

• 5 minutos



Muladhara Chakra

Ubicación: base de la columna vertebral, entre el perineo y el coxis.

Color asociado: Rojo

Elemento: Tierra

El Chakra Raíz o Muladhara Chakra, es la base de nuestro sistema energético. Está relacionado con las necesidades básicas de supervivencia desde el alimento o el agua, hasta la protección y la seguridad.

Cuando la energía de este Chakra Raíz, está desequilibrada podemos sentir malestar en las piernas, los pies, las rodillas, en la base de la columna y una baja generalizada en nuestro sistema inmunológico. También podemos sentir miedo, inseguridad, ansiedad, sensación de desconexión o falta de propósitos en nuestras vidas.

Cuando logramos armonizar la energía de este Chakra Raíz, promovemos la confianza en uno mismo y comenzamos a sentirnos más seguros y con los pies en la tierra. Al sentirnos enraizadas y seguras, podemos explorar, descubrir y desarrollar aspectos de nuestra vida con mayor confianza.

A su vez, el color rojo es el asociado a este Chakra y representa la pasión y la calidez. El color rojo simboliza el poder, es un color que se asocia con la vitalidad por ser el color de la sangre. también representa la confianza en una misma, el coraje y la buena actitud ante la vida. La Psicología del color lo asocia también este color con la pasión, con el amor y el deseo, por eso habitualmente todos los corazoncitos dedicados con amor se colorean de rojo. También en culturas orientales, el color rojo puede ser símbolo de celebración, de felicidad y prosperidad.

Con esta práctica focalizas en este punto de tu cuerpo, ya través de movimientos y posturas harás que esta energía fluya para ganar confianza y seguridad en ti misma.

5B



1. **Variación de postura fácil: brazos y rodillas** • Variación de Sukhasana brazos rodillas

6B



2. **Postura fácil con rotación del cuello** • Rotación de cuello en Sukhasana

6B



3. **Giros de hombros sentado**

6B



4. **Círculos con el torso sentado** • Círculos Kundalini

10B



5. **Postura del gato y la vaca** • Postura Marjaryasana de Bitilasana

3B



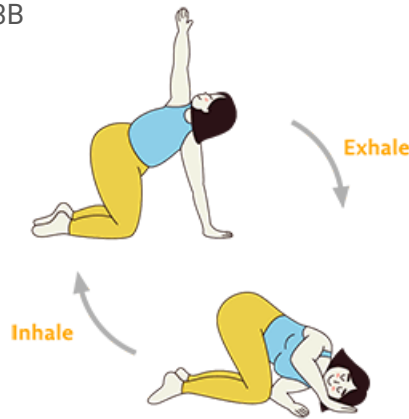
6. **Postura del niño con las piernas abiertas** • Prasarita Balasana

3B



7. **Variación de la postura del niño: ambos brazos a los lados** • Variación de Balasana con ambos brazos al costado

3B



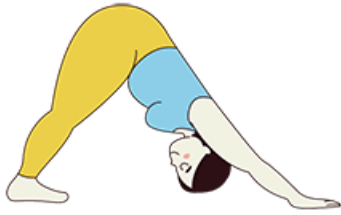
8. **Flujo de la postura de enhebrar la aguja** • Flujo de Urdhva Mukha Pasasana

1B



9. **Postura de la mesa** • postura de bharmanasana

5B



10. **Postura del perro boca abajo**
• Adho Mukha Svanasana

3B



11. **Postura del perro boca abajo con tres patas** • Tri Pada Adho Mukha Svanasana

3B



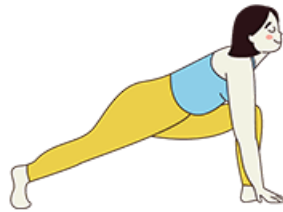
12. **Flexión media hacia adelante con las manos apoyadas en el suelo** • Ardha Uttanasana con las manos en el suelo

3B



13. **Postura de la montaña** • Tadasana

3B



14. **Postura de estocada del corredor** • Utthita Ashwa Sanchalanasana

3B



15. **Postura de estocada alta** • postura ashta chandrasana

3B



16. **Postura del guerrero II** • Virabhadrasana II

3B



17. **Postura del guerrero invertido** • Viparita Virabhadrasana

3B



18. **Postura del ángulo lateral extendido** • Utthita Parsvakonasana

1B



19. Postura de la estrella de cinco puntas • Utthita Tadasana

3B



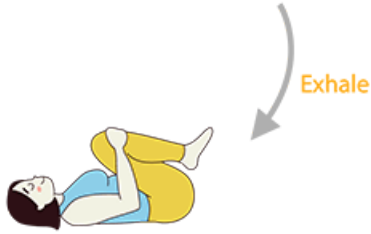
20. Postura de la montaña • Tadasana

5B



21. Variación de la postura de la guirnalda • Variación de Malasana

3B



Exhale

22. Postura de estiramiento de cuerpo completo Postura de liberación del viento Flujo • Supta Utthita Tadasana Pawanmuktasana Vinyasa

3B



23. Postura de piernas de águila con torsión espinal en posición supina • Supta Matsyendrasana Garuda Asana de piernas

6B



24. Círculos con las rodillas reclinadas

5m



25. Postura del cadáver • postura savasana

