



1

Wortel Chakra

Muladhara (huis van de wortel)

Veiligheid

*'Elke grasspriet heeft een engel die zich over hem buigt
en fluistert: groei, groei.'*
—De Talmoed

Het eerste chakra, het Wortel Chakra, wordt geassocieerd met onze basale dierlijke instincten van overleven en zelfbehoud: voedsel, onderdak, gezondheid en veiligheid. Het is de fundering van ons bestaan en onze identiteit. Dit chakra, gelegen onder aan de rug, heeft betrekking op het principe van de zwaartekracht en verbindt ons aan ons lichaam, aan de lichamelijke wereld om ons heen en aan de grond onder onze voeten. Zijn essentie is die van een rots, onafhankelijk en op zichzelf.

Kleur: dieprood

Element: aarde

Locatie: onderste deel van de rug, de staartwervels, perineum

Verbonden met: stuitbeen, anus, dikke darm, bijniere, rug, benen, voeten, botten

Heeft invloed op: veiligheid, overleving, onderdak, voeding, eigenwaarde, vertrouwen, grenzen, lichamelijke gezondheid

Edelstenen en kristallen: granaat, onyx, rookkwarts

Bloemenessences: braambessen, clematis, maïs

Etherische oliën: bergamot, sandelhout, vetiver

Voedsel: proteïnen (eiwitten) (vb. soja, toef, noten, groente)



3 *Hurken met diepe ademhaling*

- Ga staan en plaats de benen ongeveer op heupwijdte uit elkaar.
- Buig de knieën en ga zitten in een hurkzit.
- De voeten moeten plat op de grond staan; als dat niet prettig voelt, leg dan een opgerolde handdoek of kussen onder de hielen.
- Zet de handpalmen tegen elkaar voor het borstbeen in Namasté*, druk ze licht tegen elkaar of strek de armen recht voor u uit, met de handen in elkaar en laat de wijsvingers uitsteken.
- Open uw mond en steek uw tong uit. Haal hijgend adem door uw open mond als een hond. Beweeg uw buik in en uit bij elke ademhaling.
- Visualiseer dieprode Wortel Chakra energie die draait en uw lichaam en geest stevig op de aarde zet.
- Ga hiermee door gedurende een tot drie minuten.

Ik sta met beide benen op de grond en maak contact met de aarde.

Voordelen:

- opent het bekken en maakt de heupen los
- stimuleert de spijsvertering en stoelgang
- door de handpalmen tegen elkaar te drukken worden de borstspieren steviger en strakker
- stimuleert een gevoel van veiligheid en geaard zijn.
- Namasté, een woord uit het Sanskriet dat staat voor respect en eer, wordt vertaald met 'ik buig voor het goddelijke in u'. Als de handen in Namasté zijn, betekent dat dat ze in een 'biddende' houding gehouden worden.



8

Sacraal Chakra

Svadhithana (eigen ondersteuning)

Relaties en creativiteit

'Hier in dit lichaam bevinden zich de heilige rivieren; hier zijn de zon en de maan evenals alle bedevaartsoorden. Ik heb nog geen enkele tempel gezien die zo hemels is als mijn eigen lichaam.'

—Saraha

Het tweede chakra, het Sacraal Chakra, is het centrum van onze emoties, seksualiteit en creativiteit. Het bestuurt ons gevoel van eigenwaarde, hoe we omgaan met anderen (zowel seksueel als niet-seksueel) en het vertrouwen dat we hebben in onze eigen creativiteit. Dit chakra heeft betrekking op emotionele stromen: gevoelens, plooibaarheid en openheid. De essentie van het Sacraal Chakra is die van water, altijd stromend, nooit statisch. Het vertegenwoordigt aangenaam gedrag en acceptatie, een vermogen om 'je mee te laten drijven met de stroom'.

Kleur: gebrand oranje

Element: water

Locatie: onderbuik, onderrug, seksuele organen

Verbonden met: heupen, onderrug, seksuele organen, blaas, nieren, maag, lichaamsvocht (tranen, urine, bloed)

Heeft invloed op: plezier, seksualiteit, emoties, intimiteit, warmte, creativiteit, vertrouwen

Edelstenen en kristallen: maansteen, oranje toermalijn, tijgeroog

Bloemenessences: basilicum, hibiscus, venusschoentje

Etherische oliën: jasmijn, roos, ylang-ylang

Voedsel: vocht (vb. water, sap, thee)



10

Buikademhaling

Kuksa Pranayama

- Ga op de rug liggen. (U mag ook gaan zitten als u dat liever doet, met uw benen gebogen en de voeten gekruist bij de enkels.)
- Leg een deken of kussen onder de knieën als u spanning voelt in de onderrug en een klein kussentje onder de nek als u spanning voelt achter in de nek.
- Sluit de ogen. Leg de handpalmen op de buik, een paar centimeter onder de navel.
- Adem langzaam in. Voel dat uw buik omhoog komt en rond wordt.
- Adem langzaam uit en voel dat uw buik weer plat wordt.
- Concentreer u op uw Sacraal Chakra en visualiseer zijn heldere oranje energie die stroomt vanuit dit centrum en uw lichaam, geest en gedachten verwarmt.
- Adem langzaam diep in en uit terwijl u zich concentreert op uw tweede chakra.
- Ga hiermee door gedurende een tot drie minuten.

Ik leef en ik ben blij.

Voordelen:

- verbetert het bewustzijn van de energie die in en om het lichaam stroomt
- verlost u van spanning en angst
- stimuleert rust en kalmte