



Das erste Chakra - Fähigkeit zur Akzeptanz

Ort/Sitz	Am unteren Ende der Wirbelsäule zwischen Anus und Geschlechtsorgan
Farbe	Rot
Element	Erde
Körperliche Zuordnung	Alles Feste wie Wirbelsäule, Knochen, Zähne und Nägel; Anus, Damm, Prostata, Beine und Füße
Sinnesorgan	Geruch
Zugeordnete Drüsen	die Nebennieren produzieren die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und Cortisol
Harmonische Funktion	Akzeptanz, Urvertrauen, Stabilität, Sicherheit, Selbstvertrauen, Instinkte, mit beiden Beinen auf dem Boden stehen
Unterfunktion	Verbitterung, Groll, Unsicherheit, Existenzangst, das Gefühl nicht ganz auf die Erde zugehören, das Leben als Last empfinden, fehlende Vitalität und keine Lebensfreude
Überfunktion	Nichts loslassen können, Festhalten-Wollen, Denken und Handeln sind vorrangig von den Instinkten geprägt sowie von sinnlichen Reizen und Genüssen; materieller Besitz und Sicherheit stehen im Vordergrund
Körperliche Störungen bei Disharmonie	Verstopfung, Probleme im Bereich der Wirbelsäule, des unteren Rückens, Probleme mit den Beinen (Krampfadern) und mit den Füßen
Fähigkeit	Akzeptanz „ <i>Siehst du Gott nicht in allem, dann siehst du Gott überhaupt nicht.</i> “ Yogi Bhajan „Let go, let God“ – ein Mantra für Akzeptanz

Affirmation/Stärkung

„Ich fühle mich sicher“
„Ich bin glücklich, ich selbst zu sein“
„Ich bin eins.“
„Es ist wie es ist“

Spaziergänge,
Gartenarbeit,
Tanzen nach Trommelmusik

**Kundalini Yoga Übungen
für das erste Chakra**

Shavasana, die Totenhaltung
Wurzelschleuse (Mulbandh)
Kamelritt
Atemarbeit, um Vertrauen aufzubauen
Krähenhaltung
Dynamische Krähenhaltung
Body Drops

Meditation für Verjüngung

Diese Meditation stärkt das 1. Chakra und die Fähigkeit zur Akzeptanz.

1. Sitze bequem in einfacher Haltung (Schneidersitz) auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Wenn du auf einem Stuhl sitzt sollten die Füße etwa hüftweit und parallel zueinander flach auf dem Boden liegen.
2. Verschränke die Finger, lege sie in den Schoß mit den Handflächen nach oben und bringe die Daumenspitzen zusammen. Presse sie fest aneinander.
3. Die Augen sind geschlossen. Rolle die Augen hoch und schaue auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (Drittes Auge). Halte den Fokus dort.
4. Ziehe Mulbandh, indem du gleichzeitig den Anus, den Damm und den Nabelpunkt nach oben innen ziehst.
5. Halte die Kontraktion während du einatmest und laut zu chanten beginnst:
„God and me, me and God, are one“.
6. Atme aus. Entspanne wieder völlig. Atme dann wieder tief ein und wiederhole erneut die Sequenz ab Punkt 4. Ziehe bei jeder Wiederholung des Mantras noch ein wenig fester an.
7. Fahre für 3 - 11 Minuten fort.

Quelle: „Die 8 Gaben des Menschen“ Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga von Gurmukh