

# Introduzione

## Come equilibrare Muladhara con le pietre

Benvenuto e GRAZIE per aver acquistato l'e-book *equilibra Muladhara con le pietre*. Questo primissimo capitolo introduttivo ti spiega nel dettaglio come funziona e come puoi usufruirne al massimo.

Ti ruba solo cinque minuti ma ti offre una panoramica completa su come utilizzarlo.

“Equilibra Muladhara con le pietre” è la prima parte di quello che considero un mini-corso sui chakra e i cristalli in sette puntate. Ho deciso d'impostarlo come ebook per una tua maggiore comodità, dopo il download puoi salvarlo sul computer oppure stamparlo.

È coperto dai diritti d'autore, i miei. Gli esercizi che trovi all'interno sono tratti sia da pratiche esistenti ma rivisti da me nel corso degli anni per adattarli appunto allo scopo proposto nell'ebook. Proprio per questo ti chiedo di non diffonderlo in nessun modo e non regalare la tua copia ad altri. Questa è di tuo uso esclusivo. Se l'ebook ti è piaciuto e desideri regalarlo, puoi acquistare una nuova copia scontata, usufruendo del coupon che trovi nell'ultimo capitolo.

Ah, il coupon vale anche per te se decidi in futuro di acquistare un altro degli ebook sui sette chakra.

### **Bene, veniamo a noi! Come ti puoi muovere tra le pagine di questo libro?**

L'ebook è suddiviso in due parti. C'è quella teorica e quella pratica. Il mio obiettivo è quello di mettere nelle tue mani dieci tecniche per equilibrare Muladhara. Le ho personalizzate e testate da quando ho iniziato a lavorare sull'armonizzazione dei centri energetici.

Puoi scegliere di passare subito alla pratica se lo desideri. Però ti consiglio di non saltare tutta la parte teorica per un semplice motivo: è lì che trovi le informazioni che ti servono per lavorare seriamente su Muladhara.

Introduzione alla parte teorica:

- **1 capitolo – Cos'è Muladhara:** ti spiego cos'è il chakra della radice. Quali sono i collegamenti simbolici, cosa governa e perché può nascere uno squilibrio.
- **2 capitolo – frasi su Muladhara:** è un elenco di frasi che ti aiuta a capire meglio il tuo chakra della radice. In seguito puoi usare queste frasi per andare a rafforzare la tua pratica. Puoi usarli come se fossero dei mantra durante le meditazioni e le altre tecniche.
- **3 capitolo – Muladhara, bloccato o iperattivo:** Qui ti aiuto a capire se Muladhara è bloccato o iperattivo. È suddiviso in sottocapitoli dove affronto uno alla volta i maggiori squilibri di questo centro energetico così come ho imparato a riconoscerli io.
- **4 capitolo – pietre per armonizzare Muladhara:** trovi la spiegazione di tutte quante le pietre che puoi utilizzare per il riequilibrio di Muladhara. Ogni descrizione è accompagnata da una foto chiara della pietra in questione, così che tu possa riconoscerla.
- **5 capitolo – come purificare e caricare le pietre:** ti consiglio alcuni metodi per purificare e caricare le pietre viste nel capitolo precedente.

Quanto visto fin'ora riguarda la parte teorica. L'introduzione alla parte pratica la trovi dopo il quinto capitolo.

Sicuramente hai notato la presenza di altri file pdf al momento dell'acquisto del presente manuale pratico. Si tratta di schemi da stampare relativi a tutto ciò che tratto nel corso del libro. Ti aiutano ad accedere velocemente alle informazioni che ti servono quando inizi a praticare.

Per concludere, ti ricordo che alla fine dell'ebook trovi il coupon e i dati per accedere al gruppo di studio su Facebook rivolto solo a te e tutti gli altri che hanno acquistato **Equilibra Muladhara con le pietre**.

# 1. Cos'è Muladhara

## le tue radici energetiche



Photo credit: [Olga Nikitina](#) da [123rf.com](#)

Muladhara è il primo dei sette chakra, la base del sistema energetico umano secondo la tradizione indiana. Ti collega alla terra e rappresenta le tue radici energetiche. È lui che ti fa provare quella sensazione di essere a casa e il bisogno di tornarci delle volte. È la tua sicurezza, il benessere che provi nel mondo terreno.

È proprio grazie a lui che puoi percepire il senso di appartenenza nel luogo e nella famiglia dove sei nato. Le sue vibrazioni sono simili a quelle terrene, pur restando sempre nella sfera spirituale.

È collegato al sistema scheletrico e, come le ossa giocano un ruolo fondamentale nel sostegno dell'intero organismo, Muladhara sorregge il sistema energetico umano.

