

Over Chakra's



Eerste Chakra

Veiligheid en zekerheid (wortelchakra, stuitchakra, muladhara) 8,8hz

Werking: het eerste chakra is het fundament van de mens en zorgt ervoor dat je kunt overleven en goed geaard bent. Alle praktische zaken in dit leven staan gekoppeld aan dit chakra en is het belangrijkste chakra voor dit aardse leven.

Het eerste chakra gaat ook over je gevoed en verzorgd voelen en er bij horen. Zonder een goedwerkend eerste chakra zullen de anderen ook niet optimaal kunnen functioneren. In de Westerse wereld waar veel om macht en geld draait, hebben veel mensen geen goed werkend eerste chakra.

Kleur: rood

Kristal: Garnet, rode jasper, zwarte toermalijn, bloedsteen, hematiet, heliotroop, tijgeroog, robijn kunnen toegepast worden ter ondersteuning eerste chakra.

Element: aarde

Eigenschap: overleven, geaard blijven

Klieren: bijniieren

Fysiek: in contact met benen, voeten, dikke darm, skelet, gedachten. Veilig voelen op het fysieke vlak, voorzien in je basisbehoeften

Zintuig: het zintuig wat correspondeert met het eerste chakra is de neus, geur

Ontwikkeling: laatste maanden van de zwangerschap tot ongeveer 1 jaar. De ontwikkeling in je eerste levensjaar is sterk gerelateerd aan de ontwikkeling van je eerste chakra

Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's

Herkenning onbalans: te laat komen, ongeduldig, agressie in het verkeer, afhankelijk, het leven als onrechtvaardig zien, afwezig. Weinig zelfacceptatie en stabiliteit, handelen vanuit angst en wantrouwen en het hebben van rigide opvattingen.

Onbalans kan leiden tot: aambeien, anorexia, angststoornissen, psychische onbalans, constipatie, zwaarlijvigheid, vermoeidheid, hoofdpijn, slecht immuunsysteem.

Locatie: De plaats van dit chakra in je lichaam is de basis van je ruggengraat, de eerste 3 wervels, tussen je anus en geslachtsorgaan (perineum) ter hoogte van het schaambeen en aan de achterkant bij het stuitje.

Meditatie: Er zijn veel verschillende vormen van meditatie die je te helpen om te gronden en door je te verbinden aan je hogere zelf kun je je veiliger voelen. Terwijl je mediteert focus op het puntje van je neus.

Yoga: verschillende vormen van yoga oefeningen die helpen je eerste chakra in balans te brengen of houden, zoals Kundalini Yoga en Bandha Yoga.

Yoga asanas die je helpen om eerste chakra in lijn te brengen:

- Pavanamuktasana (knie naar borst houding)
- Janusirsasana (hoofd naar kniehouding)
- Padmasana (Lotusflexion)
- Malasana (squatting pose)

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie helpen om de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De zaklantaarn die correspondeert met het eerste chakra is LAM.

Over Chakra's



Tweede Chakra

Creatief, verbindend en seksueel (Navel chakra, heiligbeenchakra, svadhishthana) (9,7 Hz)

Werking: Het tweede chakra staat voor beweging, dualiteit, creativiteit, circulatie en emoties. Het zorgt voor een voortdurend dynamiek van opnemen en weer loslaten. Het staat voor de interactie tussen jezelf en de mensen om je heen. Creëren door nieuwe oplossingen te vinden voor oude problemen of ruwe materialen te transformeren tot iets nieuws. Creatieve energie kan door het verlangen om er bij te horen, te doen wat hoort of goed voor je is, of acceptabel te zijn voor de ander geheel of gedeeltelijk verloren gaan. Groei en Zelfbewustzijn floreren door spel en ondersteuning. Een risico kunnen nemen zonder angst om te falen. Samen met het eerste chakra bepalen ze hoe je in de wereld staat. De energie van dit chakra is vrouwelijk. Verbonden aan de energie van de maan

Kleur: Oranje

Kristal: Carneool, Citrien, Goudtopaas, Amber, oranje calciet, hematiet

Element: Water (staat gelijk aan samenhang)

Eigenschap: Plezier, zekerheid, overvloed, gevoelens, verlangen, seksualiteit

Klieren: Eierstokken, Testikels

Fysiek: Staat in contact met baarmoeder, blaas, bloedsomloop, genitaliën, nieren

Zintuig: proeven, smaak

Ontwikkeling: leeftijd 6 maanden tot 12 maanden

Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's

Herkenning van onbalans bij persoon: Niet fysiek ingesteld, lichamelijk contact niet belangrijk, mensen en huis snel vies vinden, probleem met relaties, afwijkend leefritme, angst om te veranderen, weinig blootgeven, religieuze en morele strengheid, manipuleren.

