



1º CHAKRA BÁSICO

CHAKRA BÁSICO OU RAIZ

- **Nome Sânscrito:** MULADHARA - tem o sentido de "raiz" (mula) e de "base" (adhara); é, portanto, a raiz, o fundamento dos sete chakras;
- **Constituição:** 4 pétalas;
- **Localização:** Base da coluna vertebral;
- **Energia:** Yorimá;
- **Dia correspondente:** Sábado;
- **Astro:** Saturno – sedimentação, concretude, compromisso, segurança e individualismo;

CHAKRA BÁSICO OU RAIZ

- **Glândula:** Supra-renal;
- **Plexo:** Sacro ou cocígeo;
- **Cor:** Vermelho;
- **Sentido:** Olfato – é relacionado ao elemento sólido (quadrado). Todas as criaturas mais próximas da terra tem um forte sentido de olfato. As pessoas mais aguçadas em assuntos materiais tem frequentemente narizes proeminentes;
- **Forma geométrica:** Quadrado – conotação do que é concreto e lógico;

CHAKRA BÁSICO OU RAIZ

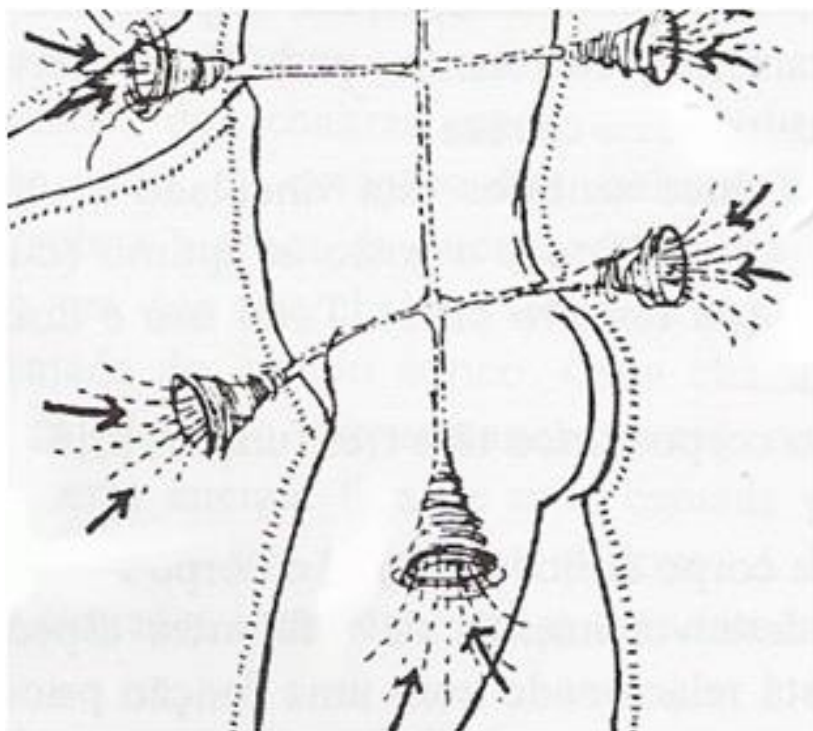
- **Elemento:** Terra é o elemento que ativa e movimenta as funções;
- **Corpo áurico:** Físico;
- **Associação:** “Este chakra nos liga com o mundo físico”;
- **Função:** Reger nossa capacidade de entrar na vida, escolhendo o que queremos e o que não queremos para nós. Ir a luta;
- **Princípio Básico:** É a vontade de viver, a força e a vitalidade. O estímulo do aprendizado nasce neste chakra;

CHAKRA BÁSICO OU RAIZ

- **Correspondência física:** Coluna vertebral, ossos, dentes, unhas, reto, intestino grosso, próstata, pernas e pés;
- **Cromoterapia:** Vermelho claro e brilhante - aquece, anima traz vitalidade e coragem;
- **Qualidades Positivas:** Coragem, Estabilidade, Individualidade, Paciência, Saúde, Sucesso e Segurança;
- **Qualidades Negativas:** Insegurança, Raiva, Tensão e Violência.



VISUALIZAÇÃO DO CHAKRA



CARACTERÍSTICAS

- Ativa os demais chakras;
- Se o chakra está aberto e harmonioso o ser sente-se ligado à terra e as criaturas;
- Responsável pela absorção da energia da terra, pelo estímulo direto da energia no corpo e na circulação do sangue.

QUANDO EQUILIBRADO

- Sentirá fixação, concentração, satisfação, estabilidade, força e coragem;
- As ações são conduzidas pelo desejo de cooperar;
- Sente-se seguro e confiante com profundo sentimento de gratidão.

QUANDO DESEQUILIBRADO

- Pensamentos e ações giram em torno de bens materiais;
- Insegurança, excesso de comida e bebidas alcoólicas;
- Tendência de se proteger e se afastar dos demais;
- É comum acontecer prisão de ventre;

- Pode haver rigidez, prendendo-se a determinadas concepções, não conseguindo libertar-se;
- A vida parece um fardo;
- Se muito desequilibrado, ocorrem somatizações no corpo físico nas áreas correspondentes a esse Chakra.
- **SOMATIZAÇÃO** se refere a uma ou várias queixas físicas, que uma investigação adequada não revele existência de patologia orgânica ou mecanismo patofisiológico que expliquem a intensidade da queixa física.

COMO EQUILIBRAR

- **Cromoterapia:** Mentalizar o vermelho;
- **Contato com a natureza:** sentar-se no chão fresco de terra vermelha. Inalar o odor da terra. Observar o por do sol;
- **Aromas:** Cedro e cravo;
- **Atividades artísticas:** Danças e Argila;
- **Chás:** Hibisco e gengibre.

O VERMELHO ATUA NO
CHAKRA BÁSICO
