

Guía práctica para

Enraizar

COMO SENTIRTE
MÁS SEGURA EN
UN MUNDO
ACELRADO



BENEFICIOS DEL *enraizamiento*

- Estabilidad interior.
- Mayor capacidad de autosostenernos.
- Bienestar físico y emocional.
- Aumento de la creatividad.
- Mayor capacidad de materializar proyectos.
- Nutrición espiritual y física.
- Más sentido de conexión y pertenencia.
- Desarrollo de la paciencia y la prudencia y la paciencia, virtudes esenciales para construir cosas significativas en nuestra vida.

Por otro lado, cuando no estamos enraizados energéticamente en nuestro cuerpo toda nuestra energía está en la cabeza y nos cuesta mucho materializar ideas y proyectos.

También experimentamos ansiedad, miedos al futuro y sensación de carencia. Estos miedos a menudo no son reales, pero pueden afectar nuestra percepción de la vida.

Cuanto más enraizados estamos, más capaces somos de sostener nuestras emociones y aumentar nuestra consciencia. Salimos del modo supervivencia para conectar con el juego y la creatividad de la vida.

8 PRÁCTICAS PARA *el enraizamiento*

- 01.** Conecta con tus pies y mantenlos despiertos. Camina descalza todo lo que puedas, prueba a usar calzado barefoot de vez en cuando o calzado con las suelas finas y flexibles. Además tenlos presentes frótandolos en la cama al despertar, masajeadolos o haciendote la pedicura.
- 02.** Come saludable todo lo que puedas. Si cocinas en casa, date el gusto de comer algo especial ocasionalmente. Por el contrario, si comes a menudo fuera, dedica tiempo a cocinar en casa: cocinar es un acto de amor hacia ti misma.
- 03.** Ordena tus espacios. Mantener tu casa limpia y organizada refuerza el sentido de estabilidad y seguridad, lo que a su vez activa la energía de la raíz.
- 04.** Introduce alimentos rojos, naranjas y raíces en tu dieta. Algunos alimentos ideales son las zanahorias, remolachas, boniatos, calabazas, arándanos y tomates.
- 05.** Moviliza la parte inferior de tu cuerpo. Entrena descalza y haz ejercicios como sentadillas, equilibrios sobre una pierna o estiramientos que fortalezcan caderas, rodillas, tobillos y pies. Fortalecer tus pies es ganar estabilidad.
- 06.** Contemplar el amanecer y el atardecer. Observar el cielo rojo al inicio y al final del día regula los ritmos circadianos, mejora tu sueño y equilibra tu sistema hormonal.
- 07.** Haz actividad física al aire libre. Si puedes, entrena descalza y trabaja en dissociar el movimiento de los dedos de tus pies. Esto requiere paciencia, pero es altamente beneficioso para todo tu cuerpo.
- 08.** Usa el color rojo en tu ropa y accesorios. Puedes incorporar gemas como jaspes rojo, coral rojo, rubí o granate, ya que este color está asociado con la energía del chakra raíz.

energía

RAÍZ

En el sistema energético desarrollado por la cultura hindú, existe un centro energético que se encarga del enraizamiento: el chakra raíz.

Aclaro que estos centros energéticos son puntos clave del equilibrio entre cuerpo y mente. Por ellos circula y se distribuye nuestra energía vital.

Esta estructura, que entendieron los hindús a través de milenios de observación y práctica, nos ayuda a entender que somos un todo integrado, conectando las dimensiones psicológica, orgánica, espiritual y emocional de nuestro ser.

¿Qué es el chakra raíz o Muladhara?

Representa la base de nuestra energía vital y es el punto de partida de todo el sistema energético.

Se encuentra entre el ano y los genitales, y su energía se ramifica a través de las caderas, rodillas y tobillos hasta llegar a las plantas de los pies. Por los pies absorbemos la vitalidad que nos brinda el planeta Tierra.

Este centro energético desempeña un papel esencial: permite que la energía de la tierra fluya hacia nosotros, ayudándonos a mantenernos firmes, conectados y presentes en la vida.

Cuanto más fuerte sea nuestra base, mejor será nuestra capacidad para afrontar los desafíos cotidianos.

