

Wurzelchakra, auch Basischakra = मूलाधारचक्र = Muladhara, mul = Basis, adhara = Unterstützung

Die Hauptchakren unseres Körpers, so auch das Wurzelchakra, befinden sich entlang unserer Wirbelsäule. Sie ziehen sich durch die senkrechte Mittelachse unseres Körpers. Der Kanal, der die Energien der einzelnen Chakren miteinander verbindet, wird **Sushumna** genannt. In ihm steigt die Kraft des Kundalini auf. Diese Kraft gleicht den tantrischen Lehren nach einer Schlange, welche eingerollt am unteren Ende der Wirbelsäule, also im Wurzelchakra, schläft. Diese Schlange kann durch

[Tantra](#)

und

[Yoga](#)

erweckt werden. Durch eine entsprechende Lebensweise und speziellen Übungen wird das Kundalini nach und nach die Chakrenebenen durchstoßen und dich befreien. So wie es auch in einer tantrischen Erfahrung blitzartig durch deinen Körper stoßen kann.

Warum du dein Wurzelchakra öffnen solltest

Fühlst du dich sicher? Durchfließt dich ein Ur-Vertrauen in die Welt, in das Leben? Bist du ein gelassener Mensch, den so schnell nichts aus der Ruhe bringen kann? Und stehst du fest mit beiden Beinen auf der Erde, tief verwurzelt und voller Zuversicht?

Genau das sind die Themen des Wurzelchakras, auch Basischakra genannt.

Es geht um Sicherheit und es geht um Angst. Nicht um die kleinen Ängste und Sorgen, die uns so im Laufe des Lebens beschleichen, sondern um die große, die existenzielle Angst, die vielen von uns tief im Nacken sitzt.

Dieses ständige Flüstern im Kopf, dass ja etwas Schlimmes bevorstehen könnte. Diese Stimme schweigt bei manchen Menschen nicht einmal in Momenten größten Glücks. Das

Wurzelchakra ist in diesem Fall geschlossen. Viele Menschen versuchen sich mit festen Normen und Regeln zu retten. Alles muss vorhersehbar sein. Risiken, die nicht kalkulierbar sind, werden so gut es geht ausgeschlossen. Es ist wie eine Sucht nach Stabilität, die sehr anstrengend und ermüdend ist. Die Angst ist ein ständiger Begleiter. Das zermüht unseren Geist.

Der [Fluss des Lebens](#) ist stark gestört und die Schlange, das Kundalini hat keine Chance durch unseren Körper zu fahren. Die Basis ist zu! Der Weg verschlossen.

„Das Leben aber steckt doch voller Gefahren!“ wird mir vielleicht jemand entgegenen. Ja, das Leben ist nicht sicher. Nichts auf dieser Welt ist sicher. Es lauern Gefahren, wir müssen Hürden überwinden und Umwege gehen und manchmal geht es auch einfach viel zu früh gar nicht weiter. Nur was ist das für ein Leben, welches in ständiger Angst und Sorge um die Zukunft verbracht wird. Wie soll so ein Glück in der Gegenwart möglich sein? Es geht bei der Öffnung des Wurzelchakras nicht darum, dass dir hernach „nichts mehr passieren kann“. Was du aber erfährst ist die absolute Sicherheit, dass du alles was auf dich zukommt meistern wirst. Du wirst es überleben und du erfährst die Gelassenheit derer, die wissen das [alles vorüber geht](#)

. Alles Schöne, aber auch alles Schlechte.

Du wirst innerlich erstarcken und eine tief verwurzelte Sicherheit erlangen, welche dich völlig frei werden lässt von sämtlichen äusseren Umständen. Mit einem geöffneten und ausgeglichenem Muladhara wirst du dich sehr fit und aktiv fühlen. Du packst Dinge an und gehst mutig in das Leben. Alles Materielle, welches dir scheinbaren Halt schenkte, wird zur Nebensache. Deine Heimat ist das Leben, die Natur.

