

CHAKRAS

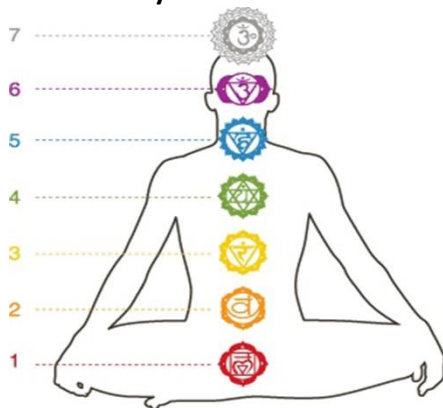


Hier onder staat een interessant artikel over chakra's. ik heb het niet zelf geschreven maar wel goede informatie, wat ik jullie niet wil onthouden. Ik heb wel nog het een en ander toegevoegd.

In ons lichaam bevindt zich een uiterst subtiel systeem. Wanneer je dat systeem zou kwijtraken is dat voelbaar in alle aspecten van je leven.

Het is voor de mens soms moeilijk te aanvaarden dat het lichaam beschikt over een energetisch chakrasysteem, omdat we niet in onze buik kunnen zien hoe onze derde chakra in de solar plexus zijn dingetje doet. Er kunnen echter zeer realistische fysieke verschijnselen worden waargenomen wanneer een chakra gebrekkig of overdreven functioneert. Voorbeelden zijn hoofdpijn, depressie, darmproblemen, geldproblemen, verkoudheid, ziekte, hartzeer, vruchtbaarheidsproblemen en nog veel meer.

Het chakrasysteem



Het lichaam beschikt over 7 chakra's, plus nog een aantal dat zich in de aura bevindt. De eerste of wortelchakra (Muladhara), bij je stuitje, is de basis. Daarboven, in de schaamstreek of het lage bekken, bevindt zich de tweede sacrale chakra (Svadhithana). De derde is de zonnevlechtchakra (Manipura) en bevindt zich vlak boven je navel. De vierde is de hartchakra (Anahata), ter hoogte van je borstbeen. De vijfde of keelchakra bevindt zich bij je keel (Vishudda). De zesde chakra is gelegen tussen onze wenkbrauwen en staat bekend als het derde oog (Ajna). Tot slot: de zevende chakra, de kroon (Sahasrara), die zich aan de bovenkant van het hoofd bevindt.

Chakra's worden afgebeeld als harmonieus draaiende wielen. De levenskracht in onszelf bestendigt de beweging van elke chakra. Wanneer een chakra extreem open staat, wordt hij groter dan nodig is. Het kan dus zijn, afhankelijk van welke chakra je aandacht heeft, dat je op een bepaald gebied in je leven te open bent. Dat kan geld zijn, of tijd. Het tegenovergestelde kan betekenen dat een chakra te gesloten is. Een te gesloten chakra betekent starheid, bekrompen denken, verdriet, terugtrekking. Wanneer één chakra niet goed draait, heeft dat invloed op alle andere chakra's omdat daardoor de energie niet lekker doorstroomt.

Hoe weet je wanneer een chakra uit balans is

Kwalen, pijn, ziekte, ongevallen... Het kan zijn dat deze regelrecht in verband staan met chakra's die uit balans zijn. Elke chakra staat voor een gebied in het lichaam. Dus onderzoek plegen naar fysieke manifestaties in een bepaald gebied zou ons kunnen helpen te begrijpen wat er aan de hand is met het energetisch lichaam.

1^{ste} chakra

Het eerste chakra is het Wortelchakra en wordt ook wel Muladhara chakra genoemd. Dit chakra bevindt zich in het perineum onder aan de ruggengraat. Het wortelchakra geeft ons een basis en fundament zodat het ervoor kan zorgen dat we daardoor stevig met de voeten op de aarde blijven staan. Het wortelchakra houdt ten eerste verband met het zich thuis voelen en aanwezig zijn in situaties en in het hier en nu.

De Wortelchakra staat in verbinding met de bijnieren, wervelkolom, bloed en voortplantingsorganen. Enkele fysieke symptomen van onbalans van de wortelchakra zijn: moeite met stilzitten, rusteloosheid, ongezond gewicht (obesitas of eetstoornis), constipatie, krampen, vermoeidheid, traagheid.

