

WURZELCHAKRA (Muladhara Chakra)

Mantra: Ich habe.

Mudra: Prithivi Mudra (Daumen + Ringfinger)



Bedeutung: Mula = Wurzel, adhara = Stütze
 Lage: Es befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, dem Steißbein.
 Farbe: Feuerrot
 Element: Erde
 Drüsen: Nebennieren
 Sinn: Geruch
 Wort: Ich habe

Eigenschaften: Das Wurzelchakra steht für Lebenskraft, Verbundenheit mit der Erde (Standfestigkeit) und zu sich selbst (Selbstvertrauen). Unser Verhältnis zu materiellen Dingen ist hier verortet.

Ziel-Asanas: Hüftöffner (Hüfte = Speicherort für unverarbeitete Emotionen, Ängste, Stress)

Notizen: Chakra = Sanskrit für Rad, Diskus, Kreis
 feinstoffliche Energiewirbel ohne organischen Sitz
 sollen dem Körper aus dem Außen Energie zuführen
 ragen über die Körperoberfläche hinaus
 7 Hauptchakren, insgesamt 72.000 – 350.000 Chakren!
 unterschiedlich stark ausgeprägt
 wirbeln, leuchten stark, klare Farbe
 → URVERTRAUEN, STABILITÄT, ERDUNG, LEBENSKRAFT,
 MATERIALISMUS

Zitate: -

<p>Intro & Warming Up Ankommen Atemübung -> Box Breathing und/oder Entspannungswolke Sufi-Kreisen Schmetterling und Hüftdehnung</p>	<p>15</p>
<p>Sonnengruß (mehrfach)</p>	<p>10</p>
<p>Stuhl über Squat Minis rechts</p>	<p></p>

Adler rechts	
Stuhl über Squat Minis links	
Adler links	
ganze Vorbeuge	
Löwe	
Krieger I rechts	
Krieger II rechts	
Trikonasana + gedreht rechts	
Drachen	
Krieger I links	
Krieger II links	
Trikonasana + gedreht rechts	
Drachen	
Hund, dreibeinig, Hüfte öffnen rechts	
kleine Taube	
Hund, dreibeinig, Hüfte öffnen links	
kleine Taube	
Navasana	
Wasserfall	2
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/muladhara-das-wurzelchakra>