



# Chakra Básico

## Muladhara



[www.espacoyam.com.br](http://www.espacoyam.com.br)



## Primeiro Chakra: Básico, Muladhara

segurança, sobrevivência, a sustentação da vida

**Localização:** Base da coluna, perineo

**Elemento:** Terra

**Cor:** Vermelho

**Som:** Lam

**Lição de vida:** Merecimento de existir, aprender a lidar com as questões materiais.

**Características:** Consciência física, segurança, confiança, relação com a Terra, estabilidade, sobrevivência, autorresponsabilidade, merecimento, movimento.



## Chakra Básico Muladhara



**Órgãos:** pernas, pés, ossos, intestino grosso, dentes, órgãos genitais, pele

**Desequilíbrios:** problemas nos dentes, no intestino grosso, na próstata, hemorróidas, artrite, problemas nos joelhos, nos pés, na coluna, pressão baixa, excesso de peso; preguiça, fadiga, ansiedade, insegurança, medo, depressão, raiva, impaciência, tristeza, culpa, vícios, apego.



## Chakra Básico *Muladhara*

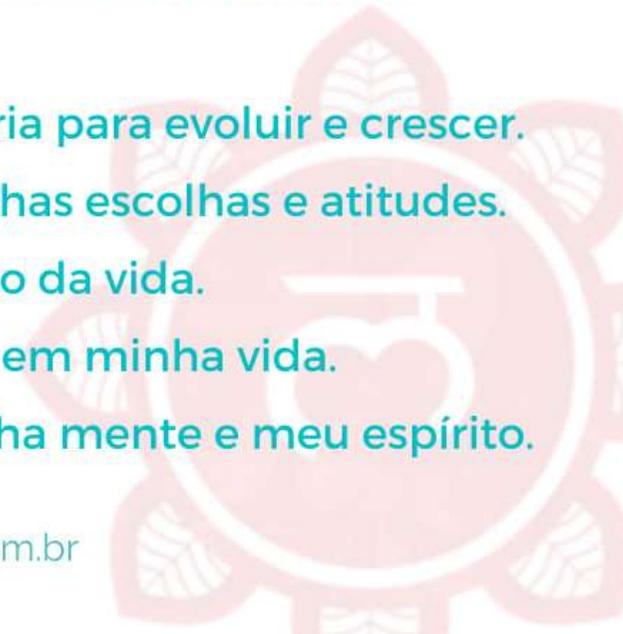


### Analise suas crenças e comportamento associados ao chakra Básico

- Você busca sempre resultados imediatos?
- Você é impaciente?
- Você se sente realizado com o que conquistou?
- Você se sente seguro e amparado?
- Você sente estabilidade em sua vida?
- Você se sente seguro em relação à vida?
- Você consegue lidar com mudanças?
- Você acredita que pode realizar seus sonhos?
- Você sente que merece o que diz querer?

## AFIRMAÇÕES PARA REPROGRAMAR O CHAKRA BÁSICO

- Estou conectado à fonte da vida e nunca estou desamparado.
- Conheço meus valores e faço escolhas baseadas no que é correto para mim.
- Tenho direito de fazer escolhas.
- Tenho direito à prosperidade em todos os sentidos.
- Tenho a força necessária para evoluir e crescer.
- Sou íntegro(a) em minhas escolhas e atitudes.
- Estou aberto(a) ao fluxo da vida.
- Aceito a prosperidade em minha vida.
- Nutro meu corpo, minha mente e meu espírito.



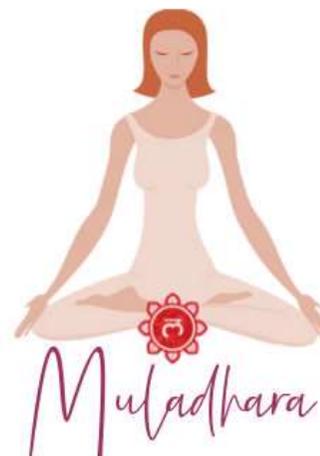


## Trabalhar o chakra básico com Reiki

- Sente-se confortavelmente,
- Coloque as mãos sobre a região dos órgãos genitais,
- Visualize, imagine ou sinta uma **luz vermelha** pulsando da região do períneo,
- Imagine que essa luz passa por suas pernas, joelhos e sai pelas solas dos seus pés.
- Imagine que dos seus pés saem raízes que te dão segurança, confiança e solidez.
- Faça a aplicação com 10 minutos.



## COMO EQUILIBRAR O CHAKRA BÁSICO



- Faça **aterramento** para todos os chakras.
- Aplicar **Reiki** na região do chakra básico.
- Visualização de **luz pulsada vermelha** no chakra.
- Uso de **afirmações positivas** que trabalhem as crenças limitantes associadas a esse chakra.
- Posturas de **Yoga** que ativem as pernas e os pés.
- Use óleos essenciais de: **canela, sândalo, cedro.**
- Use **cristais** como: **magnetita, rubi, jaspesnaguíneo, granada.**

