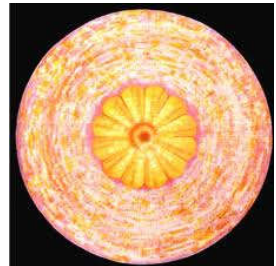




Korte inleiding over chakra's en energie.....

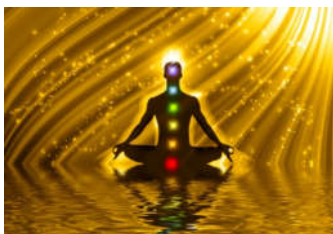
In ons lijf stroomt energie. Daar zijn we ons niet altijd van bewust. We merken het soms pas als de energie niet zo lekker stroomt, of als we het even niet zo goed voelen. *"Ik heb vandaag totaal geen energie", zeg je dan.* Maar of we ons er van bewust zijn of niet, we zijn gevuld met een constante stroom van levenskrachtenergie. Die maakt dat je bloed stroomt, dat je hart klopt, dat je longen functioneren!

De chakra's hebben alles te maken met deze energie in je lijf. Een chakra is een centrum van activiteit dat levenskrachtenergie ontvangt, afstemt en afgeeft. Het woord chakra komt uit het Sanskriet en betekent 'Wiel'. Je kunt de chakra's zien als draaiende wielen, een soort raderen, in je energiesysteem. Ze zorgen dat de energie goed door je lijf kan stromen.



Zeven chakra's

Er zijn zeven hoofdchakra's in je lichaam die corresponderen met die gebieden waar de belangrijkste zenuwknoppunten zijn. De chakra's zijn dus ook van groot belang voor het goed functioneren van je organen en je gevoel van gezondheid. Ziekte openbaart zich allereerst op het energetische gebied. Als deze signalen niet worden opgepikt of als er niets aan de ziekte gedaan wordt, zal deze zich later op fysiek niveau openbaren.



Energie wordt onder andere opgenomen uit de aarde, de kosmos, onze voeding en de lucht. Voor onze gezondheid en welzijn is het belangrijk in hoeverre energie vrij kan stromen in onszelf en tussen onszelf en onze omgeving. Bij open, goed werkende chakra's ben je in balans. Een blokkade in een van de chakra's maakt dat je minder goed kan functioneren. Dit kan leiden tot bijvoorbeeld angst, ziekten of ongemak.

Kundalini-energie

De energie die loskomt bij het ontstaan wordt Kundalini genoemd. In tantra gaan we ervan uit, dat die energie opgerold en slapend onderaan de ruggengraat ligt. Het doel van de tantrische en kundalini yoga is deze energie vrij te maken en door de andere chakra's heen te laten stromen, totdat het de eenheid met God bereikt in de kruinchakra.

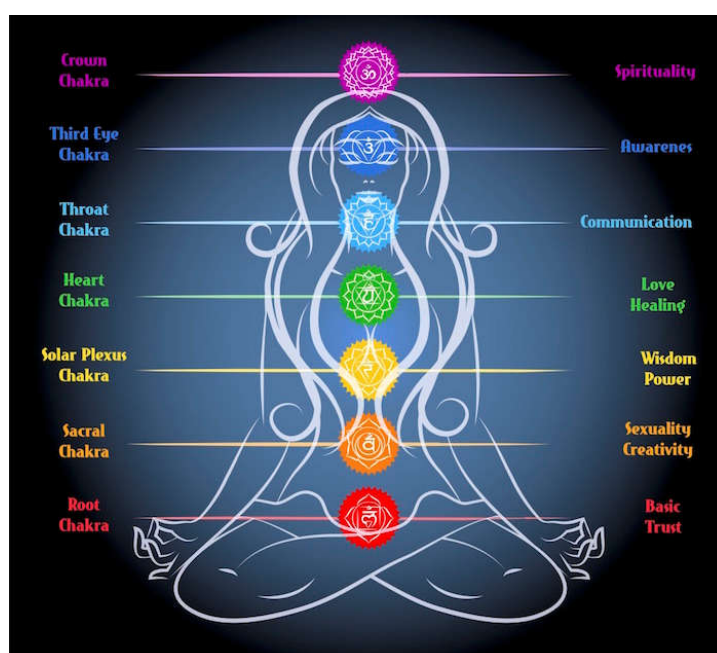
Elk chakra heeft een naam en er hoort een kleur, een mandala en een edelsteen bij. Elk chakra heeft ook een relatie met fysieke, emotionele, mentale en spirituele processen. Aan de chakra's worden bepaalde 'kwaliteiten' toegekend. Kwaliteiten die jou helpen het leven te leiden zoals het voor





