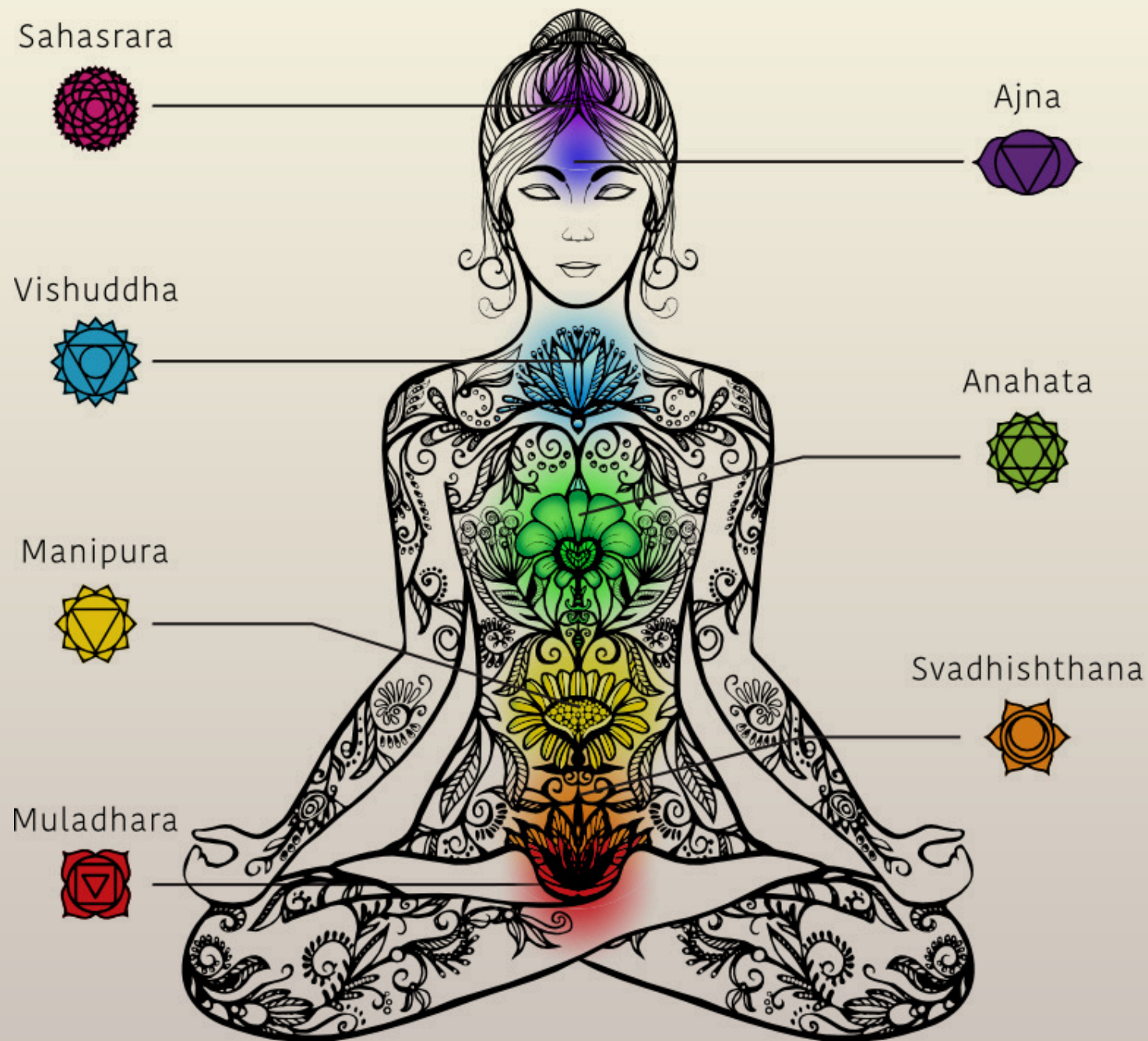




# CHAKRA





## ENERGIECENTRUM

Een chakra is een energiecentrum of een wiel en het transformeert de energie die binnenkomt. Je neemt de energie goed of minder goed op, afhankelijk van de snelheid en werking van het chakra. De werking van chakra's heeft te maken met de levensenergie en blokkades die opgebouwd zijn door ervaringen. De energiekanalen zijn door de chakra's met elkaar verbonden. Er bestaan duizenden kleinere chakra's in ons energielichaam.

### DE ZEVEN BASIS CHAKRA'S:

- 1e chakra: stuitchakra, muladhara;
- 2e chakra: heiligbeenchakra, svadhishthana;
- 3e chakra: zonnevlechtchakra, manipura;
- 4e chakra: hartchakra, anahata;
- 5e chakra: keelchakra, vishuddha;
- 6e chakra: derde oog, ajna;
- 7e chakra: kruinchakra, sahasrara.

Klik [hier](#) voor een video over de basis chakra's.



