

Reis door je Chakras

Welkom ...

**in de wonderewereld
van je wortelchakra.**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

MULADHARA

Sanskriet: मूलाधार

Wortelchakra

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Ik kan me heel goed voorstellen dat je eerste kennismaking met chakras heel overweldigend kan zijn.

En de idee van chakras en helende energie is misschien ver buiten je comfort zone, en al helemaal als je je nog nooit verdiept hebt in chakras.

Maar ze zijn echt wel aanwezig in ons, die chakras. Voor sommigen onder ons duurt het een beetje langer voor ze er een connectie mee hebben. En wees gerust, daar is niks mis mee.

Het gaat veel makkelijker zijn om je **wortelchakra** te begrijpen en waarom deze word voorgesteld in een rode kleur als je weet waarvoor je chakra staat en wat deze kan doen voor jou.

. Enkel dan ga je echt het verschil merken als je **wortelchakra** in balans is.

En kan je ermee aan de slag in je meditatie, je yogaflow en met je essentiële olietjes.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

**Wat is nu precies
je Wortelchakra?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Precies zoals de naam het doet vermoeden, is de **wortelchakra**, de wortel (of de basis) van alle chakras in je lichaam.

Daarom heeft deze chakra een grote invloed op alles wat er in je lichaam gebeurt, en zeker ook op hoe je je dagelijks voelt. Je eerste chakra heeft een immens effect op zowel je lichamelijke als je emotionele welzijn.

Je **wortelchakra** word typisch geassocieerd met je basisbehoeften, zoals je veilig willen voelen, erbij te willen horen,

en ook niet te vergeten je overlevingsdrang (een dak boven je hoofd, eten en veiligheid).

En uiteraard, speelt je muladhara ook een heel belangrijke rol in je spirituele ontwikkeling omdat ze je helpt om meer evenwichtig te leven.

Eens je basisbehoeften zijn voldaan, gaat je **wortelchakra** zich verder openen en je de mogelijkheid geven om deze behoeften nog dieper te ervaren.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

**Waar vind je
je Wortelchakra?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Je vindt je wortelchakra aan de basis van je ruggengraat, aan je staartbeentje.

Als je er eventjes bij stilstaat, is het heel logisch dat de chakra die je doet gronden, onderaan je ruggengraat ligt.

Je kan je wortelchakra ook zien als de toegangspoort voor je lichaamsenergie.

Alle energie die je lichaam binnenkomt of buitengaat, gaat langs deze poort.



Reis door je Chakras

Hoe weet je of je
wortelchakra uit balans
is?

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Omdat je wortelchakra je energie bepaalt die samenhangt met je basisbehoeften zoals je overlevingsinstinct, ga je heel waarschijnlijk een overvloed aan angsten voelen als deze chakra geblokkeerd geraakt.

Het gaat je wellicht opvallen dat je paniekaanvallen krijgt die je vroeger nooit hebt gehad, of dat er diep gewortelde angsten in je gedachten ronddwalen die niet typisch voor jou zijn.

Langs de andere kant, kan het misschien wel zijn dat je een onrust voor de toekomst voelt. Je begint mogelijk te vrezen voor je veiligheid of je algemeen welzijn omdat deze verbonden zijn met je basisbehoeften van je wortelchakra.



Reis door je Chakras

**Symptomen waar je een
geblokkeerde wortelchakra
kan herkennen.**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Er zijn verschillende psychologische en fysieke symptomen die geassocieerd worden met je wortelchakra als deze niet open is en niet werkt zoals het zou moeten.

Op psychologisch vlak, is er kans dat je je vertrouwen in mensen gaat verliezen. Vele mensen waarvan de muladhara niet in balans is, denken steeds dat ze niet genoeg gaan hebben.

Het maakt niet zoveel uit of dat tekort over geld, eten of iets anders gaat. Deze mensen voelen een tekort van de dingen die het belangrijkste voor ze zijn. Dit kan problemen geven met je verschillende interpersoonlijke relaties. En dit gaat zich ook lichamelijk uiten.

Reis door je Chakras

Mensen met een geblokkeerde **wortelchakra** hebben de neiging om ofwel teveel te eten of juist te weinig. Ze kunnen een beduidende gewichtstoename krijgen, zelfs als ze niet meer eten dan gewoonlijk.