Kenmerken:

Kleur: rood

Emotie: angst

Staat voor: Het wortelchakra houdt o.a. verband met het zich thuis voelen en aanwezig zijn in situaties. Als deze chakra bijvoorbeeld open is, voel je je gegrond, stabiel en veilig. Je bent aanwezig in het hier en nu.

Te weinig actief: angstig en nerveus, gebrek aan discipline, te mager, gehaast.

Overactief: Materialistisch, hebzuchtig, zwaarlijvig, traag.

Edelstenen: robijn, granaat, bloedsteen, hematiet en pyriet

Element: aarde

Lichaamsdelen: benen, botten, dikke darm

Actie: Ik ben (I am)

2^{de} chakra

Het tweede chakra: Dit chakra is verbonden met de geslachtsdelen, je baarmoeder, je blaas en je nieren. Je vindt hem in je buik en je onderrug, zo'n vier vingerbreedtes onder je navel. Als het tweede chakra geopend is, kunnen emoties vrij in- en uitstromen. Je hebt er dan enerzijds geen problemen mee om uiting te geven aan je gevoelens. Anderzijds laat je je ook niet snel helemaal meeslepen door je emoties.

Dit chakra staat voor onze emotie en seksualiteit. Als dit chakra open staat, kun je o.a. bijvoorbeeld je emoties vrij laten gaan. Je kunt daardoor ook uiten zonder over emotioneel te worden. Omdat je dan veel meer open staat voor intimiteit en bent daardoor gepassioneerd en levendig. Je weet precies wat je wilt. Levensvreugde en creativiteit vinden de basis in dit chakra en daardoor ook een gezonde omgang met seksualiteit. Doordat hartstocht en emoties niet worden onderdrukt, maar vooral geuit. Stroomt de levensenergie evenwichtig door het tweede chakra, dan kun je bijvoorbeeld je creatieve potentieel volledig tot uitdrukking brengen. Onder andere zelfverzekerdheid, vitaliteit en levenslust duiden erop dat dit chakra geactiveerd is.

De Sacrale chakra staat in verbinding met de nieren en voortplantingsorganen. Enkele fysieke symptomen van onbalans zijn: pijn of stijfheid in de onderrug, urineproblemen, nier pijn of nier infecties, onvruchtbaarheid en impotentie.

Kenmerken:

Kleur: oranje

Emotie: schuldgevoel

Staat voor: Emotie en seksualiteit. Als deze chakra open staat kun je jouw emoties vooral vrij laten gaan en uiten zonder over-emotioneel te worden. Je staat open voor intimiteit en bent gepassioneerd en levendig. Je weet wat je wilt.

Te weinig actief: frigide, stijfjes, afgepast, gesloten, kan niet genieten.

Overactief: overgevoelig, te emotioneel reageren, sex verslaving, dwangmatig gedrag.

Edelstenen: koraal, agaath

Element: water

Lichaamsdelen: baarmoeder, geslachtsdelen, nieren, blaas

Actie: ik voel (I feel)

3^{de} chakra

Het zonnevlecht chakra heet ook wel manipura chakra, plexus solaris of derde chakra. Het is gelegen boven in de buik en het is de kern van onze persoonlijkheid, ons ego. Het derde chakra is het middelpunt van wilskracht. Terwijl het bij het 2e Chakra om plezier in het leven gaat, is het onderwerp van het derde chakra de perceptie van wie je bent. Het geschenk van dit chakra is persoonlijke kracht, zelfverzekerdheid, verantwoordelijkheid en betrouwbaarheid. Het derde chakra is het middelpunt van je zelfbeeld, je wilskracht, zelfdiscipline en warmte in jouw persoonlijkheid. De boodschap van het zonnevlecht chakra is: je hebt de kracht om te kiezen. Je kunt ervoor kiezen om je levensdoel te bereiken of je kunt leven volgens wat je in het verleden hebt gedaan. Wat kies je? Kies je liefde, licht en genezing? Accepteer je dat je de macht hebt om te kiezen? Voel je een gevoel van vrijheid wanneer je een keuze maakt?