## 7 BASIS CHAKRA'S

1.) **Eerste chakra** gaat over het vermogen om goed voor jezelf te zorgen in de zin van dak boven je hoofd, genoeg en gezond eten, gezonde levensstijl, inkomsten, familie enz. *Kenmerken: veiligheid, voedsel en overlevingskracht.*

2.) **Tweede Chakra;** Hier zijn de urinewegen en geslachtsorganen gelokaliseerd. Het gaat om creativiteit, seksualiteit, relaties en genot. Als je in dit chakra gevangen bent, is het moeilijk om grenzen te stellen. *Kenmerken: genot, angst en fantasie.*

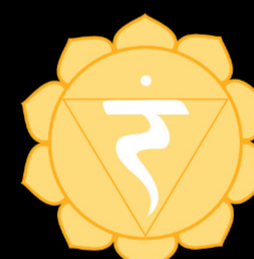
3.) **Derde Chakra;** Hier gaat het om de ambitie en het ego. Symbool hiervoor is het vuur en het heeft de vorm van een driehoek. De driehoek representeert de hiërarchie. In het gebied van het 3e chakra vindt transformatie van het voedsel plaats. *Kenmerken: logica, analyse en structuur.*

4.) **Vierde Chakra** is het hartchakra. Op het hartniveau zijn wij ook allemaal met elkaar verbonden. Zonder liefde is er ook geen leven. Afhankelijk van hoe open het hart is, kan iedereen deze verbondenheid ook voelen. *Kenmerken: geduld, liefde en discipline.*

5.) **Vijfde Chakra;** Ether is ruimte. Hier laten we los wat niet meer nodig is. *Kenmerken: leegte, stilte en klank.*

6.) **Zesde Chakra;** Wanneer we het oude hebben losgelaten, kunnen we tot nieuwe inzichten komen. *Kenmerken: intuïtie, nieuwe inzichten.*

7.) **Zevende Chakra;** Verbondenheid met het heelal. Alles is een. *Kenmerken: eenheid van alles wat er is en volkomen tevredenheid.*



## CHAKRA VIDEO'S



Klik [hier](#) voor de 7e chakra yogaoefeningen;

Klik [hier](#) voor de 6e chakra yogaoefeningen;

Klik [hier](#) voor de 5e chakra yogaoefeningen;

Klik [hier](#) voor de 4e chakra yogaoefeningen;



Klik [hier](#) voor de 3e chakra yogaoefeningen;

Klik [hier](#) voor de 2e chakra yogaoefeningen;

Klik [hier](#) voor de 1ste chakra yogaoefeningen;



## HARTCHAKRA

Het hartchakra zit boven de onderste drie en onder de bovenste drie chakra's. In het hartchakra zijn we 'menselijk'. De onderste drie chakra's zijn materieel en van nature dierlijk. De bovenste drie chakra's zijn spiritueel. Bij de meeste mensen blijft de energie in de onderste drie chakra's hangen. Door yoga, ademhalingsoefeningen en meditatie kun je de energie langzaam naar het hartchakra laten stijgen. De spirituele ontwikkeling volgt.

### ONGESLAGEN GELUID

Het woord anahata betekent 'ongeslagen geluid'. Het hart 'hoort' en 'voelt'. Het is de stem van de stilte. Lucht is het element van dit chakra. De lucht beweegt in alle richtingen en het is iets wat we delen met elkaar. Zonder lucht en liefde is er geen leven. Op dat niveau zijn we met elkaar verbonden.

In het vierde chakra zit een kracht met ongekende mogelijkheden en met een eigen intelligentie. Het vierde chakra is lief en sterk tegelijkertijd. Hier gaat het om de onvoorwaardelijke liefde. Als je onvoorwaardelijk liefhebt, blijf je nooit met lege handen achter. Wanneer je vanuit het vierde chakra leeft, heb je een directe verbinding naar het zevende chakra. Je krijgt toegang tot meer kennis. Wij verlangen allemaal naar de verbinding met onszelf. Het geluk zoeken we overal, maar eigenlijk zit het allemaal in ons hart.





## 5 LAGEN VAN ONS BESTAAN

Pancha kosha vormen vijf lagen van ons bestaan:

- 1.) Annamaya kosha is het fysieke lichaam en omgeving.
- 2.) Pranamaya kosha is de laag van de adem, energiekanalen en chakra's.
- 3.) Manomaya kosha is de laag van gedachten en emoties.
- 4.) Vijnanamaya kosha is de laag van gevoelens en intuïtie. Buddhi, intelligentie.
- 5.) Anandamaya kosha is het goddelijke in jezelf. De ziel.

**Annamaya kosha** is het fysieke lichaam en de omgeving. In ayurveda is het bekend als prakriti en de drie dosha's.

**Pranamaya kosha** is het energielichaam, ook wel de aura genoemd. Deze laag bestaat uit vijf vayu's, energiekanalen en chakra's. Een chakra is het centrum van energie en bewustzijn in het subtiele lichaam. De laag van de adem is een verbinding tussen het lichaam en de geest.

**Manumaya kosha** is de mentale laag met psychologische processen. Het zijn onze gevoelens, reacties, ons denken, en de manier van ons functioneren. De kracht van deze laag wordt bepaald door emoties en karakter.

**Vijnanamaya kosha** is het intellect. Chitta is bewustzijn, het denken. Je kunt het verdelen in drie delen. Dat zijn: manas, ahamkara en buddhi. De mind (manas) neemt waar en doet kennis op. Het ego (ahamkara) geeft een eigen betekenis aan de waarneming, heeft verlangens en behoeftes. De intelligentie (buddhi) maakt keuzes en is in staat onderscheid te maken tussen dat wat heilzaam is voor het individu en wat niet.

**Anandamaya kosha** is de ziel. Het is je ware zelf en het is tijdloos. Het heeft geen oordelen en geen verwachtingen. Het observeert alleen maar. Dit is je essentie, de basis. Hier zijn er geen 'chitta-vritti's' meer, het denken houdt op.

