

# Aktiviere dein Muladhara Chakra (Wurzelchakra)

Diese Fantasiereise für Erwachsene ist auf das 1. Chakra (Wurzelchakra) ausgerichtet. Das Wurzelchakra, auch Muladhara genannt, steht für Erdung, Sicherheit und Stabilität. Sie soll helfen, die Verbindung zur Erde zu stärken, Vertrauen zu finden und innere Sicherheit zu spüren.

Finde einen bequemen Platz, wo du dich wohl und sicher fühlst. Setze oder lege dich hin und schließe sanft die Augen. Atme tief durch die Nase ein und lasse die Luft langsam durch den Mund wieder entweichen. Spüre, wie mit jedem Atemzug Ruhe in deinen Körper einkehrt und du mehr und mehr entspannst. Lass alle Gedanken los und konzentriere dich nur auf meinen Worten.

Stell dir vor, du stehst barfuß auf einer weichen, grünen Wiese. Die Sonne scheint sanft auf deine Haut und eine angenehme Wärme breitet sich in deinem Körper aus. Um dich herum siehst du kräftige, alte Bäume, deren Wurzeln tief in die Erde reichen. Du spürst die weiche Erde unter deinen Füßen, die dir Halt und Sicherheit gibt.

Du spürst, wie die Erde dich trägt, wie sie dich hält und dir Stabilität schenkt. Mit jedem Atemzug atmest du diese Kraft der Erde ein, fühlst, wie sie in dir aufsteigt, von deinen Füßen durch deine Beine, bis in dein Becken, wo das Wurzelchakra sitzt. Es ist ein tiefes, warmes Rot, das sich langsam in dir ausbreitet. Du fühlst dich sicher, getragen und verbunden.

Du gehst ein paar Schritte weiter und spürst, wie sich deine Füße fest mit dem Boden verbinden. Mit jedem Schritt sinken deine Füße tiefer in den weichen Boden, als ob du Wurzeln schlägst. Stell dir vor, wie aus deinen Füßen starke Wurzeln

wachsen, die tief in die Erde hinabreichen. Diese Wurzeln sind kräftig und stabil, sie verbinden dich mit der Energie der Erde. Du fühlst dich fest, sicher und vollkommen geerdet.

Spüre, wie alle Unsicherheiten, Ängste und Sorgen durch diese Wurzeln abfließen und von der Erde aufgenommen werden. Die Erde nimmt alles an, was du loslassen möchtest. Gleichzeitig spürst du, wie du neue, frische Energie aus der Erde aufnimmst – eine Energie, die dir Stärke, Mut und Sicherheit schenkt.

Nun spüre bewusst in dein Becken, wo dein Wurzelchakra sitzt. Visualisiere hier ein tiefrotes, pulsierendes Licht, das immer heller und stärker wird. Es dreht sich langsam und gleichmäßig, fühlt sich warm und kraftvoll an. Mit jedem Atemzug wird dieses Licht intensiver, breitet sich in deinem ganzen Körper aus und füllt dich mit einem Gefühl von Sicherheit, Vertrauen und Stärke.

Du bist verbunden mit der Erde, mit dir selbst und dem Leben. Spüre die Stabilität in dir und die Kraft, die von unten aufsteigt. Du bist fest verankert im Hier und Jetzt. Alles, was du brauchst, ist in dir.

Langsam beginnst du, das Bild vor deinem inneren Auge loszulassen. Spüre die Wiese unter deinen Füßen, die Sonne auf deiner Haut. Nimm noch einen tiefen Atemzug und fühle, wie diese Erfahrung in dir bleibt, als ein Anker für Sicherheit und Erdung.

Wenn du bereit bist, kehre langsam in den Raum zurück. Bewege deine Finger und Zehen, strecke dich ein wenig, und öffne sanft deine Augen. Nimm dir einen Moment, um das Gefühl der Erdung in dir zu spüren. Du bist sicher, stark und mit der Erde verbunden.

Erfahre mehr über das Wurzelchakra: [Die Eigenschaften des Muladhara und wie du es stärken kannst](#)