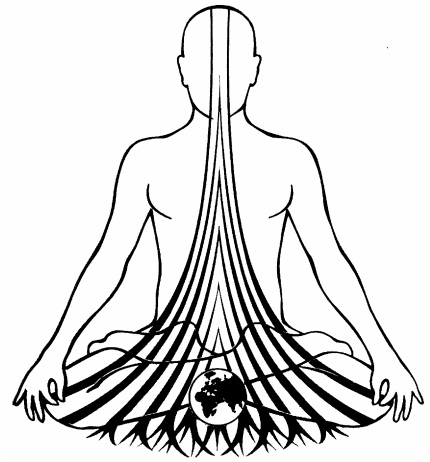




1. CHAKRA



Wurzel-Chakra oder Basis-Chakra

Das 1. Chakra ist das unterste Chakra und befindet sich zwischen Anus und Genitalien. Es ist mit dem Steißbein verbunden (Sitz der Kundalini).

Funktionsweise: Es ist unsere „Wurzel“ und heißt dementsprechend auch Wurzelchakra. Es öffnet sich nach unten und nimmt Energie von unten auf oder gibt Energie nach unten ab. Es „erdet“ uns.

Farbe: feuerrot

Element: Erde

Sinnesfunktion: riechen

Prinzip: körperlicher Wille zum Sein

Klang/Ton: LAM

Sinn: Hier liegt die erste Bewusstseinsstufe des Menschen. Nach der Geburt erfährt sich der junge Mensch zunächst als hilflos. Sein Bewusstsein ist Urvertrauen und Sicherheit. Dieses Chakra verbindet uns mit der physischen Welt, das Irdische. „Lässt uns mit beiden Beinen im Leben stehen“.

Thema:

ursprüngliche Lebensenergie

seinen Auftrag erfüllen wollen;
erkennen, dass dies Leben mein Wille, meine
Entscheidung war; Lust am Leben – positives Denken;
seinen Körper annehmen, wie er ist

Urvertrauen

Vertrauen zu Gott; wissen, dass mir nichts passieren kann; alles läuft für mich optimal

Beziehung zur Erde und zur materiellen Welt

in der Welt leben, aber die Welt nicht in mir; mit den mir gegebenen Umständen zufrieden sein; flexibel bleiben

Stabilität

Selbstbewusstsein (passiv); kein Blatt im Wind sein

Durchsetzungskraft

sich für seine Werte, Überzeugungen einsetzen (aktiv)

Indikatoren für Störungen / Blockaden im Wurzelchakra:

Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude, mangelndes Vertrauen ins Leben, Existenzängste, Misstrauen, Phobien (z. B. vor Spinnen oder ähnlichem), psychische Kraftlosigkeit, Depressionen, Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, stressbedingte Erkrankungen, allergische Beschwerden.

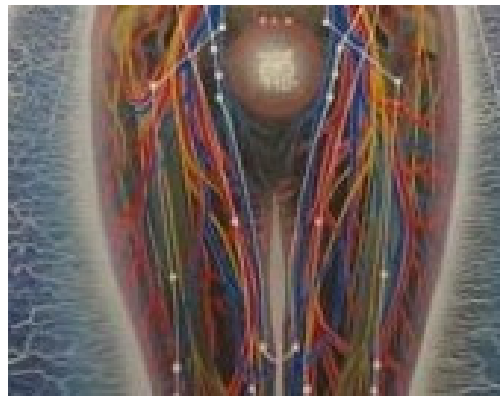


Abb. 1: Lage 1. Chakra



Abb. 2: Handposition 1. Chakra