jou bedoeld is te leven. Ook zijn er affirmaties (helpende gedachten), kleuren en edelstenen aan de chakra's gekoppeld. Alles in het leven, dus ook bijvoorbeeld edelstenen, bestaat uit energie. En hoewel energie gewoon energie is, niks meer en niks minder, duiden we toch verschillende energieën, om verschillende ervaringen in je leven te helpen duiden. Zo hebben we het over "levensenergie", "seksuele energie", "harts-of liefdesenergie", maar er is nog veel meer: de energie achter je emoties, achter je passie, je wilskracht etc. Kleuren en edelstenen kunnen die energieën activeren.

Hierna vind je een korte toelichting op de chakra's, de Sanskriet naam van elk chakra, de bijbehorende kleuren en edelstenen en de daar dat chakra gekoppelde eigenschappen.



1^e Chakra: Wortel- of stuitchakra

Aarde; zet je voeten op de grond; voel de aarde!!!

- Voel je basis; voel je thuis in je lijf; voel je plek
- Voel de moederschoot / voel de voeding: voel je gevoed;
- Voel je vertrouwen; voel je veilig en beschermd
- Voel je gezond / voel je vol leven / voel overvloed

Naam: Muladhara

Plaats: In je onderlijf, bekkenbodem.

Kleur: Rood

Edelsteen: Stenen met rood en zwart erin, bijv. granaat, hermatiet, robijn, zwarte toermalijn





Affirmatie: Ik mag er helemaal zijn !!!

Het eerste chakra heeft betrekking op de vorming van het stoffelijk lichaam en heeft plaats tijdens de prenatale ontwikkeling en het eerste jaar. De baby is gericht op overleving en lichamelijk comfort. Heeft de baby het warm, wordt het kindje gekoesterd, krijgt het op tijd voedsel, voelt het zich veilig? Wanneer aan deze behoeften wordt voldaan, verankert dit de ziel in het stoffelijk lichaam. Het kind voelt zich welkom op de wereld. Het kind heeft het gevoel dat het er mag zijn en dat het dingen mag hebben. Het eerste chakra heeft zich op gezonde wijze ontwikkeld. Blokkades rond dit chakra maken dat jij je ongewenst voelt, niet weet hoe jij je plek op aarde moet innemen.

2^e Chakra: Seks- of sacraalchakra

Water; voel je vloeibaar

- Voel je bewegen; je bewegingen; je swing; dans!!
- Voel je emoties; je blijdschap; je verdriet; je boosheid; je dankbaarheid
- Voel je seks; voel de bevrediging ervan, geniet van intimiteit, je warmte; laat het stromen
- Voel je verlangen; uummm
- Voel je behoeften; laat ze boven; laat ze er zijn

Naam: Swadhisthana

Plaats: Ongeveer ter hoogte van/achter je schaambeen

Kleur: Oranje

Edelsteen: Stenen met oranje erin, bijv. carneool, oranje calciet

Affirmatie: Ik mag het helemaal goed hebben in het leven !!!

