

# Chakra's

## Chakra's:

De theorie over de chakra's komt vanuit Zuid Azië, voornamelijk Tibet en India en is meer dan vierduizend jaar oud. Er zijn heel veel chakra's, de aannames zijn van tientallen tot honderden tot duizenden. Chakra's zijn draaipunten van energie en werken net als de zon en het zenuwstelsel via elektromagnetisme. Chakra's reguleren het fysieke zenuwstelsel en hebben invloed op het hormonaal systeem. We richten ons op de zeven hoofdchakra's aangevuld met de hand- en voetchakra. De onderste drie chakra's hebben te maken met overleven; veiligheid, voeding, voortplanting en bij de groep willen horen, het vierde chakra is de overgang naar de drie hogere chakra's die meer te maken hebben met bestemming en zinging.

## Chakra 1;

Dit is het stuitcentrum en is gelegen onder aan de ruggengraat. Dit chakra heeft te maken met het recht er te mogen zijn. Overleven en funderen, stevig staan in de wereld, het recht hebben te bestaan. Het heeft te maken met vertrouwen, hechting en veiligheid. De emotie angst schaadt het stuitcentrum.

Is dit chakra in exces dan kan er angst voor verandering, traagheid, hebzucht en overgewicht ontstaan. Bij een tekort zien we angst, rusteloosheid, weinig discipline, financiële problemen, zwakke grenzen, wanordelijkheid en mogelijk ondergewicht. Op lichamelijk niveau kunnen er klachten ontstaan aan ingewanden, botten, tanden, problemen met benen, knieën, voeten, onderrug en billen, eetstoornissen en vaak ziek zijn. Chinees gezien is er een overlap naar de [nierenergie](#) (de energie stroomt niet goed door naar beneden). Bij de oefening kan je aan het staartbeentje een lange apenstaart denken die op de grond rust.

## Chakra 2:

Dit is het onderbuik/ heiligbeencentrum. Dit chakra heeft te maken met het recht om te voelen. Zintuiglijke verkenning van de wereld, relaties, seksualiteit, vermogen om te veranderen. Losmaken tegenover hechten. Schuldgevoel schaadt het heiligbeencentrum. Bij een verstoorde chakra uit het zich voornamelijk binnen het gezin.

Is dit chakra in exces dan zien we buitensporig sterke emoties, stemmingswisselingen, zwakke grenzen, over andermans grenzen heengaan, verslaving aan genot en seksualiteit en emotionele afhankelijkheid. Bij een tekort zien we starheid van lichaam en gedrag, onvruchtbaarheid en angst voor seks, angst om te veranderen, zichzelf plezier ontzeggen. Lichamelijk kunnen er problemen ontstaan die verband houden met urinewegen, onderrug, menstruatie, seksualiteit, voortplantingsorganen, spijsvertering en gebrek aan soepelheid. Chinees gezien is er een overlap naar de [miltenergie](#).

## Chakra 3:

Dit is het navelcentrum (de zonnevlecht). Dit chakra heeft te maken met eigenwaarde, het recht om te handelen en om een eigen persoonlijkheid te hebben, je te onderscheiden. Macht en onmacht, uitdagingen aangaan. Schaamte schaadt het navelcentrum.

Is dit chakra in exces dan zien we irritatie, boosheid en agressie, overheersend gedrag, ambitieus, prestatiegericht, behoefte om gelijk te hebben, het laatste woord willen hebben, koppigheid, hyperactief, voelen zich aangetrokken tot kalmerende middelen. Bij een tekort zien we weinig gevoel voor eigenwaarde, zwakke wil of juist dominantie en koppigheid, weinig discipline en vermogen om dingen af te maken, voelen zich aangetrokken tot opwekkende middelen, geven anderen de schuld/slachtofferrol.

# Chakra's

Lichamelijk kunnen er problemen ontstaan als energietekort, eetstoornissen, diabetes, lever en galblaasklachten, spijsverteringsstoornissen, maagklachten/zweer, spierkramp, chronische vermoeidheid, spierspanning in nek en schoudergordel en hoge bloeddruk. Chinees gezien is er een overlap naar de [leverenergie](#).

## Chakra 4:

Dit is het hartchakra. Dit chakra heeft te maken met beminnen en bemind worden en liefde voelen voor jezelf. Liefde en evenwicht, zelfaanvaarding en acceptatie van anderen. De emotie verdriet schaadt deze chakra. Is dit chakra in evenwicht dan is men liefdevol, invoelend, evenwichtig en houdt van zichzelf.

Is dit chakra in exces dan zien we mensen die erg op anderen gericht zijn wat ten koste gaat van henzelf, aan de ene kant veeleisend en aanhankelijk aan de andere kant opofferend. Bij een tekort kan men teruggetrokken, eenzaam zijn en angst hebben voor relaties en intimiteit, weinig invoelend vermogen en disbalans kan zich uiten in narcisme of depressiviteit.

Fysiek heeft het hartchakra te maken met; stoornissen aan hart/bloedsomloop, slechte afweer, longen/astma, borsten en armen, kortademigheid, spanning tussen de schouderbladen en pijn in de borst.

Chinees gezien is er een overlap naar de [hartenergie](#).

