

**1er chakra**

Ce chakra est situé à la base de la colonne vertébrale, il est le siège de la Kundalini, enroulée sur elle-même, tel un serpent. C’est la véritable racine de notre Arbre de Vie, le lieu des forces cosmo-telluriques qui nous animent comme une fontaine… D’une certaine façon, on pourrait le comparer au magma en fusion qui est le noyau de la Terre et qui comme un volcan peut entrer en éruption…

La survie physique est la principale préoccupation de ceux dont l’énergie est centrée sur le chakra racine. La peur d’être physiquement ou psychologiquement blessé peut envahir leurs pensées ou alors ils auront tendance à blesser les autres.

Si ce chakra manque d’énergie, il y a risque de devenir apathique, de manquer de volonté, de confiance en soi, de se sentir en danger, anxieux et inquiet.

|  |
| --- |
| **Caractéristiques** |
| Nom Sanskrit : | *Muladhara* |  |
| Signification : | Racine ou fondation |
| Nom usuel : | **Chakra Racine** ou **Coccygien** |
| Emplacement : | • Sous le périnée |
| Fonctions : | • Enracinement• Survie• Sécurité• Bien-être• Vie physique |
| Liens : | • À la Terre-Mère• Avec le monde physique• Expériences de la vie de 1 à 7 ans |
| Corps/Aura : | • Éthérique |
| [Glandes](https://energie-sante.net/systeme-endocrinien/) : | • Surrénales – glandes de survie, indispensables à l’incarnation |
| Hormones : | • Adrénaline• Noradrénaline |
| Organes : | • Colonne vertébrale, os, dents, cheveux, tout ce qui est osseux et dur• Partie basse des organes et membres (anus, rectum, jambes, pieds)• système immunitaire (moelle osseuse, cellules sanguines) |
| Sens : | • Odorat |
| Actions : | • Procréation (volonté)• Les expériences prénatales, de la naissance, et post-natales jusqu’à l’âge de 7 ans, vont avoir une influence sur la formation de ce chakra.• Ces expériences influenceront toute la vie |
| Force : | • Aptitude à se défendre |
| Forme énergie : | • Solide |
| Énergiecréatrice : | • Ce chakra nous relie au monde physique et à la Terre• Il est le siège de la Kundalini |
| Énergiemanifestée : | • Avec le 1er chakra, on peut être bien dans son corps… ou pas• Besoin de logique, d’ordre et de structure |
| Influencespsychologiques : | • Sentiments et émotions avec notre sensation d’être dans notre corps• De ce 1er chakra dépend l’environnement affectif et familial• Survie, instinct, famille naturelle, sentiment de sécurité et de confort• Sentiment d’être chez soi, à sa place• Sentiment de sécurité• Ordre et cohésion au sein de la famille et de la société• Cauchemars (pas assez d’énergie vitale)• Difficultés à rester positif• Les troubles alimentaires ont leur origine dans ce chakra (manger par compensation)• Malgré toute compensation, sentiment de ne pas être rassasié• Cela génère des compulsions pour manger, travailler… boulimie, anorexie… |
| Huiles essentielles : | • Cannelle• Cèdre• Clou de girofle (*à éviter pour les femmes enceintes*)• Myrrhe• Nar• Patchouli• Vétivert• Tea Tree |
| Maux : | • Douleurs lombaires (1er et 3e chakras)• Hémorroïdes• Sciatique• Tous les os, coccyx• Varices aux jambes• Tumeur au rectum• Dépression• Maladies auto-immunes• Problèmes immunitaires• Cholestérol |
| Peurs : | • Peur de perdre la survie matérielle• Peur de l’abandon• Peur de la désorganisation (matérielle, vie quotidienne, ne pas avoir les pieds sur terre).• Peur de mourir• Peur de rester en vie• Peurs : abri (maison), nourriture (manque), besoins de base, changement, soutien, lâcher-prise, alimentation et soins corporels.• Ces peurs apparaissent au moment des transitions (changements de travail, relationnel, de ville, de pays…). |
| Aspect spirituel : | • Avec ce chakra, nous sommes sur Terre pour apprendre une leçon spirituelle à travers le monde matériel.• Relié au monde vital et à notre capacité à vivre dans notre corps. |
| Aliments : Protéines |  |  |
| Couleur : Rouge |  |
| Droit : D’avoir |  |
| Élément : Terre |  |
| Mantra : Lam |  |
| Métal : Plomb |  |
| Minéraux : Hématite : Grenat : Rubis |  |
| Mot-clé : Je suis |  |
| Note : DO |  |
| Planète : Terre et Saturne |  |

**À retenir :**

**Chakra racine équilibré :**
Vitalité physique, sentiment de bien-être, sentiment d’être bien ancré, sentiment d’être centré, sexuellement affectueux et maître de soi-même.

**Chakra racine faible ou bloqué :**
Tendances à la rêverie, étourderie, manque de mémoire ou incapacité de mémorisation, distraction, ennui, paresse, apathie, manque de combativité et de dynamisme, instabilité. Excès de problèmes matériels, incapacité à les résoudre, tendances à fuir la réalité.

**Chakra racine surdéveloppé :**
Tendances aux excès de plaisirs physiques et matériels : accumulation de biens, course à la richesse, excès de table, abus de boissons alcoolisées et de tabac, obsession du sexe. Tendances à l’égoïsme, manque de générosité. Tendances à l’hypertension artérielle, au cholestérol, aux triglycérides, à la surcharge pondérale, aux malaises post-prandiaux, alertes cardiaques.
Tendances autoritaires, colériques et parfois violentes, hyperactivité.

Source : https://energie-sante.net/les-chakras