De Zonnevlechtchakra staat in verbinding met het zenuwstelsel, spijsvertering (maag en darmen), lever, alvleesklier en het metabolisch systeem. Fysieke onbalans kan zich uiten in zweren, gasvorming, misselijkheid en andere spijsverteringsproblemen, eetstoornissen, astma en andere ademhalingsproblemen, zenuwpijn, fibromyalgie, lever- en nier-infecties.

Kenmerken:

Kleur: geel

Emotie: schaamte

Staat voor: Wilskracht en macht. Zoals bijvoorbeeld je gedrag in de groep. Is deze chakra open dan heb je genoeg zelfwaardering. Je kunt spontaan reageren en voelt dat je jezelf onder controle hebt.

Te weinig actief: passief, besluiteloos, verlegen, weinig zelfvertrouwen

Overactief: dominant, agressief, overactief

Edelstenen: amber, topaas, citrien, tijgeroog

Element: vuur

Lichaamsdelen: spierenstelsel, spijsvertering

Actie: ik kan, ik wil (I do)

4de chakra

Het hartchakra, ook wel Anahata chakra genoemd, bevindt zich – de naam zegt het al – ter hoogte van jouw hart.

Het hartchakra staat in verbinding met het centrum van jouw liefde. Zowel de liefde die van jou uitgaat naar anderen, als de liefde voor jezelf kun je ervaren als een hartchakra meditatie. De levensgebieden die je aan dit chakra kunt koppelen zijn onder andere relaties, toewijding en intimiteit.

De Hartchakra staat in verbinding met de thymusklier en het immuunsysteem, het hart, de longen, borsten, armen, handen en alles daaraan gerelateerd. Fysieke onbalans kan zich uiten in hartklachten, problemen met de bloedsomloop (hoge bloeddruk, hartkloppingen, hartaanvallen), slechte bloedcirculatie en gevoelloosheid, astma of andere aandoeningen aan de luchtwegen, borstkanker, stijve gewrichten, problemen met gewrichten van de handen.

Kenmerken:

Kleur: groen

Emotie: verdriet

Staat voor: Het hartchakra, staat voor liefde, zelfliefde, vriendelijkheid en affectie. Als het open is ben je meelevend en vriendelijk en in staat harmonieuze relaties aan te gaan.

Te weinig actief: verlegen, eenzaam, weinig gevoel voor anderen, bitter, kritisch

Overactief: afhankelijk, bezitterig, jaloers
Edelstenen: emerald, roze kwarts, toermalijn
Element: lucht
Lichaamsdelen: longen, hart, armen, handen
Actie: ik bemin en word bemind (I love)

5de chakra

Het keelchakra is het kanaal van expressie. Het vijfde chakra, dat 'vishuddi' maar ook het keelchakra wordt genoemd, bevindt zich rond de nekwevels en het strottenhoofd. Dit chakra gaat over (zelf)expressie, communicatie en uiting van emoties. De woorden die we delen, de klanken die we maken en het geluid dat onze stem vertegenwoordigt is verweven met de essentie van dit chakra. Het woord 'Vishuddhi' komt uit het Sanskriet en betekent 'puur'. Hoe puurder jouw expressie, des te authentieker de reflectie van de persoon die jij bent.

Wanneer jij moeite hebt met het uiten van jouw emoties, kunnen deze zich dus daadwerkelijk ophopen. Het chakra raakt overvol en als gevolg van die verstopping, kunnen er daadwerkelijk lichamelijke klachten ontstaan. Kortademigheid, benauwdheid, keelpijn kunnen het gevolg zijn. Maar ook oorpijn, hoofdpijn, zenuwen en andere spanningen kunnen voortkomen uit 'delen' van jouw die niet gezien worden. Van stotteren tot hoesten, verkoudheid en ontstekingen... je zult versteld staan van de lichamelijke klachten die terug te koppelen zijn naar een disbalans in het daaraan verbonden chakra.

