



CURSO CHAKRAS Y ENERGÍA

CHAKRA BASE, COLOR Y ALIMENTOS



ROSER ALBAREDA

Respira, sonríe y sé Feliz

roseralbareda.com | terapiaspranicas.com





EL CHAKRA RAÍZ O BASE



Ubicado en la base de la columna vertebral, entre la zona sacra y la zona genital, el chakra raíz es **responsable** de tu sentido de **confianza y seguridad** en este viaje terrenal.

Llamado **Muladhara** se compone de dos palabras en sánscrito Mula, que significa “raíz”, y Adhara, que significa “apoyo” o “base” o “raíz”.

Este es el primero de los chakras de la materia.

El equilibrio del chakra base genera bases sólidas para abrir todos los demás chakras superiores.

Imagina que estás colocando los cimientos de una casa en la que vas a vivir por mucho tiempo. Los cimientos sólidos incrustados en el terreno firme te darán la estabilidad que necesitas para crear un hogar fuerte, seguro y estable para toda tu vida.

El chakra base está compuesto de todo aquello que te arraiga para darte estabilidad en la vida. Esto incluye tus necesidades básicas como alimento, agua, abrigo y seguridad, así como necesidades más emocionales como dejar ir el miedo. Cuando estas necesidades se satisfacen, te sientes con los pies en la tierra y seguro, y tiendes a preocuparte menos día tras día.

Que ahora te sientas seguro o no con frecuencia tiene que ver con lo que tienes materialmente ahora, o lo que tuviste o no en la infancia y también lo seguro que te sentías durante la infancia. La confianza y desconfianza también proviene de la infancia.

Si de niño tus padres o abuelos te daban sin reparos lo que necesitabas para sobrevivir de manera consistente, te sentías seguro en el mundo.





Sentías que el mundo era un lugar en donde podías confiar que tus necesidades básicas estarían cubiertas. Sin embargo, si las personas que cuidaban de ti no podían darte alimento o lo que necesitabas, o hubo una falta de alguna cosa que necesitabas, tal vez tengas bloqueos en el chakra base.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA BASE

Si hay un desequilibrio en el chakra base, puedes experimentar trastornos de ansiedad, miedos infundados o pesadillas. Los desequilibrios físicos pueden manifestarse como problemas en el colon, la vejiga, con la eliminación de deshechos o en la espalda baja, las piernas o los pies.

En los hombres, pueden presentarse problemas en la próstata. Los trastornos alimenticios también pueden ser un signo de desequilibrio en el chakra Base.

CÓMO EQUILIBRAR EL CHAKRA BASE

Si bien la meditación te conecta con un plano espiritual superior, también sirve para arraigarte en la tierra. Tal vez no siempre puedas confiar en que el mundo te dará lo que necesitas para sobrevivir, pero la conexión con tu yo superior y la confianza en un poder superior a ti te darán lo que necesitas para sentirte seguro.

No importa cómo nombres esa energía superior: Conciencia, Madre Naturaleza, Dios o Espíritu.

La conexión con la energía universal te dará una sensación de paz y estabilidad.

Los animales en el bosque no tienen idea de si van a encontrar comida cada día; sin embargo, de alguna manera confían en que la naturaleza proveerá.





Haz lo siguiente:

El sentido que corresponde al primer chakra es el olor. Mientras meditas, concéntrate en la punta de la nariz para ayudar a alinear el Base y sacar a la luz las cualidades que necesitas para equilibrar tu chakra Base. Cantar o entonar sonidos también puede ayudar a recuperar el equilibrio, al igual que la música que reúne a las personas. Los sonidos crean vibraciones en el cuerpo y estas vibraciones ayudan a que las células trabajen juntas en armonía sincrónica.

También hay colores y gemas que pueden ayudar a que un chakra vuelva a estar en equilibrio. **El color del chakra Base es el rojo.**

Las gemas y piedras para el primer chakra son el granate, el jaspe rojo, la turmalina negra y el rubí. Puedes colocar la gema en la zona del chakra mientras estás tumbad@ para ayudar a abrirlo y alinearlo.

En alimentos también es el color rojo, que ayuda a activar y alimentar al chakra Base: cerezas, sandía, tomate, remolacha, uva negra, ciruelas negras, moras...



Ya tienes algunas guías para poder armonizar tu chakra Base.

Te lo he querido compartir más exhaustivo porque es el encargado también de tu prosperidad y abundancia terrenal, tanto financiera como material

Espero haberte ayudado un poco más, y haber puesto mi granito de arena en tu conocimiento energético.

Nos vemos pronto.





ROSER ALBAREDA

Respira, sonríe y sé Feliz

