



Chakra Muladhara - Raíz

Posibles causas de desequilibrio:

- Diferentes traumas pueden causar el desequilibrio del chakra Muladhara. Normalmente se dan en la infancia y están fuera de tu control. Por ejemplo: el parto fue complicado, te separaron muy rápido de tu mamá...
- También puedo haber sido causado por abusos físicos en la infancia, como golpes o negligencia.
- Un bloqueo en este chakra puede haberse causado por cualquier situación que te haya causado pánico o una preocupación extrema; perder un trabajo, perder una casa, divorcio de los padres cuando estabas muy niña y no entendías.
- Situaciones de vida o muerte como guerras, desastres naturales, secuestros, vivir en extrema pobreza, una cirugía delicada...

Equilibrar este chakra, ayuda a:

- Conectar con tu cuerpo.
- Ser más perceptiva en tus relaciones.
- Liberarte de juicios e intolerancias.
- Deshacerte de puntos de vista negativos heredados.
- Valorar tu vida y la de los demás seres vivos.
- Enraizarte, conectar con la tierra, "echar raíces".
- Superar sentimientos de inseguridad y liberar tus miedos.
- Comprometerte y cumplir con esos compromisos.

Recomendaciones

Afirmaciones:

En una posición cómoda en el suelo o en una silla, repetir estas frases todas las mañanas.

- Estoy exactamente donde tengo que estar.
- Me nutro con la energía de la tierra.
- Mi cuerpo se sostiene con su fuerza.
- Yo tengo todo lo necesario para vivir plenamente.



Chakra Muladhara - Raíz

Escritura (Journaling):

En un cuaderno escribir todas las mañanas y/o noches respondiendo a alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué estoy en este punto de mi vida? Podrías empezar escribiendo tus memorias más tempranas ¿fueron felices?
- ¿Qué patrones he heredado de mi familia?
- ¿Percibo al mundo como un lugar peligroso?
- ¿Me cuido y me nutro (con comida y pensamientos sanos) adecuadamente?
- ¿Frecuentemente siento que "no pertenezco"?
- ¿Cómo me puedo conectar mejor con mi cuerpo?
- ¿Soy capaz de mantener relaciones sanas? ¿Me distancio de las personas que me hacen daño y que tienen una mala influencia en mí?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mis hábitos alimenticios?
- Si estás criando niños, nietos o tenés niños a tu cargo (estudiantes) ¿qué habilidades te gustaría que hereden (o aprendan) de vos?

Practicar "grounding"

Simplemente tenés que poner tu piel en contacto directo con la tierra ya sea con tus pies, manos o el cuerpo entero. Eso sí, tenés que hacerlo al menos durante 40min para notar sus beneficios y muy importante, sin el celular en la mano...