



# MULADHARA CHAKRA

Prontuario di Guarigione





# MULADHARA

## ENERGIA E SPIRITUALITÀ

Quello attraverso i 7 Chakra principali è un viaggio che - seguendo la spina dorsale con tutti i complessi sistemi fisici ed energetici che essa porta con sé - conduce dalla base, dalle fondamenta, dalle nostre radici fino alla sommità del nostro corpo fisico dove questo si apre alla connessione con il Tutto, con l'Universo, con l'Energia Cosmica, con il Divino o in qualunque altro modo ognuno si senta di chiamarlo.

Per accedere a stati di connessione superiore intensi e proficui per la nostra evoluzione, è fondamentale essere ben ancorati a terra, saldi nelle nostre radici da cui prendere nutrimento, potenza e forza. Altrimenti saremmo come un albero dalla grande chioma ma con radici sottili, che alla prima ventata "energetica" viene spinto a terra, o come un tempio su cui gli ingegneri non riescono a porre la maestosa sommità che gli spetterebbe, perché la sua struttura è gracile e ad ogni mattone in più crolla o trema.





# MULADHARA

## ENERGIA E SPIRITUALITÀ

Questo è il valore imprescindibile di Muladhara, la nostra base solida, la nostra radice (Muladhara in sanscrito significa appunto radice, sostegno dalla base), che affonda nella protezione di Madre Terra le fondamenta cui si appoggia tutto il sistema fisico ed energetico.

Esso è legato all'elemento Terra, alla solidità e alla materia, determina gli istinti primordiali dell'uomo, come la sopravvivenza, la ricerca il cibo con l'accezione del nutrirsi per vivere, la sessualità intesa qui non tanto come piacere, ma come atto riproduttivo per il mantenimento della specie.

Ma l'aspetto più profondo di Muladhara a mio avviso si coglie quando si analizzano le fasi di formazione dei chakra nei bambini: ecco che capiamo tutta la valenza di questo primo centro energetico e la sua importanza per la costruzione di un'esistenza con basi sane e solide...





# MULADHARA

## E LA MADRE

Il primo Chakra inizia a formarsi nel grembo materno, in quel caldo involucro rassicurante che costituisce anche la culla protettiva dell'anima: l'Utero Eterico.

Una volta che il bambino esce dal grembo materno, si trova solo nell'oceano di energia dell'ambiente esterno e riceve le influenze provenienti sia dal mondo fisico a lui prossimo, sia dalle energie cosmiche che agiscono per la prima volta sull'energia nuovo essere.

Il periodo successivo alla nascita è un lento processo di risveglio nel mondo fisico.

In questa fase l'Essenza del piccolo deve abituarsi alle limitazioni della sensazione fisica e alla tridimensionalità del mondo ed ha il faticoso compito di aprire il proprio Primo Chakra, che gli consente di collegarsi a Madre Terra, di mettere radici in essa e nella dimensione materica/ fenomenica.





# MULADHARA

## E LA MADRE

Tutta la sua energia è concentrata qui, mentre gli altri Chakra sono completamente sprovvisti di protezione e non strutturati. Per questo il bambino è fortemente vulnerabile ed impressionabile.

La madre, meraviglioso rifugio fisico ed energetico, rimane pertanto il suo unico nido di protezione: i Chakra del bambino sono fortemente connessi e legati a quelli materni, mentre il piccolo essere è completamente impegnato nella strutturazione di Muladhara.

Questo processo spiega perché il bambino necessita di tutta la rassicurazione della madre per poter mettere radici in una dimensione fisica che ancora non gli appartiene e che percepisce unicamente attraverso l'atteggiamento della mamma e la sua capacità di accoglierlo, custodirlo e proteggerlo, facendogli percepire un mondo materico estremamente confortevole e rassicurante, in cui avere fiducia.



# MULADHARA

## E LA MADRE

Questo comportamento materno crea sicurezza e senso di stabilità nel bambino, che quindi sarà accompagnato, sostenuto e facilitato nell'apertura del primo Chakra e nel suo sviluppo.

