

# Muladhara Cakra Programm

*Affirmation: Ich vertraue der Kraft des Lebens.*

**Wurzel – Basis – Anfang** befindet sich am unteren Ende der WS, im Bereich des Beckenbodens – es ist nach unten geöffnet. Hier ruht die **Ur-Energie Kuṇḍalinī**, eingerollt wie eine Schlange und wartet darauf, geweckt zu werden. Der Ort unserer spirituellen Wurzeln. Hier nehmen wir die Energie der Erde in uns auf und stellen die Verbindung zur Natur her: Lebenswillen – Urvertrauen – Stabilität – Sicherheit – Verwurzelung mit unserem Leben – Akzeptanz unserer Herkunft, unserer Familie und unseres Körpers.

## Das Wurzelcakra-Programm

Folgende Anwendungen helfen, das erste Cakra zu harmonisieren und den Energiefluss in diesem Bewusstseinszentrum sanft anzuregen:

- ... wenn du zu wenig Vertrauen ins Leben hast
- ... wenn du dich in deinem Körper nicht geborgen fühlst
- ... wenn du an Zukunfts- oder Existenzängsten leidest
- ... wenn du leicht den Boden unter den Füßen verlierst
- ... wenn du dich erschöpft und energielos fühlst
- ... wenn du leicht frierst und oft kalte Hände und kalte Füsse hast
- ... wenn deine Verdauung schlecht funktioniert
- ... wenn du zu Kreuzschmerzen neigst

Das Wurzelcakra verbindet dich mit der Kraft der Erde. Es dient dazu, viel Lebensenergie zu tanken, mehr Vertrauen in das Leben zu gewinnen und sich mit der Natur zu verbinden. Das Körperbewusstsein wird verbessert und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

## Energiemassage des Wurzelcakra



Entspannte Rückenlage, Augen schliessen. Handflächen kreisförmig aneinander reiben um Handcakra zu aktivieren. Re und li Hand in die Leistenengegend legen. Daumen liegen auf Höhe des Schambeins. Vorstellung wie Prāṇa (Lebens-energie) durch die Einatmung aufgenommen wird. Während der tiefen Ausatmung fließt die Energie ins Wurzelcakra. Ein roter Lichtstrom fließt aus den Händen in den Unterleib. 7 x wiederholen. Hände neben Körper, Nachspüren.

## Aktivierung des Wurzelcakra im Alltag

- Regelmässige Wanderungen an der frischen Luft; kein Leistungssport
- Tägliche Fussmassage: Fusssohlen kräftig kneten, bis sie warm sind
- Barfuss Spaziergänge an der frischen Luft – Kontakt zur Erde aufnehmen
- Morgens kalte Waden- und Schenkelgüsse
- Kleidungsstücke in Rottönen
- Sonnenuntergänge geniessen
- Trommelkurse

## Tadasana Berg



Bringe den Körper ins Lot. Drücke die Gross- & Kleinzehenballen wie die Fersen auf die Erde. Aktiviere die Innengewölbe. Spüre Reaktion der Beinmuskeln. Stell dir vor, die Krone deines Kopfes wächst ein wenig in den Himmel und lass gleichzeitig Schultern und Nacken weich werden. Atme durch deinen Berg von unten nach oben & wieder zurück.