El chakra raíz es la fuerza que te sostiene ante la adversidad. Su energía nos ayuda a alinear nuestra base con nuestro corazón, manifestando así nuestros propósitos y deseos.

Igual que en una situación de supervivencia nuestros pies son los mejores aliados para correr y no podremos huír de un tigre que nos quiere atacar igual con tacones de aguja que con un calzado cómodo. Igual se siente el estar enraizados.

CONEXIÓN *cuerpo y tierra*

La energía de la parte baja de nuestro cuerpo nos conecta con el mundo material y con el poder de acción y creación.

Este centro energético nos proporciona:

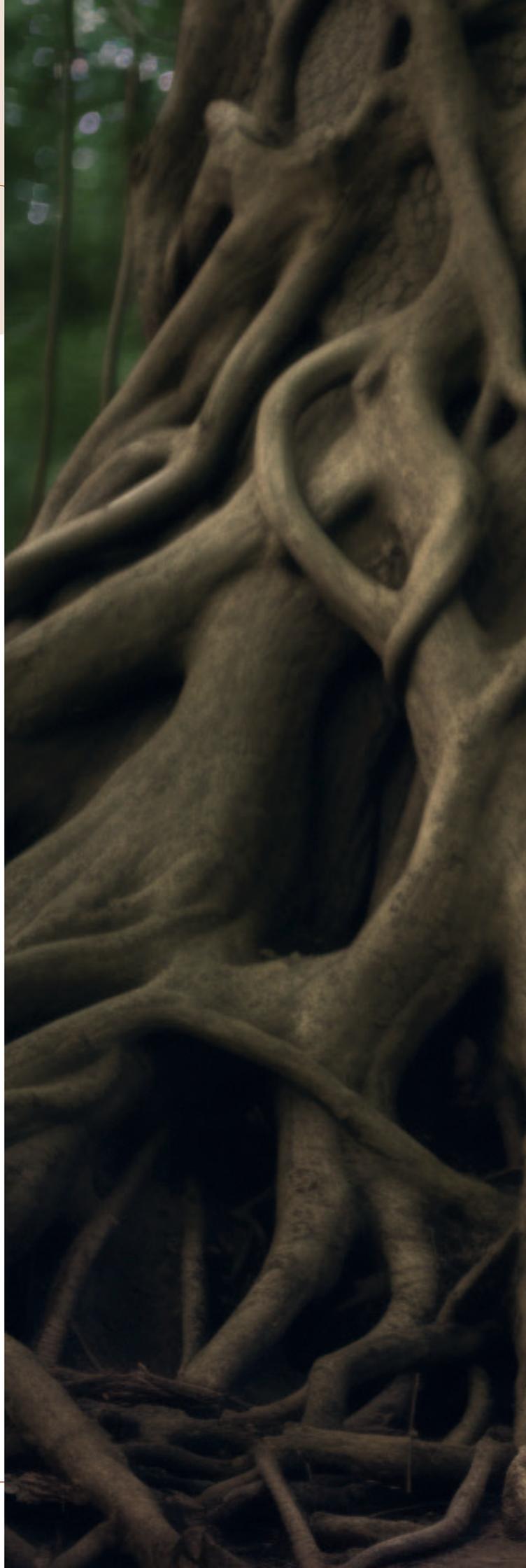
- Seguridad.
- Impulso.
- Capacidad para materializar nuestras

ideas y metas.

El enraizamiento energético significa presencia. Para manifestar nuestra creatividad y propósito necesitamos combinar: Intención + Presencia. Desde esta base sólida, la creatividad fluye naturalmente.

Este centro energético también influye en nuestras necesidades básicas de supervivencia, como:

- Comer, beber, dormir.
- Tener un hogar, una familia o pertenecer a un grupo.
- Estas necesidades nos permiten vivir en el aquí y el ahora, estar presentes y conscientes en cada momento.



ENRAIZAMIENTO

Con qué está relacionado



Así como en una situación de supervivencia nuestros pies son nuestros mejores aliados para correr, y no podríamos huir de un tigre con la misma eficacia usando tacones de aguja que con un calzado cómodo, así se siente el enraizamiento. Estar enraizada es sentirte segura, preparada y capaz.

Laura Hortal

Autora: Laura Hortal
© Slowers SLU (Todos los derechos reservados)

