

## CHAKRA RACINE = MULADHARA : Chakra tribal



**Signification** : base

**Localisation** :

Base du rachis, entre anus et organes sexuels, ou bien col de l'utérus ou périnée.

Entrée du chakra : coccyx

Sortie du chakra : noyau fibreux au niveau du col.

Donc l'endroit où le coccyx s'articule avec le sacrum en un groupe de nerf évoquant une racine fibreuse.

Dans ce chakra, il y a 3 nadis principaux, qui se réunissent pour former un triangle inversé permettant de capter les énergies de la terre. (ida, pingala et shushumnâ)

Ce chakra est le plus lourd et le plus lent en fréquence vibratoire et spectre coloré.

**Lotus** : 4 pétales : le chiffre 4 représente les 4 éléments de l'incarnation, les 4 directions.

**Développement** : 0 à 7 ans

**Sens** : odorat

**Élément** : terre

**Fonction** : relié au monde physique, à la mère, la matrice. Donc aussi la tribu, la famille. Aux croyances d'un groupe, identité collective.

Son élément intérieur est la sécurité.

**Le métal** : plomb

**Couleur dominante** : rouge, les pétales sont d'une couleur vermillon mélangé à une pointe de rouge cramoisi.

**Aromathérapie** :

Pin sylvestre

Cède : renforce le système nerveux

Myrrhes : rajeunie l'énergie de la force de vie

Patchouli : protection et renforcement

Vétivers : aide à lâcher les tensions et les peurs profondes

Clou de girofle : stimule corps et mental

Arbre à thé : renforce et protège (cela marche bien sur les mycoses des pieds, il évite la moisissure, la pourriture.

Nard pour l'ancrage

### **Glande : Surrénales**

Les surrénales sécrètent plusieurs hormones en relation directe avec le stress.

Elles sont divisées en deux parties :

Partie corticale, appelée cortex surrénal, qui en est la zone externe. Formé d'une coque jaunâtre plus dure.

Partie centrale, appelée médullosurrénale, qui est la partie interne ou centrale. C'est une sorte de gros ganglion orthosympathique plutôt gris et spongieux.

### **La médullosurrénale (zone interne) sécrète :**

Adrénaline et un peu de noradrénaline. (En relation avec le système orthosympathique).

L'adrénaline a une action très énergique sur tout le corps, spécialement sur la circulation sanguine. Lorsqu'elle est sécrétée, elle provoque une accélération du rythme cardiaque, une élévation de la tension artérielle et un accroissement de la fréquence respiratoire. Grâce à cela le sang est mieux oxygéné et le corps reçoit un supplément d'énergie vitale. Par ailleurs le sang sous l'effet de l'adrénaline est détourné depuis la peau et les organes du bas du corps vers les organes dits nobles, notamment le cerveau, le cœur, les reins, mais aussi les muscles.

C'est un amplificateur du système orthosympathique, bien que celui-ci va utiliser l'hormone nommée noradrénaline. Lorsque le système sympathique est stimulé, il y a une nouvelle répartition du sang dans les organes concernés par l'action de la noradrénaline.

En fait, l'action vasculaire de ces deux hormones est en opposition. L'adrénaline augmente l'afflux de sang artériel vers les tissus, tandis que la noradrénaline agit en contractant plutôt les vaisseaux.

### **La cortico surrénale (parois externe) sécrète :**

En relation avec l'hypophyse.

Aldostérone, minéralo corticoïdes, les corticoïdes ou glucocorticoïdes, et les androgènes ou hormone mâle. Elles sont aussi en relation avec le stress.

L'aldostérone maintient le stock de sodium dans les corps, elle garde le sel. Ce qui entraîne une augmentation du volume sanguin, mais aussi une rétention d'eau dans les tissus. Le rôle de cette hormone est de rendre le volume sanguin

plus efficace pour lutter contre le stress, en augmentant la masse sanguine circulante et en cas de blessure avec perte de sang, en favorisant la volémie (volume sanguin total) pour éviter ou retarder un état de choc.

Les corticoïdes ou glucocorticoïdes ont pour tâche de limiter les effets néfastes du stress, donc elles agissent en 2<sup>e</sup> intention dans le stress. Elles limitent les inflammations qui sont grandes consommatrices d'énergie sanguine et calorique. Cela dit, une inflammation est utile dans un premier temps lors d'une blessure car elle favorise sa réparation. Si l'inflammation perdure, il y a perte d'énergie et donc de chaleur. Donc les hormones amènent aux tissus enflammés un surplus de sucre et de graisse pour tempérer la destruction des tissus.

