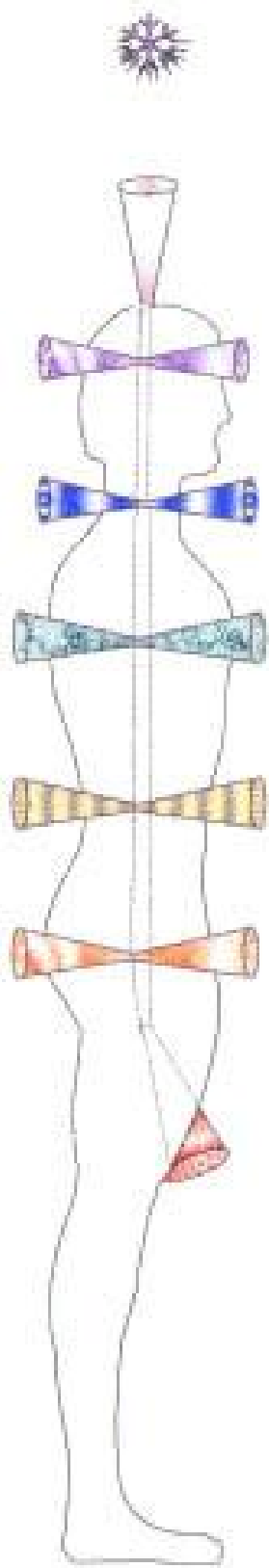
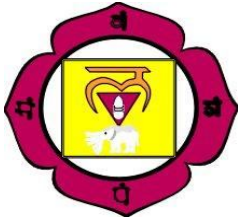


Chakra's en hun werking

Hieronder volgt een kort overzicht van de chakra's en de probleemgebieden die bij de chakra's kunnen horen. Natuurlijk is dit overzicht niet volledig. Voor een volledige bespreking van de chakra's verwijst ik je graag naar de boeken van Anodea Judith.





Het eerste chakra bevindt zich aan de onderkant van de ruggengraat bij het perineum, het gebied tussen anus en genitaliën.

Dit chakra staat voor de volgende dingen:

Hoe ga ik met mijn lichaam om; hoe sta ik tegenover geld; ben ik aan het leven of aan het overleven; past mijn gedrag nog bij mij; heb ik vertrouwen in mensen en wat heb ik nodig om mij geborgen te voelen.

Vragen die je kunt stellen bij het eerste chakra:

Wat heb ik nodig om vitaal te blijven. Welke omgeving stimuleert mij. Dit is voor iedereen verschillend. Waar de één in de stad gedijt, is voor een ander het bos of de zee de juiste omgeving.

Je ontwikkelt dit chakra in de leeftijd van 0 – 3/5 jaar.

Het element wat hier bij hoort is aarde.

Het zintuig is reuk.

De kleuren die bij het wortelchakra horen zijn: rood, bruin en mauve.

Rustgevende geuren: cederhout, patchoeli. Stimulerende geuren: muskus, lavendel, hyacint.

Kristallen: rookkwarts, granaat, alexandriet, robijn, carneool, onyx, tijgeroog en rozenkwarts.

Sterrenbeeld: steenbok

Het **doel** van dit chakra is om een fundament te leggen. Letterlijk en figuurlijk te leren wortelen. Dit chakra is gericht op zelfbehoud met daar tegenover angst.

Negatieve archetypen van het eerste chakra zijn: slachtofferschap, gebrek aan energie en levenskracht. **Positieve** archetypen zijn: de moeder, verzorgend, onafhankelijk en verantwoordelijk.

Kenmerken die duiden op een evenwichtig eerste chakra:

Goede gezondheid, levenskracht, je voelt je op je gemak in je eigen lichaam, je hebt vertrouwen in de wereld, gevoel van veiligheid en zekerheid, vermogen om te ontspannen en onbeweeglijk te zijn. Stabiliteit, bloei en in het levensonderhoud wordt goed voorzien.

Het **trauma** van het eerste chakra:

verlating, fysieke verwaarlozing, slechte fysieke band met moeder, ondervoeding, lichamelijk geweld, mishandeling, overgeërfde trauma's zoals angst voor armoede of angst voor verlating.