Als je eerste chakra uit evenwicht is, heb je kans dat je je draaiërig voelt, veel hoofdpijn hebt en moeilijkheden om je te concentreren.

Reis door je Chakras

Hoe houd je
je wortelchakra
in evenwicht?

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Gelukkig zijn er veel manieren om je wortelchakra in evenwicht te houden.

Een hele goede manier is leren hoe je je met de natuur kan verbinden. Natuurlijk kan je dit doen op een wijze die voor jou het beste werkt. Je kan bijvoorbeeld bloemen gaan planten of gaan wandelen in de natuur.

Maar het is even effectief als je buiten met een kopje koffie op een bankje zit waar je geniet van een zonsondergang.

Hoewel de natuur een grote invloed heeft om je wortelchakra in balans te houden, zijn er nog vele andere manieren die je kan doen om dat evenwicht te vinden.

Je kan je muladhara openen door naar muziek te luisteren, door te mediteren en door dagelijks wat tijd met jezelf door te brengen.



Reis door je Chakras

Als je een manier vindt die je helemaal doet gronden, is het een goed idee om dit dagelijks te doen.

Uiteindelijk gaat het erom te leren hoe je gegrond kan blijven en dit zo veel mogelijk. Dit maakt dat jij zeker weet hoe jij aan je basisbehoeften kan voldoen om vervolgens je te kunnen aanpassen aan het leven om je emotioneel en spiritueel tegemoet te komen.

Reis door je Chakras

**Maar wat als
je blijft worstelen?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Als je alles hebt gedaan wat ik hierboven beschreven heb om je **wortelchakra** open te zetten en toch het gevoel hebben dat je eerste chakra nog niet volledig in balans is, is het misschien tijd om een versnelling hoger te gaan.

Schrijven in een (dag)boek kan je helpen om helderheid te scheppen. Bijvoorbeeld, om angsten die je leven domineren bloot te leggen. Dit geeft je de mogelijkheid om die angsten onder ogen te zien en om een manier te vinden om ze te verwerken.

Als je niet zeker bent waarom je je angstig voelt, is het moeilijk om het probleem aan te pakken omdat je niet weet waar je moet zoeken.

Tenslotte kan je proberen jezelf te visualiseren zonder je angsten. Visualisatie werkt bij elke chakra in je lichaam, en de **wortelchakra** is niet anders. Door je leven te visualiseren zonder angsten die je tegenhouden, krijg je een grote voorsprong om opnieuw je leven te beginnen zonder deze angsten.



Reis door je Chakras

**Mag je
verwachten dat
al je angsten weg zijn?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Hoewel je er zeker van kan zijn dat je je hoeveelheid angst aanzienlijk kan verminderen, kan je niet verwachten dat je angsten helemaal verdwenen gaan zijn. Ook is het niet zo dat je je nooit meer oncomfortabel gaat voelen.

Eerlijk gezegd, is angst niet altijd iets negatiefs. Het gaat er meer om hoe je met die angsten omgaat. Als je het bijvoorbeeld benauwd krijgt als je buiten je comfort zone stapt en iets nieuws probeert, dan is dit iets goeds omdat dit je helpt om te groeien.

Als je dan slaagt in datgene wat je probeert, gaat dit je laten groeien als mens.

Indien je gedachten je enkel angsten geven, zonder enige grondige reden, da's een hele andere level. Dit soort van angst, moet je echt aanpakken omdat dit anders je leven gaat beheersen en je heel ongelukkig gaat maken.



Reis door je Chakras

Door je wortelchakra in balans te houden, kan je met dit soort angsten komaf maken. Je eerste chakra in evenwicht, gaat je helpen om uit je comfort zone te stappen en om te breken met je dagelijkse routine.

