

Chakra Balancing:

genezende kracht van Shungite voor spirituele ontwikkeling

Gebalanceerde wortelchakra is de basis van onze fysieke en mentale gezondheid. Activering van dit energiecentrum is de eerste fase van spirituele ontwikkeling. Zou graag sterk, bekrachtigd en gestabiliseerd willen zijn? Breng wondersteen shungite in je leven.

Wat is rootchakra?

Wortelchakra of Muladhara is je overlevingscentrum dat zich aan de basis van de wervelkolom bevindt. Het is het centrum van ons lichaam waar alle energiestromen aanvankelijk worden verhoogd.

Wortelchakra verbindt je met de Aarde als bron van levenskracht, wil en vitaliteit. Wanneer het in balans is, voelt u zich veilig en veilig, aan al uw basisbehoeften is voldaan en u hebt een solide basis om het leven op te bouwen. Alleen met niet-geblokkeerde rootchakra ben je klaar om alle aspecten van je leven en de wereld rondom te verkennen. Wortelchakra is de eerste fase van de zogenaamde chakrasladder en alle oefeningen op het chakra-uitbalanceren zullen mislukken als het wordt geblokkeerd. Hoe kom je erachter dat je wortelchakra geneest?

Tekenen van blokkade van wortelchakra

Aangezien wortelchakra het onderste deel van het lichaam reguleert wanneer het uit balans is, kunt u last krijgen van lage rugpijn, seksuele disfunctie, problemen met benen en voeten, blaas en nieren. Eetstoornis, gewichtstoename of verlies behoren tot de andere lichamelijke symptomen om op te letten. In termen van psychologie en geestelijke gezondheid leidt wortelchakrablokkade tot gebrek aan vertrouwen, angst, paniekaanvallen en zelfs paranoia. Met hoeveel tekens kun je je identificeren? Als je ten minste één ervan opmerkt, is het tijd om je wortelchakra te helen.



Top 7 wortelchakra-genezingspraktijken

1 Yoga en meditatie

Omdat Muladhara-chakra wordt geassocieerd met het aardelement, kan het worden onderhouden met behulp van asana's die benen en voeten ontwikkelen en staande asana's die een gevoel van aardsheid cultiveren in uw voeten, benen en bekkenbodem. Deze asana's omvatten Sukhasana (Easy Pose), Balasana (Child's Pose), Trikonasana (Triangle Pose), Tadasana (Mountain Pose) en Virabhadrasana (Warrior Pose). Wat betreft meditatie, het zal je helpen om je ware behoeften en aspiraties te ontdekken. Bewustzijn is de sleutel tot genezing van de wortelchakra. Wanneer je je basisbehoeften kent, voel je je zelfverzekerder en ben je klaar om te gaan naar een beter leven zonder enige angsten of aarzelingen.

2 Bevestigingen

Affirmatie is een uitspraak die regelmatig wordt herhaald om intenties naar het universum te sturen en veranderingen aan te brengen. De eenvoudigste en sterkste bevestiging voor de genezing van wortelchakra is: "Ik ben veilig, geaard en veilig".

3 Aromatherapie

Aromatherapie is een krachtig hulpmiddel voor het in balans brengen van chakra. Wortelchakra-helende etherische oliën moeten aards geurig zijn. De meest efficiënte zijn onder meer sandelhout, patchoeli, cipres, ylang-ylang, elemi, gember en cederhout. U kunt deze etherische oliën aan de basis van de wervelkolom aanbrengen of ze rond het huis verspreiden om trillingen te verhogen.

4 Praktijk "Aarding"

Muladhara is verbonden met het aardelement. Om het in balans te houden, kun je gewoon een wandeling maken waarbij je regelmatig de natuur observeert. Elke fysieke activiteit bevordert de gezondheid en harmonie van de wortelchakra. In de zomer kun je blootsvoets op het gras lopen of je handen in de aarde graven om je geaard en opgeladen te voelen.



5 Muziektherapie

Wortelchakra heeft een krachtige aardingsenergie. Daarom, wanneer het uit balans is, luisteren naar aardingsmuziek zoals wij, is het geluid van donder, klankschalen of het zingen van Mongoolse keel buitengewoon nuttig.

6 Aarding van voedsel en kruidenthee

Om wortelchakra op te laden, eet u meer knolgroenten (aardappel, wortel, rode biet, ui, gember) en rood fruit (aardbeien, appels, granaatappel, frambozen). Maak een kopje thee met wortelchakra-reinigende kruiden zoals ons brandnetel-, tulsi- of haverstro. Het verbindt je met de natuur, blijf geaard en laad je energieveld op. Top 7 wortelchakra-genezingspraktijken

7 Yoga en meditatie

Omdat Muladhara-chakra wordt geassocieerd met het aardelement, kan het worden onderhouden met behulp van asana's die benen en voeten ontwikkelen en staande asana's die een gevoel van aardsheid cultiveren in uw voeten, benen en bekkenbodem. Deze asana's omvatten Sukhasana (Easy Pose), Balasana (Child's Pose), Trikonasana (Triangle Pose), Tadasana (Mountain Pose) en Virabhadrasana (Warrior Pose). Wat betreft meditatie, het zal je helpen om je ware behoeften en aspiraties te ontdekken. Bewustzijn is de sleutel tot genezing van de wortelchakra. Wanneer je je basisbehoeften kent, voel je je zelfverzekerder en ben je klaar om te gaan naar een beter leven zonder enige angsten of aarzelingen.

Kristal therapie

Het gebruik van wortelchakra-stenen is een andere gebruikelijke manier van chakra-genezing. Elk kristal en elke steen heeft zijn unieke energie, vibratie en frequentie. Wortelchakra wordt geassocieerd met energie van zwarte en rode stenen zoals hematiet, rookkwarts, granaat, rode jaspis, rood koraal of shungiet. Geladen helende stenen kunnen tijdens meditatie worden gebruikt of gewoon zo dicht mogelijk bij de aangetaste chakra worden geplaatst.

Kracht van shungiet voor genezing van wortelchakra

Shungite als de steen met krachtige aardingsenergie wordt veel gebruikt voor het balanceren van wortelchakra. Omdat het de steen van bescherming is, beschermt shungite je tegen alle negatieve energie van de uiterlijke wereld die een gunstige omgeving creëert voor Muladhara-activering en verdere spirituele ontwikkeling.

Als je de kracht van shungite wilt ontgrendelen om je wortelchakra in balans en opgeladen te houden, volg dan deze tips:



Carry a shungite stone in your pocket

Put shungite stone in the pocket for it to be in proximity to the base of the spine. Thus, it will be as close to the root chakra as possible.



Place a shungite pyramid on your desk or near your bed

Place shungite pyramid or small elite shungite nugget on your desk or in any other places where you need to feel secure and concentrated.



Speak root chakra affirmations with shungite crystals

The stone will accumulate the energy and keep your intention with you throughout the day that will help you to stay strong and balanced.



Wear shungite jewelry on a daily basis

Wear shungite jewelry especially bracelets and rings will to incorporate healing energy of this root chakra stone into your daily life.



Practice meditation with shungite harmonizers

Hold shungite harmonizers or just shungite stones in your hands. Meditation will let you to experience grounding potential of this stone in its full extent.



Practice shungite stone massage

Place heated or chilled shungite stones at the energy spots of the body, most commonly on neck and spine near the base chakra.

These easy steps will let you unlock the healing power of shungite for root chakra balancing. Bring shungite stone energy to your life to be balanced and empowered.