

Wurzelchakra (Muladhara) – Erdung & Urvertrauen

Dein Fundament. Deine innere Sicherheit.

Das Wurzelchakra ist dein energetisches Zuhause – es gibt dir Halt, Stabilität und die tiefe Verbindung zur Erde. Wenn es im Gleichgewicht ist, fühlst du dich getragen, sicher und verwurzelt im Leben. Du vertraust – dir selbst, dem Leben und dem Fluss der Dinge.

Typische Blockaden:

Gefühle von Angst, Unsicherheit, Unruhe, Existenzsorgen, Abgrenzungsschwierigkeiten

✿ Energetische Stärkung für dein Wurzelchakra

Erdungsritual:

Stelle dich barfuß auf die Erde (z.B. im Wald oder im Garten). Schließe die Augen und atme bewusst tief in deinen Beckenraum. Stell dir vor, wie aus deinen Füßen Wurzeln in den Boden wachsen. Spüre die Kraft der Erde.

⌚ Affirmation: „Ich bin sicher. Ich bin getragen.“

Wurzelchakra-Atmung:

Lege eine Hand auf dein Becken, die andere auf dein Herz. Atme tief ein und stell dir dabei die Farbe Rot vor, die sich wie ein wärmendes Licht in deinem Körper ausbreitet. Ausatmen – loslassen.

♂ ♀ Wiederhole 10 Atemzüge.

Heilsteine:

Trage einen roten Jaspis, Hämatit oder schwarzen Turmalin bei dir. Diese Steine stärken deine Erdung, beruhigen das Nervensystem und helfen dir, in deiner Mitte zu bleiben.

Bewegung zur Stabilisierung:

Gehe spazieren, tanze barfuß, mache achtsames Yoga mit Fokus auf Standhaltungen wie die „Bergstellung“ oder den „Krieger I“. So verankerst du dich fest in deinem Körper

Ritual für Fülle & Vertrauen:

Zünde eine rote Kerze an. Schreibe alles auf, was dir in deinem Leben Sicherheit schenkt – kleine und große Dinge. Lies sie dir laut vor – spüre die Fülle, die bereits da ist.

❤️ Affirmation: „Ich bin versorgt. Ich habe alles, was ich brauche.“

✿ Impuls zur Selbstreflexion: Was gibt mir im Leben wirklich Halt – unabhängig von äußereren Umständen?