Come tutti quanti i chakra perciò non si può vedere e non si può toccare. Sappiamo però che Muladhara si trova posizionato tra i genitali e l'ano. Conosciuto anche

come **centro della radice**, nasce dal primo incontro di *Ida, Pingala e Sushumna* (le tre Nadi principali del corpo umano).

Governa l'istinto di sopravvivenza, la generosità, la paura, i legami terreni e il rapporto con il denaro. A livello fisico è collegato a tutte le strutture solide del corpo, in particolar modo il sistema scheletrico.

Muladhara governa la necessità che ogni uomo ha di realizzarsi e trovare la propria strada. Governa il bisogno dell'indipendenza economica e di spazio, la ricerca di un gruppo di persone di cui fidarsi e alle quali affidarsi nel momento del bisogno.

Tuttavia se da una parte è importante mantenere un buon rapporto con la propria terra e la propria famiglia, ciò non significa esserne dipendenti.

Serve equilibrio, sempre.

Proprio dove si trova il primo chakra dorme attorcigliata la Kundalini.

Kundalini è l'energia vitale e primordiale che risiede sopita in ogni essere umano.

Muladhara è associato alle ghiandole surrenali, il loto dai quattro petali e il colore rosso.

È importante avere Muladhara in equilibrio. Significa che le energie circolano sia verso il basso che verso l'altro senza punti di congestione dannosi. Vivi una vita appagante e felice, sei positivo e segui i tuoi istinti in modo sano. Per vari motivi però possono presentarsi dei blocchi o delle condizioni d'iperattività, argomento questo che approfondisco successivamente.

*Da qui in poi voglio affrontare i concetti ai quali ho solo accennato fin'ora. Sono argomenti molto importanti ma considerando che questo è un percorso di armonizzazione per il primo chakra attraverso metodi pratici, ho deciso di non dilungarmi troppo.*

## **Muladhara: il rapporto con la Madre e l'infanzia**

Muladhara è associato al rapporto con la Madre Terra ma anche quello con la madre biologica, colei che per nove mesi ti ha portato nel suo ventre e ti ha donato la vita.

Il ventre materno è un luogo accogliente, nel quale hai potuto sperimentare il massimo senso di sicurezza. Muladhara ancora una volta mostra il suo forte legame con la madre portando alla luce quella necessità primordiale di ogni uomo di trovare un luogo sicuro dove vivere. Il bisogno di un luogo accogliente dove tornare.

In realtà non governa solo il rapporto con la madre. Interessa quello vissuto con entrambi i genitori per i primi sette anni di vita. Ecco perché i legami irrisolti dell'infanzia devono essere elaborati lavorando su Muladhara. Ciò che spesso provoca una congestione energetica al chakra della radice è un trauma subito durante i primi anni di vita.

Può essere uno scarso nutrimento affettivo per esempio. La dipartita di un genitore, l'abbandono fisico o morale ma anche le violenze... Non sono pochi i bambini che subiscono traumi di questo genere, destinati a lasciare un segno e modellare pesantemente la loro vita adulta.

Quando il rapporto con i genitori è stato compromesso a causa di ciò che è accaduto nei primi anni di vita, spesso si presentano dei blocchi emozionali molto importanti, una tendenza a sentirsi sempre fuori luogo per esempio, oppure l'incapacità di amare.

Può manifestarsi uno stato d'iperattività, cioè le energie circolano molto velocemente. In questo caso la persona sperimenta la tendenza a soffocare il prossimo con il troppo amore.

È risaputo infatti che davanti a un medesimo problema, trauma o conflitto non ci si può aspettare la stessa risposta da persone diverse. C'è chi risponde alla mancanza di affetto con il rifiuto dei sentimenti e chi invece ricerca in modo ossessivo l'amore e l'affetto degli altri.

## **Kundalini e primo chakra**

La Kundalini è una forma di energia primordiale che, sin dal momento della nascita di ogni individuo, è sopita. È vista come un serpente che dorme attorcigliato alla base della nostra spina dorsale, proprio all'altezza di Muladhara.

È la tua fonte di energia, la custodisci dentro di te spesso senza essere consapevole di possederla. Secondo la tradizione yogica è proprio grazie alla Kundalini che il bambino all'interno del grembo materno si forma.

Quando il bambino viene alla luce, la Kundalini si arrotola su se stessa come un serpente e così rimane fino al momento della morte, quando risale lungo il canale Sushumna ed esce da Sahasrara (il settimo chakra) per unirsi alla fonte.

Si parla spesso di risveglio della Kundalini in varie pratiche spirituali indiane. Per esempio con la pratica yogica vai a stimolare in modo dolce la sua risalita. Il suo risveglio provoca una serie di cambiamenti nel corpo, nella mente e nello spirito umano.