– Die sieben Chakren in einer Übersicht –

Die Ursache für eine Störung im Wurzelchakra können Schwierigkeiten mit deiner Familie oder ein verletztes Vertrauen zu deinem Partner oder wichtigen Menschen sein, viele Umzüge oder Reisen. Auch finanzielle Probleme oder körperliche Leiden, die dich belasten und aus der Bahn werfen, können eine Störung auslösen. Oft wird eine Beeinträchtigung des Wurzelchakras

durch die diffuse Angst begleitet, dass die eigene Familie und wir selbst nicht genügend mit dem Notwendigsten versorgt sein könnten oder dass es dazu kommt, dass wir sie nicht mehr versorgen können. Es fehlt das Gefühl von Sicherheit. Die Umwelt wird zumeist als Bedrohung wahrgenommen und man selbst fühlt sich machtlos ausgeliefert. Ein weiteres Merkmal ist das Gefühl, dass es keinen Platz für einen auf dieser Welt gibt. Irgendwie gehört man nirgendwo so richtig hin. Andere wiederum haben die Angst ihre eigenen Ziele niemals erreichen zu können. Bedürfnisse sind da, aber es fühlt sich an, als würden sie keine Erfüllung finden. Typisch auch das Gefühl der sozialen Einsamkeit, ganz alleine auf der Welt zu sein. Kein Mensch der für einen da ist, niemand der sich um einen sorgt oder einem hilft.

Psychische Störungen des Wurzelchakras:

- sehr schwach ausgeprägtes Selbstbewusstsein
- mangelndes Selbstwertgefühl
- müde und antriebslos, wenig Energie
- Phobien
- Unsicherheit
- Mangelnde Disziplin
- starke Anspannung
- Ängste
- materialistischer Lebensstil
- Drang sich selbst zu bestrafen oder etwas zu kompensieren (wie Ritzen, Magersucht, Bulimie, Burn-Out-Syndrom)

Physische Störungen des Wurzelchakras:

- Probleme mit der Verdauung
- Schmerzen in Hüften, Beinen und Füßen
- Hauterkrankungen
- Knochen- und Skelettkrankheiten
- Schmerzen am untersten Punkt des Rückens (Steißbeingegend)
- Probleme mit dem Ischias
- Erkrankungen deren Ursachen auf ein Übermaß an Stress zurückgehen
- schwaches Immunsystem
- Probleme mit den Atemwegen
- Allergien

Kurz & Knapp: Fakten zum Wurzelchakra

Die Farbe des Wurzelchakras ist ein dunkles Rot.

Das Symbol ist eine Blume mit vier Blütenblättern.

Dem Chakra sind Brahma, der Gott der Schöpfung und Dakini, die Himmelstänzerin zugeordnet.

Auf körperlicher Ebene steuert das Wurzelchakra die Beine, die Nieren und unser Immunsystem. Auffallende Probleme in diesen Bereichen können auf ein gestörtes Wurzelchakra zurückzuführen sein, welche sich erheblich verbessern oder gar verschwinden, wenn du lernst dieses Chakra wieder zu öffnen.

Nutze die Kraft spezieller Āsanas

Um das Wurzelchakra zu öffnen bieten sich vor allem Āsanas an, welche stehend ausgeführt werden. Der Stand der Füße auf dem Boden wird dir helfen dich zu erden. Führe die Übungen regelmäßig, wenn möglich täglich, aus. Sie werden dir Sicherheit und Stabilität schenken.

Āsana – Der Baum

Stehe mit beiden Füßen stabil auf dem Boden. Verkrampfe dich nicht, sondern sei einfach ganz entspannt. Lasse deine Arme locker neben deinem Körper herunter hängen. Beine und Knie sollen durchgestreckt sein, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Dein ganzer Körper, dein gesamtes Gewicht liegt auf der Sohle deines Fußes, welche flach auf dem Boden steht. Schaue fokussiert nach vorne und halte deine Wirbelsäule gerade, lasse deine Schultern unten und hebe sie nicht an. Lasse deinen Atem ruhig und entspannt fließen. Diese Āsana heißt Tadasana, die Berghaltung. Bleibe in dieser Haltung bis du dich sicher fühlst.

