

Tipps, wie Du dich erden kannst und mit einem starken 1. Chakra selbstsicher bist!



Der Zugang dazu, dass Du ganz in deine Kraft kommst und dein menschliches Potential leben kannst, kann über die grobstoffliche Ebene (Körper), die feinere Ebene der Gefühle und Gedanken (Geist) und die subtile feinstoffliche Ebene erfolgen.

Auf der feinstofflich-energetischen Ebene geht es um den Ausgleich der Chakren. Jedem der 7 Hauptchakren werden bestimmte Eigenschaften, Form, Lage, Organe und Farbe zugeordnet.

Das 1. Chakra – mittig zwischen Anus und Geschlechtsorgan – steht für Selbstakzeptanz, Sicherheit und Gewohnheit. Es steht mit dem Element Erde in Verbindung. Daher wirkt alles was Dich erdet, stärkend auf das 1. Chakra.

Mit einem starken 1. Chakra bist Du: zentriert, loyal, stabil, selbstsicher und hast eine gute Ausscheidung- sowohl auf körperlicher Ebene – als auch mental in Form von Loslassen von Gedanken oder Gefühlen, die Dich hindern daran, ganz Du selbst zu sein.

Folgendes wirkt erdend:

- **Gartenarbeit**
- **Spaziergänge, Wanderungen**
- **Massage**
- **Rückzug**
- **(Kundalini-) Yoga (z.B. Kamelritt im Fersensitz)**
- **Wurzelgemüse essen**
- **Meditation, Mantrasingen**
- **Atemarbeit**
- **Füße spüren**
- **Ordnung und Struktur ins Leben bringen**

Viel Freude beim Praktizieren!

Für weitere Fragen, biete ich Yoga-Einzelcoaching an. Ich stimme eine Yogaeinheit mit Meditation und auf Wunsch mit Klang auf deine individuellen Bedürfnisse ab. Nähere Informationen:

<http://priya.yoga/priya/yoga/yogahome-einzelcoaching/>