

# **Wortel Chakra: Moedlahara /Gonad Gland / Gyan mudra/ 1st Church / Ephesus**

Ephesus is het wenselijke Bewustzijn van Verlangen

## **Kleur Rood**

**werkt op het instinct en is Verbonden met Prithvi (Aarde)**

## **Mantra Klank - Lam**

locatie : stuitbeen

kleur : sprakelend oranje- rood

aantal blaadjes : 4

element : aarde / Carbon

vermogens : reuk/ assimilatie

beïnvloede klier : Bijnieren

frequentie : 396

Engelen : 666

Positief : een goed zelfbeeld, veiligheid door aardsheid

Negatief: onzekerheid, geen houvast, niet geaard zijn

werkt met : overleving

geblokkeerd door : angsten

Geactiveerd Koendalini: opstap naar de wereld van zuivere intelligentie

## **oefening**

diep en kalm ademen

## **mentale beheersing**

1: wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreidt vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je Kruin-Chakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en DENK daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden .

## **gebed**

**Onze Vader, die in de Hemel zijt.**

activeert de opening van het derde oog Chakra: 6e C

**Uw naam zij geheiligd.**

activeert de opening van de Kruin Chakra: 7e C

**Uw koninkrijk komen, U wil geschiede op aarde zoals in de Hemel.**

activeert de opening van de keel Chakra: 5e C

**Geef ons heden ons dagelijks brood.**

activeert de opening van de wortel Chakra: 1e C

**En vergeef ons onze zonden zoals wij degene vergeven die tegen ons zondigen.**

activeert de opening van de zonnevlecht Chakra: 3e C

**En leid ons niet in verleiding.**

activeert de opening van de geslachts Chakra: 2e C

**Maar verlos ons van het kwaad.**

activeert de opening van de hart Chakra: 4e C

**Want van U is het koninkrijk.**

opent het tweede slot van de keel Chakra: 5e C

**En de kracht.**

brengt terug naar de kruin Chakra: 7e C

**En de glorie voor altijd en altijd, Amen.**

en zo komt het terug bij het derde oog Chakra: 6e C

**Vader in de hemel**

Dank U God voor het verwijderen van beperkingen door toxische overtuigingen of invloeden. Verzwakkende leugens, gevoelens van nederlaag, vertroebeling en verwarring uit mijn Geest, Lichaam en Ziel. Bedankt dat U mij heeft toegerust met Wijsheid, Heldere kracht, Vertrouwen, Kracht, Vrede en Vreugde. Dat ik triomfantelijk voorwaarts ben gegaan. Stromend met U eindeloze Liefde en Grenzeloze Kracht.

Heer God, Licht van de wereld. Bedankt voor het Eerste Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam dat werd geblokkeerd door angst. Ik weet dat U mij niet een Geest van angst heeft gegeven, maar van Kracht, Liefde en een Gezond verstand, daarom heeft U al mijn angsten aan mij Onthult, zodat ik ze volledig kon Loslaten en aan U kon Overgeven, waardoor ik ruimte heb gemaakt in mijn leven voor Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid. Laten we U liefde over ons aangezicht bevestigen:  
Ik ben Beschermd.  
Ik ben Geliefd.  
Ik ben Veilig Heer.

## Psalm23

1: The Lord is my Shepard, I shall not want.

1: De Heere is mijn Herder, mij ontbreekt niets.

"Wordt wakker Moeder Kundalini, jij wiens Natuur Gelukzaligheid is, jij die woont als een slang die slaapt bij de Lotus van Maludhara, pijnlijk, gekweld en in nood was ik in Lichaam en Geest. Zegen mij en verlaat je plaats bij de Basis-Lotus, neem je Opwaartse loop door het Centrale Kanaal, daar waar ik Verenigd ben met God in Sahasrara de Duizend-bladige Lotus in de Hersenen, wees daar Vrij O Moeder, Gever van Gelukzaligheid, die Bestaan, Kennis en het Absolute zelf is, word Wakker! Moeder Kundalini. Wakker worden."

De **wortelchakra** (of *Muladhara* in het Sanskriet) is de eerste Chakra in het systeem van de zeven belangrijkste Chakra's en bevindt zich aan de basis van de wervelkolom, in het gebied van het stuitbeen. De functie van de wortel-Chakra is direct verbonden met **gronding**, **overleving**, en **veiligheid**. Het is de chakra die je verbindt met de aarde en helpt je om je stabiel en veilig te voelen in het leven.

### Functies van de wortel-Chakra:

#### 1. Gronding en Stabiliteit:

De wortel-Chakra is de basis van je energiecentrum en zorgt voor stabiliteit en stevigheid. Het helpt je je verbonden te voelen met de aarde en zorgt ervoor dat je stevig met beide voeten op de grond staat.