Wortelchakra - Muladhara

Kleur:

Rood

Zintuig:

Geur

Locatie:

Onderaan je ruggengraat

Planeet:

Mars

Mantra:

LAM

Edelsteen:

Coraal

Symbol:

Vierkant

Element:

Aarde

Voeding:

Proteïne

+

Rode groenten & Fruit

Eigenschappen:

Vitaliteit, Passie,
Sexualiteit, Loyaliteit,
Voorspoed, Geduld,
Hardnekkigheid, Succesvolle
carrière

Beïnvloed:

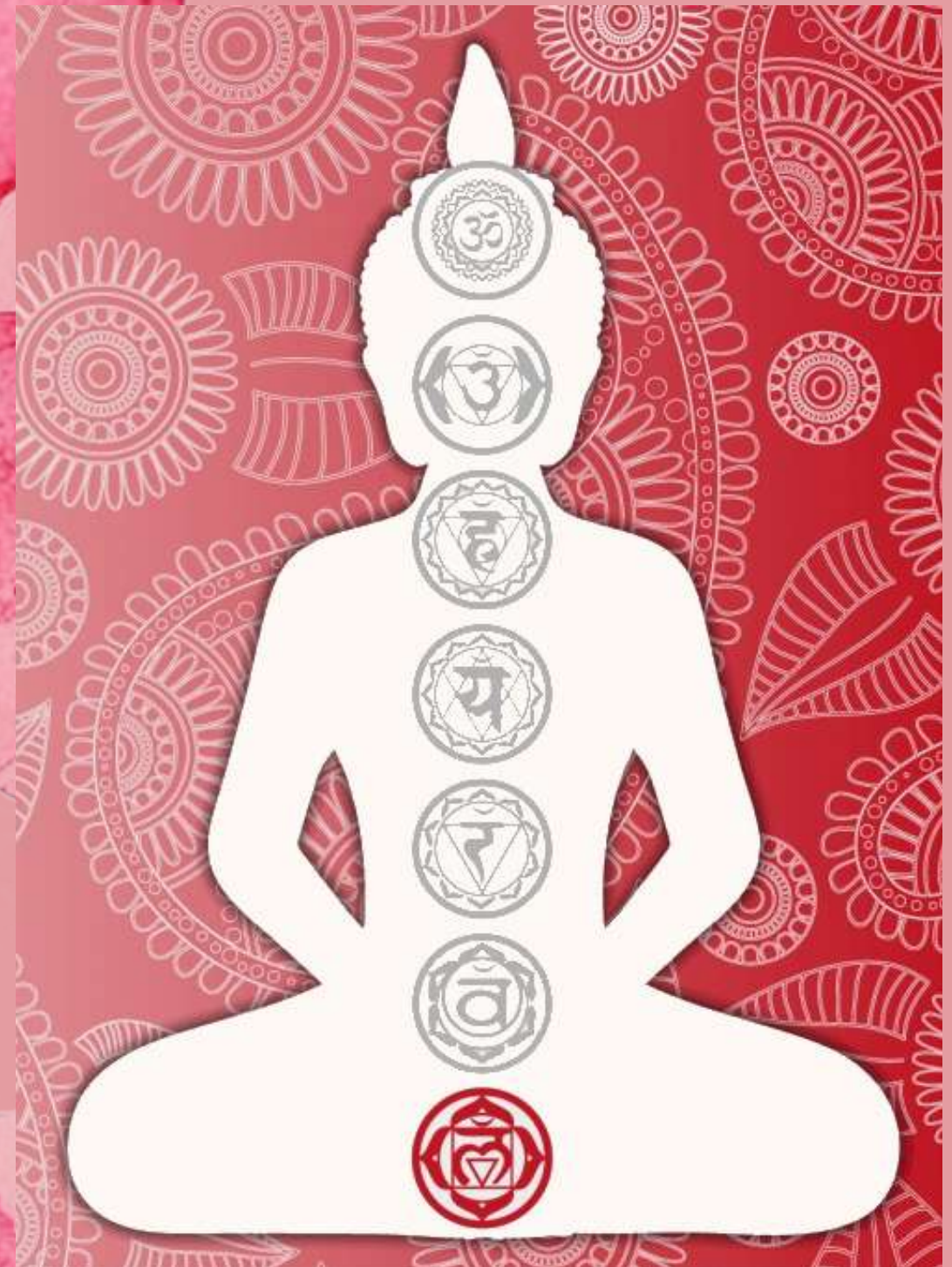
Manifestatie, Overleving,
Gronding, Stabiliteit

Lichamelijk:

Bijnieren, Prostaat,
Nieren, Blaas,
Rug

Uit balans:

Lusteloosheid, Gevoel van
Onveiligheid,
Geen Overlevingsvaardigheden,
Gezondheidsproblemen



Reis door je Chakras

Hoe weet je
dat je wortelchakra
begint te openen?