Het tweede chakra is een van de zeven hoofdchakra's. Waar het bij het eerste chakra draait om aarding en stabiliteit, gaat het bij tweede chakra om gevoelens en beweging. Het is het centrum van gewaarwording en gevoel, emotie en lust, intimiteit en seksualiteit. Het tweede chakra heeft alles te maken met het recht om te voelen.

Blokkades rond dit chakra maken bijvoorbeeld dat jij niet echt van seks kunt genieten, of je er overmatig in uitleeft, dat je over-emotioneel bent, of juist niet kunt voelen. Dat je stijf en onbeweeglijk bent.

3^e Chakra: Navelchakra of plexus solaris

Vuur: voel je vuur

- Voel je wilskracht
- Voel je drive; je energie; je kunt de hele wereld aan





- Voel je macht; je autonomie
- Voel je zelfvertrouwen
- Voel je eigenwaarde; voel je warmte

Naam: Manipura

Plaats: Net onder je middenrif

Kleur: Geel

Edelsteen: Stenen met geel erin, bijv. citrien, gele aventurijn, goudtopaas, tijgeroog

Affirmatie: Ik kan alles wat ik wil !!!

Bij dit chakra gaat het voornamelijk over verantwoordelijkheid, zelfontplooiing en het vermogen om je eigen lot te bepalen. Het derde chakra stelt je in staat om een individu te worden en los te komen van de mening van je ouders, familie, leraren en vrienden. Kortom: dit chakra bepaalt hoe zelfstandig en vastberaden je bent en in hoeverre je in staat bent je leven zelf vorm te geven. Blokkades rond dit chakra maken bijvoorbeeld dat jij weinig energie hebt, weinig wilskracht toon, geen verantwoordelijkheid neemt, of juist erg machtsbelust of een controlfreak bent.

4^e Chakra: Hartchakra

Lucht: adem, voel de lucht

- Voel je hart; voel je liefde; voel je open; ruim; adem
- Voel je vreedzaam, in evenwicht; voel de liefde voor jezelf
- Voel de intimiteit; voel je verbonden; voel je relaties
- Voel hoe je naar buiten treed en je verbind;
- Voel je op je gemak en voel hoe je samensmelt

Naam: Anahata

Plaats: In het midden van je borst ter hoogte van je hart

Kleur: Groen

Edelsteen: Stenen met groen en roze erin, bijv. jade, groene aventurijn, malachiet, rozenkwarts, smaragd.

Affirmatie: ik ben liefdevol voor mezelf en anderen !!!

Het unieke aan dit chakra is dat dit het middelpunt vormt van het chakrasysteem, met drie chakra's aan de onderkant en drie chakra's aan de bovenkant. Wie een gezond hartchakra heeft, ervaart balans tussen zijn mannelijke en vrouwelijke kant, tussen lichaam en geest en in persoonlijke relaties. Genoeg redenen dus om met dit chakra aan de slag te gaan. Iets wat bij veel mensen harder nodig is dan ze zelf beseffen.

Blokkades rond dit chakra maken bijvoorbeeld dat je minder goed in staat bent gezonde relaties aan te gaan, wanhopige, obsessieve liefde, je eenzaam en alleen voelen.





5^e Chakra: Keelchakra

Geluid; hoor het geluid; hoor de beat; hoor de dans

- Hoor: hoor jezelf in gesprek; hoor je stem; je woorden; je humor
- Luisteren: voel hoe je aandachtig / waarachtig kunt luisteren
- Zingen: hoor je stemgeluid; zing je vrij en vrolijk
- Expressie; voel je expressie; voel je uiting
- Creativiteit; voel je creatief; innovatief

Naam: Visuddha

Plaats: In je keel, strottenhoofd

Kleur: Lichtblauw

Edelsteen: Stenen met lichtblauw erin, bijv. aquamarijn, blauwe calciet, blauwe chalcedoon, turkoois.

Affirmatie: Ik ben creatief en uit me met heldere bedoelingen !!!

