



Happyyoga a Girona

## Primer xacra - Muladhara - Xacra arrel

### Gñana Ioga

Els xacres són centres d'energia situats en el cos humà. Ens ajuden a entendre com l'ésser humà processa la energia a els diferents nivells de la existència. Tot i que les escoles filosòfiques identifiquen múltiples xacres, la majoria defineix com a més importants vuit xacres. Set d'ells estan distribuïts pel cos humà i el vuitè correspon a l'aura.

#### **Què es mou en aquest xacra?**

El primer dels xacres és Muladhara, el xacra arrel. Es situa al final de la columna vertebral, entre l'anus i els òrgans sexuals. En ell s'hi desenvolupa l'energia relativa a la seguretat i la supervivència. Representa la terra en el sentit més bàsic que la terra té per nosaltres: ens nodreix, ens sosté, és des d'on ens aixequem i elevem. També representa el nostre funcionament més automàtic, més instintiu. El primer xacra és el món dels hàbits.

A nivell fisiològic aquest xacra està associat amb l'eliminació: anus i intestí prim. També es vincula als peus i cames, que són la nostra base, la nostra arrel. El sentit vinculat és l'olfacte, molt vinculat a la supervivència: ens avisa de l'enfermetat, ens informa de si l'altre és com nosaltres o no, i influeix en l'atracció sexual. És l'arrel que ens uneix amb el planeta.

A nivell psicològic el treball amb Muladhara ens aporta arrelament, estabilitat, seguretat i vida saludable. Ens aporta l'aprenentatge de tenir cura d'un mateix, d'eliminar allò que no ens convé i situar-nos amb fermesa davant els reptes de la vida. Et fa segur, estable, perseverant i lleial. A partir de la fortalesa del primer xacra construïm la estructura de la nostra persona, aquí hi ha els fonaments. Un primer xacra sa ens permet deixar que el canvi succeeixi, pas a pas.

El treball amb aquest xacra passa per la estabilització en aspectes claus de la nostra vida, cobrir allò que anomenem "necessitats bàsiques" (alimentació, llar, treball, diners, seguretat...). Muladhara és un xacra sorollós i exigent, és la seva natura. És un avís constant de l'aquí i l'ara, per arrelar-te en el moment present i a partir d'aquí créixer. El treball que et proposa és a través dels hàbits, les rutines, el treball pacient i constant.

#### **Desequilibris en aquest xacra**

Un muladhara desequilibrat es pot expressar en diferents aspectes. A nivell general podem parlar de persones amb pors, inseguretats, amb una tendència a sentir-se i viure com a víctimes de la vida en comptes de ser-ne protagonistes. Hi ha una manca d'energia, d'autoritat i de força vital.

A nivell fisiològic poden ser persones hipocondríiques o que tenen poca cura de la seva salut. Gent que té problemes amb l'alimentació (menja malament, no pensa en menjar, mastega poc, fa excessos).

Els desequilibris a muladhara també es poden manifestar en temes molt bàsics per a la supervivència. Temes amb la llar i els diners són habituals. Bloqueig per guanyar-se la vida. Incapacitat per gestionar la pròpia economia. Pors a quedar-se sense forma de guanyar-se la vida. Manca de confiança en el futur.

A nivell psicològic, més enllà de la por i la inseguretats que ja hem comentat, el desequilibri es pot expressar en agitació constant. També en forma de por a la opinió de pares i mestres. Incapacitat de manifestar els seus somnis.

### **Com treballar aquest xacra?**

- Reconeix la bellesa i la perfecció de la natura.
- Valora allò que és sagrat.
- Color per activar-lo: el vermell.
- Persevera, segueix els teus somnis.
- Treballa amb ordre, amb pautes.
- Arrela't (a espais, a llocs de treball..).
- Crea els teus espais. Protegeix-los.
- Posa encens de cedre o pàtxuli
- Medita projectant la teva energia a través de la base del teu cos.
- Dorm i descansa.
- Menja sa i bo. De manera equilibrada.
- Alimenta't amb proteïnes, cereals, fruites i hortalisses vermelles i plats típics d'allà on ets.
- Tingues cura d'un animal, estigues amb nadons.
- Toca el tambor. Escolta música de percussió.
- Camina. Balla. Amb els peus nus.
- Trepitja terra fresca.
- Rep massatges als peus.
- Fes artesanía amb les mans.
- Fes ioga.

### **Àsanes i exercicis de ioga que ens ajuden a treballar aquest xacra**

- Mulabhandha
- Upavesasana (el corb)
- Khanjanasana (la cadira)
- Granotes
- Estiraments frontals