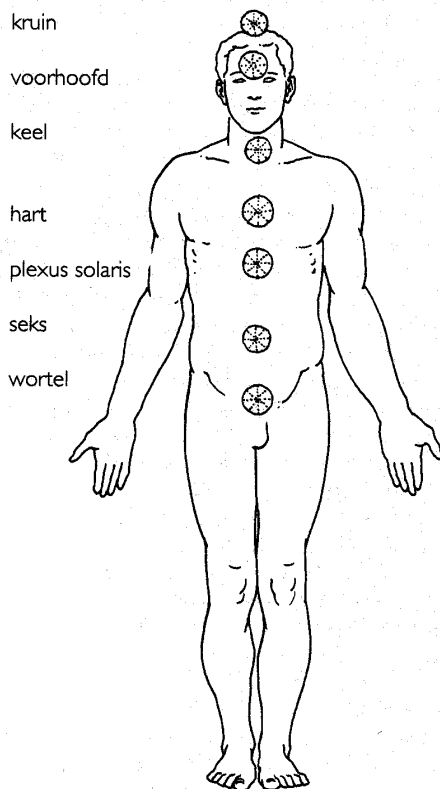


Chakra's

Een globale beschrijving van de psychologische aspecten van de zeven belangrijkste chakra's.



Chakra's zijn centra van zenuwen. Zenuwknopen. Ze zijn bepalend voor je levenskracht.

Vanaf de seks-chakra tot en met het voorhoofd chakra is er sprake van een voorkant en een achterkant. De wortel en de kruin zijn respectievelijk naar beneden en naar boven gericht.

De staat van de chakra's is duidelijk in verband te brengen met de mate van persoonlijke groei en ontwikkeling. Elke blokkade in een van de chakra's stagneert de ontwikkeling en heeft effect op ieder ander chakra. Bij het helen van chakra's wordt daarom ook gezocht naar evenwicht tussen voor- en achterkant dan wel in relatie tot de andere chakra's.

In gezonde toestand spreekt men van een open chakra en bij een blokkade spreekt men van een gesloten chakra. Ook op het gebied van psychosomatiek is de conditie van de chakra's van grote invloed: hoe minder stroming, des te meer kans op ziekte en geestelijk onwel voelen.

De onderstaande beschrijvingen zijn globaal en maken geen onderscheid tussen voor- en achterkant van het chakra.

Het eerste chakra: de Wortel

Het eerste chakra bevindt zich ter hoogte van je stuit. Het staat voor de kwantiteit van je fysieke energie, je levenswil. Het geeft je energie om te leven. Het beïnvloedt je besef van in het hier-en-nu zijn. Het chakra belichaamt je diepe 'er mogen zijn'.

Het tweede chakra: Seks

Het chakra bevindt zich ter hoogte van je heiligbeen. Op je buik is het twee à drie vingers onder je navel. Het chakra bepaalt de kwaliteit van het kunnen beminnen. Het nemen en geven van genot, het vermogen om een orgasme te krijgen en de mate van verlangen om te vrijen. Het is verantwoordelijk voor je seksuele energie. Het tweede chakra is de bron van vitaliteit, passie en gedrevenheid.

Het derde chakra: Plexus solaris (zonnevlucht)

De plexus solaris ligt ter hoogte van je middenrif achter het kuiltje wat je daar voelt. Dit chakra is verantwoordelijk voor het diep innerlijk weten. Het doet je beseffen dat je deel bent van een groot geheel en van dat gevoel kan je dan intens genieten. Bijvoorbeeld het overweldigende gevoel als je naar een sterrenhemel kijkt.

Dit chakra bepaalt de mate van plezier kunnen maken, van expansiviteit en spirituele wijsheid. Dit chakra is ook bepalend voor de mate waarmee je de ander ontmoet: de verbondenheid.

Het vierde chakra: Het Hartcentrum

Dit bevindt zich op de hoogte van je hart. Het chakra omvat je vermogen om lief te hebben in de ruimste zin van het woord: in de eerste plaats jezelf liefhebben, je partner, je kinderen, je ouders, je medemens, de natuur, de kosmos en het leven. Met die liefde kun je jouw hart 'verbinden' met het hart van anderen. Met die liefde kun je een ander zien zoals hij/zij is met alle gebreken en tekortkomingen.

Een ander aspect van dit chakra is de bron van de wil. Het bepaalt of je in staat bent om je wensen en plannen doorgaans te verwezenlijken of dat je het gevoel hebt dat je altijd tegen de stroom in moet zwemmen.

Het vijfde chakra: De Keel

Dit chakra bevindt zich in je keel/hals gebied. Het heeft te maken met verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoeften. Het beïnvloedt de mate van vertrouwen dat je hebt in het feit dat je krijgt waar je behoefte aan hebt. Negatieve ervaringen die er voor gezorgd hebben dat dit vertrouwen beschadigd is blokkeren het keelchakra. Wanneer je beseft dat jij het zelf bent die voorkomt dat je krijgt wat je nodig hebt, kan je de blokkade helen.

Het keelchakra gaat ook over het gevoel van eigenwaarde. Faalangst komt voort uit een blokkade van dit chakra. Het gaat hier ook over je visie op de maatschappij, je werk, je omgeving. Hoe voel jij je daar in? Pak jij je kansen, ga je er op af om een situatie te zoeken waarin jij kan groeien en bloeien?

Het keelchakra zegt ook iets over je kwaliteit van communicatie. Over luisteren en gehoord worden en over je mogelijkheden je emotioneel te uiten.

Het zesde chakra: Het voorhoofdcentrum

Het centrum ligt precies op je voorhoofd. Het houdt verband met het vermogen te visualiseren: je voorstellingsvermogen, je begripsvermogen. Het heeft te maken met je visie op het leven, het universum. Een blokkade kan zorgen voor een irreële kijk op het leven. Hiermee kan je in een spiraal komen van negatieve ervaringen.

Een ander aspect is de mate van creativiteit. Praktische intelligentie. Het beïnvloedt mede de mate van het kunnen verwezenlijken van je plannen.

Het zevende chakra: Het kruincentrum

Dit chakra, op je kruin, verbindt de mens met zijn spiritualiteit. Het verbindt de fysieke, emotionele, mentale en spirituele aspecten van het chakra tot een geheel. Het chakra zorgt in geopende toestand voor het ervaren van je spiritualiteit in de voor jou persoonlijke unieke vorm. Het gevoel dat je kunt uitstijgen boven de fysieke werkelijkheid en het gevoel dat heilheid, vrede en vertrouwen geeft. Het gevoel dat je bestaan zin heeft.