De Keelchakra staat in verbinding met de schildklier, nek, keel, schouders, oren, mond en alles daaraan gerelateerd. Fysieke onbalans van het keelchakra kan zich uiten in stijfheid of pijn in nek en schouders, keelpijn, heesheid, ontsteking van strottenhoofd en stembanden, oorpijn of oorinfectie, gebitsproblemen, schildklierproblemen.

Kenmerken van het keelchakra:

Kleur: blauw

Emotie: leugens

Staat voor: Je zelf uiten, kunnen zeggen wat er in je omgaat. Je kunt jezelf uitdrukken, letterlijk of op artistiek gebied. Liegen kan dit chakra afsluiten.

Te weinig actief: angst om te spreken.

Overactief: je praat teveel, kan niet luisteren

Edelstenen: lapis lazuli, turquoise, groene aventurin

Element: geluid

Lichaamsdelen: keel, oren, armen, handen, mond

Actie: ik spreek en word gehoord (I speak)

6de chakra

Het ajna chakra, ook wel het 'derde oog' genoemd, is het zesde chakra en een energiepunt net boven de wenkbrauwen. Het wordt ook wel het voorhoofdchakra genoemd en is het chakra van inzicht, verbeelding, intuïtie en innerlijke wijsheid. Het woord 'ajna' vindt oorsprong in het Sanskriet en betekent 'weten'.

Dit chakra is de verbinding met de geestelijke wereld en intuïtieve kennis.

Het Derde Oogchakra staat in verbinding met de hypofyse, ogen, wenkbrauwen, schedelbasis en bioritme. Fysieke onbalans kan zich uiten in problemen met het gezichtsvermogen, hoofdpijn, migraine, slapeloosheid, slaapstoornissen en epileptische aanvallen.

Kenmerken:

Kleur: indigo

Emotie: illusie

Staat voor: Inzicht en visualisatie. Als het open is heb je een goede intuïtie en kun je fantaseren, heb je voorstellingsvermogen.

Te weinig actief: geen visie, geen inzicht, slecht geheugen, rechtlijnig,

Overactief: te veel in een fantasiewereld leven, kan hoofdpijn, nachtmerries, hallucinaties veroorzaken.

Edelstenen: Sodaliet, Dumortieriet, Azuriet, Lapis Lazuli, Amethyst, Kyaniet, Saffier, Apatiet Blauw

Element: licht

Lichaamsdelen: ogen

Actie: ik zie (I see)

7^{de} chakra

Het kruinchakra bevindt zich op de kruin van je hoofd. Als je de toppen van je duimen in je oren brengt, en de wijsvingers naar elkaar toe brengt bovenop je hoofd, is dat de plaats waar je 7de chakra zich bevindt. Het kruinchakra heet ook wel sahasrara chakra. Het 7e chakra kun je associëren met de bewuste verbinding met het goddelijke. Je kunt het zien als een brug naar de kosmos.

Wanneer het kruinchakra open is en in balans, kan het lijken op een aureool, Om die reden zie je heiligen en engelen op oude schilderijen altijd afgebeeld met een aureool.

Een geopend kruinchakra veroorzaakt een gevoel van diepe vrede en harmonie. Een besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel en een diep innerlijk vertrouwen dat er een hogere macht is die van ons houdt en ons altijd geeft wat wij nodig hebben.

Alles wat je inspireert, opent je kruinchakra.

Het Kruinchakra staat in verbinding met de hypofyse en pijnappelklier, hersenen, hypothalamus, cerebrale cortex en centrale zenuwstelsel. Fysieke onbalans kan zich uiten in duizeligheid, verwarring, mentale mist, neurologische aandoeningen, zenuwpijn, schizofrenie of andere psychische stoornissen.

Kenmerken:

Kleur: paars

Emotie: illusie

Staat voor: het centrum van bewustzijn, het hoogste intuïtieve weten, integratie van het geheel, de mogelijkheid om een levende belichaming te worden van je hogere zelf, verlichting, de aanwezigheid, in het moment, deel uitmaken van het grotere geheel, toewijding, vertrouwen, inspiratie, de afwezigheid van ego, eenheid.

Te weinig actief: moeite met leren, niet open voor spiritualiteit, apathisch

Overactief: over intellectueel, verwarring, spiritueel verslaafd.