Symptomen die wijzen op een **deficient** eerste chakra zijn:

zich los voelen van het eigen lichaam, te licht zijn in gewicht, niet goed kunnen focussen, financiële problemen, chronisch wanordelijk zijn, angstig zijn, te veel piekeren en rusteloosheid. Angst voor gebrek (armoedewaan) probeer je te leven zoals anderen denken dat goed voor jou is? Voel jij je lichaam goed of is het gespannen, heb je een goed gevoel voor eigenwaarde?

Het eerste chakra in Exces:

veel te zwaar, hamsteren, traag, lui, moe, angst voor verandering, rigide grenzen, verslaafd aan zekerheid.

Lichamelijke kenmerken: Aandoening van de ingewanden, anus, dikke darm, aandoening van de massieve delen van het lichaam. Problemen met benen, voeten, knieën, onderrug, billen, vaak ziek zijn.

Helingsstrategie:

Opnieuw verbinding leren maken met het eigen lichaam, lichamelijke activiteiten ontplooiën (sporten), massages, yoga, naar vroegste relatie tot moeder kijken, het recht om er te zijn opeisen.

Oefeningen: Heel bewust leren het lichaam te voelen, te voeden en aan te raken. Weer opnieuw leren wanneer je voedsel nodig hebt of aanraking nodig hebt. Spanningen in je lichaam weer leren ervaren. Dit kan tot gevolg hebben dat het lichaam in eerste instantie meer pijn gaat doen.

Affirmaties: Het is veilig om er te zijn, De aarde ondersteunt en vervult mijn behoeften. Ik hou van mijn lichaam en heb vertrouwen in mijn wijsheid. Ik ben in overvloed gedompeld. Ik ben hier, ik ben.

Opmerking: Als het eerste chakra meer en meer in balans komt, is er ruimte voor spiritualiteit. In het eerste chakra bevindt zich ook informatie over wat ik het lichaamsgeheugen noem. Het lichaam kan zich dingen herinneren die het brein niet meer kan terughalen. Schrik, vreugde en andere heftige emoties liggen in het lichaam opgeslagen en kunnen zorgen voor een programmering die niet meer klopt met het nu. Het eerste chakra gaat ook over acceptatie van je eigen lichaam. Leren houden van je lichaam zoals het is en dat het je brengt waar je wilt zijn.



Het tweede chakra wordt ook wel emotioneel chakra of buik chakra genoemd. Het bevindt zich bij de onderbuik, tussen navel en genitaliën. Het is het energiecentrum van je geslachtsorganen en emoties.

Dit chakra gaat over bewustwording van emoties en gevoelens van anderen en jezelf. Het gaat over creativiteit en oprechtheid. De drijfveer van dit chakra is genieten, sensualiteit en seksualiteit, het vermogen om dingen aan te trekken. De vragen die je hierbij aan jezelf kunt stellen zijn: Wat trek ik aan en wat stoot ik af, klopt dat nog met wie ik nu ben. Geniet ik van het leven en leef ik vreugdevol.

Ontwikkelingsfase 3/5 jaar – 8 jaar

Kleuren: oranje, amber, goud

Element: water

Zintuig: smaak

Lichaam: etherisch

Endocriene verbinding: Lymfeklieren

Rustgevende geuren: rozemarijn, rozerode geranium

Kristallen en edelstenen: amber, citrien, topaas, aventurijn, maansteen, jaspis

Negatieve archetypen: De martelaar, deze onthoudt zich van plezier en comfort en voelt zich schuldig (met mij hoeft je geen rekening te houden hoor)

Positieve archetypen: De Keizer/keizerin, deze geniet van zijn/haar lichaam, eten en drinken en luxe.

Drijfveer: genieten, sensualiteit en seksualiteit, het vermogen om dingen aan te trekken. Wat trek je aan en wat stoot je af. Waarvoor ben jij magnetisch. Genieten van het leven. Vreugdevol leven.

Doel: beweging en verbondenheid, gewaarwording, emoties, seksualiteit, verlangen, behoeften, lust, Dit chakra is gericht op zelfvoldoening en daar tegenover staat dan weer schuldgevoel.

Kenmerken van evenwichtigheid: sierlijke beweging, emotioneel intelligent, vermogen om lust te ervaren, koestering van zichzelf en anderen, vermogen om te veranderen, gezonde grenzen.

Symptomen die wijzen op een **deficient** tweede chakra:

Rigiditeit van lichaam en in gedrag, angst voor seks, weinig sociale vaardigheden, ontzegging van plezier, angst om te veranderen, moeite met het aanvoelen van eigen grenzen en die van anderen, gebrek aan verlangen, hartstocht en opwinding.

