



**Praxis für Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung
Coaching – Lebensberatung – Psychotherapie**
Dipl.-Päd. (Univ.) Miriam Lauterbach-Paula
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Springergässchen 8
86152 Augsburg
Tel: 0821-2683986
www.ganzheitliche-entwicklungsbegleitung.de

Wurzel-Chakra-Meditation (Muladhara Meditation)

©Miriam Lauterbach-Paula

[Anfangsentspannung zur Einstimmung, z.B. Progressive Muskelentspannung, Körperreise]

Werde dir deines ganzen Körpers bewusst... Du spürst Deinen ganzen Körper auf der Unterlage auf liegen..., nimmst ganz deutlich den Bodenkontakt wahr ... und spürst, wie die Erde dich trägt... Gib mit jedem Ausatmen dein Körpergewicht mehr und mehr an die Unterlage ab..., lass mit jedem Ausatmen deine körperliche Anspannung mehr und mehr los... ...und mit jedem Ausatmen und Loslassen kommt vielleicht schon jetzt Ruhe und Frieden in dir auf... lass dich von der Erde tragen... und nimm diesen Erdkontakt ganz bewusst wahr... werde dir bewusst, dass dein Körper erdgebunden ist... Dein Körper ist deine Heimat in diesem Leben... Durch deinen Körper bist du in dieser Welt,... mit deinem Körper bewegst du dich durch diese Welt... Dein Körper ist das Haus deiner Seele... Wenn du magst, kannst du an dieser Stelle deinem Körper mit höchster Wertschätzung und tiefstem Respekt entgegentreten und ihm mit deinen eigenen Worten danken...Vielleicht gibt es bestimmte Bereiche oder Organe in deinem Körper, die jetzt besonders deine liebevolle Zuwendung und achtsame Aufmerksamkeit benötigen. Sprich ihnen deinen besonderen Dank aus...

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf das Kommen und Gehen deiner Gedanken... Beobachte deine Gedanken nur, ohne zu bewerten,... ohne daran festzuhalten, lass deine Gedanken einfach kommen und gehen wie Wolken, die über den Himmel ziehen... Lass deine Gedanken ziehen, lass sie los, gib sie ab in die unendliche Weite des Universums... Du bist nicht deine Gedanken. Du bist der Beobachter. Reines, nicht-wertendes Bewusstsein, reines Gewahrsein...

Konzentriere dich nun auf dein Wurzelchakra am untersten Ende der Wirbelsäule..., am untersten Ende des Steißbeins..., im Bereich des Damms, etwa zwei Finger breit über dem Anus... Fokussiere deine gesamte Aufmerksamkeit, deine gesamte Wahrnehmung auf diesen Bereich... Lass deinen Atem bis tief hinein in den Beckenboden fließen... Atme tief in dein Wurzelchakra...

Stell dir nun vor, dass du mit deinem Wurzelchakra ein- und ausatmest... du nimmst mit jedem Einatmen kosmische Energie über dein Wurzelchakra auf und gibst mit jedem Ausatmen verbrauchte Energie über dein Wurzelchakra ab... Atme eine Weile lang auf diese Weise durch dein Wurzelchakra ein und aus...

Visualisiere nun die Farbe Rot, die Heilfarbe des Wurzelchakras. Stelle dir einen tief roten Lichtpunkt an deiner Steißbeinspitze vor... Mit jedem Einatmen leuchtet der rote Lichtpunkt auf und wird größer und größer... Mit jedem Ausatmen gibst du verbrauchte Energie ab und reinigst dein Wurzelchakra...

Mit jedem Einatmen wird die leuchtend rote Energie des Wurzelchakras stärker und klarer, wird der rote Lichtpunkt mehr und mehr eine rotglühende innere Sonne... Lass deine Geschlechtsorgane und deinen ganzen Unterleib von dieser Energie ausfüllen und beleben... Vielleicht spürst du die Energie des Wurzelchakras auch als Hitze, als inneres Glühen... Lass dich mehr und mehr durchströmen von der Lebensenergie des Wurzelchakras... Lass die Lebensenergie in deinen ganzen Körper fließen..., in deinen Bauch..., in deine inneren Organe..., in deine Muskeln..., in deine Knochen.... Dein ganzer



**Praxis für Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung
Coaching – Lebensberatung – Psychotherapie**

Dipl.-Päd. (Univ.) Miriam Lauterbach-Paula

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Springergässchen 8

86152 Augsburg

Tel: 0821-2683986

www.ganzheitliche-entwicklungsbegleitung.de

Körper wird von dieser leuchtend roten Energie pulsierend durchdrungen bis du ganz eingehüllt bist in das rote Leuchten...