Il mondo per il bambino è la madre ed il suo modo di percepire la realtà in futuro è determinato da come è stata la sua mamma nella prima infanzia (soprattutto): avrà fiducia nel mondo esterno anche da adulto se la madre è riuscita ad essere per lui un rifugio sicuro ed accogliente, capace di valorizzarlo e sostenerlo nella formazione della sua identità.

Avrà timore del mondo circostante e lo sentirà nemico e pieno di pericoli, se sua la madre è stata anaffettiva o iperjudicante, o magari se ha condizionato la dimostrazione del proprio amore verso il figlio al suo modo di comportarsi.





# MULADHARA

## E LA MADRE

Il bambino trasferirà in questo caso all'ambiente relazionale e sociale in cui vivrà questi valori, alimentando uno scarso radicamento e una debole volontà di appartenenza al contesto e alla vita stessa.

Se ne evince che un Primo Chakra forte, stabile e sano affonda le sue radici in una madre rassicurante, responsiva dei bisogni del suo piccolo, accogliente, dolce e forte, in grado di sostenere il figlio nel suo mettere radici possenti in una dimensione fisica, in una Terra che egli sente in questo modo nutritiva, solida, sicura, benefica e propulsiva per lo sviluppo del suo essere e della sua identità.

ADESSO PERO'... FERME TUTTE MAMME!!!





# MULADHARA

## E LA MADRE

### NOTA PER MAMME CON SENSO DI COLPA

Vi vedo già tutte lì preoccupate di non essere delle buone madri per i vostri figli (lo penso spesso anche io di me, eh!! )...

Ma niente sensi di colpa!!

Ricordatevi che per vostro figlio (o vostra figlia) ed il suo percorso animico SIETE ESATTAMENTE LA PERFEZIONE!!!

Lui/Lei vi ha scelte proprio per come siete, per gli errori che potete aver commesso in passato o che commetterete in futuro... e va bene precisamente così!

So che non è facile da digerire questo concetto, ma credetemi, voi vi comportate al vostro meglio per la vostra storia personale, lo fate con tanto Amore...

Lasciatevi andare al flusso e state serene che TUTTO VA BENE COSÌ COM'E'!





# **MULADHARA**

## **E LA VOLONTA' DI VIVERE**

Questo è il centro dell'energia fisica e della volontà di vivere nella realtà materiale. Quando il primo Chakra è sano e l'energia vi fluisce armonicamente, la persona ha una forte volontà di vivere nel mondo della materia; se tale flusso armonico caratterizza anche il secondo ed il terzo Chakra, si ha un senso chiaro di potenza fisica e un presenza vigorosa e vitale: è come se si avesse l'assoluta coscienza del "Io sono qui ora!".

Con un primo Chakra armonico e ben funzionante, la persona sarà ben a suo agio nella realtà fisica ed emanerà un senso di forza, vitalità e presenza.





# MULADHARA

## IN BREVE...

Nome in Sanscrito: Mūlādhāra

Significato: Sostegno dalla base/ Radice

Localizzazione su corpo fisico: Perineo

Elemento: Terra

Funzionalità: Sopravvivenza, radicamento nella dimensione della materia

Stato interiore armonico: Stabilità, fermezza, sicurezza, fiducia nel mondo, senso di forza fisica e vitale, volontà e voglia di vivere.

Stato interiore disarmonico: paura, senso di instabilità, scarsa fiducia nel mondo, senso di vulnerabilità

Manifestazione esteriore: solida

Ghiandola endocrina: Ghiandole Surrenali

Altre parti del corpo influenzate: gambe, piedi, bacino, orecchie, capelli, ossa, denti

Cibo che lo rafforza: proteine, soprattutto animali (perché è l'alimento che accresce e mantiene la struttura corporea)

Vibrazione del colore: Rosso intenso, tendente al bordeaux, con sfumature giallo ocra

Bija Mantra: Lam

Guna: tamas

Pianeta: Terra, Saturno

Principale forza operante: Gravità



# ATTIVAZIONE DI MULADHARA

## FIORI DI BACH

**MIMULS**: conosciuto come fiore della paura per eccellenza, sostiene Muladhara nella sua distonia che genera appunto ansia e paura profonda. Questa essenza floreale agisce inoltre sul Meridiano del Rene, organo che lavora in stretta sinergia con il Primo Chakra.