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Je weet dat je de neiging hebt om angstiger te zijn als je **wortelchakra** uit evenwicht is.

Daarom is het ook logisch dat je je het tegenovergestelde gaat voelen, als je **wortelchakra** begint te openen. Als resultaat hiervan ga je ontzettend veel moed voelen

Het kan best zijn, dat je je zo brutaal gaat voelen, dat je heel gemakkelijk nieuwe dingen gaat proberen die je vroeger niet zou gedurft hebben.

Het is heel normaal dat je je zelfzekerder gaat voelen in je veiligheid en je basisbehoeften.

Daarom is het misschien een goed idee om dingen te proberen die je naar een hoger spiritueel niveau gaan brengen in plaats van je op dagelijkse basis zorgen te maken.



Reis door je Chakras

**Is het mogelijk om je
wortelchakra volledig te
genezen?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Het is heel goed mogelijk om je **wortelchakra** en alle andere chakras te helen.

Meestal genees je je chakra niet op één dag, en het is ook niet makkelijk. Het vergt veel energie en toewijding van jou. Als je **wortelchakra** niet open is, kan dit leiden tot heel wat tweedracht in je leven dat op verschillende manieren tot uiting kan komen.

Daarom is het van levensbelang om ervoor te zorgen dat je **wortelchakra** open is en dat ze openblijft.

Als je **wortelchakra** open is, is het best mogelijk dat je je heel energetisch gaat voelen rondom je staartbeentje.

Wat ook de moeite waard is om te vermelden is dat je voetzolen kunnen gaan tintelen of warm kunnen aanvoelen elke keer keer je **wortelchakra** geopend is.



Reis door je Chakras

Als je erover nadenkt, dan is je **wortelchakra** de chakra die je met beide voeten op de grond houdt.

Wees niet verbaasd dat het tintelen of de warmte die je in je voetzolen voelt, een teken is van je **wortelchakra** die eindelijk open is.

Maar geen nood, mocht je **wortelchakra** zich weer sluiten, weet je dat je hem weer kan openen.

Je kan altijd opnieuw naar deze technieken terugkomen om je doel te bereiken.



Reis door je Chakras

**Krijg je meer
zelfvertrouwen als je
wortelchakra open is?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Er is geen twijfel dat een **wortelchakra** in evenwicht je meer zelfvertrouwen en zelfwaarde kan geven. Maar het is wel zo dat mensen die niet veel zelfvertrouwen hebben, een **wortelchakra** hebben die meestal gesloten is.

Hetzelfde geldt ook voor mensen die worstelen met hun gevoel van zelfwaarde, die hebben meestal ook een **wortelchakra** uit balans. Deze personen hebben het moeilijk om met anderen overweg te kunnen omdat ze er direct vanuit gaan dat ze er niet bijhoren.

Als je van jezelf weet dat je dit eigenlijk doet, probeer dan de verschillende manieren die je in "welkom in de wondere wereld van je wortelchakra" kan lezen. Als je deze doet, ga je je **wortelchakra** weer openen.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

**Je
wortelchakra in
een notendop...**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Uiteindelijk komt het erop neer dat als je je chakras wil openhouden, je bepaalde uitdagingen gaat tegenkomen. Dit geldt voor ons allemaal en ook voor je **wortelchakra**.

Zelfs de meest gegronde persoon gaat van tijd tot tijd ervaren dat ze minder met de beide voeten op de grond staat. Da's normaal, omdat dit het leven is.

Stressvolle situaties, waar je absoluut geen controle over hebt, gaan ook invloed hebben op je **wortelchakra**.

En als je zulke situaties al hebt meegemaakt, gaat dit je nog meer stress geven, en bestaat de kans dat je je nog onzekerder gaat voelen dan je al was. Zeker, als dit voorval waar je geen vat op had iets levensveranderend was.

Dan is dit het moment om je **wortelchakra** extra te stimuleren door oefeningen te doen die specifiek gemaakt zijn om deze chakra te helen.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Doe je niks, dan gaat je wortelchakra zich elke dag een beetje meer sluiten en ga je achteraf meer werk hebben om hem terug open te zetten. Het eenvoudigste wat je al kan doen is de kleur rood implementeren in je dagelijkse routine.