

# Kundalini YOGA

Primer chakra

## **Muladhara**

«Raíz»



### **Ubicación**

Base de la columna

### **Color**

Rojo Fuego

### **Elemento**

Tierra

# en desequilibrio

Depresión  
Miedo  
Timidez  
Apego  
Escasez  
Falta de autoestima  
Falta de poder personal  
Falta de compromiso  
Falta de aliento  
Sometimiento  
Desconexión  
Problemas sexuales  
Adicciones  
Inestabilidad emocional  
Resentimiento  
Irritabilidad



Tomar bebidas rojas  
Comer alimentos rojos  
Vestir de rojo  
Empezar el día centrando la columna  
Hacer ejercicio  
Masajes de drenaje linfático  
Practicar danza  
Pintar  
Perdonar

**estrategias  
de sanación**

Meditación para el

# Muladhara Chakra

Mantra: (click para ver)

**Ek Ong Kar Sat Nam  
Siri Wahe Guru**

Siéntate en Postura Fácil, asegurándote que la columna vertebral esté muy recta. Tus brazos están a tus lados con los codos doblados y las palmas una en frente de la otra. Las manos están en un ángulo de 80 grados.



Para poner las manos en posición correcta, empieza por colocarlas con las palmas hacia abajo. Inclina hacia arriba la parte interior de las manos hasta que los pulgares y los índices están en el plano más alto de la mano.

**Meditación:** Los ojos están enfocados en la punta de la nariz. Desde la posición inicial, con la espina recta y los ojos enfocados en la punta de la nariz, trae las manos juntas (como dar palmadas) en movimientos fuertes y distintos. El primer movimiento se trae las manos a medio camino mientras cantas, Hami Ham. Las manos se detienen durante poco tiempo y empiezan a moverse otra vez mientras cantas, Brahm Ham trayendo las manos juntas.



**Mantra:** Hami Ham, Brahm Ham.

Mientras cantas el h, relaja la lengua y colócala hacia atrás en la boca. No se utiliza la lengua mientras cantas. De esta manera, sentirás una presión en el área de las mejillas.



Contrae el músculo del ano durante el movimiento y mantén la contracción hasta que las manos se tocan. Luego, relaja el ano. Vuelve las manos a la posición del comienzo y empieza de nuevo.

**Tiempo:** 11-31 minutos.