**GENTIAN**: questa essenza rafforza l'elemento Terra, che sappiamo caratterizza Muladhara; e lo fa riequilibrando il Meridiano dello Stomaco (Viscere dell'elemento Terra in Medicina Cinese), anch'esso coinvolto nelle energie di Primo Chakra.

Gentian è il rimedio della mancanza di Fede (non per forza in una religione precisa ma anche verso l'Assoluto o qualsiasi forma di Divino che sentiamo guidare e proteggere le nostra esistenza); e la mancanza di Fede porta al pessimismo e allo scoraggiamento.

Questa essenza riarmonizza il nostro bambino interiore e quindi la nostra Terra primaria, ovvero quella che abbiamo visto si forma nella prima infanzia tra le braccia della mamma.

Grazie a questo rimedio, si riattiva la Fede che dà terra, stabilità e fiducia al nostro sistema energetico e psicofisico.

**WILD ROSE**: questo fiore è gracile all'apparenza, ma sa resistere bene alle intemperie perché ha un forte apparato radicale, pur avendo fiori molto delicati: è importante osservare il comportamento delle piante in natura (ossia la segnatura), poiché ci chiarisce gli aspetti su cui esse vanno a lavorare, riequilibrando le disarmonie. È proprio la segnatura di questa rosa selvatica ci dice quanto essa a livello vibrazionale lavori sul Primo Chakra: ha radici forti, resistenti, che compensano la delicatezza e l'apparenta debolezza delle foglie e dei fiori.



# ATTIVAZIONE DI MULADHARA

## FIORI DI BACH

Ed infatti interviene sulla forza vitale e sulla volontà di vivere (ovvero la parte psichica/spirituale del Rene in Medicina Cinese, chiamata Zhi, che ci lega proprio alla vita con la volontà ferrea di stare in questa dimensione terrena!).

Lo stato Wild Rose disarmonico che questa essenza va a guarire, d'altra parte, è proprio l'apatia, la mancanza di voglia di vivere, la stanchezza cronica a livello fisico, la mancanza di motivazione.

Wild Rose, la rosa selvatica, è astrologicamente governata da Venere, che rappresenta appunto la gioia di vivere, con amore e pienezza.

**ROCK ROSE:** è l'essenza che cura il terrore, il panico, la paura profonda che rende incapaci di reagire agli eventi e ci fa sentire impotenti, incapaci di trovare una soluzione. Il potere personale, per questo motivo, vacilla insieme alla forza vitale. È un rimedio che lavora sugli attacchi di panico e sulle personalità paralizzate dalla paura costante. Il panico così forte genera talvolta dissociazione, con distacco dal corpo fisico (si rimane per qualche momento piano astrale), manifestazione dello scarso radicamento nel corpo fisico, che invece è forte e presente quando il Primo Chakra è in salute.

Nota: il lavoro con questi fiori è profondo, quindi, anche se si vuole intanto provare a sperimentare le sensazioni che generano, è comunque consigliato farsi seguire da un terapeuta preparato su questi temi.





# ATTIVAZIONE DI MULADHARA

## TECNICHE DI MEDITAZIONE

### MEDITAZIONE DELL'ALBERO

La pratica yogica è maestra nell'insegnarci che, per accedere a stati di connessione superiore intensi e proficui per la nostra evoluzione, è fondamentale essere ben ancorati a terra, saldi nelle nostre radici da cui prendere nutrimento, potenza e forza.

