



1e chakra - stuit

De eerste chakra wordt in verband gebracht met overleven en bevindt zich aan de onderkant van de ruggengraat. Het wortelchakra is verbonden met de onderkant van de ruggengraat en wijst tussen de benen omlaag naar de grond. Het vormt een verbinding tussen het fijnstoffelijke energiesysteem en de aarde. Het ondersteunt onze levenswil en geeft ons lichaam zijn vitaliteit. Zijn energie heeft betrekking op de behoeften aan eten, onderdak en de fundamentele levensbehoeften.

Andere benamingen:	Wortel-chakra, 1e chakra of basiscentrum
Plaats in het lichaam:	stuitbeen, bekkenbodem, tussen perium en anus
Klieren:	Bijnieren
Kleur:	Rood
Element:	Aarde
Symbol:	Vierkant
Zintuig:	Reuk
Samenhang met natuur:	Morgen- en avondrood, rode aarde en vuur
Centrale thema	Overleven, aarden, stabiliteit, oervertrouwen, materiële zekerheid
Lichaam:	Dikke darm, endeldarm, botten stuitbeen, benen en voeten
Positieve werking:	Ontwikkelen van levensenergie, levenswil, levenskracht, zelfbehoud, volharding, uithoudingsvermogen, ritme, verbondenheid met aarde en de natuur, oervertrouwen en doorzettingsvermogen.
Negatieve werking:	Zelfzuchtigheid, impulsiviteit, traagheid en existentiële angsten
Lichamelijke tekenen van slecht functioneren:	Darmklachten, verstopping, aambeien, ischias, lendenpijn, spataderen, blaas- en nierproblemen, prostaatproblemen, botziekten, bloedarmoede en wisselende bloeddruk
Geestelijke tekenen van slecht functioneren:	Angsten, krachteloosheid, depressiviteit, gebrek aan zelfvertrouwen, gericht op mensen die zekerheid kunnen geven
Identiteit	je fysieke lichaam, gericht op zelfbehoud
Affirmatie	Ik ben het waard om er te zijn. Ik ben het waard ... te hebben.
Etherisch oliemengsel	Kruidnagel, Rozemarijn, Cypres