Onbalans kan leiden tot: Impotentie, Blaasproblemen, Lymfeproblemen, Nierproblemen, Artritis, Astma, Epilepsie, Leverproblemen, Longproblemen, overmatig zweten, verslaving, vasthouden van emoties, depressie, geen eet-, levens- of seksuele lust.

Locatie: ligt in de onderbuik, tussen navel en schaambeen

Meditatie: Ida Nadi sluit je rechter neusgat met je wijs en middelvinger van je rechterhand en haal 8 tot 10 keer diep adem door je linker neusgat.

Yoga: verschillende vormen van yoga oefeningen die helpen je tweede chakra in balans te brengen of houden:

Kundalini Yoga, Banda Yoga.

Yoga asanas die je helpen om tweede chakra in lijn te brengen:

- Seated pelvic circles: zit in een kleermakerszit (easy pose of halve lotus) met je handen op je knieën, maak cirkels met je torso. Ga 5 à 6 keer een kant op en wissel van richting.
- Vlinderhouding: zittend in kleermakerszit, voetzolen tegen elkaar aan dicht bij je schaambeen en de benen op en neer bewegen.
- Cobra-houding: Lig op je buik en plaats je handen onder je schouders en til je hoofd, schouders en bovenlijf op terwijl je je schaambeen tegen de mat gedrukt houdt.

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie helpen om de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De mantra-klank die correspondeert met het tweede chakra is VAM.

Over Chakra's



Derde Chakra (Zonnevlecht, Manipura) (10,6 hz)
verbinding eerste auralaag; het fysieke lichaam.

Werking: Het derde chakra zorgt ervoor dat we ontwikkelen naar het vuur van het bestaan. Het staat voor actie, richting geven aan de wil, waardoor we onszelf als individu kunnen ontwikkelen, de kracht van transformatie. Zelfredzaamheid en doelgerichtheid. Heeft invloed op stofwisseling en spijsvertering. Heldere doelstellingen, wensen en intenties stap voor stap waarmaken. Naast energiemotor is het ook een hoofdkanaal, veel indrukken van buitenaf komen hier naar binnen. Dit is de eerste chakra dat verder wil gaan dan 'het gewoon er zijn', vanuit hier begint een mens te stralen (vandaar ook de naam zonnevlecht).

Kleur: geel

Kristal: Citrien (geel), Aventurijn, Goudtopaas, tijgeroog, goudgele labradoriet, barnsteen.

Element: Vuur

Eigenschap: Kracht, Wil, Macht, op een gezonde manier je doel bereiken, energiemotor en hoofdkanaal.

Klieren: Alvleesklier, Bijnieren

Fysiek: Staat in contact met spijsvertering, spieren, maag, milt, lever.

Zintuig: gezicht, ogen

Geur: stimulerend rozemarijn , rustgevend lavendel.

Ontwikkeling: leeftijd 1,5 tot 4 jaar

Over Chakra's

Herkenning van onbalans bij persoon: Gelooft in de illusie van bezit (huis , auto, altijd meer meer en groter) en houdt van status. Manipulatie, drift en woede-uitbarstingen, piekert en oordeelt snel, maakt zich vaak zorgen. Weinig flexibel, moedeloos. Wil innerlijke en uiterlijke wereld onder controle houden, onbewuste angst tekort te komen.

Onbalans kan leiden tot: Diabetes, maag en darmaandoeningen, last van blaas, eczeem en huidaandoeningen

Locatie: Ter hoogte van bovenbuik onder borstbeen

Meditatie: ademhalingsoefening (pranayama), lege maag, na een paar diepe in en uitademingen haal je adem door de neus en blaas je de lucht krachtig door je neus uit terwijl je je buik intrekt richting ruggenwervels. Herhaal dit in een vlot tempo 10 to 15 maal (vuurademhaling).

