

Wurzel-, Basis- oder Muladhara-Chakra

(Mula = Wurzel, Adhara = Stütze)

Farbe: Rot Mantra: Lam

Seelische Zuordnung

Ur- oder Gottvertrauen, Sicherheit, Regenerationsfähigkeit, Stabilität, Lebenswille, Lebenskraft, Vitalität, Selbsterhaltung, Verbindung zur universalen Kraft, Erdung, Erdverbindung, Aufnahmefähigkeit der Erdenergie.

Physische Zuordnung

Beckenboden, Dick- und Enddarm. Beine und Füße. Knochen, Zähne und Nägel. Blutbildung.

Störungsfrei

Seelisch: Ausdruck und Verbindung der Lebenskraft. Hohe und sich konstant erneuernde Vitalität. Spürbares, gelebtes Vertrauen gegenüber dem Leben und dem Lebensprozess. Positive und bewusste Erdverbindung. Ausdauer, Durchhaltevermögen, Lebenswille, Mut.

Physisch: Starke und gute gesundheitliche Konstitution. Hohe Widerstandskraft gegen alle Krankheiten. Hohe Regenerationsfähigkeit. Starke, gesunde Knochen, Nägel und Zähne. Lange, erholsame, regenerierende Tiefschlafphasen.

Störungen und Blockaden

Seelisch: Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude, mangelndes Vertrauen ins Leben, Existenz- und Lebensängste, Todesangst, Leistungsverhalten, übertriebener Ehrgeiz, Misstrauen, Phobien, Panikattacken.

Physisch: Kraftlosigkeit, hohe Anfälligkeit für Krankheiten (jährliche Erkältungen und/oder Darmerkrankungen). Probleme und Schmerzen im unteren Rücken- und Lendenwirbelsäulenbereich (Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien). Knochenerkrankungen (Osteoporose), Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden. Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, stressbedingten Erkrankungen, allergische Beschwerden, Blutarmut.

Aktivierung

- Atemübungen über Dammbereich.
- Visualisation der Farbenenergie Rot über Dammbereich.
- Auseinandersetzung und Heilung aller Existenz- und Lebensängste und dem daraus resultierenden Leistungsverhalten.
- Auseinandersetzung und Heilung von Autoritätsstörungen.
- Klärung der persönlichen Beziehung zum Göttlichen.
- Vertrauens-Affirmationen.