Element: Erde

Elementereihe: Erde

Das Element Erde ist eng verbunden mit dem Wurzelchakra. Es sitzt im Bereich des Beckenbodens. Es heißt Wurzel (Mula) und Stütze (adhara) und verweist damit auf all das, was uns Halt gibt im Leben, was uns trägt und mit der Erde verbindet.

Mit diesem Element sind fundamentale Themen wie Sicherheit, Nahrung, Obdach, Gelassenheit, Erdung und Ur-Vertrauen verbunden.

Menschen mit einer „gesunden“ Basis / einem geöffneten Wurzelchakra fühlen sich oft mit der Natur verbunden, sind selbstsicher, aktiv und vital. Sie stehen sozusagen mit beiden Beinen im Leben.

Wenn unsere Lebensthemen mit Ängsten und Sorgen bzgl. unserer Basis (also das vermeintliche Überleben oder auch unserer Fortpflanzung) verbunden sind oder wir uns heimatlos und unsicher fühlen, sind das oft Anzeichen dafür, dass es uns an Erdung fehlt und das Muladhara Chakra im Beckenboden blockiert ist.

Das kann verschiedene Ursachen haben. Familiäre oder finanzielle Probleme bedingt durch Arbeitslosingkeit o.ä. sowie eine Krankheit können uns manchmal im wahrsten Sinne des Wortes „den Boden unter den Füßen“ wegziehen. Nicht selten ist eine Blockade in diesem Chakra auch mit einem traumatischen Erlebnis in der Vergangenheit verbunden, dass das „Urvertrauen“ zerstört hat.

Körperlich drückt sich eine Störung im Basischakra z.B. in Darmerkrankungen, Kreuzschmerzen oder auch depressive Verstimmung durch existentielle Ängste aus.

Menschen, die keinen Halt finden, neigen auch zu Suchtproblemen.

In jeder Yogastunde wird auch an dieser „Basis“ gearbeitet. Yoga und Meditation sind eine wundervolle Unterstützung, wenn es daraum geht, das Urvertrauen wieder aufzubauen, sich zu erden und das Selbstwertgefühl zu steigern.

In einer Yogastunde, in der es um das Element Erde geht, sollte das Wurzelchakra angesprochen und eines oder mehrere der „Erdthemen“ angesprochen / gestärkt werden.

Folgende Übungen eignen sich besonders zur Stärkung der Erdverbundenheit / des ersten Chakras:

- Mula Bandha
- alle Stand- und Balancehaltungen (im Sitzen auch die Kriegerpositionen)
- Tadasana / Berghaltung

Erd-Mudra – Prithivi-Mudra

Dieses Mudra, welches nach der altindischen *Erd*- und Muttergöttin Prithivi benannt wurde, hilft dabei, das Erdelement zu verstärken, ins Vertrauen zu kommen und Sicherheit zu spüren. Es hilft für mehr Ausgeglichenheit und Balance im Alltag.

So geht's:

Bringe die Kuppen der Daumen und Ringfinger zueinander, die anderen Finger sind leicht abgespreizt.

Das Erdmudra kannst du während der Stunde immer wieder einbauen. Während der Anfangsmeditation und auch zwischendurch in Tadasana.

Anfangsmeditation

Finde eine aufrechte und gleichwohl bequeme Sitzhaltung auf deinem Stuhl. Ruckel deinen Körper so zurecht, dass du dich wirklich wohlfühlst. Ziehe die Schultern gerne nochmal zu den Ohren und lasse sie über hinten nach unten kreisen. Wenn du magst, dann wiege deinen Kopf ganz sanft von links nach rechts, von rechts nach links. Lege die Handücken auf die Oberschenkel und bringe deine Daumen und die Ringfinger im Prithivi-Mudra zusammen.

Und wenn sich alles gut anfühlt, schließe sanft deine Augen. Atme richtig tief und genüßlich durch die Nase ein – halte den Atem kurz – und dann hauche bei leicht geöffneten Mund alle Luft wieder aus. Macht dich komplett leer und komme in aller Ruhe HIER an – an diesem Ort und in deiner Yogapraxis.