Yoga: Navasana, Matsyasandrasana, Warriorpose

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie kan helpen om de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De Mantra klank die correspondeert met het derde chakra is RAM

Over Chakra's



Vierde Chakra (Hartchakra, Anahata) (11,5 hz)
centrum , verbind onderste met bovenste chakra's

Werking: Dit is de eerste chakra dat tijd maakt voor de geest, de eerste drie zijn gericht op het fysieke deel. De viere is heel belangrijk om de balans tussen lichaam en geest goed te houden (de bovenste drie zijn de mentale en spirituele chakra's). Het is het eerste chakra dat in dienst staat van het grote geheel. Het hartchakra staat voor het aangaan van relaties, niet seksueel en lichamelijk gericht zoals bij de onderste chakra's, maar de ongebonden liefde. Liefde voor alles en iedereen zonder te oordelen, vergevingsgezind, zonder angst, jaloezie, tekortkomingen. Deze chakra is belangrijk omdat je echt van jezelf moet houden. Dat is belangrijk voor jezelf als persoon.

Anahat betekent onbeschadigd: onder alle pijn en verdriet uit het verleden is een pure en spirituele plek waar geen pijn bestaat.

Als je vanuit je hart leeft bepaalt dat telkens weer hoe je omgaat met de pijn die iedereen in zijn leven ervaart.

Kleur: groen

Kristal: Rozenkwarts, Smaragd, Toermalijn, Jade, Malachiet, Emerald

Element: Lucht

Eigenschap: Liefde

Klieren: Thymus (Zwezerik)

Fysiek: Staat in contact met Hart, Longen, Borsten, lymfesysteem Armen, Handen

Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's

Zintuig: tastzin

Ontwikkeling: leeftijd 4 tot 7 jaar

Herkenning van onbalans bij persoon: Voorwaardelijk in de liefde, koopt liefde, sterk ontwikkeld egoïsme

Onbalans kan leiden tot: Hartkwalen, longkwalen, hoge bloeddruk, astma, kanker, artritis, hoog cholesterol

Locatie: Ligt in het midden van de borst.

Meditatie: glimlach, lach naar anderen, geef positieve feedback, bedenk je eigen positieve affirmatie en probeer eens een dag geen kritiek op jezelf en/of de ander te hebben.

Yoga: iedere yogaoefening die het borstgebied opent, brengt hartchakra in balans

Gomukhasana, (coe fase pose)dandayamana (standig bow pose) Ustrasana (camel)

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie kan helpen de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De Mantra klank die correspondeert met het vierde chakra is YUM

Mantra: Om Mani Padme Hum

Over Chakra's



Vijfde Chakra (Keelchakra, Visuddha) (12,4 hz)

Werking: Het vijfde chakra staat voor communicatie, niet alleen van mens tot mens maar ook van binnen in het lichaam. Met het vijfde chakra leer je naar buiten treden op alle vlakken (wat met expressie te maken heeft); spreken, schrijven, zingen, kunst etc. Je geeft ermee door wie je bent. Vertrouwen in en begrip voor hoe je je wilt uiten. Bij een goed functionerend vijfde chakra kan je zonder veel moeite de toekomst 'creëren' door je dagelijks leven helder en duidelijk en liefdevol te communiceren.

Communiceren is een delicate dans, de balans houden tussen wat jouw waarheid en intenties zijn op dat moment en tactvol, respectvol en liefdevol zijn naar de ander en jezelf.

Chakra 5 is de eerste van je spirituele chakra's ; Chakra 1 en 2 helpen je om je angst te overkomen, chakra 3 om in je kracht te komen, chakra 4 weet wat er in je hart speelt en chakra 5 verwoordt dan je behoeftes, wensen en mening op een manier die het dichtst bij jezelf ligt.

Kleur: blauw

Kristal: Aquamarijn, Lapis Lazuli, Turkoois, blauwe Topaas

Element: Geluid

Eigenschap: Communicatie

Klieren: Schildklier en Bijschildklier

Fysiek: Staat in contact met nek, schouders, armen en handen, strottenhoofd, kaak, tong, mond

Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's

Zintuig: gehoor

Ontwikkeling: leeftijd 7 tot 12 jaar

Herkenning van onbalans bij persoon: Heesheid, stijve nek, moeizame communicatie, stotteren

Onbalans kan leiden tot: Keelklachten, verkoudheid, stijve nek, schildklieraandoeningen, gehoorproblemen, koorts, hoofdpijn, virale infecties

Locatie: Ter hoogte van de keel.

