



Wurzelchakra

Das Wurzelchakra ist das unterste Chakra. Hier liegt die erste Bewusstseinsstufe des Menschen. Das Wurzelchakra verbindet uns mit der physischen, irdischen Welt. Es kann stark geprägt sein von den Erlebnissen in Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit. Um ein Gefühl von Sicherheit entwickeln zu können, ist eine gute Verbindung zur Mutter und später zur Erde sehr wichtig.

Ist das Wurzelchakra gestört, wird die Welt wie durch einen Filter der Unsicherheit gesehen. Es zeigt sich eine existenzielle Anspannung, jederzeit könnte etwas Schlimmes passieren. Die grundlegende Einstellung zum Leben ist oft negativ. Es ist gefährlich, hart und erbarmungslos. Gleichzeitig fehlt eine innere Sicherheit, was ein Bedürfnis nach einem stabilen und sicheren äusseren Leben weckt. Dies erzeugt eine enorme innere Anspannung und Angst. Da das Wurzelchakra die Basis unserer persönlichen Entwicklung ist, baut sich so eine Persönlichkeitsstruktur auf dieser Grundangst auf, was auch die Erfahrung in allen anderen Chakren stark beeinflusst.

Körperlich kann sich eine Störung des Wurzelchakra z. B. mit Verstopfung oder Kreuzschmerzen zeigen. Seelisch zeigt sich eine Blockade in Form von Existenzängsten oder durch mangelndes Vertrauen zu Anderen.

Eine nachhaltige spirituelle Evolution ist nur durch ein geheiltes Wurzelchakra möglich. Nur wenn wir voll und ganz dem irdischen Leben angstfrei begegnen, kann unsere Seele wachsen und die physischen Erfahrungen integrieren.

Hier findest Du Möglichkeiten, wie du ein blockiertes Wurzelchakra in Fluss bringen kannst.

Position	Beckenboden
Farbe	Rot
Element	Erde
Geistige Qualitäten	Sicherheit, Lebenskraft, Ur-Vertrauen und Ur-Instinkte, Mut, Lebenskraft, Willenskraft, Verbindung zu allem irdischen, Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens (Geld, Macht, Karriere...) Stabilität und innere Stärke, Bodenhaftigkeit, Sicherheit, Geborgenheit, Durchhaltevermögen, gute Verdauung und Ausscheidung, gute gesundheitliche Konstitution
Blockaden	Überlebensangst, Angst vor Veränderung, Angst nicht dazu zu gehören, Angst davor im Körper zu sein, Depressionen, Misstrauen, Wutanfälle, mangelndes Selbstbewusstsein, Kraftlosigkeit, Darmerkrankungen, Hexenschuss, Osteoporose, Venenleiden, Blutarmut, Allergien, Stresserkrankungen
Zugehörige Drüse	Nebennieren, Kreuzbeinnervengeflecht
Hormone	Adrenalin, Noradrenalin, Aldosteron, Cortison
Sinn	Geruchssinn
Stärkende Edelsteine	roter Achat, Blutjaspis, Granat, rote Koralle, Rubin, Hämatit, Onyx, Rhodonit, schwarzer Turmalin
Unterstützende Düfte	Rosmarin, Ingwer, Nelke, Vetiver, Zypresse, Zeder
Stärkende Nahrungsmittel	Wurzelgemüse wie Karotten, Rinden, Kartoffeln, Rettich, Radiesli, Pasitnaken, Kohlräbli, Rüben Hülsenfrüchte, Nüsse, Tofu, Sojaprodukte, Milchprodukte Kürbiskerne, Pinienkerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Öle aus diesen Kernen
Sanskrit	Muladhara
Form	4-blättrige Lotosblüte
Mantra	LAM
Bachblüten	Clematis, Sweet Chestnut, Rock Rose

Weitere Möglichkeiten, die helfen können, dein Wurzelchakra zu öffnen:

- Auseinandersetzung mit Existenzängsten, Überlebensängsten
- Neues Verhältnis zum Körper entwickeln
- Aufarbeiten von frühkindlichen Traumata, ev. auch karmische
- Körperlicher Genuss in Form von gutem Essen, Zärtlichkeit, Sex
- Die Natur erfahren z. B. durch Gartenarbeit, Wald, Sonne speziell die Abendsonne, Berge, Meer
- **Meditation** und Yoga