

Rood

Je eerste chakra houdt verband met het element aarde, de kleur rood, met je lichaamsbewustzijn en met angst. De energie van dit chakra zorgt ervoor dat je verbonden bent met de aarde.

Energieblokkades in je rode chakra zorgen ervoor dat je je onstabiel en kwetsbaar voelt of last krijgt van ondergewicht. De weg van bevrijding van je geblokkeerde energie begint met het ervaren van lichamelijk ongemak. Je energie gaat weer stromen en je staat stevig met beide benen op de grond. Tijdens het creatieproces kun je met een tevreden gevoel vaste vorm geven aan je ideeën en wensen.



Stuitje

Je eerste chakra zit bij je stuitje.

Dit chakra zorgt ervoor dat je je één voelt met je lichaam.

Hoe?

Je staat rechtop. Leg je handen op je stuitje.

Wrijf cirkels op je stuitje. Adem rustig in en uit.

Bij elke inademing wordt je lichaam roder.

Maak contact met je rode plek.

Laat je rode energie stromen.

Reflectie

Hoe voelt je rode plek?

Waar stroomt je rode energie naartoe?



Aarde

De aarde is de planeet waarop we leven en de grond waar planten en bomen op groeien. Aarde is vast, zwaar, stabiel en stevig. Aarde geeft vorm en heeft massa.

Hoe?

Ga op je rug liggen met gestrekte benen.

Strek je armen boven je hoofd.

Rol naar links en naar rechts.

Rol als een worm door de aarde.

Reflectie

Wanneer ben jij uit vorm?

Wat maakt jou stevig?