Ziehe deine Schulterblätter zueinander. Spanne die Muskulatur in deinen Beinen an. Spanne die Muskulatur in deinem Bauch an. Die Hände stützt du in deine Hüften, die Ellenbogen zeigen nach aussen. Atme tief und ruhig. Ein und aus und wenn du soweit bist, dann hebe bei der nächsten Ausatmung das rechte Bein nach oben, drehe dabei das Knie im rechten Winkel von deinem Körper weg und setze den Fuß im inneren deines Oberschenkels, kurz über dem Knie (siehe Abbildung) ab. Solltest du Schwierigkeiten haben das Gleichgewicht zu halten, so halte mit der rechten Hand deinen Knöchel umschlossen bis du einen sicheren Stand gefunden hast.

Führe deine Hände wie beim Gebet vor der Brust zusammen. Bleibe fokussiert in deinem Blick, schaue geradeaus und lasse dabei die Gesichtsmuskeln locker. Halte die Muskulatur deiner Beine und deines Bauches angespannt ohne zu verkrampfen. Richte dein Augenmerk

immer wieder auf die Wirbelsäule und halte sie gerade. Ziehe nicht deine Schultern nach oben.

Hast du einen sicheren Stand, so führe deine Arme und Hände über den Kopf. die Handflächen noch immer aneinander gehalten. Atme weich ein und aus.

Sei ein Baum, spüre die Verwurzelung deines Fußes in dem Boden.

Bleibe so lange es dir beliebt in dieser Position. Lasse dann dein Bein wieder sinken und stelle deinen Fuß wieder parallel neben den anderen. Nimm deine Arme und Hände vor die Brust und lasse sie anschließend wieder locker neben deinem Körper hängen. Du befindest dich wieder im Tadasana.

Du kannst die Übung gerne einige Male wiederholen und dabei auch das Bein wechseln. Diese wundervolle Übung ist auch für Anfänger sehr gut geeignet. Sie wird dir helfen dich zu entspannen und deine Konzentrationsfähigkeit fördern. Sie schenkt dir Stabilität und Vertrauen. Dein Geist wird befreit. Nebenbei werden auch sämtliche Muskeln deines Körpers trainiert und vor allem deine Hüften und deine Knöchel werden gestärkt.

Die Meditation

Sollte es dir aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein diese Übung durchzuführen, so empfehle ich dir meine Meditationsübung: [Nutze die Kraft des Baumes](#) . Diese Meditation ist aber auch eine wertvolle Ergänzung für alle, die fleißig das Āsana „Der Baum“ üben.

Hast du noch nie meditiert, so lese zuvor meine [Schritt für Schritt Meditations-Anleitung für Anfänger](#) durch.

Eine andere Möglichkeit durch Meditation innere Sicherheit zu finden ist folgende:

Begebe dich in den Lotus- oder Schneidersitz.

Atme ruhig und fließend.

Lasse von dem Punkt deines Wurzelchakras aus Wurzeln aus Energie in den Boden wachsen.

Verbinde dich mit der Erde unter dir.

Spüre den Halt.

Verbleibe so bis du dich fest verankerst fühlst.

Atme tief in den Bauch hinein.

Atme jegliche Anspannung einfach aus.

Spüre die Energie, welche dich umgibt.

Atme tief ein und lasse dabei weißes, reines Licht in dein Wurzelchakra fließen.

Das weiße Licht wandelt sich, lasse es in deinem Wurzelchakra nun rot erglühen.

Lasse dein Wurzelchakra tiefrot erstrahlen.

Schenke dieses Licht mit dem Ausatmen dem Universum.

Jeder Atemzug lässt diese rote Wolke in deinem Wurzelchakra wachsen.

Lasse es zu, dass sich das Licht mehr und mehr ausdehnt bis du gänzlich eingehüllt bist.

Genieße das Gefühl wohliger Wärme und Sicherheit.

