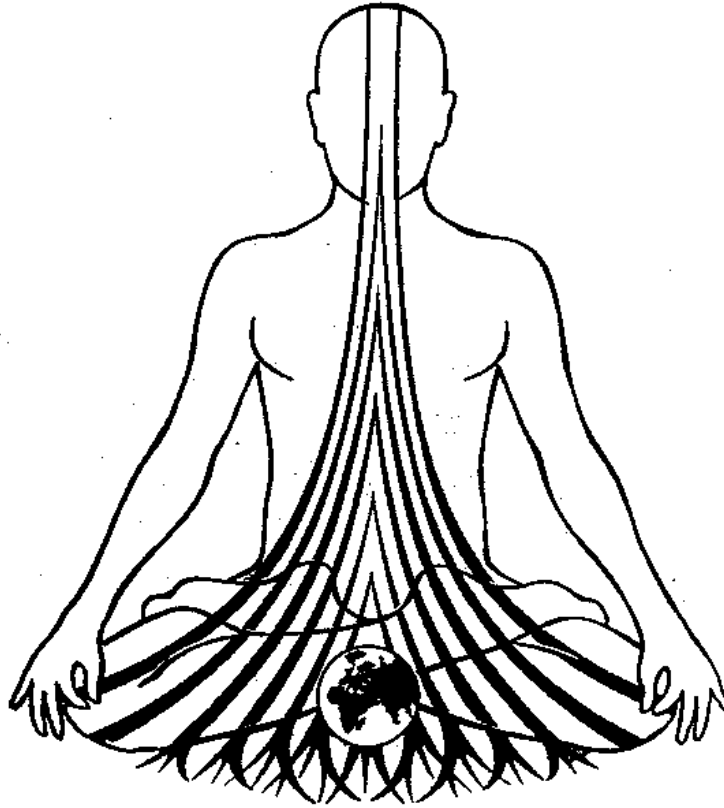




CAPÍTULO 5. EL PRIMER CHAKRA.



Chakra Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal.

1.- El primer chakra y sus correspondencias.

1.1.- Correspondencias astrológicas.

2.- Misión y funcionamiento del primer chakra.

3.- Funcionamiento armónico.



- 4.- Funcionamiento inarmónico.
- 5.- Hipofunción.
- 6.- Posibilidades de purificación y activación del primer chakra.
 - 6.1.- Experiencia natural.
- 7.- Terapia por el sonido.
- 8.- Cromoterapia.
- 9.- Gemoterapia.
- 10.- Aromaterapia.
- 11.- Formas de yoga que actúan primariamente sobre el primer chakra.



El primer chakra se encuentra entre el ano y los genitales. Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

1.- El primer chakra y sus correspondencias.

Color: Un primer chakra activo luce con color rojo fuego.

Elemento correspondiente: Tierra.

Función sensorial: Olfato.

Símbolo: Loto de cuatro pétalos.





Principio básico: Voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual de ser en el séptimo chakra).

Correspondencias corporales: Todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.

Glándulas correspondientes: Glándulas suprarrenales.

Las glándulas suprarrenales producen adrenalina y noradrenalina, que tienen la misión de adaptar la circulación sanguínea a las necesidades concretas regulando la distribución sanguínea. De esta forma el cuerpo está preparado para la acción y puede reaccionar de inmediato a las exigencias planteadas. Además, las glándulas suprarrenales tienen una influencia predominante sobre el equilibrio térmico del cuerpo.

1.1. - Correspondencias astrológicas:

Aries/Marte: Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

Tauro: Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial.

Escorpio/Plutón: Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.

Capricornio/Saturno: Estructura, resistencia.



En el Ayurveda también se asigna al chakra radical el Sol, como dador original de la vida.

2.- Misión y funcionamiento del primer chakra.

El chakra radical nos une con el mundo físico. Dirige las energías cósmicas en el plano corpóreo terrenal, mientras simultáneamente la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material.

Aquí tomamos contacto con el espíritu de la «madre Tierra», experimentamos su fuerza elemental, su amor y su paciencia.

Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individuales como globales, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer chakra.

Él «sí» a la vida en la tierra, a la existencia física, y la disposición de actuar en armonía con la energía de la Tierra y aprender de ella son dones de un primer chakra abierto.

