

1er chakra - Racine

1er chakra ou CHAKRA RACINE - Couleur Rouge; Elément : Terre; Sens : Odorat.

Le 1er chakra est le centre des énergies psychiques et pulsionnelles, c'est le chakra de tout ce qui est matériel et physique

Il est associé aux **glandes surrénales** : Ce sont des glandes qui coiffent la partie supérieure de chaque rein, elles sécrètent l'adrénaline et la noradrénaline, des substances indispensables à la vie. Localisation: Le périnée : le point entre l'anus et les organes sexuels.

Le CHAKRA RACINE nous ancre avec l'énergie de la Terre, il concerne :- Lesquelette (les os), les dents, les ongles, les cheveux, ainsi que l'enveloppe du squelette : la peau. Egalement la structure des muscles et le sang en qualité et quantité, ainsi que le gros-intestin, le rectum, l'anus, la prostate, les testicules et les ovaires, les jambes, la structure cellulaire,. la moelle osseuse, les articulations, le système lymphatique. –

Lorsque l'énergie est équilibrée (chakra ouvert) ou qu'il y a rééquilibrage ou harmonisation, la personne ressent les effets suivants : ◊confiance en soi, courage, ténacité, persévérance, calme, loyauté, vitalité physique, exprime sa créativité, sentiment de sécurité, stabilité, bien-être.

Lorsque l'énergie dans ce chakra est déficiente (chakra sous actif ou trop fermé) ou excessive (chakra sur actif ou trop ouvert) les déséquilibres, difficultés, troubles psychiques ou physiques suivants peuvent se produire :

Sur le **plan physique on souffre de dysfonctionnements** dans les parties physiques du corps alimentées en énergie par ce chakra, en voici une **liste non exhaustive: certaines maladies** de la peau, problèmes à l'intestin (constipation, diarrhées, hémorroïdes, cancer) problèmes circulatoires, maladies du sang, tendances à l'hypertension artérielle, au cholestérol, aux triglycérides, à la surcharge pondérale, aux malaises [post-prandiaux](#), alertes cardiaques, anémie, problèmes d'os, de la moelle osseuse, des articulations et des muscles, colonne vertébrale, coccyx, jambes, maux de genou, raideur, décalcification, arthrite, rhumatisme, sciaticques, troubles des organes sexuels, malformation de l'utérus, tumeur, fibrome, impuissance, frigidité, trouble des règles, prostate, testicules, éjaculation.

Sur le plan psychique : L'individu souffre d'insécurité, n'exprime pas pleinement sa sexualité, vit dans des structures qui ne conviennent pas, problèmes d'argent, ou difficulté à concrétiser et à matérialiser ses projets, tendances aux excès de plaisirs physiques : abus de boissons alcoolisées, tabac, sexe, drogue, de table, course à la richesse, matérialiste, problèmes matériels, comportement violent à cause de la peur de l'insécurité; actions irréfléchies, tendance à fuir la réalité, rêverie, étourderie, lâcheté, paresse, ennui, distraction, désorienté, instable, ne se sent pas aimé, pas désiré, anxiété, inquiétude, crainte, nervosité, méfiance, doute, peurs, baisse de l'intérêt pour la sexualité, immoralité, vulgarité, faiblesse physique et psychique, manque ou surcharge d'énergie, fatigue, hyperactivité, attitudes négatives, déséquilibre mental et difficultés émotionnelles : phobies, schizophrénie, boulimie, dépressions, idées noires (suicide,) manque d'assurance, difficultés relationnelles, manquede confiance en soi, de combativité et de dynamisme, de volonté, manque de respect pour soi ou les autres, manque de mémoire ou incapacité de mémorisation,

Chakra suractif : personnalité dominante, goût de puissance et de pouvoir, autoritaire, colérique, agressif, intolérant, entêté, cruel, égoïste, avidité.