

1

Wortel Chakra

Muladhara (huis van de wortel)

Veiligheid

*'Elke grasspriet heeft een engel die zich over hem buigt
en fluistert: groei, groei.'
—De Talmoed*

Het eerste chakra, het Wortel Chakra, wordt geassocieerd met onze basale dierlijke instincten van overleven en zelfbehoud: voedsel, onderdak, gezondheid en veiligheid. Het is de fundering van ons bestaan en onze identiteit. Dit chakra, gelegen onder aan de rug, heeft betrekking op het principe van de zwaartekracht en verbindt ons aan ons lichaam, aan de lichamelijke wereld om ons heen en aan de grond onder onze voeten. Zijn essentie is die van een rots, onafhankelijk en op zichzelf.

Kleur: dieprood

Element: aarde

Locatie: onderste deel van de rug, de staartwervels, perineum

Verbonden met: stuitbeen, anus, dikke darm, bijnieren, rug, benen, voeten, botten

Heeft invloed op: veiligheid, overleving, onderdak, voeding, eigenwaarde, vertrouwen, grenzen, lichamelijke gezondheid

Edelstenen en kristallen: granaat, onyx, rookkwarts

Bloemenessences: braambessen, clematis, maïs

Etherische oliën: bergamot, sandelhout, vetiver

Voedsel: proteïnen (eiwitten) (vb. soja, tofoe, noten, groente)

2

Wortel Chakra

De belangrijkste problemen van het Wortel Chakra dat uit balans is, zijn gevoelens van isolement, verlatenheid en gebrek aan vertrouwen. Angst kan de emotionele en geestelijke gezondheid overheersen. We kunnen het gevoel hebben dat we niet goed of helemaal niet in ons lichaam zitten, dat we niet gehoord of gezien worden of helemaal alleen zijn. Het kan moeilijk zijn om duidelijk te maken waaraan men behoefte heeft in het leven (zoals het vinden van een partner, een goede baan, een huis, fijne vrienden). Men heeft het idee dat men iets te kort komt (niet genoeg geld, kleren, voedsel, geluk) en men gelooft dat materiële rijkdom cruciaal is.

Tekenen van een eerste chakra dat uit balans is:

- **Emotionele of mentale problemen:** angst, onrust, onzekerheid, kwetsbaarheid, zorgen, verdriet, depressie, egoïsme, isolement, gevoelloosheid, wantrouwen, weinig eigenwaarde, hebzucht.
- **Lichamelijke problemen:** lagerugpijn, ischias, zwaarlijvigheid, anorexia, constipatie, aambeien, prostaatproblemen, spataderen.
- **Gebruikelijke verslavingen:** voedsel, alcohol, seks.

Als het Wortel Chakra in balans is, is de vitale verbinding met het leven sterk en ondersteund. Onze fundering is zeker. We voelen ons veilig, levendig en vredig en staan met beide benen op de grond.

Een evenwichtig eerste chakra zorgt voor:

- een gevoel van zekerheid
- een gevoel van horen bij en verbonden zijn met anderen
- een vermogen om te vertrouwen en een gevoel van acceptatie
- een gevoel van voldoening, van je goed voelen in je lichaam en op de aarde

Activiteiten die een evenwichtig Wortel Chakra stimuleren: yoga, wandelen, trektochten maken, hardlopen, fietsen, tuinieren.

3 *Hurken met diepe ademhaling*

- Ga staan en plaats de benen ongeveer op heupwijdte uit elkaar.
- Buig de knieën en ga zitten in een hurkzit.
- De voeten moeten plat op de grond staan; als dat niet prettig voelt, leg dan een opgerolde handdoek of kussen onder de hiel.
- Zet de handpalmen tegen elkaar voor het borstbeen in Namasté*, druk ze licht tegen elkaar of strek de armen recht voor u uit, met de handen in elkaar en laat de wijsvingers uitsteken.
- Open uw mond en steek uw tong uit. Haal hijgend adem door uw open mond als een hond. Beweeg uw buik in en uit bij elke ademhaling.
- Visualiseer dieprode Wortel Chakra energie die draait en uw lichaam en geest stevig op de aarde zet.
- Ga hiermee door gedurende een tot drie minuten.

*Ik sta met beide benen op de grond en
maak contact met de aarde.*

Voordelen:

- opent het bekken en maakt de heupen los
- stimuleert de spijsvertering en stoelgang
- door de handpalmen tegen elkaar te drukken worden de borstspieren steviger en strakker
- stimuleert een gevoel van veiligheid en geaard zijn.
- *Namasté*, een woord uit het Sanskriet dat staat voor respect en eer, wordt vertaald met 'ik buig voor het goddelijke in u'. Als de handen in Namasté zijn, betekent dat dat ze in een 'biddende' houding gehouden worden.

4

Bekkenrotatie

- Ga zitten met de benen gekruist bij de enkels; de handen liggen op de knieën.
- De rug wordt gemakkelijk gestrekt en de schouders zijn laag.

FIG. 1

- Leun vanuit de taille naar voren en houd de rug recht. Trek de kin in en op.

FIG. 2

- Cirkel het bovenlichaam langzaam rechtsom.
- Visualiseer de energie die spiraalsgewijs naar beneden draait naar het centrum van de aarde.
- Ga hiermee door gedurende een tot drie minuten.