Meditatie: oefenen hardop voor jezelf te spreken, opschrijven wat je wil zeggen en wat je bezighoudt. Vraag je af of wat je wilt zeggen waar of nodig is, en bedenk vervolgens hoe je dat op een vriendelijke manier kunt zeggen.

Luisteren is ook een kunst, geef de ander je volle aandacht.

Yoga: pranayama oefeningen zijn ademhalingsoefeningen Ujjayi breath en lion's breath zijn zeer geschikt om het keelchakra te stimuleren.

De camelpose (utrasana) bridgepose, shoulderstand en ploeg (halasana) stimuleren en geven energie.

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie helpen om de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De Mantra klank die correspondeert met het vijfde chakra is HUM

Zingen, chanten en neuriën zijn bij uitstek een mooie manier om het vijfde chakra te openen.

Over Chakra's



Zesde Chakra (Voorhoofdchakra, derde oog, Ajna) (13,3 hz)

Werking: Het zesde chakra staat voor de intuïtie, het spiritueel chakra dat verder gaat dan wijsheid. Daarmee wordt bedoeld de 'stem' die je hoort en voelt, je innerlijke weten. Deze ware intuïtie is zuiver en helder. Vertrouwen op de signalen vanuit de omgeving. Ooit waren we daar als mens afhankelijk van, nu lijkt het soms moeilijk om daar contact mee te maken. Vertrouwen op de aanwijzingen die je krijgt in plaats van ze te negeren. Het samenvoegen van je geest, intelligentie, ego, hart en ziel. Visualiseren en helderziendheid oren ook deze chakra. Bij verstoring blijf je 'zoekende'.

Kleur: Indigo (blauw paars, lavendel)

Kristal: Azuriet, Fluoriet, Amethyst

Element: Licht

Eigenschap: Helder waarnemen, intuïtie

Klieren: Pijnappelklier en deel Hypofyse

Fysiek: Staat in contact met ogen

Zintuig: zesde zintuig staat in verbinding met derde oog.

Ontwikkeling: Oudere puber en jonge volwassenen

Herkenning van onbalans bij persoon: Angst voor de geestenwereld, doelloos leven, werk niet belangrijk vinden, ongeïnteresseerd op bank hangen, arrogantie, fanatisme

Onbalans kan leiden tot: Hoofdpijn, slecht zien, vermoeidheid, nachtmerries, verslavingen, gehoorverlies

Locatie: Ter hoogte van het voorhoofd, iets boven de ogen.

Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's

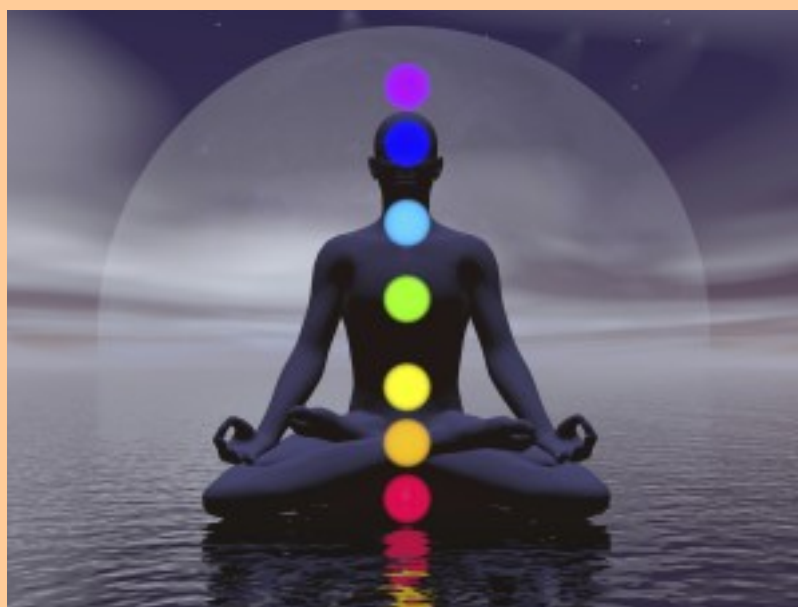
Meditatie:

Yoga: pranayama ademhaling om zesde chakra te ondersteunen is de Brahmari (bee breath)

Middelvingers op je beide oogleden, wijsvingers op je wenkbrauwen en pinken onder je jukbeenderen en met je duimen je oren afsluiten. Diep inademen en uitademen met de klank AUM met de nadruk op de M zodat er een 'buzzing'-geluid ontstaat in je hoofd. Doe dit twee of meer minuten.

