il pensiero, il sentimento, la capacità di esprimere liberamente le idee e la propria personalità. Quando non fluisce correttamente indica di conseguenza : un'incapacità di esprimere sentimenti e pensieri, una difficoltà a mettere in atto le idee e “partorirle” per paura di risultare sconveniente, diverso, strano.

In sintesi...

Funzione psicologica : gioia di vivere, quantità di energia fisica, sopravvivenza, sicurezza, fiducia, radici.

Associazione Sensoriale : olfatto

Sistemi associati : colonna vertebrale, reni, vescica, parte terminale dell'intestino, nervi, plesso sacrale, ghiandole esocrine, ghiandole surrenali.

Elementi : terra

Colori : rosso

Nota musicale : do

Cristallo : tutte le pietre rosse, in particolare il Diaspro Rosso

Profumo : cipresso, cedro, chiodi di garofano

Bajamantra : « Lam », (E' il bijamantra del dio Indra, signore degli dei nel periodo più antico della civiltà indù, quello incentrato sulle sacre raccolte dei Veda. è anche il bijamantra di Dhara, la dea della terra)

Per armonizzare il chakra :

- Attività fisica : palestra, lunghe camminate, correre ecc
- Dedicare alcuni momenti a contatto con la natura (passeggiate nella natura)
- Riflessologia plantare
- Meditazione volta al radicamento
- Bagno caldo con olio essenziale di rosmarino

Un abbraccio di Luce Tanja Baretta