



Yoga Worksheet Wurzelchakra

Wurzelchakra / Muladhara

Sitzt an der Basis der Wirbelsäule

Assoziiert u. a. mit:

„Lebenskraft“
„Sicherheit und Überleben“
„Selbstwertgefühl“
„Körperliches Wohlbefinden“

Reflexion

Was erdet mich? In welchen Situationen fühle ich mich verwurzelt und zufrieden? Habe ich das Gefühl, hier richtig zu sein? Habe ich ein Grundgefühl der Zugehörigkeit? Oder gibt es Momente, in denen ich mich zugehörig fühle?

Affirmation

Es ist mein Geburtsrecht, hier zu sein. Ich bin genau am richtigen Platz. Dies ist mein Körper und er ist genau richtig.

Meditation / Visualisierung

Lege oder setze dich bequem hin. Wenn es angenehm für dich ist, schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Beckenbereich, an der Basis der Wirbelsäule. Stell dir vor, dass kraftvolles, rotes Licht den ganzen Bereich mit jedem Atemzug erfüllt und stärkt. Verbinde dich mit der Kraft der Erde. Du kannst dir auch vorstellen, dass du wie ein Baum tief mit der Erde verwurzelt bist. Mit jedem Atemzug fließt die Kraft durch deinen gesamten Körper, stärkt und wärmt dich.

Asana

Der Baum / Vrikshasana

Stelle dich aufrecht hin, gerne auch in der Nähe einer Wand, damit du dich festhalten kannst. Hebe dann das rechte Bein, winkle es ab und bring die rechte Fußsohle zum linken Oberschenkel. Alternativ kannst du den rechten Fuß auch tiefer ansetzen, gerne auch so, dass die Fußspitze am Boden bleibt – nur nicht direkt am Knie. Falte die Hände vor dem Herzen oder halte dich mit einer Hand an der Mauer fest. Fixiere mit dem Blick einen Punkt, der sich nicht bewegt und atme gleichmäßig. Es ist völlig normal, hier zu wackeln oder immer wieder in die Position reinkommen zu müssen. Halte die Position ein paar Atemzüge lang und spüre ihre erdende, beruhigende Wirkung. Dann wechsle zur anderen Seite.