

Meditation – Stärkung des Wurzelchakras

Setze dich bequem auf den Boden, in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl, sodass deine Füße den Boden berühren. Schließe sanft deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Atme tief durch die Nase ein, und lass alle Anspannung durch den Mund wieder ausströmen. Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und fühle die Verbindung zum Boden unter dir. Spüre, wie die Erde dich trägt und dir Stabilität schenkt.

Einstimmung auf das Wurzelchakra:

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Bereich an der Basis deiner Wirbelsäule, wo sich dein Wurzelchakra befindet. Stelle dir vor, dass dort ein leuchtendes, rotes Licht erscheint – warm, kraftvoll und lebendig. Dieses Licht ist das Zentrum deiner Erdung, deiner Sicherheit und deiner Verbindung zur Erde.

Visualisierung der Verwurzelung:

Stelle dir vor, dass aus deinem Wurzelchakra kräftige Wurzeln wachsen, die tief in die Erde hineinreichen. Mit jedem Einatmen wachsen die Wurzeln tiefer, umarmen den Erdboden und verankern dich fest mit der stabilen Energie der Erde. Du fühlst dich sicher, geerdet und vollkommen unterstützt von Mutter Erde.

Spüre die Stärke dieser Wurzeln. Sie geben dir Halt und versorgen dich mit nährender, stabilisierender Energie. Mit jedem Atemzug fließt diese Energie durch deine Wurzeln in dein Wurzelchakra, füllt es mit Lebenskraft und Balance. Du bist fest verbunden mit der Erde.

Atem und Erdung:

Atme tief ein und spüre, wie die Energie aus der Erde durch deine Wurzeln in deinen Körper fließt. Mit jedem Ausatmen lässt du alle Ängste, Unsicherheiten und Spannungen los – sie fließen durch deine Wurzeln ab und werden von der Erde aufgenommen und transformiert.

Wiederhole innerlich folgende Affirmationen, um dein Wurzelchakra zu stärken:

- „Ich bin sicher und geborgen.“
- „Ich bin mit der Erde verbunden.“
- „Ich bin stark und stabil.“
- „Ich vertraue dem Leben und seiner Unterstützung.“

Spüre die Kraft und die Wärme dieser Worte, während sie in deinem Wurzelchakra widerhallen und es harmonisieren.

Abschluss der Meditation:

Lasse das rote Licht in deinem Wurzelchakra immer heller und stärker leuchten. Es breitet sich in deinem gesamten Körper aus und füllt dich mit einem Gefühl von Sicherheit, Kraft und Erdung. Du bist fest verwurzelt, stabil und mit der Welt um dich herum verbunden.

Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und spüre den Kontakt deines Körpers mit der Erde. Wenn du bereit bist, bewege sanft deine Finger und Zehen, recke und strecke dich, und öffne langsam deine Augen. Nimm dir einen Moment, um das Gefühl der Erdung und Stabilität in dir zu spüren.

Du bist jetzt geerdet, gestärkt und voller Vertrauen in dich und deine Verbindung zur Erde.

Erfahre mehr über [Das Wurzelchakra \(Muladhara\) – seine](#)

[Bedeutung und wie du es stärken kannst](#)

Fantasiereise für Erwachsene: [Aktiviere dein Muladhara Chakra \(Wurzelchakra\)](#)