

chakra racine

Quand le premier des chakras est ouvert, le territoire est bien gardé. On se sent fort, avec un enracinement puissant qui donne beaucoup de confiance en soi. Le monde ne paraît pas dangereux. On peut tout remettre en question, changer de pays, de travail, de partenaire, sans jamais se perdre de vue. Avoir la tête dans les nuages, et aussi les pieds sur terre. Bref, le chakra racine est un allié formidable pour vivre heureux !

Quand le chakra racine est bloqué, tout paraît plus sombre, le corps (troubles digestifs) et le mental (fragilité, ruminations, anxiété) en souffrent. Les prises de décisions sont impossibles, tout changement est délicat. Sans oublier le fonctionnement du système des chakras.

Comment reconnaître un chakra racine bloqué : symptômes en mode sous actif

Dans une situation de stress ou de survie, la réponse instinctive est la fuite ou l'affrontement. Quand nous avons fui trop longtemps devant de grands défis ou des situations complexes au quotidien, alors la leçon est apprise pour le premier des chakras : il ne faut pas se battre, le moi n'a pas de valeur, le territoire est ouvert aux quatre vents, il fonctionne désormais au ralenti.

Il n'est pas rare de rencontrer des personnes avec un chakra racine sous actif dans la vie de tous les jours. Avec de l'entraînement, elles sont même repérables tout de suite.

D'abord, tout ce qui a trait au territoire, à l'identité, à la sécurité est absent. Résultat : leur vie leur échappe, plus rien ne compte. Elles se fichent de tout et de son contraire, se négligent au niveau du corps physique et de l'esprit. Selon une psychologue clinicienne, le premier chakra au ralenti ressemble à un état dépressif.

Imaginez une personne vulnérable et tête en l'air qui aurait renoncé à soi, à sa sécurité et vous aurez un premier aperçu bien parlant. Une personne qui n'attend plus rien de la vie, et ne demande rien à personne.

A leurs yeux, le monde est dangereux, tout est flou, rien n'est acquis, la vulnérabilité est de mise... et ça n'est plus un problème. Le renoncement est total. Harmoniser le chakra racine semble impossible. C'est un peu comme si le feu intérieur était éteint.

C'est difficile de vivre pleinement avec un chakra sous actif, et c'est particulièrement vrai pour le chakra racine en veille, car la vie n'a plus de saveur.

Muladhara bloqué en mode suractif, au secours !

Le chakra racine suractif (c'est à dire guerrier) survient après une situation de danger ou un grand changement. Chacun estime ce qui est du ressort d'une situation de danger. Par exemple, si on ressent un grand besoin de sécurité affective, une séparation pourrait bien déclencher le mode guerrier du chakra racine. Une mutation, une nouvelle maison, un bouleversement des croyances, un conflit brutal, un deuil, une maladie, des difficultés financières, voire une pandémie comme la covid 19... Les combinaisons sont infinies.

Parfois, le processus d'enclenchement du mode guerrier est plus insidieux. Un petit conflit par ci par là tous les jours au travail, un appel de la banque (!) , un retard à un événement important, la voiture qui ne démarre pas, des examens médicaux source d'anxiété, un bruit à l'extérieur la nuit, etc.

Tout cela mis bout à bout peut aussi bloquer le chakra racine.

Et sa réponse ne se fait pas attendre. Puisque le monde est dangereux, alors il faut activer l'hypervigilance ! Vous pensiez dormir ? Impossible ! il faut surveiller le territoire de nuit. Partir en vacances ? Il ne faut pas dépenser d'argent, on ne sait jamais. L'avion c'est dangereux. Déménager ? Une hérésie ! Etc..

Ce centre énergétique figé en mode guerrier n'est pas une cure de repos. Personne n'a envie de vivre avec un chakra racine trop ouvert, croyez-nous !

Mulhadara en équilibre, c'est un chakra racine qui vibre, et la vie est plus belle !

Évoluer dans la vie avec un chakra racine au top de sa forme est un cadeau ! Voici 3 exemples pour commencer à comprendre ce chakra :

- On a fait la paix avec soi. Les regrets ne sont pas la tasse de thé de ce chakra. Pas le temps ni l'envie de se retourner. On est comme on est, nous avons fait ce que nous avons fait, et tant pis si ça n'était pas la réussite du siècle.
- Il en faut finalement si peu pour être heureux : un toit sur la tête, un lit à peu près confortable, une porte d'entrée avec serrure pour la sécurité de la tribu, et des placards avec suffisamment de nourriture pour 24h.
- Impossible de se laisser marcher sur les pieds. Les collègues, les amis, la famille et même les inconnus savent *instinctivement* qu'il ne faut pas empiéter sur vos plates bandes. Le territoire est bien gardé.

Vivre avec un chakra racine en équilibre rend plus fort, plus solide, plus résistant. L'ancrage est total, puisqu'il est l'élément terre. Les priorités sont simples : se recentrer sur l'essentiel. Les ruminations mentales sont un concept insaisissable pour ce chakra.