Het tweede chakra in excess: uitspelen van seksualiteit, verslaafd aan genot, verslaafd aan buitensporige emoties, zwakke eigen grenzen en andere grenzen schendend, manipulatie door verleiding. Emotionele afhankelijkheid, obsessieve gehechtheid.

Trauma: seksueel misbruik (ook de dreiging er van), emotioneel geweld, onstabiele situaties, verwaarlozing, afwijzing, ontkenning van het gevoel van het kind, gebrek aan spiegeling, emotionele manipulatie, te veel gebruiken van de box, religieuze of morele strengheid, overgeërfde kwesties: ouders die hun eigen problemen rond seksualiteit niet verwerkt hebben.

Lichamelijk: aandoening van de voortplantingsorganen, milt, urinewegen, menstruatieproblemen, seksuele disfunctie, impotentie, voortijdige ejaculatie, Pijn in de onderrug, last van de knieën, gebrek aan soepelheid, verdoofde zintuigen, geen zin meer in eten, seks en leven.

Helingsstrategie: Bewegingstherapie, emoties vrijlaten of indammen (wat van toepassing is), met het innerlijk kind werken, aan grenzen werken, leuke dingen doen, verslaving erkennen en emotionele intelligentie ontwikkelen.

Affirmaties: ik verdien plezier in mijn leven, ik neem informatie uit mijn gevoelens op. Ik ben blij met mijn seksualiteit, mijn seksualiteit is heilig. Mijn lichaam is een tempel. Ik beweeg gemakkelijk en moeiteloos. Leven is leuk.

Het tweede chakra gaat over weer leren genieten of juist begrenzing aan de genotzucht geven.



Het derde chakra of zonnevlecht is de energiecentrale van de mens. Het ligt net onder het borstbeen en kan zich uitstrekken tot aan de navel.
Sleutelwoorden die bij het derde chakra horen zijn: logica, rede, opinie, assimilatie, paranormale intuïtie.

De ontwikkelingsfase is tussen 8 en 12 jaar.

Kleuren: alle tinten geel en ook rose.

Element: vuur

Zintuig: gezichtsvermogen

Lichaam: astraal

Endocriene verbinding: bijniere

Kalmerende geur: rozen

Stimulerende geuren: bergamot, cananga (ylang ylang)

Kristallen en edelstenen: gele citrien, apatiet, calcië, kunziet, rozenkwarts, pyriet, topaas, malachiet

Negatief archetype van het derde chakra is de dienaar en **positief** archetype is de strijder of krijger.

De **drijfveer** van het derde chakra is:

verlangen naar macht, jezelf laten gelden, jezelf als individu zien dat losstaat van de wereld en toch in staat zijn om invloed op de wereld uit te oefenen. Het gaat over wilskracht en het vermogen om keuzes te maken. Zelfsbeheersing en discipline.

Doel van het derde chakra is transformatie.

Levensgebieden zijn: Energie, activiteiten, autonomie, individuatie, wil, gevoel van eigenwaarde, pro-actief, macht.

Het derde chakra is **gericht** op zelfbepaling, daar tegenover staat schaamte

Het **basisrecht** van het derde chakra is handelen als individu.

Een **evenwichtig** derde chakra heeft de volgende kenmerken:

Je bent verantwoordelijk, betrouwbaar, evenwichtig, je hebt een werkzame wil, evenwichtige egosterkte, zelfvertrouwen, spontaan, besef van eigen macht. In staat uitdagingen het hoofd te bieden.

Het **trauma** van het derde chakra:

schaamtegevoel bezorgen, autoritaire handelwijze, onzekere situaties, onderdrukking van de wil, gevaar voor straf, angst voor straf, niet bij de leeftijd passend gevoel voor verantwoordelijkheid.

Symptomen van een **onevenwichtig** derde chakra zijn:

weinig energie, zwakke wil, makkelijk te manipuleren, weinig zelfdiscipline en onvermogen dingen af te maken. Laag gevoel van eigenwaarde, kil, slechte

spijsvertering, samengevouwen middel, aangetrokken tot opwekkende middelen, slachtoffermentaliteit.

Kenmerken die bij een **excessief** derde chakra horen zijn:

Bovenmatig agressief, overheersend, dominant, behoefte om gelijk te hebben, manipulatief, slinks, aangetrokken tot kalmerende middelen, woede-aanvallen, koppigheid, sterk ambitieus, arrogant, prestatiegericht, arrogant, hyperactief.

Fysieke aandoeningen:

Eetstoornissen, spijsverteringsproblemen, maagzweren, hypoglycaemie, diabetes, spierkramp, spierstoornis, chronische vermoeidheid, hoge bloeddruk, stoornissen van de maag, alvleesklier, galblaas, lever

Helingsstrategie:

Risico's nemen, aarden en emotioneel contact aangaan, diepe ontspanning en spanningsbeheersing, krachtige lichaamsbeweging (hardlopen etc.) opzitoefeningen, Psychotherapie, ontwikkelen van egosterkte en woede laten vrijkomen. Uitwerken van schaamte.

Affirmaties: Ik eerbiedig mijn innerlijke kracht. Ik voer taken met gemak en moeiteloos uit. Mijn innerlijk vuur brandt door alle blokkeringen en angsten heen. Ik kan alles wat ik wil.

Opmerking

Waar het bij het derde chakra om gaat is het onderzoeken en ontwikkelen van onze persoonlijke macht.



Vierde chakra of hartchakra, locatie op dezelfde hoogte als het fysieke hart, maar in het midden van het lichaam, sleutelbegrippen, compassie, gevoel, tederheid, liefde voor god, liefde voor anderen, onthechting.

Ontwikkelingsfase, 4 – 7 jaar

Kleuren, lentegroen, roze, amethistroze

Element: lucht,

Zintuig: tastzin,

Lichaam: gevoel,

Endocriene verbinding: thymus

Rustgevende geuren: rozen, sandelhout

Kristallen en edelstenen, smaragd, groene calciet, amber, azuriet, chrysoberyl, jade, rose beryl,

Archetypen: negatief is de acteur, voorwaardelijke liefde en behoudend. Positief is de minnaar of minnares, gul, open liefhebben en goedwillend.

Element lucht

Levensgebieden: liefde, evenwicht, liefde voor jezelf, relaties, intimiteit, anima, animus, devotie, naar buiten treden en opnemen. Gericht op zelfaanvaarding en acceptatie van anderen daar tegenover staat verdriet.

Taak:

het vormen van relaties met leeftijdgenoten en familie, ontwikkelen van persoonlijkheid, Recht om te beminnen en bemind te worden.

Evenwichtig hart chakra:

Mededogen, liefdevol, empathisch, houden van jezelf, altruïstisch, vreedzaam en evenwichtig, goed afweersysteem.

Trauma:

afwijzing, verlating, verlies, voortdurende kritiek, geweld t.ov. de lagere chakra's, niet erkend verdriet, inclusief verdriet van de ouders, scheiding, dood van een dierbare, liefdeloze omgeving. Voorwaardelijke liefde, seksueel of lichamelijk geweld, verraad.

Deficiënt hart chakra:

Asociaal, teruggetrokken en kil, kritisch, veroordelend, onverdraagzaam t.ov. jezelf en anderen, eenzaamheid en afzondering, depressief, angst voor intimiteit en verbinding, narcisme

Exces:

op anderen gericht ten koste van jezelf, zwakke grenzen, veeleisend, aanhankelijk, jaloers, overdreven opofferend

Lichamelijk:

stoornissen aan hart en longen, borsten, armen, kortademig, ingevallen borstkas, problemen met bloedcirculatie, astma, spanning tussen schouderbladen en pijn in de borst.

Helingsstrategie:

ademhalingsoefeningen, armoefeningen, uitstrekken en intrekken. Dagboek bijhouden en jezelf ontdekken, psychotherapie, aannamen over relaties onderzoeken, verdriet uiten, vergeving, dialoog met innerlijk kind.

Affirmaties:

Ik verdien liefde,

Ik ben liefdevol t.o.v. mezelf en anderen

Er bestaat een oneindige voorraad liefde.

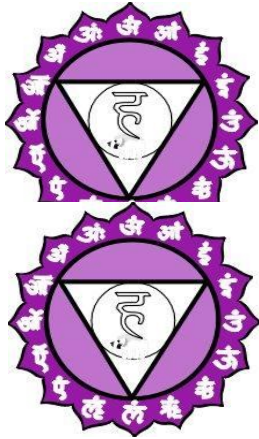
Ik leef in harmonie met anderen.

Een hele mooie affirmatie die aan duidelijkheid niets te wensen overlaat vind ik:

God glimlachte toen ik/jij geboren werd.

Het hartchakra gaat over liefde voor jou als mens, jezelf en de ander. De energie van Supreme Being en Christus kracht vinden toegang via het hart chakra. Het hart gaat in essentie over vreugde en vreugdevol in het leven staan. Het stromen van supreme being en christuskracht in het gebied van het hart chakra kan grote opruiming geven.

Je zult merken dat de ontwikkelingsfasen van de verschillende chakra's door elkaar heen loopt. Het is net als met de ontwikkeling van een kind. Soms is er ruimte om de ene vaardigheid te ontwikkelen en dan weer een andere



Vijfde chakra of keelchakra: locatie, nek

Sleutelbegrippen: expressie, verantwoordelijkheid, communicatie, universele waarheid, Al trillend tot expressie komen

Ontwikkelingsfase: 7-12 jaar,

Kleuren: blauw, zilver turquoise,

Element: ether, akasha

Zintuig: gehoor

Lichaam: mentaal

Endocriene verbinding: schildklier, bijschildklieren

Rustgevende geuren: lavendel en hyacint

Stimulerende geuren: patchoeli, witte muskus

Kristallen en edelstenen: lapis lazuli, aquamarijn, sodaliet, turkoois, saffier

Element: geluid

Doel: communicatie, creativiteit

Identiteit: creatief

Levensgebieden: communicatie, creativiteit, luisteren, resonantie, je eigen stem vinden

Gerichtheid: zelfexpressie en als polariteit daarvan Leugens.

Archetypen: negatief is het stille kind of de stille volwassene, positief is de boodschapper.

Boodschappers vertellen de waarheid en hebben een boodschap.

Ontwikkelingstaak:

Creatieve expressie, communicatieve vaardigheden, symbolisch denken

Basisrecht:

de waarheid spreken en te horen krijgen

Een evenwichtig vijfde chakra heeft de volgende kenmerken:

Een volle stem, een goede luisteraar, gevoel voor timing en ritme, duidelijke communicatie, leeft creatief.

Trauma:

Leugens en gemengde boodschappen, verbaal geweld, constant schreeuwen, buitensporige kritiek, geheimen moeten bewaren, autoritaire ouders, alcoholisme in de familie

Deficiënt:

Spreekangst, een kleine zwakke stem, moeite met het verwoorden van gevoelens, introvert, verlegen, geen muzikaal gehoor, slecht ritme.

Exces:

Te veel praten, als een soort van afweer, onvermogen tot luisteren, slecht begrip van geluiden en klanken, roddelen, dominerende stem, anderen onderbreken.

Lichamelijke gebreken:

Stoornissen van keel, stem, nek, oren, verkrampde kaken, vergiftiging

Helingsstrategie:

Nek en schouders losmaken, bevrijding van de stem, zingen chanten, galmen, verhaaltjes vertellen, in een dagboek schrijven, automatisch schrift.

Oefenen in stil zijn (bij exces), ongerichte vrije creativiteit

Affirmaties:

Ik hoor en ik spreek de waarheid,

Ik uit me met heldere bedoelingen

Creativiteit stroomt in en door mij

Mijn stem is noodzakelijk.

Deze heb ik voor mezelf gebruikt: **Ik mag gehoord worden** en veranderde na verloop van tijd in : **Ik wil gehoord worden.**

Communiceren met je zelf.

Het innerlijk kind wordt vaak over het hoofd gezien en juist dit deel van ons stelt aspecten voor die door een trauma of mishandeling tot stilstand zijn gebracht. Het innerlijk kind heeft behoefte aan erkenning omdat zij/hij er voor zorgt dat de creativiteit die in ons allemaal leeft, vrij kan stromen. Als je het innerlijk kind meer en meer betreft in je dagelijks leven zul je merken dat je creativiteit alsmaar groter wordt.



Het zesde chakra wordt ook wel voorhoofd chakra of derde oog genoemd.

Locatie: boven en tussen de ogen,

Sleutelbegrippen: geest, volkomenheid, inspiratie, inzicht, beschikking,

Kleuren: indigo, turquoise, mauve,

Element: radium

Lichaam: hoger mentaal

Endocriene verbinding: pijnappelklier

Rustgevende geuren: witte muskus, hyacinth

Stimulerende geuren: viooltjes, geranium

Kristallen en edelstenen: amethist, azuriet, calciet, saffier en blauwe en witte fluoriet,

Achetypen: negatief is de intellectueel, positief is de wijze man of vrouw.