Nimm wahr, wie es dir gerade geht. Beobachte die Gedanken, die dir vielleicht noch durch den Kopf gehen. Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst und spüre auch mal in deinen Körper hinein und nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt.

Und ganz egal, was immer sich jetzt auch in deinem Bewusstsein zeigen mag – werte nicht, urteile nicht - beobachte alles einfach nur.

Nimm dich aus dem Geschehen heraus und bleibe Zeuge dessen, was irgendwann auf der Leinwand deines Gewahrseins auftaucht, was hier eine kurze oder auch etwas längere Weile präsent ist und was dann irgendwann auch wieder geht.

Entspanne dich in dem Kommen und Gehen der Bilder in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder auch Sinneswahrnehmungen hinein.

(Augenblick der Stille)

Und dann gestatte dir, die Bilder des Alltags für die Zeit dieser Yogapraxis – so gut es gerade geht - loszulassen, sie einfach mal ziehen zu lassen und dabei hilft dir dein Atem.

Komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zum Atem und nimm wahr, wie er durch die Nasenlöcher vorbei an deinen Naseninnenwänden in den Körper einströmt und wie er ihn irgendwann auf diesem Wege auch wieder verlässt.

Beeinflusse den Atem erstmal nicht – lasse ihn jetzt so kommen und so gehen, wie er gerade kommen und gehen möchte – ganz natürlich. Und du folgst ihm einfach nur – von Moment zu Moment, von Atemzug zu Atemzug – fließt einfach mit deinem Atem mit und bis so ganz automatisch immer HIER – im gegenwärtigen Augenblick.

Vielleicht nimmst du wahr, wie der Atem von ganz allein immer ruhiger und gleichmäßiger durch dich durchfließt, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit bei ihm bist.

Vielleicht nimmst du auch die Ruhe wahr, die so ganz allmählich einkehren kann, wenn du wirklich nur mit dem Atem mitfließt, sonst nichts. Ruhe. Stille.

Einfach nur Atmen and nothings else matters. Genieße es einfach, dich von dem Atem weiter in die Ruhe wiegen zu lassen …

(Augenblick der Stille)

Aus dieser Ruhe heraus nimmt du nun die Erde war. Spüre sie mit allen Fasern deines Körpers. Die Erde, die dich trägt und dich nährt. Nimm gerne die Beine etwas weiter auseinander als üblich, nimm dir heute den Raum, den du brauchst. Du weißt, du hast deinen Platz hier auf der Erde. Du weißt, du bist ein wichtiger Teil dieser Erde. Du weißt, du bist hier sicher und du kannst vertrauen.

Stelle dir gerne vor, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln in die Erde wachsen, vielleicht sind es richtig dicke und tiefe Wurzeln, vielleicht sind sie noch etwas dünner und wachsen nicht ganz so tief. Du sollst eine wohlfühlende Verbindung zur Erde spüren.

Stelle dir vor, wie du mit jeder Einatmung die Energie aus der Erde ziehen darfst, die dich nährt und die dich stärkt. Ganz freimütig und selbstverständlich gibt dir die Erde all das, was du heute brauchst. Und mit jeder Ausatmung darfst du das an die Erde zurück geben, was dich klein macht, ängstigt, sorgt – was du nicht mehr brauchst. Hier ist es in guten Händen, denn die Erde verwandelt allen Ballast in positive Energie.

Atme einige Male in diesem Kreislauf. Nimm die Verbundenheit wahr. Nimm wahr, wie die Erde dich nährt und stärkt. Spüre, wie du so wächst und gedeist.

Und mit dieser neuen Energie nimmst du mit der Einatmung die Arme nach oben und beginnst, dich zu recken und zu strecken und dich auf die Praxis vorzubereiten!

Asanapraxis

Wie oben bereits erwähnt, sollte in einer Erdpraxis Mula Bandha geübt werden. Das kannst du am Anfang nochmal näher erläutern. Neben ein paar Mobilisationsübungen, in denen du Kuh und Katze mit Mula Bandha einbauen kannst, empfielt es die, einen schönen Kriegerflow (je nach Gruppe im Sitzen oder auch im Stand) einzubauen. Das Erdmudra in der Berghaltung immer mal wieder eingenommen werden. Der Baum kann als Balancehaltung geübt werden. Hier können sich die Teilnehmer mit einer Hand am Stuhl festhalten (wenn nötig) und mit der anderen Hand Daumen und Ringfinder zum Erdmudra miteinander verbinden.