## Chakra 5:

Dit is het keelcentrum. Het heeft te maken met communicatie en creativiteit. Is dit centrum in evenwicht dan is er; een volle stem, duidelijke communicatie, men kan goed luisteren, er is goed gevoel voor timing en ritme en men uit zich creatief. Leugens schaden dit chakra. Bij een exces zien we: teveel praten (afweer), slecht luisteren, anderen onderbreken en roddelen. Bij een tekort zien we; spreekangst, zwakke stem, moeite om emoties en gevoelens te uiten/verwoorden, verlegenheid, slecht muziek- en ritmegevoel.

Lichamelijke stoornissen kunnen zijn; problemen in keel, oren, stem, spanning in nek en kaken

Chinees gezien is er een overlap naar de [longenergie](#).

## Chakra 6:

Dit is het "derde oog", een punt tussen de wenkbrauwen. Het heeft te maken met inzicht en overzicht. Is dit centrum in evenwicht dan is men intuïtief, vooruitkijkend, men heeft een goed voorstellingsvermogen en geheugen. Men kan symbolisch denken, visualiseren en men kan zich dromen herinneren. Men is in staat tot zelfreflectie en vertrouwt op intuïtie.

Bij een exces zien we concentratieproblemen, nachtmerries, hallucinaties, waanideeën en obsessies. Bij een tekort zien we een slecht geheugen, verminderd gezichtsvermogen, bijziendheid, gebrek aan fantasie en onvoldoende inzicht of verstart inzicht.

Lichamelijke stoornissen kunnen zijn; hoofdpijn en problemen met de ogen/zien, geheugen en concentratieproblemen.

## Chakra 7:

Dit is de kruinchakra. Het heeft te maken met zelfkennis en kosmische verbinding. Is dit centrum in evenwicht dan ervaart men het recht om te leren en te weten, men is intelligent, opmerkzaam en bewust, onbevooroordeeld, er is een spirituele verbondenheid en wijsheid. Het ego en gehechtheid kunnen deze chakra belemmeren waardoor deze niet tot bloei kan komen.

Bij een tekort zien we leerproblemen, starre overtuiging, spiritueel cynisme, apathie, en een exces in de onderste chakra's wat zich kan uiten in materialisme, hebzucht en dominantie.

# Chakra's

Bij een blokkade zien we over-intelligentie, spirituele verslaving, verwarring, vervreemding van het lichaam.

Lichamelijke stoornissen kunnen zijn: migraine, geheugenverlies, wanen, hersenaandoeningen.

De **voetchakra's** zijn energiedraaipunten onder de voet. Dit chakra heeft te maken met geaard zijn. Een gesloten voetchakra is over het algemeen het gevolg van langdurige stress/drukke (stagnatie van de leverenergie). De energie gaat in dat geval niet meer goed naar de voeten maar stijgt naar boven. Het gevolg is dat er onder in het lichaam een energietekort is (koude voeten, doorbloedingsstoornissen, pijnklachten) en bovenin het lichaam energie teveel is (gevoelige nek/schouder, hoofdpijn/migraine, verhoogde bloeddruk) De uitscheiding van afvalstoffen kan hierdoor onvoldoende zijn wat de volgende klachten kan geven: hoofdpijn, vermoeidheid, gewrichtsklachten en huidklachten.

De **handchakra's** liggen in de handpalmen van de handen en zijn verbonden met de hartenergie en het hartchakra. Het hart staat voor geven en ontvangen en dit doen we, als handeling, ook met onze handen. Door elkaar een hand te geven verbinden we ons hart met het hart van de ander. Dit is iets waar we in het dagelijks leven niet bij stil staan maar waar sommige therapievormen gebruik van maken. Onbewust gebruik je de energie van je handen ook om, als je ergens pijn hebt, je hand op de zere plek te leggen. Door deze aanraking en het stromen van de energie van de handchakra is de kans groot dat de pijn afneemt. Bij mensen die bewust met deze energie werken (healers en Reiki therapeuten) is het handchakra goed geopend. Bij de ademhalingsoefening breng je de aarde energie via het hart naar de handchakra waardoor je deze kan laten uitstralen in je omgeving. Alles wat je uitstraalt krijg je weer terug, dit breng weer naar je hart om door te geven naar de kosmos. Een prachtige manier van delen en ontvangen waarmee we een betere wereld kunnen creëren.

## De hemel/ aardeverbinding

De hemel/ aardeverbinding staat voor doorstroming van de kosmische energie die via het kruinchakra het lichaam binnenkomt en via de voetchakra's het lichaam weer verlaat. De aarde transformeert en zuivert deze energie waarna deze zuivere energie via de voetchakra's weer opgenomen wordt in het lichaam en via het kruinchakra het lichaam weer verlaat. Door deze hemel/ aardeverbinding krijgen we constant voeding vanuit de kosmos en de aarde.

Als deze stroom geen blokkades tegenkomt en dus goed door kan stromen, voelen we ons lekker, we zijn gezond of als er lichamelijke ongemakken zijn dan kunnen we hier goed mee overweg. Als deze energie niet goed stroomt, heeft dat invloed op ons hele lichaam, de stroom gaat immers van top tot teen dus kunnen er ook van top tot teen verstoringen ontstaan. In mijn praktijk kom ik in dit verband vaak de volgende klachten tegen slaapproblemen, overgangsklachten, vermoeidheid, koude voeten, hoofdpijn en verminderde concentratie of angsten.