#### 2. Overleving en Basisbehoeften:

Deze Chakra regelt de basisbehoeften van het leven, zoals **voedsel**, **onderdak**, **geld**, en **veiligheid**. Het is verbonden met alles wat essentieel is voor je fysieke overleving.

#### 3. Veiligheid en Vertrouwen:

De wortel-Chakra is gerelateerd aan een gevoel van veiligheid en vertrouwen in het leven. Het helpt je om je beschermd te voelen en in harmonie te leven met je omgeving.

#### 4. Fysieke Energie:

Deze Chakra geeft je fysieke energie en vitaliteit. Wanneer de wortel-Chakra goed in balans is, voel je je energiek en actief, met een sterk gevoel van fysieke kracht en vitaliteit.

#### 5. Zekerheid en Zelfvertrouwen:

De wortelchakra ondersteunt het gevoel van zelfvertrouwen, vooral wanneer het gaat om het vermogen om voor jezelf en je behoeften te zorgen. Het helpt je te vertrouwen op je eigen kracht en in staat te zijn om uitdagingen aan te gaan.

### Wanneer de wortel-Chakra in balans is:

- Je voelt je veilig, gegrond en verbonden met de wereld om je heen.

- Je hebt een sterk gevoel van zelfvertrouwen en vertrouwen in je vermogen om voor jezelf te zorgen.
- Je ervaart stabiliteit op emotioneel, fysiek en financieel gebied.
- Je hebt genoeg energie om dagelijkse taken aan te pakken.

### **Wanneer de wortel-Chakra geblokkeerd of uit balans is:**

- Je kunt je angstig, onveilig of onzeker voelen.
- Er kunnen problemen zijn met je basisbehoeften, zoals financiële onzekerheid of instabiliteit in je woonomstandigheden.
- Je voelt je misschien losgekoppeld van de wereld om je heen of van je lichaam.
- Fysieke klachten zoals pijn in de onderrug, benen of voeten kunnen optreden.

### **Manieren om de wortelChakra in balans te brengen:**

- **Aarden:** Door je letterlijk en figuurlijk te verbinden met de aarde, bijvoorbeeld door met blote voeten op gras of aarde te lopen, kun je je wortel-Chakra versterken.
- **Fysieke oefeningen:** Krachtige oefeningen zoals wandelen, hardlopen, yoga (zoals de *Warrior pose* of *Mountain pose*) en andere grondende bewegingen kunnen helpen.
- **Gebruik van de kleur rood:** De wortelchakra is geassocieerd met de kleur rood. Het dragen van rode kleding of het omringen van jezelf met rode objecten kan helpen om deze chakra te activeren.
- **Ademhalingsoefeningen:** Diepe buikademhaling, waarbij je je aandacht richt op het gebied van je onderbuik en stuitje, kan helpen om energie naar de wortelchakra te sturen.
- **Mantra's:** De mantra van de wortel-Chakra is "**LAM**". Het herhalen van deze klank helpt om de energie van de wortel-Chakra te stabiliseren en te activeren.
- **Meditatie:** Visualiseer een heldere, diepe rode bol van energie aan de basis van je wervelkolom. Dit helpt om de wortel-Chakra te activeren en in balans te brengen.

De wortelchakra is essentieel voor een solide fundament in je leven. Door te werken aan het balanceren van deze Chakra kun je meer stabiliteit, veiligheid en vertrouwen in jezelf en je omgeving ervaren.

Het openen en balanceren van de **wortel-Chakra** (Muladhara) kan je helpen je gronding, stabiliteit en veiligheid te versterken.

### **Oefeningen om de wortel-Chakra te openen:**

Het openen en balanceren van de **wortel-Chakra** (Muladhara) kan je helpen je gronding, stabiliteit en veiligheid te versterken. Hier zijn enkele **oefeningen**, **meditatietechnieken** en **mantra's** die specifiek gericht zijn op het openen van de wortel-Chakra:

### **1. Aarde-verbinding (Gronding):**

- Ga buiten staan of zit met je blote voeten op de grond (gras, aarde of zand). Als dit niet mogelijk is, ga dan op de vloer zitten.
- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, vul je buik en borst met lucht, en adem uit door je mond.
- Visualiseer een wortel die uit de onderkant van je voeten groeit en diep de aarde in beweegt, stevig en veilig.
- Voel de energie van de aarde omhoog komen via deze wortels, je lichaam binnenstromend. Dit geeft je een gevoel van stabiliteit en verbinding met de aarde.
- Doe dit gedurende 5-10 minuten.