Edelstenen: alle heldere, witte of paarse edelstenen zoals amethyst, bergkristal, lepidoliet, sugiliet, tanzaniet en witte agaath, apofylliet, charoiet, sneeuwkwarts

Element: kennis, informatie

Lichaamsdelen: zenuwstelsel, hersenschors

Actie: ik weet (I understand)

Edelstenen

LET OP!

Bij elke chakra staan er edelstenen benoemd, kies nooit een edelsteen uit omdat deze in het rijtje staat. Maar test de steen altijd (!) uit, sommige stenen zijn niet voor jou geschikt omdat ze te sterk of te zwak werken of gewoonweg niet bij jou passen.

Ook uitkiezen op intuïtie is mogelijk maar weet dan heel zeker dat het je intuïtie is en niet omdat je eigenlijk die of die steen mooier vindt dan je eigenlijk nodig hebt.

Even uit eigen ervaring: ik laat mijn stenen altijd testen of door iemand die veel van edelstenen weet of ik doe het zelf. Vroeger liet ik ze testen door Tosca Tetteroo in het noorden van het land. Later deed ik dit via een foto van mezelf per mail.

Maar in de tijd dat ik daar naar toe ging was het altijd het feit....de stenen die ik mooi vond waren niet geschikt voor mij en de stenen die ik lelijk vond daar testte ik sterk op dus..... let daarop.

Edelstenen zijn heel krachtig qua werking, dus laat niet zo maar iemand deze aanmeten.

Zeker als je heel gevoelig bent of met kinderen, dan moet je echt oppassen en hier voorzichtig mee te werk gaan.

Ook waar je ze koopt maakt verschil. Sommige winkels gaan heel goed om met de stenen en hun energieën. In andere winkels ligt alles door en bij elkaar, je kan misschien wel aanvoelen wat dit doet met edelstenen.

De kleur van edelstenen is ook belangrijk, een voorbeeld een rode steen geeft aarding en energie dus als je die onder je kussen ligt omdat je beter wil slapen zal dat niet lukken.

Voor kleine kinderen en baby's kan je wel edelstenen gebruiken maar heel veel stenen zijn veel te sterk, bijvoorbeeld een roze kwarts kan bijna altijd maar ook dan geld, test het uit.

Edelsteen test

Als je zelf een edelsteen wil uittesten dan kan je dat zelf doen. Je hebt alleen iemand erbij nodig om je arm te bewegen. Deze persoon hoeft geen verstand van stenen te hebben.

Het gaat als volgt:

- Neem de edelsteen in je linkerhand en houd hem vast in de palm van je hand en sluit je vingers eromheen
- Streck je linkerarm zijwaarts
- Je rechterhand lig je op je navel
- De persoon bij je duwt nu je arm, met edelsteen in je hand, naar beneden
- Gaat dit eenvoudig, dan is de edelsteen niet geschikt voor jou
- Als je arm niet naar beneden beweegt, hoe hard de persoon ook duwt dan heb je de juiste steen gevonden.

Nieuwe edelsteen

Je hebt je edelsteen gevonden en dan?

Thuis gekomen leg je hem 24 uur in het water, let er wel op dat de edelsteen daar tegen kan.

Informeer altijd in de winkel hoe je de steen moet behandelen.

In die 24 uur zal je misschien zien dat er allemaal luchtbelletjes in het water komen, verschoon dan het water, net zolang er zich geen belletjes meer vormen.

Elke maand met volle maan dan kan je de edelstenen buiten in het volle maanlicht leggen. Ook kan je ze op de vensterbank leggen, dan laden ze ook op.

Wil je meer informatie over het schoonmaken of opladen, kijk dan eens op google of in boeken over edelstenen.

Lees tips:

Boeken en websites over chakra's

Boeken en websites over edelstenen

<https://www.nieuwetijdskind.com/ontdek-welke-chakras-uit-balans-zijn-en-hoe-weer-in-balans-brengen/>

<https://www.happinez.nl/body-yoga/7-bewegingstips-om-je-7-chakras-in-balans-te-brengen/>

<https://www.inspirerendleven.nl/hartchakra/>

<https://www.dekrater.nl/edelsteentherapie/>