



#### मूलाधार चक्र

मूलाधार चक्र, याकडे प्रायशः मूल चक्र वला हय., आमदरे शक्ति व्यवस्थार मूलिके भित्ति। एटि आमदरे शारीरिक एवं आध्यात्मिक अस्तित्वरे भित्ति हसिबे काज करे या पृथ्वीर शक्तिरि साथे आमदरे संयोग नश्चिंति करे।

मूल चक्ररे अवस्थान एवं तांपर्य :- --मरेदण्डरे गेडाय. मूलाधार चक्ररे अवस्थान, मूलाधार चक्र आमदरे मूलिके वंचे थाकार प्रवृत्ति, निरिपत्ता एवं स्थितिशीलतार साथे सम्प्रकृति। एटिसहे नोङ्गर या आमदरे भौत जगतते भित्ति एवं सुरक्षति राखे।

मूलाधार मूलरे भारसाम्यहीनता उद्वेगे, भय. वा अस्थिरितार माध्यमे प्रकाश पतेते पारते। एहि गुरुत्वपूर्ण शक्तिकेन्द्ररे भारसाम्य रक्षार कौशल एवं अनुशीलनगुलि आविष्कार करुन या निरिपत्ता एवं आत्मीयतार अनुभूति त्रैरि करे।

मूलाधार मूल चक्र लाल रङ्ग द्वारा प्रतीकी, या प्राणशक्ति एवं भित्तिरि प्रतिनिधित्व करे। आपनार परविशे वा पोशाके एहि रङ्गटि अन्तर्भुक्त करले एहि चक्ररे भारसाम्य वजाय. राखते साहाय्य करते पारते ।

प्राकृतिक पृष्ठे खालि पाय. हेँटा वा ध्यानरे मतो ग्राउण्डिं व्यायाम पृथ्वीर साथे आपनार संयोगके शक्तिशीली करार एवं आपनार मूल चक्र निराम्यरे साथे सामञ्जस्यपूर्ण करार दुरदान्त उपाय. ।

ইতিবাচক স্বীকৃতি আপনার মূলাধার মূলকে পুনর্গঠনের জন্য একটি শক্তিশালী হাতযি়ার হতে পারে। আপনার স্থতিশীলতার অনুভূতিকে শক্তিশালী করার জন্য "আমি নিরাপদ", "আমি স্থিতি" এবং "আমি নিরাপদ" এর মতো স্বীকৃতিগুলিকে আলঙ্কন করুন।

মূল চক্রে ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং শক্তি জোগাতে লাল জ্যাসপারের মতো কিছু মূল চক্র স্ফটিক / রুদ্রাক্ষ ব্যবহার করা যেতে পারে।

যোগাসন, তাদাসন (পর্বত ভঙ্গি) এবং বীরভদ্রাসন (যোদ্ধা ভঙ্গি) এর মতো কিছু মূলাধার চক্র ধ্যান রয়েছে যা মূল চক্রকে সক্রিয় এবং সুসংগত করতে পারে। টমটো, বটি এবং স্ট্রবেররি মতো লাল খাবার খাওয়া মূল চক্রকে পুষ্ট করতে পারে এবং ভিত্তি অনুভূতি জাগাতে পারে।

সঙ্গীত এর নিরাময় অনুশীলনগুলি বাধা মুক্ত করতে এবং মূল চক্রকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করতে পারে।

আমাদের শক্তি ব্যবস্থার জটিল স্তরে, মূলাধার চক্র আমাদের শারীরিক ও আধ্যাত্মিক সুস্থতার একটি শক্তিশালী ভিত্তি হিসেবে দাঁড়িয়ে আছে। এই গুরুত্বপূর্ণ শক্তি কেন্দ্রটিকে বোঝার এবং লালন করার মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনে নিরাপত্তা এবং স্থতিশীলতার গভীর অনুভূতি অর্জন করতে পারি।