Fai attenzione però, tali cambiamenti possono essere positivi ma anche negativi. Nelle culture orientali tale risveglio è visto come un avvenimento molto importante nella vita della persona alla ricerca della propria realizzazione spirituale.

Non tutte le persone però vanno alla ricerca di questa illuminazione spirituale. Alcuni possono subire un brusco risveglio dell'energia sopita a causa per esempio di un trauma o di un incidente, in questo caso gestire l'energia Kundalini è difficile e può portare a risvolti molto negativi come la perdita della lucidità mentale e la pazzia.

## Simbologia del serpente

La simbologia del serpente è ricorrente quando si parla del sistema dei chakra e dei canali energetici indiani. Ida, Pingala e Sushumna, ma anche la Kundalini, sono infatti visti tutti quanti come dei serpenti.

Questo animale, in India noto come *Nagas*, è simbolo dell'elemento terra. Quando si muove con il suo andamento sinuoso e strisciante il suo ventre è a contatto diretto con il suolo. Simboleggia il legame con la Madre in quanto esce dalle profondità della terra ed è il custode dell'antica conoscenza umana.

La simbologia del serpente può essere vista anche da altre angolazioni. Viene visto per esempio come il protettore delle forze vitali, l'essere duale che incanala tanto le energie maschili (solari) e quelle femminili (lunari). È simbolo d'intuizione, consapevolezza, trasformazione e fecondità.

## Rosso e nero: i colori di Muladhara

Il colore di Muladhara è il rosso, a seguire il nero. Sono infatti i due colori delle pietre con i quali lavori per equilibrarlo.

Prendi il **colore rosso** e guardalo sotto la lente di Muladhara e scopri che simboleggia l'energia vitale, ancora una volta troviamo il forte collegamento con la Kundalini.

Il rosso allo stesso tempo è il colore dell'energia fisica, la voglia di agire e costruirsi un futuro, trovare una posizione nel mondo contando solo sulle proprie forze.

Il colore rosso è simbolo di forte personalità e sicurezza in se stesso, dell'essere consapevoli delle proprie capacità. Se portato all'estremo assume un significato meno positivo, cioè di brama di potere e la tendenza a entrare sempre in competizione con gli altri, così come il voler prevalere senza interessarsi del danno



che tale atteggiamento può causare alle altre persone.

Il nero e tutte le pietre di questo colore le uso spesso per equilibrare il primo chakra però vanno bene anche per il centro energetico che si trova sotto la pianta dei piedi.

Simbolicamente rappresenta il mistero, le possibilità latenti che devono ancora emergere. Puoi rintracciarlo nelle varie culture, compresa la nostra, come colore simbolo del male e del caos. In molti altri contesti rappresenta sì il buio e le tenebre ma non intesi come negativi bensì come l'origine di tutto.

È il colore del ventre, della terra, di ciò che c'è prima di nascere e ciò che ci attende dopo. Sono le tenebre primordiali. E proprio come il nero sta alla base della vita, Muladhara sta alla base del sistema energetico.

### **Simbologia del quadrato, del numero 4 e del loto dai quattro petali**

Ho riunito queste simbologie sotto la stessa voce per riflettere su una cosa.

Quando si parla del primo chakra è ricorrente il numero 4. I quattro lati del quadrato e i quattro petali del suo loto.

Il quattro è il numero della materia e della stabilità. Rappresenta la terra, il corpo, tutto ciò che è solido e dà una struttura. Il suo collegamento con Muladhara è evidente. Perché le stesse qualità si possono trovare nel primo chakra.

Il quattro è il numero degli elementi, delle fasi lunari, dei regni naturali, della famiglia perfetta (quattro persone) secondo la Bibbia, delle fasi della vita, dei punti cardinali e delle stagioni.

Esistono tante altre corrispondenze con il numero quattro ma il concetto base importante è il suo essere legato alla solidità, così come ci ricorda Delet, la quarta lettera dell'alfabeto ebraico. Delet significa porta e Muladhara è proprio la porta d'ingresso al sistema energetico umano.

## **Conclusioni**

Bene, è terminata tutta la parte introduttiva a Muladhara. Se desideri avere un quadro completo su cosa sono i sette chakra, ma anche comprendere meglio ida, Pingala e Sushumna, allora ti suggerisco di mettere un attimo in pausa la lettura di questo libro e dedicare un po' del tuo tempo all'articolo che ho pubblicato sul blog: <https://www.imieicristalli.it/chakra/>.

