

Wurzelchakra Meditation

****Sprecher A**** [00:00]: Wurzelchakra-Meditation. Begib dich in einen aufrechten Meditationssitz und schließe die Augen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wirbelsäule und den Kanal des Energiezentrums, Sushumna Nadi, tief in der Wirbelsäule, durch den die Lebensenergie, Prana, fließt. Spüre bewusst in das Ende deiner Wirbelsäule, wo dein Gesäß mit der Erde in Kontakt ist. Visualisiere, wie du vom Wurzelchakra aus Wurzeln in die Erde schlägst, wie ein Baum, der sich in der Erde verwurzelt. Stell dir vor, wie du gleichzeitig über deine Kopfkronen eine Verbindung zum Himmel erschaffst und nach oben wächst. Atme tief bis in den unteren Bauch. Entspanne den Beckenboden und das Gesäß vollständig. Visualisiere oder spüre jetzt, wie du mit der Einatmung über die Wurzeln nährnde Energie der Erde in dein Basiszentrum ziehst. Spüre beim Ausatmen, wie sich die wärmende Energie in deinem Becken ausbreitet und dir ein Gefühl von Erdung und Verbindung schenkt. Fahre mit diesem Energieaustausch zwischen der Erde und deiner Basis fort, bis du dich so fest wie ein Baum in der Erde verwurzelt fühlst. Löse dann sanft diese aktive Energieführung. Spüre, dass du selbst die Qualitäten der Erde von Ruhe, Vertrauen und Stabilität verkörperst. Verweile in der Erfahrung der Meditation für drei Minuten oder so lange du magst. Kehre dann wieder in den Raum zurück, Körper und Geist ruhig und geerdet. Namaste.