Mais pour ce faire, elles puisent dans les réserves de sucre et de graisse, mais aussi malheureusement dans les réserves de protéines, surtout au niveau du foie, ce qui peut à la longue fragiliser le foie. Et si cela n'est pas suffisant, elles piochent dans les muscles, les parois vasculaires, ce qui peut à la longue être dangereux.

Les androgènes sont considérés comme des anabolisants avant tout.

Le mot *anabolisant* vient du grec *anabole* — « mettre en place » — et le mot *androgène* vient du grec *andros* — « l'homme » — et de *gênein* — « produire ». (On les utilise pour faire entre autres grossir les veaux...)

Ils ont pour rôle de reconstituer les tissus de soutien physique. Ils jouent aussi un rôle dans la taille des organes génitaux. Ils augmentent la synthèse des protéines dans les cellules, entraînant une augmentation de tissus cellulaires (anabolisme), en particulier dans les muscles. C'est pour cela que les sportifs l'utilisaient...

Les stéroïdes anabolisants ont également des propriétés virilisantes, notamment le développement et l'entretien des caractéristiques masculines telles que la croissance des cordes vocales et la pilosité. (Gênant pour une femme !!!)

### **Donc, on peut dire que les surrénales jouent un rôle dans :**

Le sucre dans le corps

La rétention d'eau et de sel

Les muscles

Les tissus

Les poils

Le diamètre des veines et des artères.

### **L'insuffisance de la glande entraîne :**

Grande fatigue

Lenteur digestive

Tendance dépressive, tristesse

Baisse de tension

État de choc

Baisse de tension  
Manque d'appétit  
Vertige  
Cœur qui ralentit  
Fourmillement  
Sueurs froides  
Malaise pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance

**L'excès de la glande entraîne :**

Hausse de tension  
Visage bouffi  
Pommettes rouges ou couperosées  
Prise de poids, obésité  
Cœur qui s'accélère  
Accumulation de graisse au niveau du cou à l'arrière  
Risque de petites vergetures  
Risque de diabète  
Acné  
Erection des poils  
Rétention d'eau  
Un excès des corticoïdes peut entraîner une sénilité aggravée, troubles mentaux, troubles de la mémoire (chez les personnes âgées) ...

**Chakra et organes correspondants :**

Tout ce qui est dur dans le corps : os, ongles, dents...  
La kératine (en lien avec les cheveux, c'est une protéine)  
Rectum, jambes, colonne vertébrale, pieds, cellules du système immunitaire, colon descendant.  
Dans le sang : les plaquettes et les globules dans leur matières denses.

**Son rôle :**

Instinct de survie qui pousse à lutter, à combattre ou à fuir, pour se protéger et se sentir en sécurité.  
Droit à l'existence.

**Chakra bien équilibré :**

La personne se sent bien intégrée dans le circuit de la vie.  
Elle est proche de la nature, se sent sécurisée (sans peur), elle est robuste face aux maladies, elle est présente, dans la présence de l'instant, belle force vitale...  
Ce chakra gère aussi les difficultés à s'endormir, l'instinct de survie.

**Les émotions bloquantes :**

Peur, qui est un démon pour ce chakra, rage, colère...

Une mauvaise implantation ou un mauvais ancrage terrestre entraînent une baisse de l'énergie de ce chakra.

**Phrase :** j'ai le droit d'être ici, dans ce corps et dans cette vie. Et je profite de chaque opportunité comme un cadeau divin avec courage et confiance.

**La leçon spirituelle :**

Rassure la vie de l'espèce, en relation aussi avec l'expérience de la naissance.

Besoin de logique, d'ordre, de structure.

La dynamique tribale nous relie à tout ce qui constitue la vie matérielle.

Tout est associé aux expériences de groupe.

C'est le centre lié à l'énergie de notre force vitale, notre capacité à être dans un corps et à être connecté au monde physique.

Il est le centre de la circulation d'énergie, comme le cœur l'est pour le corps physique.

**Peurs fondamentales :**

Elles sont liées à la survie matérielle, à l'abandon, à la désorganisation.

Peur de la mort, de l'anéantissement.