Shavasana

Setze dich so hin, dass du dich wohl fühlst. Gerne kannst du dir ein Kissen oder eine dicke Decke nehmen und den Oberkörper darauf abstützen. Oder du sitzt aufrecht und dein Rücken ist angelehnt.

Und wenn du dann deine Position gefunden hast, schließe sanft deine Augen.

Atme noch einige mal tief und genüsslich ein und hauche die Luft aus – lasse alles los, was dich vielleicht noch beschäftigt.

Und dann erlaube dir, dass Ruhe einkehren darf – Ruhe in den Körper und Ruhe in den Geist.

Spüre, wie diese wohltuende Ruhe dich immer mehr einnimmt, wie sich dich ummantelt, umhüllt und jede einzelne Zelle deines Körpers dringt. Ruhe. Stille.

Mit jedem Atemzug entspannst du mehr und sinkst tiefer und schwerer in deine Unterlage …

Stelle dir nun vor, dass du auf einer grünen weichen Wiese liegst. Die Sonne scheint und du schaust in einen strahlend blauer Himmel – weit und breit ist kein Wölken zu sehen.

Du kann die sanfte Wärme der Sonne auf deiner Haut spüren.

Dann setzt du dich auf und entdeckst neben dir einen kleinen Erdhügel. Du nimmst etwas von dieser warmen, feuchten und fruchtbaren Erde in deine Hand und spürst eine tiefe Erdeverbundenheit.

Nun lässt du die Erde durch deine Hand rieseln und dein Blick schweift rüber zu dem großen Baum, der ein wenig abseits majestetisch und stolz seinen festen Platz eingenommen hat.

Es ist dein Lieblingsbaum. Nimm dir einen Augenblick, in dir bildlich vorzustellen.

Seine Blätter bewegen sich seicht im Wind - sie winken dir zu.

Du näherst dich langsam diesem kraftvollen Baum.

Bei ihm angekommen breitest du deine Arme aus und umarmst ihn herzlich. Sein Stamm ist dick und kräftig.

Und dann spürst du diese unglaubliche Verbundenheit. Dieser Sicherheit, die er ausstrahlt und auf dich überträgt.

Der alte starke Baum und du, ihr beide verschmilzt jetzt miteinander.
Verbindet euch, werdet eins.

Du bist nun dein Baum. Fühle dein Baumsein.

Stelle dir vor, wie aus deinen Füßen Wurzeln wachsen und wie sie sich tiefer und tiefer in die Erde eingraben. Dein Körper verbindet sich mit starken Stamm und deine Arme werden zu kräftigen Ästen, von denen viele weitere Aste abzweigen, an den viele Blätter sind.

Und dein Kopf wird zur Baumkrone. Du hast hier die klare Übersicht.

In diesem Augenblick bist du nichts anderes als ein atmender Baum, der unbeweglich, ausgeglichen, stabil in der Stille von Körper und Geist verweilt.

Fühle dich hier rein. Spüre die Verbundenheit mit der Erde. Spüre die tiefe Verwurzelung. Spüre deine Unerschütterlichkeit.

Mit deinen Blättern fängst du nun die Sonnenstrahlen auf und bündelst die Energie, die du bis hinunter in deine Wurzeln schickst.

Haaa. Fühle, wie dieser Strom lebensspendender und reinigender Energie durch deinen gesamten Körper fließt.

Die Sonne geht unter, die Nacht bricht nun herein.

Die Vögel verstummen – alles ist still. Es ist dunkel, nur eine paar Sterne leuchten am Himmel.

Hier und da raucht ein Windzug durch den Baum und lässt deine Blätter rascheln.

Und noch immer fließt die Lebensenergie durch deinen Körper hindurch.

Die Tage und Nächte, Wochen, Monate und Jahre kommen und gehen.

