

Chakra Muladhara

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005169930

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

1º


Chakra Muladhara

iniciación a la voluntad sagrada
Getuls - novicio a la virtud del justo medio

claves:
Fundamentos, seguridad, hábitat, supervivencia, autocepción.

color:
Rojo.

localización:
Plexo pélvico; región entre el ano y los genitales.

aspectos:
Alimento y abrigo.

crisales y gemas:
Agata, jaspé rojo, coral, rubí, turmalina negra, hematita.

color de la bija (semilla):
Oro.

tattva (elemento):
Tierra.

color del tattva:
Amarillo.

forma del tattva:
Cuadrado.

sentido:
Olfato.

órgano sensorio:
Nariz.

órgano de trabajo:
Ano.

vayu (aire):
Apána Vayu, el aire que reside en el vientro, la zona y el bajo abdomen del abdomen.

loka (plano):
Bhu loka, (plano físico).

planeta dominante:
Saturno.

esencias:
Cedro, clavo.

sonidos del pétalo de la bija:
VANG, SHANG, KSHANG, SANG.

sonido bija:
LANG.



Significado del nombre:
"Fundación" Mul = base / Adhara = apoyo. Base de apoyo. El fundamento.

Función: Chakra basal o centro coxal, soporta todos los chakras. El chakra tiene que ver con la supervivencia, para abrirlo debía vencer todos los miedos físicos, emocionales y mentales. Necesitamos la fuerza del primer chakra para eliminar pensamientos obsesivos, irritables y depresivos. Tu eres la Tierra de donde todas las cosas nacen. Tu eres azul, esas vivo, eres el punto donde todo comienza.

Elementos anatómicos: El esqueleto, los huesos, pies, piernas, intestino grueso, columna, cabellos, uñas, cordón umbilical, nervio cático...

Consecuencias físicas de su mal funcionamiento:
Hemorroides, estreñimiento, accidentes que lesionan las rodillas y las piernas, cistitis, apoplejía, epilepsias, etc.

Órgano / Glándula:
Órganos de eliminación, glándulas suprarrenales.

Funciones de las glándulas suprarrenales
Sustancias elaboradas por la corteza suprarrenal:
- Glucocorticoides: Hormonas de acción suprarrenal.
- Mineralocorticoides: Hormonas de acción reguladora del sodio y el potasio.
- Sexuales: Hormonas elaboradas en mínima parte por la corteza suprarrenal.
Sustancias elaboradas por la médula suprarrenal:
Adrenalina y Noradrenalina: Hormonas iguales a los neurotransmisores.

Los Arquetipos: Son el de la Madre Tierra y el de la Víctima.

- **La Víctima**, es vulnerable, está llena de necesidades y carece de raíces. Cree ser incapaz de manejar cualquier tipo de situación.
- **La Madre Tierra**, está relacionada con la nutrición, la atención y el amor incondicional.

Asanas de Yoga: El puente (Páshchamottasana), el cuervo (Kármáshana), la silla (Bhujangasana), el árbol (Vrikshasana), la girza de pa (Uttarasana), el trépano (Trikonasana), lasanas del guerrero (Virabhadrasana), el camello (Ushtrasana), mullabanda (contracción de los esfínteres anales y genitales).

Kriyas de kundalini Yoga:
Kriya para el ser íntimo, Kriya para muladhara.

Terapia por el sonido: Sonido Bija LAM y sonidos de la vibración.

Mantra: Waah Yaah, Koo Yaah, Jag Oo Poo, Adee It Waah, Brahmadaah Theeha Guru, It Waah Guru.

Ejercicios físicos:
- Caminar descalzo sobre la arena o el césped, pisando con fuerza en el suelo.
- Sentados, flexionar hasta oídos los pies. Tumbados inventar las piernas hasta la vertical.
- Cualquier ejercicio de baile o danza solo o acompañado.
- Coner: Saltar en el sitio, flexionando al caer.

Ejercicios psíquicos:
- Alimentación en meditación: Tu eres la Tierra de donde todas las cosas nacen.
- Sentado en loto medita sobre la tierra desnuda respira su olor.
- La contemplación de un sol naciente o poniente.
- Comunicar con la energía tranquilizadora, estabilizadora y edificadora de la tierra.

Efectos de la meditación: El chakra muladhara es la manifestación de la conciencia individual en forma humana. La meditación en la mara induce a la entonidad, la ligereza, la respiración, la vitalidad, el vigor, la resistencia, la seguridad, la pureza y la melódica rezo.

Vehículo de la bija:
elefante Ananta, toro, el disco del firmamento, cabeza sobre su elefante Ananta. Los siete tipos de elefantes (de izquierda a derecha) son: procreación, longevidad, compartir, conocimiento, autosustentación y orden son vistos en las trompas y en los siete colores. El elefante busca el alimento para el cuerpo, la mente y el corazón.

SINOPSIS

Iniciación a la voluntad sagrada Getuls – novicio a la virtud del justo medio