Quando ci si avventura nella posizione dell'albero (Vrksasana), ad esempio, si ha una bella percezione di questo: la potenza del radicamento del piede che rimane a terra dà tutta la forza e la stabilità di cui la struttura corporea ha bisogno per elevarsi verso l'Alto e respirare fluidamente in connessione con l'Universo.

Vrksasana è un'Asana che trasforma i nostri piedi in radici, le nostre gambe in un fusto e le nostre braccia in una chioma.

#### Esecuzione della meditazione in Vrksasana

- Posizionati in piedi, possibilmente vicino ad un albero, o anche ad una pianta che hai in casa che ti dia senso di stabilità e forza.
- Sposta il peso del tuo corpo sulla gamba destra
- Trova nell'ambiente un punto da fissare per tutta la posizione, che servirà per darti stabilità... Vrksasana è un posizione di equilibrio, quindi va eseguita ad occhi aperti, ancorandosi con gli occhi ad un "appiglio" esterno
- Solleva ora la gamba sinistra, portando il tuo piede all'altezza dell'inguine (se non riesci, va bene anche al ginocchio o alla caviglia)
- Appoggia la pianta del piede sinistro alla base della coscia destra (o sulla caviglia destra o sul ginocchio destro, in base alle tue possibilità, senza forzare)
- Mantieni il bacino ben diritto e allineato e cerca di non sbilanciarti
- Unisci ora le mani, palmo a palmo, prima davanti al petto e poi, se puoi, sopra la testa
- Mantieni la posizione per un po', continuando a respirare regolarmente
- Torna lentamente alla posizione iniziale e ripeti dall'altro lato.

## ATTIVAZIONE DI MULADHARA

### TECNICHE DI MEDITAZIONE

Inizialmente può essere difficoltoso mantenere l'equilibrio.

Non preoccuparti, è normale. L'equilibrio si acquisisce giorno dopo giorno, con la pratica costante.

Immagina adesso di essere un albero, con un tronco forte e stabile, le radici ben piantate nel suolo.

I tuoi rami si innalzano verso il cielo e puoi sentire il vento tra le tue foglie.

Ascolta il tuo respiro e, nell'espiazione immagina di spingere le tue radici con forza dentro il grembo di Madre terra, giù giù giù fino a percepire piena stabilità, sicurezza e protezione; nell'inspiro, senti come da queste radici forti parte il tuo slancio verso l'alto, verso il Cosmo, verso Dio... Proiettati lassù, consapevole della potenza delle tue radici che ti sostengono.

Questa posizione ti donerà stabilità, bilanciamento ed equilibrio e ti permetterà di concentrare la tua attenzione sul momento presente, sul qui e ora.





## ATTIVAZIONE DI MULADHARA

### TECNICHE DI MEDITAZIONE

#### MEDITAZIONE DELLE RADICI

Siediti su un tappetino con la gambe incrociate o in posizione di mezzo loto.

E' essenziale che la posizione sia comoda, quindi se hai bisogno metti un cuscino sotto i glutei. La schiena deve essere ben eretta e lo stato confortevole.

Questa posizione si chiama Sukhasana, che in sanscrito significa appunto "posizione comoda". Qui di fianco trovi nelle foto due delle molte possibilità per eseguire questa posizione.

Adesso chiudi gli occhi ed inizia ad ascoltare il tuo respiro, che fluisce libero e che piano piano si calma e diventa più lento.

Porta ora l'attenzione al perineo, contrailo qualche volta per percepirlo meglio. Quando ti senti connesso con questo punto, fai un bell'espriro profondo fino a far uscire tutta l'aria dai polmoni, e poi un inspiro altrettanto profondo per riempirti di nuovo prana.

Con l'espriro successivo, recita il Bija Mantra di Muladhara "Lam", mantienilo per tutta la fase espiratoria, dando ampio spazio alla vocale e a seguire, altrettanto spazio per la vibrazione della M (sempre nello stesso espriro).