FIG. 3

- Stop. Cirkel naar de andere kant. Visualiseer de energie die draaiend uit de aarde omhoog komt.
- Ga hiermee door gedurende een tot drie minuten.

Ik ben bereid mijzelf en anderen te accepteren.

Voordelen:

- maakt de onderrug en heupen los en verbetert de flexibiliteit
- stimuleert de stoelgang
- maakt de taille strakker
- ontspant het lichaam en kalmeert de geest, stimuleert een gevoel van geaard zijn en veiligheid

5

Vlinder

Shayana Patamgama

- Ga zitten met de rug gemakkelijk gestrekt. Rol de schouders naar beneden. De benen zijn gebogen en de voeten zijn gekruist bij de enkels.

FIG. 1

- Adem in en zet de voetzolen tegen elkaar; strengel de vingers in elkaar en pak de voorvoeten of onderbenen vast.
- Breng de hielen met behulp van de handen in de richting van het bekken. Ga zo ver mogelijk zonder de rekkende beweging te forceren.*

FIG. 2

- Haal ritmisch en diep adem terwijl u rustig de knieën op en neer beweegt. Forceer de stretchbeweging niet.
- Ga hier een tot drie minuten mee door.

Ik ben bereid mezelf te vertrouwen.

Voordelen:

- rekt en verbetert de flexibiliteit van de spieren in de lies
- verhoogt de souplesse in de pezen en spieren van de knieën en opent de heupen
- verbetert de houding
- versterkt de bloedsomloop en energie in het bekken en onderbuik

* Na wat oefening wordt het gemakkelijker om de hielen dichterbij het bekken te brengen.

6

Lichaam op en neer

- Ga zitten op een matje of deken met de knieën gebogen en de benen gekruist bij de enkels.
- Zet de handen op de grond naast de heupen. Maak twee vuisten of leg de handen plat op de grond.
- Adem in en til de billen op. Adem uit en laat uzelf weer zakken.
- Herhaal deze beweging gedurende een tot drie minuten.

*Ik ben klaar om oude gewoontes,
waar ik niet langer iets aan heb, los te laten.*

Voordelen:

- maakt de armen en polsen sterker
- activeert het hele lichaam
- versterkt uw band met de aarde en uw lichaam
- maakt oude gewoontes los, die losgelaten moeten worden

7

Aardende meditatie

Concentreer u op de vibratie van het Wortel Chakra, de klank o (rijmt op 'zo'). Herhaal die klank drie keer, in stilte of hoorbaar.

- Ga staan met de voeten op heupbreedte uit elkaar, de armen langs het lichaam of naar voren, handpalmen naar beneden, ogen dicht of naar beneden gericht.
- Adem in.
- Adem uit en buig de knieën rustig een beetje. Adem in en strek de knieën.
- Ga door met langzaam de benen buigen en strekken samen met lange, langzame en diepe ademhalingen.
- Voel iedere keer als u uw benen buigt en strekt dat u steviger met de benen op de grond komt te staan, meer geaard bent. Geef u over aan de steun van Moeder Aarde.
- Ga hier gedurende een tot drie minuten mee door.
- Als u klaar bent, blijf dan staan of, als u dat liever doet, ga langzaam zitten in een gemakkelijke houding.
- Doe uw ogen dicht of kijk naar beneden en concentreer u op de volgende gedachten:

*Ik ben geaard, sta met beide benen op de grond en ben in balans.
Ik ben veilig en geborgen.*

Voordelen:

- stimuleert het geaard zijn, met beide benen op de grond staan en een gevoel van een diepe lichamelijke band met de aarde
- kalmeert en verheldert de geest
- vertraagt de ademhaling en hartslag

8

Sacraal Chakra

Svadisthana (eigen ondersteuning)

Relaties en creativiteit

'Hier in dit lichaam bevinden zich de heilige rivieren; hier zijn de zon en de maan evenals alle bedevaartsoorden. Ik heb nog geen enkele tempel gezien die zo hemels is als mijn eigen lichaam.'

—Saraha

Het tweede chakra, het Sacraal Chakra, is het centrum van onze emoties, seksualiteit en creativiteit. Het bestuurt ons gevoel van eigenwaarde, hoe we omgaan met anderen (zowel seksueel als niet-seksueel) en het vertrouwen dat we hebben in onze eigen creativiteit. Dit chakra heeft betrekking op emotionele stromen: gevoelens, plooibaarheid en openheid. De essentie van het Sacraal Chakra is die van water, altijd stromend, nooit statisch. Het vertegenwoordigt aangenaam gedrag en acceptatie, een vermogen om 'je mee te laten drijven met de stroom'.

Kleur: gebrand oranje

Element: water

Locatie: onderbuik, onderrug, seksuele organen

Verbonden met: heupen, onderrug, seksuele organen, blaas, nieren, maag, lichaamsvocht (tranen, urine, bloed)

Heeft invloed op: plezier, seksualiteit, emoties, intimiteit, warmte, creativiteit, vertrouwen

Edelstenen en kristallen: maansteen, oranje toermalijn, tijgeroog

Bloemenessences: basilicum, hibiscus, venusschoentje

Etherische oliën: jasmijn, roos, ylang-ylang

Voedsel: vocht (vb. water, sap, thee)