Ruhe dich nun eine Weile in dieser Energie, in dieser Wärme, in der Glut des roten Lichts aus... Lass dich von der roten Lichtenergie des Wurzelchakras ganz durchdringen und umhüllen.... Stell dir nun vor, du bist eins mit diesem roten Energieball.... Du bist die pulsierende Lebensenergie.... Du pulst im Rhythmus deines Atems... Sei mit deinem Bewusstsein ganz im Zentrum des roten Energieballs, bist ganz im Zentrum der Erdenergie...

Stelle dir nun vor, wie dich eine Kraft ganz mühelos in die Erde hineinzieht, durch alle Erdschichten hindurch in das rotglühende Herz von Mutter Erde... Du spürst, dass du eins bist mit der Erde... Sei mit deinem Bewusstsein ganz im Zentrum der Erde... Nimm alle Erdqualitäten bewusst wahr...

Stabilität...Festigkeit...Ruhe...Frieden...Gelassenheit...Geduld...Kraft...Fülle...Nahrung...Wachstum... Schutz...Sicherheit...Vertrauen... Lass dich ganz erfüllen von diesen Erdqualitäten...

Und ebenso mühelos, wie du in der Imagination tief in das Herz von Mutter Erde eingetaucht bist, genauso mühelos durchdringst du die Erde wieder bis an die Erdoberfläche... Du stehst nun auf der Erde und nimmst mit deinen inneren Sinnen alles um dich herum wahr...vielleicht siehst du erhabene Gebirge...fruchtbare Felder...üppige Landschaften...weite Steppen...lass all das auf dich wirken...vielleicht nimmst du auch Gerüche wahr...

Du spürst, wie du über energetische Wurzeln mit der Erde verbunden bist...wie diese Wurzeln aus deinen Füßen und deinem Wurzelchakra bis hinein in die Erde reichen, so tief, wie du es gerade brauchst...du spürst, wie du über deine energetischen Wurzeln mit jedem Einatmen Erdenergie in dich aufnimmst... du nimmst nur so viel Erdenergie in dich auf, wie du jetzt gerade benötigst...vielleicht spürst du den aufwärts gerichteten Energiestrom in den Beinen...vielleicht spürst du eine aufsteigende Wärme...vielleicht spürst du alle Erdqualitäten in dich emporsteigen...du spürst, wie dein Körper sich aufrichtet...wie sich deine Wirbelsäule begradigt...wenn du merkst, dass du genug Erdenergie aufgenommen hast, kannst du dich bei Mutter Erde liebevoll und in Verbundenheit für ihre nährenden Energien bedanken...

Du legst dich nun in der Imagination auf den Erdboden, spürst den unmittelbaren Erdkontakt...spürst deinen Körper...und lässt nun langsam alle inneren Bilder sich auflösen...du wirst dir mehr und mehr deines Körpers im Hier und Jetzt bewusst...und kehrst mit deinem Bewusstsein in die Alltagsrealität zurück...du nimmst deinen Atem wahr...den Raum und die Geräusche um dich herum...du beginnst langsam dich zu bewegen...erst mit kleinen Bewegungen der Finger und Zehen...dann mit größeren Bewegungen...reckst dich, streckst dich, dehnt dich...du spürst nach, welche Bewegungen deinem Körper jetzt gut tun...vielleicht möchtest du auch deine Knie Richtung Gesicht ziehen und ein wenig hin und her schaukeln...oder mit Händen und Füßen in die Luft boxen...gib einfach den Bewegungsimpulsen deines Körpers nach...atme tief ein und aus...und öffne schließlich die Augen...komme rückschonend über die Seite in Sitzposition und verweile eine Weile noch sitzend, damit sich dein Körper wieder an die Senkrechte gewöhnen kann...