**Forces fondamentales :**

L'identité tribale et familiale, les liens affectifs, le code de l'honneur tribal, le soutien et la loyauté grâce auxquels nous nous sentons en sécurité et en rapport avec le monde physique. Ordre, logique, structure.

Notion de sécurité et présence en conscience.

Ce chakra permet à la personne de se construire...

**Influences psychologiques :**

Correspond aux émotions en rapport avec notre sensation d'être ou ne pas être dans notre corps physique et dans la vie, avec les aspects de la procréation : expérience prénatale, de la naissance et premiers mois, jusqu'à environ l'âge de 7 ans.

Ce chakra est en lien avec tous les aspects affectifs, sécuritaires de la tribu, en l'occurrence la famille, de la cellule familiale, où du lieu de vécu de l'enfance.

Ex : un gamin mis en orphelinat ayant divers « nounous » aura du mal à se construire adulte car le cordon subtil qui relie l'enfant à la mère change de personne à chaque fois... ce qui se traduit par une sorte d'instabilité et d'insécurité.

Ce chakra est aussi en lien avec l'environnement social de l'enfance.

Diverses maladies mentales sont associées à des perturbations au sein de la famille (obsession, compulsions, dépression, alcoolisme, achats compulsifs, pervers narcissiques...)

Cela touche : la survie, la peur de la mort, l'instinct, la naissance, la famille naturelle ou non et le sentiment de sécurité et de confort au sein du groupe.

L'aptitude à subvenir aux nécessités vitales, l'aptitude à se défendre, le sentiment d'être chez soi. L'ordre et la cohésion au sein de la famille et de la société.

Vécu d'insécurité : 1<sup>e</sup> chakra, ce qui a pour conséquence que la personne aura des difficultés à se construire, et peut bloquer sont évolution vers les chakras supérieurs.

Suite aux expérience douloureuse, le déséquilibre se manifeste avec des peurs en lien avec : l'abri, la nourriture, les besoins de base suffisants, le soutien dans la vie, les changements (travail, foyer...), le lâcher prise, l'alimentation, les soins corporels.

Souvent lors de perturbation de ce chakra, les personnes vivent des cauchemars, faiblesse de l'énergie vitale, peur de la mort, de la vie. Ces perturbations apparaissent dans les moments de transition, changement de travail, de logement, de pays, ou relationnel, et même lors de petits changements. Ces personnes auront du mal à être positives et craindront toujours le pire.

Les troubles alimentaires ont leurs origines dans ce chakra. S'il y a une peur de manquer, ou de ne pas avoir assez, alors la nourriture devient une compensation, et malgré ceci, les personnes ne se sentent pas rassasiées.

Ce manque les conduit aux compulsions, acheter, manger, boulimie, anorexie et d'autres troubles alimentaires.

### **Pathologie :**

Tout ce qui concerne les excès ou insuffisance des glandes.

Troubles alimentaires liés au mauvais fonctionnement de ce chakra (boulimie comme anorexie)

Anorexie : peut être liée au sevrage du bébé ainsi que "je plais"/"je déplais" au parent du sexe opposé au sien.

Les adultes peuvent avoir des conduites dangereuses et jouer avec la mort.

Alcool, drogue

Problème immunitaire

Dépression

Boulimie

Peur de grandir

Sciatique = veut dire : « et si... » : insécurité - à droite : père/matériel ; à gauche : affectif/mère

Cancer du rectum : exclusion de la tribu et colère.

Peur panique

Manque de capacité à s'assumer

Arthrite, qui est aussi liée à l'incapacité de compter sur soi.

Certaines formes de paralysie

Énurésie (pipi au lit) je marque le territoire (peut aussi être liée au 2° chakra

Impression de perdre pieds

Cumul de maladies

Douleur chronique au bas du dos

Sensation de flotter, d'être "à côté de ses pompes", perdre pieds

Faiblesses physiques : NE JAMAIS NEGLIGER LA CHIMIE DU CORPS

Mal aux lombaires : peur de ne pas pouvoir assumer

Varices, apnée du sommeil, digestion difficile, leucémie chez les enfants (le sang renvoie à la lignée), maladie des os de verre : je n'arrive pas à me positionner dans ma vie

Mucoviscidose (avec le 4° chakra également)

Handicap physique : quand je n'accepte pas du tout mon corps, il se "met en veille"

Lorsque le handicap est de naissance, c'est une expérience de vie en général, pour la personne elle-même et pour la famille

Etc.

