

Múládhára (मूलाधार)

(mūla = kořen, ādhāra = základna)
Základní kámen stability, bezpečí a důvěry

ZÁKLADNÍ ÚLOHA

Múládhára čakra tvoří základnu celého energetického systému a je první oporou, o kterou se v životě učíme opřít. Je spojená s pocitem, že máme své místo, že někam patříme a že jsme v tomto světě vítáni. Vzniká už v prenatálním období a formuje se v prvních letech života, kdy vnímáme svět skrze tělo, doteky a přítomnost. Její kvalita je hluboce svázaná s tím, jak jsme byli vyživováni, a to nejen tělem, ale i láskou, bezpečím a přijetím. Je to energie, která nás drží při zemi a zároveň nám umožňuje růst, zapustit kořeny jako silný strom, který čerpá svou stabilitu z hloubky. Vše, co souvisí s přežitím, instinktem a základní důvěrou v život, se odvíjí právě od ní.



KDE SE NACHÁZÍ

Na spodku páteře v oblasti perinea (hráze), mezi konečníkem a pohlavními orgány.

TRAUMATA, KTERÁ JI MOHOU BLOKOVAT

Zanedbání základních potřeb, ztráta bezpečí, odmítnutí nebo opuštění v raném dětství. Prožitky ohrožení, násilí, zneužívání nebo dlouhodobý nedostatek fyzického kontaktu. Transgenerační traumata a narušená důvěra ve svět. Na tělesné rovině se blokace projevuje oslabením imunity, únavou nebo problémy s pohybovým aparátem.

PŘI DOMINANCÍ A PŘETÍŽENÍ

Sklony k materialismu a fixaci na majetek, časté lpění, tvrdohlavost, těžkopádnost a neochota ke změnám v kombinaci s jinými bloky se mohou projevit jako radikalismus a přehnaná potřeba kontroly.

OSOBNOSTNÍ TYP S VYROVNANOU MÚLÁDHÁROU

Klidný, vyrovnaný a důvěryhodný člověk, který je pevně zakořeněný ve svém těle i realitě. Má zdravé hranice, silný smysl pro domov a kontinuitu, důvěřuje životu a zvládá výzvy bez zbytečné paniky. Rozhoduje se pomaleji, ale uvážlivě a stojí si za tím, co cítí jako pravdivé. Zůstává věrný svým vztahům, hodnotám i sobě samému. Má přirozenou autoritu, hluboký respekt k rodové linii a velmi dobrý „čich“ – orientaci v tom, co je skutečné, podstatné a stabilní.

VLASTNOSTI

živel: země, ztvárňující stabilitu
barva: červená – vitalita
symbol: čtyřlístkový lotos
mantra: LAM

mudra: apána mudra – břicho palce spojené s bříškou prsteníku a malíčku
bandha: mūla bandha – kontrakce pánevního dna

EMOCE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Úzce souvisí s pocitem bezpečí, jistoty a přítomnosti. Když je vyvážená, cítíme se silně, uzemněně a sebejistě.

Když je narušená, objevují se:

strach – z neznámého nebo že nebudou naplněny základní potřeby

úzkost – přetížená mysl, pocit „neuzemněnosti“
nejistota – nedostatek sebevědomí, hledání potvrzení vlastní hodnoty od druhých.

ČÁSTI TĚLA A ORGÁNY

spodní páteř (kostrční a křížová oblast),
pánevní dno

dolní končetiny – stehna, kolena,
kotníky, chodidla

**kosti a zuby, konečník, tlusté střevo,
močový měchýř**

kůže jako hranice těla (kontakt s vnějším světem)

čichový orgán – nos (smysl bezpečí, orientace)

zárodečná žláza – gonády
(genderová stabilita, pudy)

nervový plexus (hluboký kořenový nervový svaz)

kořenová čakra

„Kráčej tak, jako bys svými kroky líbal zemi.“

– Thich Nhat Hanh