



Wurzelchakra

Mūlādhāra

- **Sanskrit-Name:** Mūlādhāra (मूलाधार)
- **Bedeutung:** Ursprung & Unterstützung
- **Chakra-Position:** Erstes Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Ich bin selbstbewusst und zentriert.
- **Lage im Körper:** Fundament der Wirbelsäule
- **Repräsentative Farbe:** Dunkelrot
- **Herrschendes Element:** Erde
- **Zugehöriger Planet:** Saturn
- **Betroffene Körperregionen:** Füße, Beine, Knochen, Dickdarm
- **Primärsinn:** Olfaktorischer Sinn
- **Verbundene Drüse:** Nebennierenrinde
- **Energie-Klang:** LAM

WEGE ZU GLEICHGEWICHT UND STÄRKE

- **Wieder eine Verbindung zur Natur herstellen:** Barfußlaufen auf Gras oder Erde fördert die Stabilität.
- **Tiefes Atmen:** Wende Atemtechniken wie die Zwerchfellatmung zur Erdung an.
- **Achtsamkeitsübung:** Praktiziere die Sinneswahrnehmung, indem du dich auf Texturen, Geräusche und Wärme fokussierst.
- **Yoga-Übungen zur Erdung:** Stärke deine Standfestigkeit mit Asanas wie dem Baum und dem Krieger I.
- **Unterstützende Ernährung:** Integriere nährstoffreiche Lebensmittel wie Wurzelgemüse, Proteine und wärmende Gewürze wie Nelken und Kurkuma in deine Ernährung.

KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN

- Ich vertraue auf das Fundament meines Lebens.
- Ich bin fest verwurzelt, stabil und kraftvoll.
- Ich empfinde im gegenwärtigen Moment Sicherheit und Geborgenheit.

ÄTHERISCHE ÖLE

Sandelholz, Patchouli, Vetiver, Zedernholz

HEILIGES MANTRA

„LAM“ – Der Vibrationsklang für Stabilität und Sicherheit

ENERGIE STABILISIERENDE KRISTALLE

	Hematit	Stärkt die Erdungsenergie.
	Schwarzer Turmalin	Schützt und harmonisiert die Energie.
	Roter Jaspis	Fördert Resilienz und Stabilität
	Rauchquarz	Beseitigt Negativität und steigert das Sicherheitsgefühl.
	Blutstein	Fördert Tapferkeit und innere Stärke

WENN DEIN WURZELCHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Sicherheit und Stabilität im persönlichen sowie im äußeren Leben
- Selbstsicher und tief mit sich selbst sowie dem gegenwärtigen Moment verbunden.
- Körperlich und emotional robust, mit einem Gefühl der Zugehörigkeit.

WENN DEIN WURZELCHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Angstzustände, Furcht oder emotionale Unausgeglichenheit
- Das Empfinden, den Halt unter den Füßen verloren oder von der Welt isoliert zu sein.
- Körperliche Symptome wie Schmerzen im unteren Rücken, Verdauungsprobleme oder Erschöpfung

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG

