

Wat is een chakra?

Een chakra is een energiecentrum in het lichaam waar om- en doorheen energie stroomt. Er zijn zeven hoofdachakra's. Binnen het hindoeïsme wordt een chakra voorgesteld als twee legels die met de puntige of smalle uiteinden aan elkaar verbonden zijn, waarbij het brede uiteinde van een van de legels openaat aan de voorkant van het lichaam en het andere aan de achterkant. Vind je dit beeld te lastig om je voor te stellen, zie de chakra's dan als buisjes die door het lichaam gaan.



De chakra's houden de temperatuur en atmosfeer om ons heen in de gaten en ze laten ons weten wanneer we te warm, te koud, te nat of te droog zijn. Ze zijn gekoppeld aan de elementen vuur, aarde, lucht en water en brengen onze lichaamsfuncties in evenwicht en in overeenstemming met de wereld om ons heen. Ze laten ons weten of een plek goed voelt of juist onbegaanlijk is en of de mensen met wie we zijn ons dreigen aan te vallen of niet. Dit gaat erom of we ons prettig voelen bij degenen met wie we werken en anderen met wie we in ons dagelijks leven contact hebben. Simpel gezegd waarschuwen de chakra's ons zedele zintuig ons om te vertellen of we moeten vechten of vluchten. Op het praktische vlak zijn de chakra's verbonden met onze lichamelijke en gemoedstoestand. Dus als een chakra gedeeltelijk of helemaal geblokkeerd of uit balans is, zou dat onze gezondheid aantasten. Hier is een oude Latijnse uitspraak van toepassing, namelijk *'mens sana in corpore sano'*, oftewel 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. Heldere, schone en open chakra's helpen de geest en het lichaam goed te functioneren.

De drie niveaus

- Op het basisniveau is het chakrasysteem verbonden met het fysieke lichaam, dus heeft het betrekking op bijvoorbeeld gezondheid, kracht, ziekte, zwakte en lichamenlijk ongemak.
- Het tweede niveau is verbonden met de geest, het verstand en het ego, maar ook met intuïtie en zintuiglijk vermogen en/of gevoel. Dit niveau vertelt ons als er iets niet klopt of waarschuwt ons voor het feit dat iemand anders ziek wordt.

- Het hoogste niveau houdt verband met onze spirituele natuur, die ons in staat stelt contact te maken met het universum of de Almachtige, maar kan ons ook helpen om paranormale of mediërische vaardigheden te ontwikkelen en om in contact te komen met onze spirituele gidsen. Dit niveau kan ons zelfs helpen om vroegere en toekomstige levens van anderen aan te spreken en de natuur en persoonlijkheid van anderen te begrijpen.

Chakra's zijn niet te zien op röntgenfoto's of MRI-scans, maar ze maken deel uit van het menselijk lichaam op dezelfde manier waarop de aura dat doet. Er wordt algemeen aangenomen dat chakra's voorkomen in de lichamen van alle levende wezens. Voor degenen die dieren hebben gezien die goed reageerden op energetische healing en aanvullende therapieën, is dit geen nieuws.

De chakra's vormen een verbinding met het endocriene systeem en de ganglia (zenuwknoopen) die zich langs de wervelkolom of ruggengraat bevinden, en met de klieren die hormonen leveren die we nodig hebben voor onze gezondheid. Ze monitoren de wereld om ons heen, controleren deze op licht, warmte, geluid, geuren, smaken, comfort en ongemak door middel van de vijf traditioneel erkende en de verborgen zintuigen intuïtie en spiritualiteit. De chakra's nemen veranderingen in het weer en de luchtdruk waar en laten ons weten wanneer onze omgeving oncomfortabel of zelfs onveilig wordt. Ze maken deel uit van ons overlevingsmechanisme.

Dat is waarom als een chakra gedeeltelijk of volledige geblokkeerd is, te open of te veel uit balans, onze geestestoestand of onze gezondheid aangetast kan worden. En enkele slecht functionerende chakra's kunnen zelfs ons overlevingsmechanisme en ons vermogen gevaar te bespeuren beïnvloeden. Dus je chakra's in de gaten houden en te (laten) heelen kan zeker zinvol zijn.

Chakra's en de aura

De aura is een energieveld dat is opgebouwd uit verschillende lagen en omringt alle mensen en waarschijnlijk ook alle dieren. Het lijkt op een soort elektromagnetisch veld, maar dat is het niet. Mensen die met chakra's werken, gebruiken mogelijk ook de aura. Sommigen zijn van mening dat we niet over chakra's zouden moeten leren of problemen ze te heelen zonder iets te weten over of te werken met de aura, maar de aura is op zichzelf een groot onderwerp, dus ga ik daar hier verder niet op in, behalve als dat in mijn eigen noodzakelijk lijkt.

Chakra's en kleuren

Het belangrijkste is het begrijpen van het kleurensysteem, aangezien dit onlosmakelijk verbonden is met de chakra's. Elk chakra is gekoppeld aan een kleur. Natuurlijk zijn er door de eeuwen heen meningsverschillen geweest en zijn er verschillende varianten over de hele wereld, maar het westerse systeem is gebaseerd op de kleuren van de regenboog, met enkele toevoegingen waar nodig.

Chakrakeren	
	Kruin: paars/violet
	Voorhoofd: indigo
	Keel: lichtblauw of turkoois
	Hart: groen
	Zonnevlecht: geel
	Heiligbeen: oranje
	Basis: rood



Sommige systemen maken gebruik van de zeven kleuren van de regenboog en voegen daar nog enkele chakra's aan toe die oprijzen uit de kruin van het hoofd. Deze worden in het wit weergegeven.

Kundalini

Er bestaat een theorie die stelt dat de zeven hoofdachakra's in beweging worden gebracht door een energiebron met de naam kundalini. Deze pure energie wordt geleverd door een mythische slang die opgekruild ligt te slapen onder in het bekken. Als de slang wordt geactiveerd, ontwaakt ze en rolt ze zich uit. Ze stijgt op richting de kruin en passeert de ene chakra aan de ene kant en de volgende aan de andere kant. Ze gebruikt haar kronkelende lichaam om een wrijving te creëren die de eerste chakra in de ene richting draait en de volgende in de andere richting, enzovoort. Vind je dit een prettig beeld, gebruik het dan gerust, maar

het chakrasysteem werkt ook prima als je geen aandacht schenkt aan het kundalini-concept. De chakra's zijn namelijk altijd actief, net zoals de menselijke aura altijd op haar hoede is, dus is het niet nodig ze in beweging te brengen voor normale doeleinden.

Ongebruikelijke doelen zouden de kundalini kunnen wakker om een reeks vreemde ervaringen uit te lokken die veranderingen in het fysieke lichaam, de emotionele toestand en het psychische vermogen kunnen veroorzaken. Het plotselinge vrijkomen van energie zou spanning in bepaalde delen van het lichaam teweeg kunnen brengen, het hart en de geest openen voor rare visioenen, rillingen of andere merkwaardige vreemde sensaties. Het is verstandig om een deskundig en ervaren iemand bij je te hebben als je van plan bent heftige spirituele meditaties of rituelen uit te voeren.

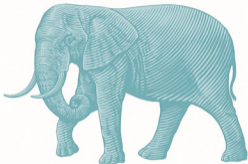
Kundalini zou de kracht zijn die ons verbindt met de aarde onder onze voeten en de hemel/lucht boven ons hoofd. Kundalini brengt plotselinge verlichting en kan gevoelens van extase teweegbrengen die mensen ervaren als ze bepaalde sjamanistische rituelen uitvoeren. Kundalini kan worden geactiveerd door



Correspondenties

De correspondenties hieronder zijn verbonden met het basischakra. Sommige van deze onderwerpen komen aan het licht als we aanvullende therapieën of energetische healing toepassen.

Vedische naam:	Muladhara (Mooladhara)
Andere namen:	wortelchakra, rood chakra
Nummer:	het eerste chakra
Kleur:	rood
Geslacht:	yang, mannelijk, positief
Dier:	olifant
Lotusbladjes:	vier
Vorm:	vierkant
Element:	aarde
Planeet:	Mars
Sterrenbeelden:	Ran en Schorpioen
Mantra:	lam
Muziek:	drums



Het heiligbeenchakra



Details

Ligging: net onder de navel, bij het heiligbeen (sacrale wervelkolom)

Belangrijkste functie: creativiteit, emoties

Gebied: voortplantingsorganen

Klieren: eierstokken, testikollen (testikels)

Zintuig: smaak

Kerngedachten

Positief: 'eigen'

Negatief: laag zelfbeeld

Ligging

Het heiligbeenchakra bevindt zich in de buik en de achterkant is verbonden met de lendeswervels en het heiligbeen, de heupgrom en het bekken. Het heeft betrekking op de voortplantingsorganen, met name de eierstokken en de testikels.

Onderwerpen

Net als het basischakra is het heiligbeenchakra een instinctief chakra, maar het gaat ook over emoties, sterke emoties. Het staat voor zowel delen als onafhankelijkheid, verbinden en scheiden. In de astrologie is het heiligbeenchakra gekoppeld aan de maan en het sterrenbeeld Kreeft. Amgezien dit chakra is verbonden met de maan, heeft het de neiging om te reageren op omstandigheden en te lijden als een gevolg ervan in plaats van ze te veroorzaken. Wat hundezen betreft kan het de moeite waard zijn te kijken naar het



beginpunt van de levenslijn, waar deze zich dicht bij de hoofdlijn bevindt en omgekeerd de onderkant van de levenslijn en zijn verbinding met de lotslijn. Deze lijnen zeggen iets over familie, schoolvrienden en

liefdesrelaties die we op jonge leeftijd hebben en het effect dat ze op ons hebben als we volwassen zijn.

Passende oliën

Zoals je in de tabel hieronder kunt zien, werken sommige oliën voor meer dan één chakra. Lavendel- en rozenolie helpen elk chakra, en verrichten goed werk als je behoefte hebt aan meer rust en liefde in je leven.

Basischakra	Heiligbeenchakra	Zonnevlechtchakra
<ul style="list-style-type: none"> • Eikenmos • Patchoeli • Vetiver • Cedarhout • Gember • Jasmijn 	<ul style="list-style-type: none"> • Scharlei • Jasmijn • Kaneel • Roos • Citrus • Geranium • Gember 	<ul style="list-style-type: none"> • Bergamot • Geranium • Gember • Grapefruit • Jeneverbes • Citroen • Pepermunt • Rozemarijn • Koriander

Hartchakra	Keelchakra	Voorhoofdchakra	Kruinchakra
<ul style="list-style-type: none"> • Bergamot • Roos • Ylang ylang • Citroengras • Anijszaad • Basilicum • Gember • Lavendel • Mirre 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozemarijn • Kamille • Frankincense (olibanum) • Sandelhout • Geranium • Anijszaad • Basilicum • Scharlei • Lavendel 	<ul style="list-style-type: none"> • Hyacint • Geranium • Den • Salie • Roos • Strobloem (innostelle) • Frankincense • Jasmijn • Rozemarijn • Sandelhout 	<ul style="list-style-type: none"> • Frankincense (olibanum) • Mirre • Laurier • Lavendel • Valerian • Jasmijn • Cedarhout • Kamille • Jasmijn • Neroli



Remedies voor veelvoorkomende klachten

Chakra	Zwakte	Essentiële olie
Basin	Laag zelfbeeld	Vetiver
Heiligbeen	Overgevoelig	Jasmijn
Zonnevlecht	Angstig	Gember
Hart	Je afgeweerd, afgewezen voelen	Roos
Keel	Niet in staat anderen naar je te laten luisteren	Lavendel
Voorhoofd	Ontregeld	Sandelhout
Kruin	Uitgeput	Frankincense (olibanum)

