PRIMO CHAKRA

La disconnessione con il corpo è oggi un’epidemia culturale. La società in cui viviamo, sia per lo stress a cui ci sottopone, sia per le privazioni emotive che ci richiede, ci allontana sempre più dall’unica cosa di cui non ci priveremo mai per tutto il resto della vita, il corpo. Essere dissociati dal corpo pertanto significa essere privi dell’apparato sensoriale e delle sue giuste informazioni. Ci priviamo del cibo, del sonno oppure ne abusiamo, così come diviene naturale abusare di sostanze o situazioni che ne calibrano l’emotività e la vitalità. Separati dal corpo si è separati da una verità imprenscindibile e la dissociazione che se ne crea è uno stato di perturbazione che a lungo andare lascia dei segni sia dal punto di vista fisico, che psicologico.

Mettersi in contatto con il corpo implica quindi contattare le radici, la terra.

Situato alla base della colonna vertebrale, il colore del primo chakra è il rosso. Il suo nome sanscrito *muladhara* significa radice. Essendo la base dei chakra successivi, il danno al suo interno va a condizionare lo sviluppo e l’attività energetica dei successivi. Per radici si intendono sia quelle famigliari, come la nostra storia, la cultura di appartenenza, le radici della nostra infanzia. Il terreno può essere stato sia accogliente che inospitale. L’elemento pertanto è la terra e il senso di radicamento. E’ perciò collegato con la solidità. La solidità implica la centratura della nostra personalità e la delimitazione dei nostri confini, senza i quali il nostro Io può essere sopraffatto da qualsiasi evento esterno.

L’elemento sottostante a questo chakra è l’istinto di sopravvivenza. Quando il suo funzionamento è fluido ci permette di svolgere tutte le nostre attività mantenendo un senso di stabilità e di calma, mentre il contrario provoca un dominio su tutte le altre funzioni della nostra coscienza.

Quando sentiamo minacciato il nostro senso di sopravvivenza, ad esempio quando ci sono situazioni di forte tensione, emergenze, tutta la nostra energia viene mobilitata e non può realizzarsi sotto altre forme. Quando queste situazioni si protraggono la nostra coscienza si fissa e si ferma a questo livello, tendendoci in uno stato di ipervigilanza o in uno stato di allarme continuo (come nella sindrome post traumatica da stress). Il soggetto diventa teso, nervoso, agitato, iperallarmato e con il tempo si possono creare condizioni per patologie fisiche, piuttosto che psichiche.

Le situazioni quindi si concatenano facendoci sentire perseguitati da problemi di sopravvivenza anche quando le situazioni reali sono cambiate. Il nostro corpo e le sue sensazioni si dissociano per non farci sentire il malessere, ma così si escludono anche le informazioni che ci portano il benessere.

Il demone quindi che ne consegue e che domina il prima chakra è quello della paura. La paura allerta la nostra mente e il nostro corpo di una minaccia imminente, inondandoci di sostanze chimiche che ci predispongono all’attacco-fuga. Se quest’emozione ha padroneggiato durante l’infanzia il nostro stato, anche nell’età adulta rischia di esserne contagiato, al punto da farci vivere in uno stato di paura, allarme costante. L’ansia che ne consegue diviene un meccanismo di autosabotaggio che ci illude di essere al sicuro o di prevenire eventuali problemi, ma non fa altro che alimentare i nostri schemi. Lo stress o l’ansia divengono quindi la normalità senza che ce ne rendiamo più conto. La paura inoltre provoca uno stato di contrazione anche muscolare , che a lungo andare alimenta la nostra armatura caratteriale. La paura inoltre ci fa costruire gran parte delle nostre convinzioni limitanti. Combattere la paura significa quindi rafforzare il primo chakra, il contrario implica indebolirlo. Pertanto dobbiamo comprendere le radici della nostra paura e quale sia stata la sua funzionalità nella nostra vita fino a quel momento. Spesso la paura, nonostante sia ovviamente disfunzionale, tende ad avere un vantaggio, ad essere funzionale in qualche area della nostra vita. Come ogni demone anche la paura può essere letta come un nemico da combattere, quanto un alleato che può rivelarci qualcosa di utile su di noi.

Il lavoro sul primo chakra è quindi un lavoro di radicamento, con le gambe e i piedi noi ci muoviamo sulla terra, così da sentire le sensazioni, i confini della nostra realtà corporale. La nostra energia deve sempre essere equilibrata, permettendoci di dirigersi sia verso l’alto che verso il basso. Il radicamento porta inoltre alla stabilità e la nostra centratura, la capacità di contenimento che è essenziale per la formazione della nostra autonomia. Perciò il diritto del primo chakra è il diritto di esistere e di avere soddisfatte le nostre esigenze primarie.

Per questo il nutrimento è importante, il cui eccesso o la cui carenza provoca non solo scompensi nella capacità di autoalimentarsi ma rivela spesso la paura di essere abbandonati.

Questo chakra è infatti collegato con la nostra autonomia e sulla nostra capacità di “reggerci in piedi”. Paradossalmente le limitazioni hanno qui il ruolo di trascendere le stesse.

Affinchè questo chakra funzioni in modo corretto dobbiamo aver ricevuto nella nostra infanzia, quella che J.Bowlby definisce una base sicura. Quando l’amore ci è stato dato anche sotto forma fisica , in genere siamo più capaci di sentirci centrati e ancorati alla terra. Se siamo stati accuditi con un grande senso di fiducia sia verso le nostra capacità che verso il mondo, sviluppiamo un senso di apertura maggiore verso il mondo. Se questo senso di fiducia non ci è stato fornito, sviluppiamo il senso della minaccia e dell’impotenza. Bisogna ricordare infatti che un neonato è un essere incapace di confini, che vive in modo aperto in uno stato puramente istintuale. In fondo un bambino molto piccolo ha tra i suoi primi livelli di sviluppo quello di sorreggersi, ovvero di mantenere eretta la sua colonna vertebrale. Di conseguenza qualsiasi trauma in questo periodo incide fortemente nello sviluppo dell’individuo e per questo il lavoro sul corpo, associato a quello terapeutico ha il potere di ripristinare l’attività del chakra.

Molto spesso il corpo delle persone che hanno il primo chakra bloccato, si presenta con un una debolezza muscolare, le gambe sono deboli e la schiena curva come se il soggetto non avesse spina dorsale. O può cercare la sicurezza attraverso il rapporto di compensazione con il cibo (disturbi alimentari) o le droghe, o con le persone. Chi si è sentito abbondonato dagli altri, tende ad abbondonare se stesso. Chi non ha messo efficacemente dei confini tra se e gli altri, avrà difficoltà a tutelarsi e proteggersi, incorrendo spesso in situazioni incidentali o di pericolo. Chi invece riesce a stabilire dei confini tra se e gli altri, può vivere la propria autodeterminazione senza sensi di colpa.

Quando le sensazioni fisiche della prima infanzia vengono avvertite come negative o pericolose, la conseguenza è la dissociazione dal corpo e la spinta verso l’alto dell’energia, verso i chakra più alti (da qui anche l’uso eccessivo della razionalizzazione). Il corpo non viene e non sa essere ascoltato, le emozioni non sanno essere correttamente interpretate e differenziate. Il risultato finale è appunto un’alienazione del corpo che si dissocia dalla mente e che viene vissuto come un oggetto, più che come strumento di conoscenza.

Dott.ssa rebecca montagnino