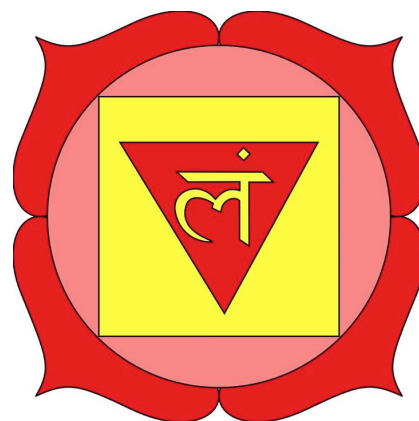


# Chakra Basale - Muladhara



**Colore:** Rosso = Sicurezza globale.

**Elemento:** Terra = Relazione con la madre.

**Pietra:** Diaspro rosso (vedi corso Cristalloterapia Base).

**Vibrazione:** Do.

**Senso:** Olfatto = Naso.

**Aroma:** Cedro, chiodi di garofano.

**Parti del corpo:** Intestino crasso, ghiandole surrenali, genitali, retto, denti, unghie, colonna vertebrale, sistema scheletrico, vescica, gambe, caviglie, piedi. Sangue, piastrine e la formazione delle cellule.

**Demone:** Paura

**Bija Mantra:** Lam.

**Cibi:** Proteine, le carni, noci, fagioli, uova e prodotti caseari.

**Stati di coscienza:** Sicurezza, salvezza, fiducia, sopravvivenza, denaro, caso, lavoro.

**Malattie:** Obesità, emorroidi, stitichezza, sciatica, artrite degenerante, anoressia nervosa, problemi alle ginocchia, colite, vene varicose, calcoli renali, ipertensione, ipotensione.

**Disturbi Psicici:** Depressione, mancanza di motivazione, scarsa autostima, senso di inferiorità, crisi di panico, disturbi del sonno.

**Quando è in Eccesso:** Se c'è un funzionamento eccessivo di questo chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientati 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 reagirà 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 ci dà sicurezza e senso di benessere.

**Quando è bloccato:** 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 di appoggio. Ogni fatto della vita diventerà insopportabile, per cui si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticosi, generando fughe mentali dalla realtà contingente.

**Cause di squilibrio:** traumi alla nascita, controllo precoce degli sfinteri. Eccessiva preoccupazione delle funzioni intestinali. Situazione di abbandono e trascuratezza fisica. Violenze subite o permanenza in ambienti violenti. Mancato attaccamento con la figura materna. Disturbi della nutrizione, intolleranze alimentari.

## MEDITAZIONE

- Per tutta la meditazione utilizzare il Mudra che vi verrà mostrato.
- All'inizio si pronuncia "OM MOOLADHARA" (pronuncia: muladara).
- Visualizzate il colore rosso.
- Ora ripetete il mantra "LAM" per alcuni minuti ad alta voce, visualizzate il serpente kundalini che avvolge il vostro chakra riempiendolo di luce rossa.
- Pronuncia: "OM" e infine pronunciate "KUNDALINI AROHANUM" (pronuncia: kundalini arohanam) x3 volte, visualizzando il vostro chakra che si riempie di luce dorata....
- Al termine della meditazione ci sarà solamente la musica, visualizzate il serpente kundalini danzare attorno a voi, attorno a tutto il vostro essere....
- Terminiamo con il saluto: Mani giunte a preghiera sul petto dicendo "NAMASTE".