Questo darà una bella attivazione energetica al tuo Primo Chakra, risvegliandolo e rigenerandolo.

Se ti fa piacere ripeti Lam anche più volte.





## **ATTIVAZIONE DI MULADHARA**

### **TECNICHE DI MEDITAZIONE**

A questo punto, porta l'attenzione al tuo perineo e visualizza tante radici forti e potenti che si diramano da Muladhara e si immergono in Madre Terra: vanno sempre più giù, godendo di un nutrimento materno e luminoso.

Senti che questo nutrimento viene portato dalle tue radici dentro tutto il tuo corpo, e che si irradia in te come una linfa dorata e dolcissima, capace di riempirti di vita, di amore e di potere. Rimani per qualche minuto in questa sensazione, godendotela.

Poi, quanto ti senti pronto/a, ritorna sul respiro per qualche istante, porta le mani giunte al cuore e rivolgì un dolce saluto al tuo Primo Chakra recitando un altro Lam.

Sempre ad occhi chiusi, accarezza le gambe, le spalle, il volto e tutte le zone del tuo corpo che senti hanno bisogno di una tua coccola. Poi riapri gli occhi e aspetta qualche momento in tranquillità prima di tornare alla tua quotidianità.





## **ATTIVAZIONE DI MULADHARA**

### **OLI ESSENZIALI**

Puoi usare questi oli essenziali durante la meditazione, diffondendoli in ambiente con un brucia essenze o semplicemente versandone una goccia su un tessuto, da tenere vicino a te.

Oppure, puoi diluire 1 goccia di un olio essenziale a scelta tra questi, in un olio vettore, come l'olio di mandorla o di oliva: versa qualche goccia di olio vettore nel palmo della mano, chiuso a coppa, ed aggiungi una goccia dell'olio essenziale da te scelto. Adesso immergi l'indice dell'altra mano nella soluzione e massaggia la zona del perineo in senso antiorario, con leggeri movimenti circolari, visualizzando il centro energetico rosso del Primo Chakra.

Gli oli essenziali benefici per Muladhara Chakra sono:

Timo

Vetiver

Mirra

Patchouli

Cedro Atlantico





## LA GUARIGIONE DI MULADHARA

Nel mio approccio naturopatico utilizzo le formule Floriterapiche dei Chakra e Meridiani: composizioni sinergiche di 7/8 essenze floreali, attraverso cui si può lavorare potentemente per riarmonizzare il nostro sistema energetico.

Infatti, con questo metodo si riesce ad intervenire DIRETTAMENTE sui Chakra e sui Meridiani. Così si attivano processi di scioglimento di blocchi e si può agire sui disturbi fisici ed emotivi, determinati dal centro energetico trattato.

Per quanto riguarda Muladhara Chakra, grazie a questo metodo si può intervenire efficacemente sulle problematiche fisiche e psichiche da esso generate, tra cui:

### PIANO EMOTIVO

- paura
- attacchi di panico
- ansia
- senso continuo di precarietà
- sensazione persistente di minaccia
- insicurezza
- difficoltà a trovare il proprio posto nel mondo

### PIANO FISICO

- osteoporosi o osteopenia
- coxartrosi (artrosi alle anche)
- lombosciatalgia
- problemi alla parte bassa del corpo
- problemi ai reni
- stanchezza cronica
- otite
- capelli deboli o unghie deboli
- problemi ai denti

... e molto altro...





# GRAZIE!



- 🌸 Contattami per qualsiasi chiarimento
- 🌸 Visita il mio sito [www.naturopatiadelsole.it](http://www.naturopatiadelsole.it)
- 🌸 Continua a seguirmi

Sara Bonacchi

✉ : [naturopatiadelsole@gmail.com](mailto:naturopatiadelsole@gmail.com)

☎ : 3478824362

🌐 : [naturopatiadelsole.it](http://naturopatiadelsole.it)

📷 : [naturopatiadelsole](https://www.instagram.com/naturopatiadelsole)