Dit chakra heeft alles te maken met expressie: met jezelf uiten, jezelf laten horen. Dit chakra zorgt ervoor dat je je eigen ervaringen kunt verwoorden, terwijl je ook kunt luisteren naar andermans waarheid. Dit chakra draait om communicatie. Niet alleen wat betreft uitwisseling van informatie (verbaal), maar ook van energie (vibraties en resonantie).

Blokkades rond dit chakra maken bijv. dat jij je niet goed kunt uitdrukken, je stem stagneert, of je gaat je juist te buiten aan gillen en schreeuwen. Je hoort vooral je innerlijke kritikus en bent ook (te) kritisch op anderen.

6^e Chakra: 3^e Oog

Licht: zie het licht; zie het innerlijk licht

- Kijk naar binnen; naar het innerlijk zicht
- Visualiseer je lichaam en het witte licht van binnen; dans door je lichaam
- Voel je inzicht; voel je intuïtie; voel je wijsheid
- Voel dat alles op zijn plek valt
- Voel dat het goed is

Naam: Ajna

Plaats: Achter je voorhoofd, tussen je wenkbrauwen

Kleur: Donkerblauw

Edelsteen: Stenen met donkerblauw erin, bijv. azuriet, blauwe apatiet, blauwe aventurijn, lapis lazuli

Affirmatie: Ik ben wijs en zie alles helder !!!

Dit chakra staat voor bewustzijn en oplettendheid. Inzicht, intuïtie, wijsheid en visualisatie zijn belangrijke aspecten van het zesde Chakra. "Helder zien"; waarnemen zonder dat wat je ziet vertroebeld wordt door je "wereldse" interpretaties, overtuigingen en opvattingen. Alles wat je ziet is





“nieuw” en geeft heldere informatie. Wat je ziet kunnen inpassen in een groter geheel. Het derde oog spreekt je intuïtie, je wijsheid aan.

Blokkades rond dit chakra maken dat je last kunt hebben van hoofdpijn, angst, concentratieproblemen, depressie, schizofrenie, slecht gezichtsvermogen, problemen met je geheugen en geestelijke problemen.

7^e Chakra: Kruinchakra

Voel je verbondenheid; voel je goddelijkheid

- Voel dat je ego kunt overstijgen; dat je het aardse kunt overstijgen;
- Laat je gehechtheid los; adem diep en zweef weg.
- Voel de stilte; voel je ontspannen
- Voel je één met de kosmos; één met de oceaan, één met het Al

Naam: Sahasrara

Plaats: Gebied van je kruin

Kleur: Paars, wit, kleurloos

Edelsteen: Stenen die paars, wit of kleurloos zijn, bijv. amethyst, bergkristal, sneeuwkwarts, witte agaat en witte calciet.

Affirmatie: Ik draag het goddelijke in mij !!!

Het zevende Chakra staat in relatie met verlichting het spiritualiteit. Je staat in verbinding met de geestelijke wereld. Je bent je bewust van de kosmos, het Al, het Goddelijke (hoe je het ook wil noemen) en dat wij dat ook in ons dragen.. Je voelt je één. Dit chakra wordt in verband gebracht met kennis en inzicht. Geen boekenwijsheid, maar “hoger weten”.

Blokkades rond dit chakra kunnen maken dat jij verward bent, geen eigen beslissingen durft te nemen, je depressief en ongelukkig voelt. (Het gevoel) dat je niet in je lijf bent en “wegzweeft”, dat je niet op aarde thuishoort.

Noot:

Mocht jij je verder in de chakra's en hun werking willen verdiepen dan raden we je aan:

Het Chakra Werkboek, door Anodea Judith.

Een zeer uitgebreid, maar ook heel begrijpelijk geschreven handboek.

Een korte toelichting van Anodea Judith vind je op Youtube, in een filmpje van ca. 8 minuten.

<https://www.youtube.com/watch?v=EbN4aABniPE>