Der Baum bekommt neue Blätter, Knospen sprießen, er beginnt zu blühen, trägt Früchte. Die Blätter werden bunt bis sie schließlich abfallen und der Baum ganz nackt darsteht.

Doch deine Lebensenergie fließt gleichmäßig weiter – immer weiter.

Egal was kommt – dein Baum nimmt alles gleichmütig an.

Kraftvoll und würdevoll steht er da, bis eines Tages neue Blätter wachsen und sich der Kreislauf wiederholt.

Und so erlebst Tag und Nacht, Sonne und Regen, Wärme und Kälte, Schnee und Eis.

So mancher Sturm fegt um dich herum, lässt deine Äste im Wind biegen und machmal sogar brechen - aber tief in dir drin bist du ganz gefestigt.

Tagein, tagaus verharrt der Baum in gleichmütiger Ruhe, während die Sonne über den Himmel wandert, Licht, Schatten, Farben und Wetter sich ständig verändern.

Der Baum verweilt einfach nur, ist einfach er selbst.

Während die Jahreszeiten ineinander übergehen und das Wetter von Tag zu Tag, von Augenblick zu Augenblick wechselt, bleibt der Baum ins sich gefestigt und mit der Erde verbunden.

Wann immer du im Alltag zu wanken beginngst, erinnere dich an diesen Baum und die Verwurzlung. Begegne so den stetigen Veränderungen im Leben mit mehr Ruhe und Gleichmut.

Du kannst dich jederzeit mit den Qualitäten deines Baumes verbinden und sie dir aneignen, indem du einen Augenblick Innhältst und dir vorstellst, wie du eins wirst mit deinem Baum. Das gibt dir auch in schwierigen Zeiten jederzeit Kraft und ganz viel Sicherheit.

Verweile noch einen Augenblick in dieser wundervollen erdenden Kraft – genieße einfach die Ruhe, die Stille im hellen Licht deines Seins in deinem Shavasana.

An dieser Stelle einen Augenblick der Stille wahren und sie ggf. die Stille mit einem schönen Lied untermalen. Ich empfehle hier Deep Peace von Shaina Noll. Am Ende eine Klangschale ertönen lassen.

Lasse noch einmal deine Baumkrone über die Landschaft schweifen, lasse deinen Blick ganz klar werden.

Und dann verabschiede dich langsam wieder von deinem Baum. Löse dich von der Verbindung, löse die Umarmung und von diesem Ort.

Atme noch einmal bewusst die kraftvolle erdende Energie ein und lasse sie durch Körper und Geist strömen.

Dann beginne langsam wieder den Raum um dich wahr zu nehmen, den Boden auf dem Du liegst, die Luft um dich herum und auf deiner Haut. Lasse deine

Wahrnehmung in deine Fuß- und Fingerspitzen fließen. Vertiefe langsam wieder deine Atmung und beginne, deinen Körper mit liebenvollen Bewegungen zu wecken.

Bewege die Finger und die Zehen. Die Handgelenke und die Fußgelenke und dann lasse die Bewegungen intuitiv größer werden - weiter werden.

Schau, was du brauchst für dich brauchst, um allmählich ganz wieder hier anzukommen.

Wenn du magst, kannst du noch nochmal richtig recken und strecken, ganz klein machen und dir eine Umarmung schenken oder die Muskeln nochmal einen Augenblick richtig feste anspannen und sie dann wieder locker lassen. Oder vielleicht möchtest du einfach mal herzhaft gähnen oder dich noch für einen Augenblick auf deine Lieblingsseite kuscheln.

Und wenn du dann irgendwann soweit bist, dann komme noch einmal zurück in einen aufrechten Sitz …

Hier folgt deine individuelle Verabschiedung.

Namaste

Sinnesfunktion RIECHEN
Lebenswille
Sitz: im Beckenboden
WURZEL ChaKRA
Muladhara
überleben
Erdung
SICHERHEIT
Element Erde
Stabilität
URVERTRAUEN
Planet: MERKUR
Affirmationen
Ich bin geschützt, gefestigt und zuversichtlich
Ich bin perfekt, so wie ich bin
Ich vertraue dem Leben
Ich bin vollkommen sicher, die Erde trägt mich