Falte zum Abschluss deine Hände vor der Brust und bedanke dich für diese Erfahrung.

Öffne in deinem Tempo deine Augen und kehre mit dem wohligen Gefühl in die Welt zurück.

Du kannst die Kraft der Meditation mit Hilfe eines [Mantras](#) steigern. Du hast weißes, reines Licht eingeatmet. Dein Wurzelchakra hat dieses Licht in eine rote Wolke transformiert und du hast rotes Licht ausgeatmet. Summe bei der Ausatmung zusätzlich das Wort LAM. Lam (Sanskrit: लं laṃ) ist das Bija Mantra (einsilbiges Samen-Mantra) der Erde und des Muladhara Chakras.

Das effektivste Mudra (Fingerübung) um die Öffnung des Wurzelchakras zu unterstützen ist das Prithivi Mudra, auch Muladhara Mudra genannt. Setze oder knie dich auf den Boden. Bilde durch eine sanfte Berührung von Daumen und Ringfinger einen Kreis, strecke dabei die anderen Finger und lege die Hände locker auf dem Oberschenkel ab. Für eine einfache Übung zeigen die Handflächen nach oben, in einer Meditation sollten sie nach unten zeigen.

Ebenso kannst du das Chin Mudra verwenden: Lege hierbei deine Hände auf deine Oberschenkel ab, die Handflächen zeigen nach oben, Daumen und **Zeigefinger** berühren sich.

Zu guter Letzt kannst du die Meditation auch durch einen tiefen erdigen Ton einer Klangschale

verstärken. Ideal wäre natürlich ein echter Klang, der deine Meditation begleitet, aber du kannst ihn auch über einen Tonträger abspielen.

Persönlich kann ich dir auch folgende Meditationsmusik auf YouTube empfehlen:

Trainiere dein Körperbewusstsein

Für die Öffnung des Wurzelchakras ist es wichtig ein gutes Gefühl zum eigenen Körper aufzubauen. Setze dich bewusst mit deinem eigenen Körper auseinander und unterstütze ihn durch Sport, Massagen und viel Bewegung.

Sport und Bewegung ist in jedem Fall hilfreich. Wichtig ist es dabei jedoch mit dem Körper im Einklang zu bleiben. Wähle einen Sport der tief in den Körper hineinspürt, wie zum Beispiel die Äsanas beim Yoga. Achte aber darauf, dass du dich dabei nicht verlierst und Yoga letztendlich dazu benutzt um vor der Realität zu flüchten. Spüre dich jederzeit und sei sensibel für die Signale, die dein Körper aussendet. Du kannst aber auch tanzen, joggen oder schwimmen gehen. Nutze die Form von Sport und Bewegung, die dich mit Freude erfüllt.

Unser Körper gibt uns nicht immer nur Signale, die wir als positiv empfinden. Unser Körper kann auch schmerzen. Wir neigen dann dazu uns zu verkrampfen. Wir wollen die Situation verlassen und wehren uns dagegen. Das führt zu einer inneren Verspannung. Lasse die Situationen einmal zu und spüre in sie hinein. Du wirst es aushalten und sehr interessante Erfahrungen sammeln. Ein durchlebter Schmerz bleibt auch nicht in Form von innerer Anspannung zurück, sondern verlässt dich, wenn er vorbei ist.

Stelle dich deinen Ängsten

In manchen Fällen ist ein wirklich traumatisches Erlebnis in unserem Leben Schuld an unseren Ängsten. In diesem Fall empfehle ich den Besuch einer Psychologin / eines Psychologen, der dich Schritt für Schritt mit einer Gesprächstherapie begleitet. Es ist leider nicht immer einfach den geeigneten Therapeuten zu finden, aber solltest du dich in seiner oder ihrer Gegenwart nicht wohlfühlen, so suche weiter.

In uns verwurzelte Urängste, Angst vor Krankheit oder Schmerzen, Überlebensängste, Existenzängste, Verlassensängste sowie andere sehr klare und deutliche wie auch unklare

Ängste können durch dich gelöst werden.

