

MEMORIAS CLASE 1

CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU
CHAKRA RAÍZ
y tu conexión con la energía vital



En compañía del
ARCÁNGEL URIEL

anami



Chakra raíz – Muladhara

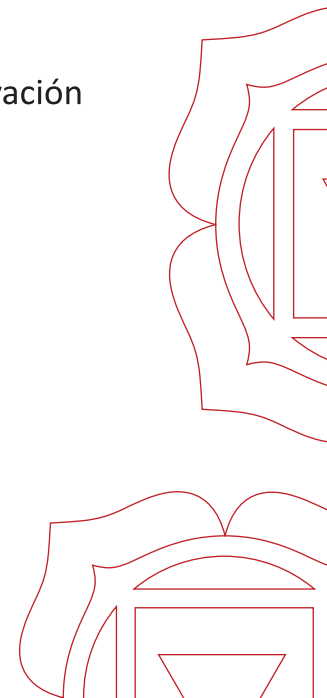
Es el centro de energía que gestiona y controla los impulsos primarios que rigen nuestra vida.


Es el chakra de soporte fundamental, son nuestras raíces, nos conecta nos da firmeza en nuestra vida.

Ubicado al final de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales, se relaciona con las piernas, los huesos y los pies.

También es nuestra conexión con nuestras creencias heredadas que la sensación de pertenecer a una tribu, de ser bienvenidos a este planeta tierra.

La energía de este primer chakra comienza a vibrar desde que estamos en el vientre materno, desde ese momento sentimos la conexión con nuestro núcleo familiar.

- Nos conecta al sentimiento de seguridad
 - Nos conecta con la capacidad de proveer las necesidades de autopreservación básicas de la vida: Comida, sueño, resguardo
 - Seguridad física en la familia o grupo
 - Sentirnos bien en casa
 - Capacidad de hacernos valer y defendernos
- 



¿Por qué se bloquea nuestro chakra raíz?

Se bloquea principalmente cuando sentimos que nuestras raíces en la vida no están sólidas.

Cuando tenemos la sensación de no pertenecer o no ser aceptado en el núcleo familiar.

Cuando sentimos que nos somos bienvenidos.

También se bloquea por el miedo.

También se bloquea cuando buscamos poder y seguridad a través del dinero, cuando nos permitimos agobiarnos por las responsabilidades y perdemos el centro interior.

Cuando quedamos estancados en actitudes como la ira, la agresividad, la rabia, la competencia excesiva, desconfianza.

Cuando nuestro chakra raíz esta desbloqueado vivimos en permanente desequilibrio.



Ejercicio

para aprender a identificar como está tu chakra raíz

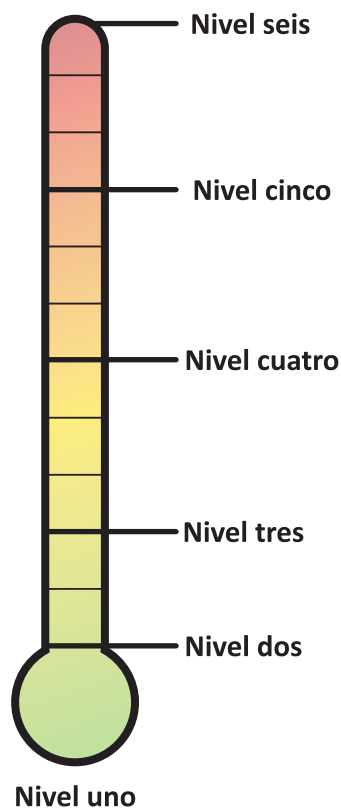
Marca cada síntoma que tengas.
Por cada síntoma marcado, colorea un nivel del termómetro

Algunos síntomas emocionales

- Inquietud extrema
- Sensación de inestabilidad
- Ira, agresividad
- Impaciencia continua
- Codicia
- Obsesión por cosas materiales

Molestias físicas

- Estreñimiento
- Dolor lumbar
- Trastornos alimenticios
- Cálculos renales
- Debilidad en las piernas
- Fatiga, falta de energía, cansancio y dificultad para dormir



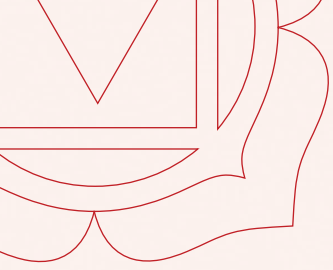
Nivel uno: Excelente, estoy lista para otro nivel
Nivel dos: Estoy bien, pero requiero algo de trabajo
Nivel tres: Apenas logro disfrutar de la vida

Nivel cuatro: Sobreviviendo
Nivel cinco: Vivo con muchas dificultades
Nivel seis: No entiendo como hago para vivir

Nota: todo lo que te conecta con la madre tierra intensifica la conexión con tu chakra Raíz.

Dibuja algo que te conecte con tus raíces, te dejo esta inspiración





ahamī