Así el chakra radical está asignado al elemento tierra, su color es el rojo de la energía y la actividad, del núcleo más íntimo de nuestro planeta. Nos da la seguridad terráquea y el «suelo seguro» bajo los pies, sobre el que podemos construir nuestra vida, y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo. Además, nos proporciona la fuerza para imponernos y la constancia o perseverancia.



La construcción de una existencia, el aseguramiento material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia también entran dentro del ámbito de acción del primer chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación.

El chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la energía Kundalini. En él arrancan también los tres canales principales, Sushumna, Ida y Pingala. A semejanza de nuestro corazón en el cuerpo físico, el chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Además, es donde se asienta el subconsciente colectivo, a cuyo conocimiento memorizado tenemos acceso aquí. Debería estar compensado con el séptimo chakra, para mantener el equilibrio interior del hombre.

3.- Funcionamiento armónico.

Cuando tu chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda y personal unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior. Te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento. Tus acciones son llevadas por el deseo de participar creativamente en la configuración de la vida en tu planeta madre, en consonancia con la fuerza generadora de la tierra, con la vida en la naturaleza. Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo. Tu vida es



llevada por una imperturbable confianza original. Vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo cuanto necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección. Así te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas agradecido todo cuanto ella tiene dispuesto para ti.

4.- Funcionamiento inarmónico.

Cuando existe una acentuación unilateral o disfunción del chakra radical, tu pensamiento y tu acción da vueltas predominantemente en torno a la posesión y la seguridad materiales, así como en torno a los estímulos y placeres sensoriales, como, por ejemplo: la buena comida, las bebidas alcohólicas, el sexo, etcétera. Todo cuanto ansías querrías asimilarlo sin pensar en las consecuencias. Al mismo tiempo puede resultarte difícil dar y recibir con franqueza. Tienes la tendencia a protegerte y delimitarte. Con no poca frecuencia el no poder desprenderse y el querer retener se manifiesta en el plano corporal en forma de estreñimiento y sobrepeso.

Tu actuar está predominantemente dirigido a la satisfacción sólo de tus propias necesidades. Y soslayas, o pasas por alto inconscientemente, las necesidades que tienen los demás y tu propio cuerpo de una alimentación más sana y moderada, reposo suficiente y una forma de vida equilibrada y armónica.

En el caso extremo, te aferras a determinadas ideas y ambiciones de las que no puedes desprenderte. Cuando tus fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, reaccionas excitándote y



enojándote con facilidad. Y en situaciones extremas, también de forma iracunda y agresiva. La imposición violenta de los propios deseos e ideas cae asimismo dentro del ámbito de un chakra radical trastornado.

La ira, el enojo y la violencia son en último término mecanismos de defensa que apuntan a una carencia de confianza original. Detrás está siempre la angustia de perder algo o incluso de no recibir algo, que te transmite seguridad y bienestar.

La Tierra es para ti un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre. Así, la rapiña que hoy día se ejerce con las fuerzas de la Tierra, y la destrucción de su equilibrio natural, son síntomas de una alteración del chakra radical en la mayoría de los hombres actuales.

5.- Hipofunción.

Con un chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no



como una alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.

En caso de que hayas desarrollado unilateralmente tus chakras superiores, una hipofunción del chakra radical puede transmitirte el sentimiento de no pertenecer muy bien a esta Tierra. Dado que sólo difícilmente puedes captar la energía vital elemental de la tierra a través de tu chakra radical, se produce (en ocasiones en combinación con bloqueos del chakra sacro y del chakra del plexo solar) en algunos casos una magrosis (anorexia), una reacción de huida. Sin embargo seguirás viéndote enfrentado con los problemas de la «vida terrenal» hasta que hayas aprendido a aceptarlos como hitos de una evolución integral.

6.- Posibilidades de purificación y activación del primer chakra.

6.1.- Experiencia natural.

La contemplación de un sol naciente o poniente de color rojo sangre y de una aurora o un crepúsculo resplandecientes vivifica y armoniza el chakra radical y desata las estructuras constreñidas que entran dentro de su campo de acción.

Para comunicarnos con la energía tranquilizadora, estabilizadora y edificante de nuestro planeta a través del primer chakra, siéntate en la posición del loto, o del sastre; sobre la tierra desnuda y respira conscientemente su olor.



Si puedes combinar entre sí ambas experiencias de la naturaleza, se producirá un efecto integral óptimo sobre el chakra radical.

7.- Terapia por el sonido.