All diese Ängste blockieren das Wurzelchakra.

Unsere Ängste manifestieren sich in Form von Anspannungen. Der gesamte Körper kann betroffen sein, vor allem aber auch das Becken und der Beckenboden. Die Angst steckt oft in unseren Beinen und in unseren Füßen.

Erkenne deine Ängste und stelle dich ihnen. Weiche ihnen nicht aus und schäme dich ihrer nicht. Angst zu haben ist keine Seltenheit, es ist eine regelrechte Volkskrankheit. Ich empfehle dir zur Aufarbeitung meinen Artikel: „[Volkskrankheit Angst: Woher sie kommt und was du dagegen tun kannst](#)“

Nutze die Kraft roter Steine und Kristalle

Das Rot spielt für das Wurzelchakra eine wesentliche Rolle. Trage in der Zeit, in welcher du dein erstes Chakra öffnen möchtest, einen roten Stein oder Kristall bei dir. Das geht in Form eines Armbandes, eines Ringes, eines Anhängers um den Hals oder auch einfach lose getragen in der Hosentasche. Nimm den Stein öfters in die Hand und betrachte seine wundervolle Farbe.

In deinem Wohnraum kannst du weitere Steine platzieren.

Du kannst den [Rosenquarz](#) nutzen, dem das Wurzelchakra zugeordnet ist, aber auch den Rauchquarz, den Granat und auch die rote Koralle.

Diese Lebensmittel stärken dein Wurzelchakra

Für die Öffnung des Wurzelchakras ist es wichtig sich zu erden und was liegt da näher als erdige Lebensmittel zu verzehren. Dafür eignet sich jegliches Wurzelgemüse, insbesondere:

- Karotten

- Radieschen
- Roter Rettich
- rote Zwiebeln
- Rote Beete
- Kurkuma
- rote Kartoffeln wie die Violett
- ...

Nimm aber auch Granatäpfel, Erdbeeren, Himbeeren, Cayenne Pfeffer, Chili sowie andere scharfe Gewürze zu dir.

Nutze den Zauber von Düften

Sandelholz ist der Duft des [Tantra](#) , welches dein Kundalini erwecken kann. Sandelholz ist sowohl als ätherisches Öl als auch als Räucherpflanze erhältlich. Sandelholz hat einen wohligen warmen Duft. Als ätherisches Öl kannst du es mit Hilfe einer Duftlampe verströmen lassen. Für das Räuchern ist es ideal es mit der Kalmuswurzel zu vermischen. Nimm dafür 3 Teile Sandelholz und 1 Teil Kalmuswurzel.

Der angenehme Duft aus den ätherischen Ölen des Sandelholzes wird deine Stimmung in ein positiveres Licht rücken. Es stärkt, entspannt und beruhigt. Sandelholz ist ideal um Aggressionen und Anspannungen abzubauen. Es schenkt uns Balance und Harmonie.

Die Kalmuswurzel stärkt unsere Gesundheit und wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus.

Folgende Düfte sind ebenfalls sehr hilfreich:

- Nelke – zum *LOSLASSEN*
- Rosmarin – Stärkung des *SELBSTBEWUSSTSEINS*
- Zypresse – Erhöhung der *KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT*
- Zedernholz – bringt *ENTSPANNUNG* und löst Ängste

Beim Wurzelchakra geht es also vor allem um Stabilität, Sicherheit, Vertrauen, Familie und Erdung. Unsere grundlegenden Bedürfnisse werden durch das Wurzelchakra gesteuert. Wir

brauchen Nahrung, Wärme, Schutz, ein Dach über dem Kopf, sowie unsere Freunde und unsere Familie.

Mit einem weit geöffneten Wurzelchakra stehen wir fest mit beiden Beinen im Leben. Wir sind ausgeglichen, innerlich ruhig und geduldig. Es fällt uns nicht schwer zu vertrauen – Anderen aber auch uns selbst.

Ein letzter Tipp zum Abschluss:

Laufe barfuss! So oft es geht, wo immer es möglich ist!