

**Rotchakrat – Muladhara (första chakrat)**

**Färg**

Röd

**Affirmation**

Jag är (I am)

**Beskrivning**

Rotchakrat är beläget i slutet på ryggraden och är förknippad med den fysiska delen av oss. Våra ben ses som en förlängning av rotchakrat och när chakrat är i balans känner vi en grundtrygghet kring arbete, familj, vänner och ekonomi. Eftersom rotchakrats element är jord, ger man rotchakrat balans genom att vistas mycket ute i naturen, gå barfota på gräset och att arbeta med jorden, som t ex trädgårdsarbete. Rotchakrat är kopplat till immunförsvaret och det genetiska. Det kontrollerar också luktsinnet och tar hand om utdrivningen av kroppens slaggprodukter.
Kroppsdelar som hör till rotchakrat är urinvägs- och fortplantningsorgan, huden, ben, fötter, ryggrad och binjurar.

**Kroppsliga/psykiska tecken vid obalans**

Värk i ländryggen, barnlöshet, menstruationsbesvär, ischias, åderbrock, fetma, förstoppning, hemorrojder, depression, reumatism, prostata-, hud- och urinvägsproblem. Även känslor som ensamhet, osäkerhet och övergivenhet är kopplat till detta chakra.

**Överaktivt rotchakra**

Ett överaktivt rotchakra kan ge hett temperament, översexualitet, otålighet och irritation.

**Underaktivt rotchakra**

Kan ge oss mindre kraft, oförmåga att ta tag i saker och göra förändringar, lägre sexualdrift, fixering vid materiella saker, tvångsbeteenden och depression.