Forma musical: La música con ritmos monótonos y fuertemente acentuados es idónea para activar el chakra radical. La música arcaica de muchos pueblos primitivos es la que mejor expresa esta forma de música. Igualmente, sus danzas también aspiran a establecer la unión con la naturaleza, con sus fuerzas y sus criaturas.

Para *armonizar* el chakra radical, puedes utilizar los sonidos de la naturaleza. En caso de que no tengas a tu disposición el «sonido original», actualmente estos sonidos están grabados en multitud de cintas magnetofónicas y discos.

Vocal: El chakra radical tiene asignada la vocal «u». Se canta con el tono de do profundo de la escala musical. El sonido «u» desencadena un movimiento dirigido hacia abajo, en dirección a tus raíces. Te conduce a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráneas originales del primer chakra.

Mantra: LAM.



8.- Cromoterapia.

El primer chakra es activado por un rojo transparente y brillante. El color rojo calienta y vivifica, proporciona vitalidad, dinamismo y valor. Cuando el rojo está mezclado con un poco de azul, te ayuda a penetrar los instintos vitales con fuerza intelectual.

9.- Gemoterapia.

Ágata: La ágata proporciona seriedad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior. Despierta la valoración del propio cuerpo y actúa de forma constructiva sobre los órganos de la reproducción. Los discos de ágata con una inclusión cristalina introducen en ti una vida creciente (ya sea un niño físico o espiritual), seguridad y protección. Proporcionan confianza y facilita los partos.



Hematites: La hematites da resistencia y fuerza, tiene un efecto potenciador y edificante sobre el cuerpo y moviliza fuerzas ocultas. Por lo tanto, ayuda en estados de debilidad y supone un apoyo



para la sanación después de una enfermedad. Además, favorece una formación sana de sangre y células.

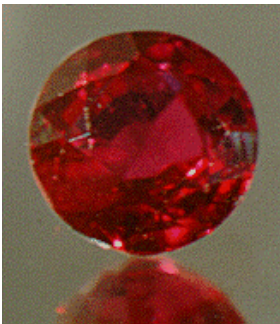
Jaspe sanguíneo: El jaspe sanguíneo, de colores verde y rojo, te une con la fuerza elemental y el amor paciente de la «**madre Tierra**». Te enseña el carácter no utilitario y la modestia, fortalece la sangre, aporta vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia. Purifica y transforma el cuerpo físico, y transmite el sentimiento de seguridad en el ciclo natural de la vida, del que pueden crearse energía y reposo.



Gránate: El gránate aporta energía activa, intensidad de la voluntad, autoconfianza y éxito. Abre la vista para lo oculto hasta llegar a la clarividencia. Estimula la sexualidad y contribuye a modificarla en una fuerza transformadora y constructiva. A nivel corporal, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.



Coral rojo: El coral rojo proporciona energía vital fluida y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador y favorece la hematopoyesis. Da estabilidad, y al mismo tiempo favorece la flexibilidad, de forma que puedes tener seguridad en ti mismo mientras simultáneamente sigues el curso de la vida.



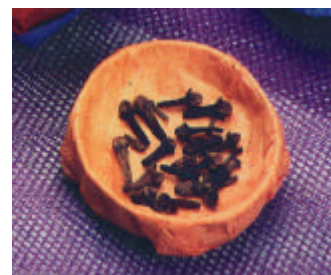
Rubí: El rubí transmite una energía vivificadora, cálida y creativa que lleva a la clarificación y la transformación. Establece un vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad, a través de lo cual se abren nuevas formas vivenciales.

10.- Aromaterapia.



Cedro: El aroma áspero del aceite de cedro te une con las fuerzas terráneas y las esencias de la naturaleza. Ayuda a hacer acopio de energía, transmite tranquilidad y la sensación de seguridad en el seno de la madre Tierra.

Clavo de especia: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las energías estancadas en el chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad





de delimitación y seguridad, y a estar abierto para nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en ti el mensaje de sus vibraciones.

11.- Formas de yoga que actúan principalmente sobre el primer chakra.

Hatha Yoga: Desarrollo de la conciencia a través de la purificación y estimulación de la base corporal mediante determinados ejercicios y posturas físicas unidos a ejercicios respiratorios.



Kundalini Yoga: Despertar de la denominada energía de la serpiente, que discurre desde el hueso coxal paralelamente a la columna vertebral y que, en su ascenso, activa y vivifica todos los demás chakras.

Para ello existen diferentes ejercicios físicos y espirituales.