

1. Chakra – Basis- oder Wurzel-Chakra

Nimm bewusst einen Atemzug und dein Ritual wahr.

Spüre ganz bewusst in dein 1. Chakra, am unteren Ende deiner Wirbelsäule, du kannst es mit deiner Handfläche berühren und für ein paar Atemzüge hin atmen.

Es repräsentiert deine **Verbindung zur Erde und zu dir**.

Es steht auch für deine Verbindung zu deinen Ahnen und die Liebe zu deiner Familie, welche auch der Grund dafür ist, das du hier bist.

Im 1. Chakra sind Vertrauen und Sicherheit verankert.

Wenn sich dein erstes Chakra in Harmonie befindet spürst du deinen Atem darin fließen, deine Projekte sind klar und du fühlst dich sicher und beschützt auf deinem Weg.

Dein Körper wird von dir bewohnt und geschätzt. Dies drückt sich in bewusster Ernährung genauso wie gesundem Lebensstil aus. Du nimmst deinen Körper wahr und körperliche Übungen sind fixer Bestandteil deines Lebens, genauso wie das Bewusstsein um deine Herkunft, deine Ahnen, anderer Menschen und der Natur.

Du hast alles was du brauchst im vollen Ausmaß und hast volles Vertrauen in die Zukunft und in dein Umfeld.

Wenn sich das 1. Chakra nicht in Harmonie befindet

- fühlst du dich so, als ob du nicht hier her gehörst
- gehst mit deinem übertriebenen Ängstlichkeit sowie deinem Sicherheitsbedürfnis allen auf den Nerv.
- Der Körper ist nur eine Hülle die du verwendest. Du kannst ihn kaum fühlen oder wenn dann nur wenn etwas schmerzt. Ansonsten ist eh alles in Ordnung wenn man nichts fühlt.
- Du kennst deine Ahnen nicht und Natur ist eher zufällig Teil deines Lebens.
- Die Kinder müssen übermäßig beschützt werden, vor dem Bösen, damit ihnen nichts passiert.

Die Fragen zur Heilung sind:

- Was möchte gesehen und erlöst werden?
- Was möchte ans Licht gebracht werden?

Die heilsamen Erfahrung im Alltag im 1. Chakra ist:

Ordnung in die Unordnung bringen!

Die heilsame Naturerfahrung zum 1. Chakra

ist der Anblick der aufgehenden Sonne und der gute Kontakt zum Boden. Idealerweise barfuß direkt auf der Erde.

Gehe heute deinem ganz normalen Alltag nach und nimm immer wieder einmal einen tiefen Atemzug um zu spüren:

- Wie geht es mir gerade?
- Bin ich sicher?
- Gehöre ich hier her?
- In welcher Situation finde ich mich gerade (schon wieder)?
- Spüre ich die Verbindung zur Erde?
- Spüre ich meinen Körper?
- Kann ich meinen Atem wahrnehmen?

Lass diese Impulse und Antworten einfach da sein, ohne zu bewerten und ohne sie verändern zu müssen. Beobachte was geschieht wenn du es da sein lässt. Nimm einen tiefen Atemzug.

Schreibe dir wichtige Dinge in dein Tagebuch und teile es in der Facebook Gruppe

Ganz wichtig: schließe dieses Chakra mit einem kurzen Ritual deiner Wahl ab bevor du schlafen gehst!
Atme bewusst.

Morgen Früh öffnest du bewusst das nächste Chakra

Liebe Grüße

Wolfgang