Iedere Asana die druk geeft op je voorhoofd is goed voor je zesde chakra. Bv child pose of dolphin pose.

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie kan helpen de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De Mantra klank die correspondeert met het zesde chakra is SHAM



Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's



ZEVENDE CHAKRA (kruinchakra, sahasraha) (14,2 Hz), de beschermlaag van ons energieveld, ons spirituele en mentale lichaam.

Werking: Het zevende chakra is onze verbinding met de kosmos. Het is onze bron van verlichting onze spirituele verbinding me alles wat er is en ons hogere zelf. Alle andere chakra's staan uiteindelijk in dienst van deze chakra. Deze chakra kan zorgen voor versmelting van mens en ziel. Dit chakra staat voortdurend in contact met de andere chakra's om de balans te bewaken tussen lichaam en geest. En een stap verder te gaan door je uiteindelijk voorbij je fysieke lichaam, je ego, je mind en je intellect, los te maken van de cyclus van leven en dood. Maar voor die tijd misschien meer bewustzijn, ervaren van aanwezig zijn, onvoorwaardelijke liefde en compassie met de ander en voor jezelf.

Kleur: Violet, Goud, Wit

Kristal: Amethyst, Bergkristal,, Diamant, selenite, sugilite.

Element: Denken, de kosmos

Eigenschap: Inzicht

Klieren: Hypofyse en Epifyse

Fysiek: Staat in contact met hersenschors en centraal zenuwstelsel

Zintuig: kosmisch bewustzijn, voorbij de zintuigen.

Ontwikkeling: Jonge volwassenen en daarna

Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18

Over Chakra's

Herkenning van onbalans bij persoon: Zweverig, het niet los kunnen laten van meningen, goeroe gedrag, spirituele arrogantie, hebzucht en dominantie.

Onbalans kan leiden tot: Depressiviteit, verwarring, verveling, matig immuunsysteem, verstoord lymfesysteem, overgewicht, verslavingen en angststoornissen

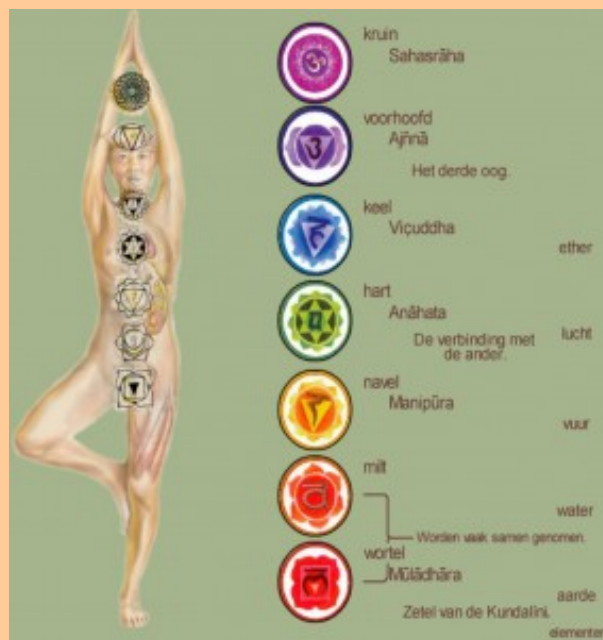
Locatie: Vanaf de kruin

Meditatie: stilte meditatie

Yoga:

- Pranamaya ademhaling:Nadi Shodana (nostril breathing) hierbij regel je het volume van de in en uitstroom van zuurstof door controle met de duim op de rechter neusvleugel en ring vinger en pink op linker neusvleugel de wijs en middelvinger vouw je in het midden van je handpalm.
- Kapalabathi (skull shining breath); vuurademhaling
- Yoga asanas zoals hoofdstand, downdog, fishpose stimuleren je kroonchakra.

Klank: chanting en klanken (klankschaal, gong) kunnen balans brengen. Klanken creëren vibratie in het lichaam en vibratie helpen om de lichaamscellen in harmonie te laten samenwerken. De Mantra klank die correspondeert met het zevende chakra is OHM



Healing2Be - energetische behandelingen en chakra-analyse
www.healing2be.nl

KvK 72128380 | Bank NL64INGB0794096255 | BTW 130495785B02 | CAT CL 1380-18-06-18