### **2. Bergpose (Tadasana):**

- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte, je tenen licht naar voren gericht.
- Verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten en voel de verbinding met de aarde. Sta rechtop met je rug recht, je schouders ontspannen, en je handen langs je zij.
- Adem diep in en stel je voor dat je wortels diep in de aarde groeien, en stel je voor dat je lichaam de energie van de aarde ontvangt.
- Blijf 1-2 minuten in deze houding, adembewust en gefocust op je verbinding met de grond.

### **3. Squats (Kniebuigingen):**

- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte, en buig je knieën alsof je in een zittende positie wilt komen, terwijl je je heupen naar achteren duwt.
- Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.
- Terwijl je omhoog en omlaag beweegt, voel je de stabiliteit en de kracht in je benen en voeten.
- Doe 10-15 herhalingen om de energie in je wortelchakra te versterken.

### **4. Yoga-houding: Vrugel (Malasana):**

- Ga in een diepe squat zitten met je voeten plat op de grond en je hielen naar buiten gericht.
- Plaats je handen voor je borst in een gebedshouding of op de grond voor extra ondersteuning.
- Blijf in deze houding 30 seconden tot 1 minuut, terwijl je diep ademt. Deze houding opent de heupen en stimuleert de wortelchakra.

## **Meditatie om de wortel-Chakra te openen:**

### **1. Aarde-visualisatie:**

- Ga in een comfortabele zit- of ligpositie zitten.

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus en adem langzaam uit door je mond.
- Visualiseer een helder rode energiebol aan de basis van je wervelkolom (de plek van de wortelchakra).
- Stel je voor dat de energie in je lichaam omhoog beweegt, alsof de wortel-Chakra zich opent en een warme, rode lichtstraal afgevend.
- Visualiseer nu wortels die uit je voeten groeien en diep de aarde in dringen, terwijl je jezelf stevig en veilig voelt, verbonden met de aarde.
- Blijf 5-10 minuten in deze visualisatie, focus op de stabiliteit en kracht die de aarde je biedt.

## 2. **Muladhara Chakra Meditatie:**

- Ga rustig zitten en sluit je ogen.
- Richt je aandacht op de basis van je wervelkolom, waar de wortelchakra zich bevindt.
- Visualiseer een diepe, levendige rode kleur die uitstraalt vanuit deze plek. Stel je voor dat deze energie je hele lichaam vult met veiligheid en stabiliteit.
- Terwijl je diep in- en uitademt, stel je voor dat je ademhaling de wortel-Chakra opent en activeert.
- Herhaal de mantra "LAM" in gedachten of hardop terwijl je je visualisatie uitvoert. Dit helpt de energie van de wortel-Chakra te harmoniseren.

## **Mantra's voor de wortel-Chakra:**

### 1. **"LAM":**

- "LAM" is de klankmantra die specifiek is voor de wortelchakra. Het trilt op de frequentie van deze chakra en helpt de energie ervan te activeren en te balanceren.
- Zing of herhaal de klank "LAM" (uitgesproken als "Laahm") terwijl je mediteert of tijdens ademhalingsoefeningen. Dit creëert een krachtige resonantie die de wortelchakra opent.
- Je kunt "LAM" gedurende 5-10 minuten herhalen, bij voorkeur in een rustige omgeving om de diepe trillingen te voelen.

### 2. **Affirmaties als mantra's:**

- **"Ik ben veilig, ik ben gegrond."**
- **"Ik ben in balans en volledig ondersteund door de aarde."**
- **"Ik vertrouw op mijn eigen kracht en stabiliteit."**
- Zeg deze affirmaties hardop of in stilte terwijl je je concentreert op je ademhaling en je energiecentrum bij je wortelchakra.

## **Extra Tips voor de wortel-Chakra:**

- **Eet voeding die je aarden:** Voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten en wortelgroenten, zoals wortels, bieten en aardappelen, kunnen

helpen de wortelchakra te versterken.

- **Gebruik de kleur rood:** Om de energie van de wortel-Chakra te versterken, kun je jezelf omgeven met de kleur rood. Dit kan door het dragen van rode kleding, het gebruik van rode accessoires of het mediteren met een rode steen zoals **rode jaspis** of **granaat**.
- **Aard jezelf regelmatig:** Het helpt om regelmatig met blote voeten op de grond te lopen of buiten te zijn in de natuur om de energie van de wortel-Chakra te versterken.

Door deze technieken toe te passen, kun je de wortelchakra openen, je gegrond voelen, en meer stabiliteit en vertrouwen in je leven ervaren.