# 2. Scegli la tua frase

## Frase da usare per equilibrare Muladhara

Puoi usare queste frasi per potenziare gli esercizi pratici che trovi più avanti o puoi usarle come se fossero dei mantra per lavorare sull'equilibrio di Muladhara.

Le ho create come un supporto a tutto il resto del materiale che trovi all'interno di questo ebook. Trovi come extra a questo manuale un pdf dove ho riportato le stesse frasi. Puoi stamparlo così da averlo sempre a portata di mano.

Ti consiglio di individuare tra queste frasi quella che meglio rispecchia questo particolare periodo della tua vita oppure se vuoi, individuarne più di una. Non ha importanza. Ti suggerisco di farlo già adesso, ancor prima di lanciarti nella pratica con lo scopo di equilibrare Muladhara.

Ti propongo adesso queste frasi per introdurti ai concetti essenziali e pratici del chakra della radice.

- Sono determinato a raggiungere i miei obiettivi;
- La lontananza non è distacco;
- Avere coraggio non significa essere senza paura;
- Conosco i miei limiti e i miei punti di forza, ho fiducia in me;
- La generosità non è la mancanza di rispetto verso me stesso;
- Il mio punto di riferimento è la mia famiglia;
- Spirito di sopravvivenza non è riconoscere il pericolo in tutto;
- Non è la mancanza di paura a rendere forti;
- Non ci sono catene che mi trattengono nel luogo dove sono nato;
- Ringrazio i miei antenati, mi hanno permesso di Esistere;

- Posso cercare la mia felicità dove voglio;
- Sono stabile come una roccia;
- La paura è una forza, non una debolezza;
- L'amore sopravvive alle distanze;
- Non devo seguire la strada dei miei genitori;
- Io non sono i miei genitori;
- Posso vivere in ricchezza;
- Accetto il denaro nella mia vita.

# 3. Devi lavorare su Muladhara?

Quando il primo chakra è bloccato o iperattivo

Quando un chakra è in equilibrio le energie scorrono fluide lungo i canali energetici, sia verso l'alto sia verso il basso. Quando è bloccato questa energia scorre poco, banalmente è come se incontrasse dei punti molto stretti nel canale di passaggio. L'energia perciò non riesce a proseguire in modo fluido lungo il suo cammino.

Quando vi è uno stato d'iperattività invece scorre molto veloce, gli stati di sovr eccitazione provocano infatti un maggior afflusso di energia. Accade lo stesso con la circolazione sanguigna se ci pensi!

Ma perché il chakra è bloccato e l'energia non fluisce come dovrebbe?

Quando la paura, lo stress e le tensioni diventano delle costanti nella tua vita, si manifestano questi blocchi di energia. Sicuramente una delle grandi colpevoli è la paura. Ma anche i problemi relazionali, come quelli con i genitori durante la prima infanzia (ne ho parlato nel primo capitolo).

Probabilmente hai già individuato un blocco o uno stato d'iperattività a livello di Muladhara. In questo capitolo però ti parlo comunque di quei segnali che ti aiutano a confermare (o perché no, smentire) la tua idea. Impari finalmente a riconoscere i sintomi che ti dicono "*è arrivato il momento d'intervenire!*".

Muladhara spesso non funziona come dovrebbe per via di traumi relativi al primo periodo della vita, a uno squilibrio nella tua personale sfera della sicurezza, ma anche quella del coraggio, della stabilità fisica, della fiducia e della calma. Lavoraci quando non vivi bene il rapporto con la tua famiglia e in particolar modo con tua madre.

Quando il chakra è bloccato significa che raccoglie poca energia e non la fa circolare correttamente nell'organismo. Quando è iperattivo ne raccoglie più del

dovuto e questo causa un eccesso di energia nel corpo, porta al tipico e costante stato di sovreccitazione che ti induce a voler fare troppo.

**Non estremizzare.** Ricordati che non esiste bianco o nero ma ci sono molte, moltissime sfumature. Quando Muladhara è in blocco o in iperattività non sperimenti necessariamente tutte le “complicanze” possibili e nemmeno con la stessa intensità descritte. Proprio per questo motivo non è sempre facile riconoscere uno squilibrio.

Non devi neanche essere troppo severo con te stesso. Esistono dei periodi no, delle giornate in cui non hai voglia di parlare per esempio con la famiglia. Non vedere questi periodi come se la causa di fondo fosse uno squilibrio di Muladhara, è possibile che in questi casi il blocco si trovi altrove, magari a livello del chakra del cuore, oppure semplicemente hai vissuto un’esperienza forte che ti porta a essere scosso emotivamente.

Se ti è piaciuto e vuoi continuare con la lettura, [puoi acquistare l'ebook da questa pagina.](#)