



Füsse & Beine – Wurzeln



«Fest mit beiden Beinen im Leben stehen»

Unsere Beine tragen uns durch das Leben, bringen uns vorwärts. Die Füsse bilden das stabile Fundament des Körpers, die Verbindung zur Erde. Sie signalisieren Kraft und Standhaftigkeit. Die langen Knochen der Unter- und Oberschenkel sind ideal, um die Kräfte von unten nach oben und umgekehrt durch die Beine hindurchzuleiten.

Wenn wir tief verwurzelt sind und eine stabile Basis schaffen, können wir innerlich reifen und wachsen.

1. Wurzelchakra [Muladhara, mul «Wurzel», adhara «Stütze»]

Diese Chakra liegt an der Basis der Wirbelsäule. Hier entspringen auch Nadis, die feinstofflichen Kanäle, in denen die Lebensenergie durch den ganzen Körper transportiert wird. Dem Wurzelchakra sind der Selbsterhaltungstrieb sowie der Lebenswille zugeordnet. Es steht für **den Drang zum Leben**.

Themen:	Urkraft, Überleben, Stammesugehörigkeit, Instinkte, Urvertrauen, erdgebundene Energie, Stabilität
Körper:	Genitalien (Hoden, Penis, Vulva), Vagina (Geburstkanal), Muttermund, Anus, Rektum, Prostata, Füsse, Beine, Knochen
Element:	Erde
Farbe:	rot



ÜBUNGEN ZUR ERDUNG

*** Wurzelchakra Atmung - und Meditation:**

Finde ein schönes ruhiges Plätzchen und mach es dir in einer aufrechten Sitzhaltung bequem.

1. Bringe bei der Einatmung Bewusstsein in das Wurzelchakra. Dazu kannst du beide Hände auf dein Wurzelchakra legen (Dammbereich zwischen den Beinen). Und wenn du möchtest, stelle dir dazu die Farbe Rot vor, die bei jeder Einatmung in Richtung Wurzelchakra fliesst.

Beim Ausatmen folge dem Atem wieder nach oben und durch den Mund aus deinem Körper hinaus.

Dauer: ca. 5 Minuten.

2. Stelle dir nun einen Strahl oder eine Kordel vor (auch in Rot, wenn du magst), die von deinem Steissbein bis tief ins Zentrum der Erde geht. Verbinde dich mit der Erde. Du kannst diese Übung jeden Morgen, jeden Abend oder morgens & abends machen.

Dauer: eine Minute oder länger

*** Füsse klopfen:**

Klopfe ein paar Minuten mit beiden Fäusten auf Unter- und Oberseite des li/re Fusses. Diese Übung ist sehr erdend und hilft auch gegen Ängste. Sie wirkt sich ausserdem bei Knieproblemen und alten Beinverletzungen positiv aus.

Achtung: nicht bei Schwangerschaft, nach Knie- oder Hüftoperationen anwenden!

*** Zehen klopfen:**

Flach auf dem Rücken liegend, klopfe deine Zehen aneinander. Drehe dabei die Beine aus den Hüftgelenken heraus.

Dauer: Zu Beginn 5 Minuten

*** Füsse, Waden und Oberschenkel massieren**

Die Arbeit an den Füßen wirkt sich positiv auf den gesamten Energie- und physischen Körper aus. Sie öffnet die Energiekanäle, die in unsere Beine und in die unteren Beckenregion hineinführen. Die Fussenergie steht mit dem ganzen Körper in Verbindung.



AFFIRMATIONEN FÜR DAS WUREZLCHAKRA



«Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden»

«Ich ruhe felsenfest in mir»

«Ich bin in Sicherheit»

«Ich habe meinen Platz auf der Welt»

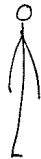
«Ich bin mit dem Leben und seiner Pracht verbunden»

«Ich bejahe das Leben, das ich wähle zu leben»





YOGA



TADASANA – Berg

Das bewusste Stehen auf einem stabilen Fundament bringt dich zurück in den Augenblick. Du bist ganz bei dir.



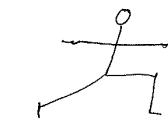
UTKATASANA – Stuhl

Lass den Atem frei fliessen und lenke die Achtsamkeit auf deine Füsse. Diese sind geerdet und in Balance. Verbinde Kraft und Leichtigkeit.



VRKSASANA – Baum

Lass die Wurzeln im Standbein tief wachsen und verankere sie sicher in der Erde. Richte dich auf und wachse nach oben in den Himmel. Auch bei Wind und Sturm bleibst du gelassen und anpassungsfähig.

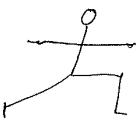


verankere dich

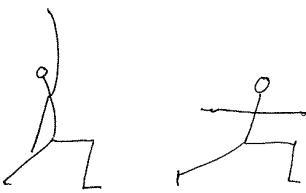


einatmen

→ ausatmen



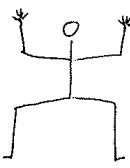
→ einatmen



ausatmen

VIRABHADRASANA II – Helden

Stehe stabil, spüre gut in deine Füsse und Beine. Lass deinen Oberkörper frei und leicht. Bewege dich leicht und mit deiner Atmung.



UTKATA KONASANA – Göttin

Verweile in paar Atemzüge in dieser kraftvollen Haltung. Sie stärkt und nährt dich. Du bist stark und mächtig.



VAJRASANA – Fersensitz

Füsse aktiv gegen den Boden drücken, Wirbelsäule lang nach oben strecken. Lass den Atem fliessen. Mit Leichtfüssigkeit komme ich ans Ziel.



ANANDA BALASANA – Glückliches Baby

Sprüre den Boden unter dir. Entspanne dich in die Weite des Beckens und des unteren Rückens hinein. Du bist sicher und geborgen.



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

REFLEXION CHAKRA 1

Dies ist dein Chakra der Zugehörigkeit und der Stammesmacht. Dieses Chakra ist die direkte Verbindung zur Erde. Es befasst sich mit Ort und Stamm, Überleben und Fortpflanzung.

Welche Überzeugungen hast du von deiner Familie geerbt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bei welcher dieser Überzeugungen, die auf dein Denken immer noch Autorität ausüben, kannst du erkennen, das sie nicht länger zutreffen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie verankert fühlst du dich in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

REFLEXION CHAKRA 1

Was löst das Wort Sicherheit bei dir aus (beschreibe Gefühle, Bilder, was gerade kommt)?

Wie zugehörig / verbunden fühlst du dich (Familie, Freunde, auf der Welt)?

.....
.....
.....
.....
.....

Wie sicher und aufgehoben fühlst du dich? Wie ausgeprägt ist dein Urvertrauen?

.....
.....
.....
.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

REFLEXION CHAKRA 1

Welche Ängste kennst du? Bist du eher ein ängstlicher Mensch?

Ende Woche 1:

Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Wurzelchakra?

Was hat sich für dich gezeigt? Falls du einen Fokus für die 7 Wochen gesetzt hast, wie steht das Wurzelchakra damit in Verbindung?



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