Element: licht

Doel: herkennen van patronen

Identiteit: archetypisch

Levensgebieden: beeldvorming, intuïtie, verbeelding, visualisatie, inzicht, dromen, visioenen

Gerichtheid: zelfreflectie polariteit is illussie

Ontwikkelingsfase: adolescentie

Ontwikkelingstaak: vestiging van persoonlijke identiteit, vermogen om patronen waar te nemen

Basisrecht: het recht om te zien

Indien in evenwicht:

intuïtief, perceptief, voorstellingsvermogen, goed geheugen, toegang tot dromen en vermogen dromen te herinneren, vermogen tot symbolisch denken, vermogen tot visualiseren.

Trauma:

wat je ziet rijmt niet met wat je verteld is, invalideren van intuïtie en paranormale vermogens en ervaringen, lelijke of angstaanjagende omgeving (oorlog etc.)

Deficiënt: ongevoeligheid, slechts gezichtsvermogen, slecht geheugen, moeite met het zien van de toekomst of het voorstellen van alternatieven, gebrek aan fantasie, je geen dromen kunnen herinneren

Ontkenning van wat je ziet, monopoliseren (dit is het enige juiste)

Exces: hallucinaties, waanideeën, obsessies, concentratieproblemen, nachtmerries

Lichamelijk: hoofdpijn, visuele problemen

Helingsstrategie: beeldende kunst, scheppen, visuele stimulatie, meditatie

Affirmatie: ik zie alles helder, ik sta open voor de wijsheid binnenin, ik kan mijn visioen manifesteren



Het zevende chakra heet ook wel kruinchakra of kroonchakra.

Locatie: boven op het hoofd (dus niet verwarren met de zogenaamde kruinschering van monniken), de hersenschors

Kleuren: violet, wit, goud,

Sleutelwoorden: ziel, overgave, bevrijding, inkomende wil,

Element: magnetum

Lichaam: ziel, ketherisch of causaal

Endocriene verbinding: hypofyse

Rustgevende geuren: rozemarijn bergamoet

Stimulerende geuren: viooltjes, amber

Kristallen en edelstenen: diamant, witte toermalijn, witte jade, sneeuwkwarts, celestien

Element: gedachte,

Doel: begrip

Identiteit: universeel

Levensgebieden: transcendentie, verlichting, overtuigingen, hogere macht, goddelijkheid, eenheid, visioen.

Gerichtheid: zelfkennis met als tegenstelling gehechtheid aan....

Ontwikkelingsfase: jong volwassene en daarna.

Ontwikkelingstaken: assimilatie van kennis, ontwikkeling van wijsheid

Basisrecht: het recht om te weten en te leren

Indien in evenwicht:

het vermogen om informatie waar te nemen en te analyseren en te assimileren, intelligent, opmerkzaam, bewust, onbevooroordeeld, in staat in twijfel te trekken, een gevoel van spirituele verbondenheid, wijsheid en meesterschap, ruim begrip.

Trauma:

achtergehouden informatie, opvoeding die de nieuwsgierigheid onderdrukt, afgedwongen religie, invalideren van overtuigingen, blinde gehoorzaamheid eisen, verkeerde informatie en leugens, spirituele mishandeling.

Deficiënt:

spiritueel cynisme, leerproblemen, starre overtuigingen, apathie, exces in onderste chakra's, materialisme, hebzucht en dominantie over anderen.

Exces:

overintellectualisatie, spirituele verslaving, verwarring, dissociatie van het lichaam.

Lichamelijke problemen:

coma, migraine, hersentumoren, geheugenverlies, cognitieve wanen.

Helingsstrategie:

herstellen van verbinding met lichaam en emoties (in geval van exces)

Herstel van verbinding met de geest (geval van deficiëntie)

Programma vna leren en studeren, spirituele discipline, meditatie.

Affirmaties:

Ik draag de goddelijkheid in mij, ik sta open voor nieuwe ideeën, ik krijg de informatie die ik nodig heb, de wereld is mijn leraar, ik word geleid door de hogere macht, ik word geleid door mijn innerlijke wijsheid.