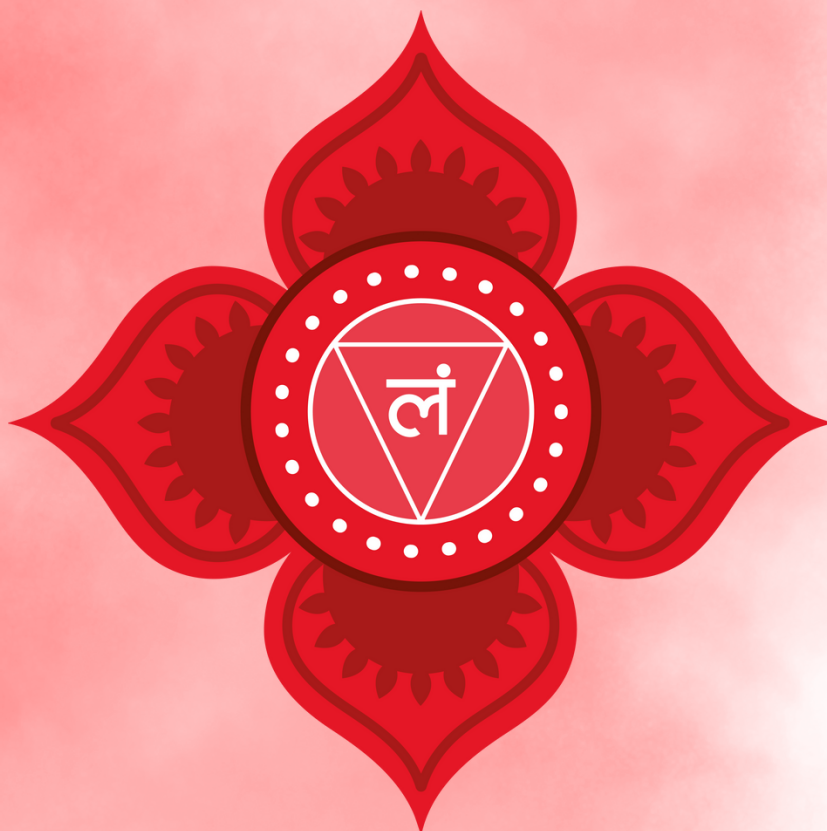


E-BOOK

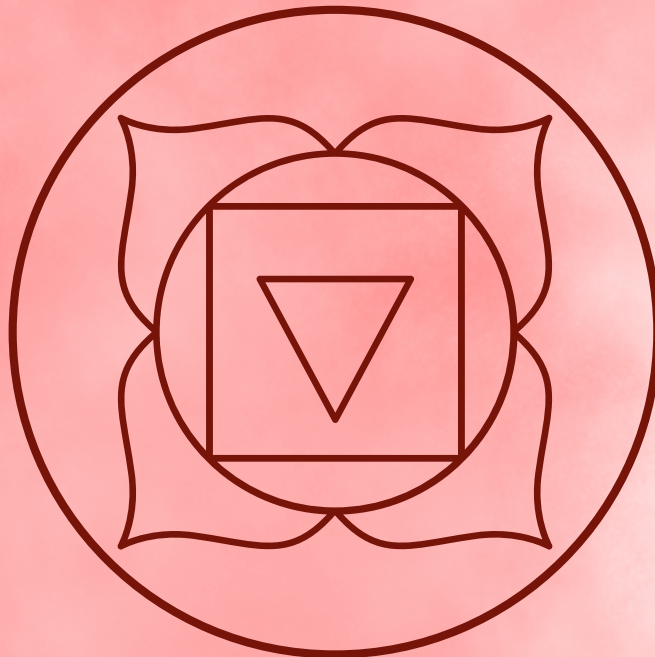
WORTELCHAKRA



WWW.HOLISTICHORSEACADEMY.NL

Inhoud

1. Inleiding
2. Wat is het Wortelchakra?
3. Belangrijke Kenmerken
4. Oefening: Aardingsoefening
5. Tips voor Balans
6. Afsluiting



1. Inleiding

Welkom bij dit e-book over het Wortelchakra, ook wel Muladhara genoemd. Dit is het eerste chakra en vormt de basis van ons energetische systeem. Een gezond wortelchakra helpt ons om geaard en stabiel in het leven te staan. In dit e-book leer je alles over de functie van het wortelchakra, hoe je het in balans kunt brengen en een krachtige aardingsoefening.



2. Wat is het Wortelchakra?

Het wortelchakra bevindt zich aan de basis van de wervelkolom, ter hoogte van het perineum. Dit chakra is verbonden met de aarde en vertegenwoordigt stabiliteit, veiligheid en overlevingsinstinct.

Element: Aarde

Kleur: Rood

Mantra: "LAM"

Lichaamsdeel: Benen, voeten, onderrug

Wanneer dit chakra in balans is, voelen we ons veilig en sterk. Is het uit balans, dan kan dit leiden tot angst, onzekerheid en fysieke klachten zoals lage rugpijn.

3. Belangrijke Kenmerken

- Veiligheid en stabiliteit: Zorgt voor een gevoel van veiligheid in je leven.
- Aarding: Helpt je om in het hier en nu te leven.
- Fysieke energie: Ondersteunt de gezondheid van benen, voeten en onderrug.
- Emotionele stabiliteit: Vermindert angst en onzekerheid.



4. Oefening: Aardingsoefening

Deze eenvoudige oefening helpt om het wortelchakra te activeren en je verbonden te voelen met de aarde.

Stappen:

1. Vind een rustige plek. Ga naar buiten of kies een rustige kamer.
2. Neem een comfortabele houding aan. Sta met je voeten plat op de grond.
3. Sluit je ogen en adem diep in. Adem langzaam in door je neus en uit door je mond.
4. Visualiseer wortels. Stel je voor dat er wortels uit je voeten groeien, diep de aarde in.
5. Voel de energie. Visualiseer hoe energie vanuit de aarde door je lichaam stroomt en je kracht en stabiliteit geeft.
6. Blijf 5-10 minuten in deze staat. Open daarna rustig je ogen en beweeg je vingers en tenen.

5. Tips voor Balans

Wil je je wortelchakra versterken? Probeer deze tips:

- Breng tijd door in de natuur. Loop op blote voeten of werk in de tuin.
- Draag rood. De kleur rood stimuleert het wortelchakra.
- Eet aardse voeding. Wortelgroenten, bonen en eiwitten ondersteunen dit chakra.
- Beweeg je lichaam. Yoga, wandelen of dansen helpen de energie te laten stromen.



6. Afsluiting

Door aandacht te besteden aan je wortelchakra, bouw je een sterk fundament voor je welzijn. Gebruik de oefening en tips uit dit e-book om meer stabiliteit en veiligheid te ervaren in je dagelijks leven.

Wil je verder werken aan je chakra's? Kijk dan uit naar de volgende e-books over het Sacraalchakra en andere energiecentra!

download het volledige chakra ebook pakket op onze site:
www.holistichorseacademy.nl



This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.