

जड़ चकोर

स्थान: रीढ़ / श्रोणि का आधार संस्कृत का नाम: मूलाधार (जिसका अर्थ है "समर्थन") संकेत: सुरक्षा + उत्तरजीविता: RedGemstone: Red Jasper  
सम्बंधित...

- \* सुरक्षा
  - \* मूल बातें (जैसे भोजन, आश्रय, नींद, आदि)
  - \* शारीरिक पहचान + स्व का बोध
  - \* ग्राउंडिंग
  - \* जिस नींव पर हम अपने जीवन का निर्माण करते हैं
- जब अवरुद्ध या संरेखण से बाहर, आप अनुभव कर सकते हैं:
- \* नकारात्मकता या निंदक
  - \* लालच
  - \* भ्रम या व्यामोह
  - \* असुरक्षा
  - \* सर्वाइवल मोड में रहने की आदत
  - \* भय या चिंता से शासक व्यवहार करते हैं

इसे कैसे ठीक करें: ऐसी गतिविधियों की कोशिश करें जो आपको प्रकृति + पृथ्वी से जोड़ती हों (जैसे कि लंबी पैदल यात्रा, बागवानी, व्यायाम या बाहर ध्यान लगाना, आदि)। ग्राउंडिंग मेडिटेशन + योगा पोज़ पर ध्यान दें, और अपने आप को रंगों, ध्वनियों + वस्तुओं से घेरें जो आपको प्रकृति की याद दिलाती हैं।

शारीरिक अभिव्यक्तियों में शामिल हैं:

- \* निचले शरीर में दर्द (पैर, घुटने, पैर कूल्हों)
- \* कटिस्नायुशूल
- \* पाचन मुद्दे
- \* प्रोस्टेट की समस्या
- \* भोजन विकार (जो मानसिक रूप से गिर सकता है)
- \* इम्यून सिस्टम की समस्या

मानसिक अभिव्यक्तियों में शामिल हैं:

- \* डिप्रेशन
- \* चिंता
- \* कम आत्म सम्मान
- \* न मानने की भावना
- \* ईर्ष्या द्वेष
- \* सह-निर्भरता
- \* अपवित्रता
- \* फोबिया

\* लत

जड़ चक्र को हील करना

कुछ मूल चक्र विशिष्ट मंत्र ऐसे ब्लॉकों को साफ करने में सहायता कर सकते हैं। खुद को रोज बताएं:

- \* मैं सुरक्षित हूँ।
- \* मैं आश्वस्त हूँ।
- \* मैं प्रचुर मात्रा में हूँ।
- \* मैं स्वस्थ हूँ।
- \* मैं धनवान हूँ।
- \* मेरे पास वह सब कुछ है जो मुझे चाहिए।
- \* मैं संतुलित हूँ।
- \* मुझे सज़ा मिली।
- \* मैं शक्तिशाली हूँ।
- \* मैं संबंधित।
- \* मैं उपयुक्त हूँ।
- \* मैं दृढ़ हूँ।

यदि खाद्य पदार्थों के माध्यम से उपचार आपकी चीज है, तो आप अपने आप को एक स्वस्थ, बिना पके हुए मूल चक्र की ओर खा सकते हैं:

- \* सेब
- \* चेरी
- \* लाल मिर्च
- \* लाल प्याज
- \* लाल अंगूर
- \* बीट्स
- \* मूली
- \* लाल आलू
- \* रसभरी
- \* अनार
- \* तरबूज
- \* टमाटर
- \* स्ट्रॉबेरीज
- \* क्रैनबेरी

क्रिस्टल

- \* ब्लडस्टोन
- \* लाल जैस्पर
- \* गार्नेट

\* ब्लैक टूमलाइन

आवश्यक तेल

\* सिडरवुड

\* सरु

\* चंदन

\* पचौई