

Namasté Café®



Coffee for the soul

**Begeleidende hand-out online cursus Chakra Healing**

**©Namasté café**

# Chakra healing

Ieder mens is in staat om een ander mens energetisch een healing te geven. De één heeft er wellicht wat meer aandacht voor dan de ander, maar iedereen kan het leren.

Waar het om gaat is dat je intentie goed is. Energie is niet voor iedereen zichtbaar, maar daarom niet minder realistisch. Chakra's (wat in het Sanskriet 'wiel' betekent), onze energie-centra zijn ook niet voor iedereen zichtbaar. De chakra's bevinden zich langs de ruggengraat vanaf de kruin totaan het staartbeen. Met een beetje oefening worden chakra's in ieder geval wel voelbaar en dat is de eerste stap.

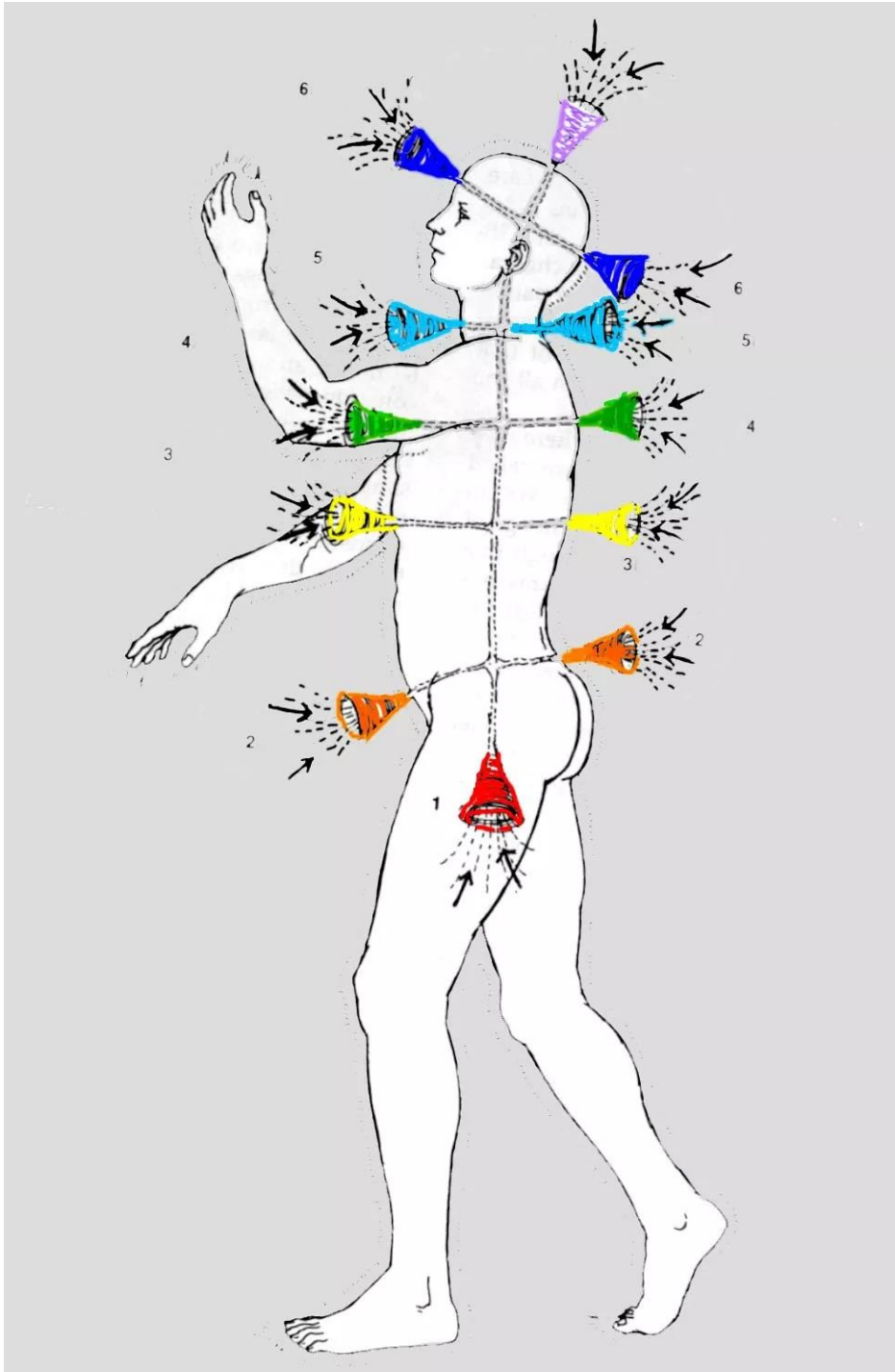
## Vantevoren

- 1) Voordat je gaat beginnen met een healing is het belangrijk om jezelf goed te gronden. Stel je voor dat er wortels vanuit je voeten helemaal de aarde ingaan dieper en dieper. Als je niet goed geaard bent, ga je teveel van je eigen energie weggeven in plaats van het doorgeven van kosmische universele energie.
- 2) Nadat je jezelf geaard hebt, ga je verbinding maken met de kosmos om zo energie te 'channelen'. Stel je voor dat er wortels vanuit jouw hoofd helemaal de lucht in reiken, hoger en hoger.
- 3) Zet vervolgens een intentie of doe een gebed. Bijvoorbeeld: Mag zuivere kosmische energie door mij heen stromen en mag ik het beste geven aan .... (degene die de healing ontvangt).
- 4) Maak dan contact met je eigen energie door je handen op een kleine afstand van elkaar te bewegen, alsof er een bal van energie tussen zit en ga door tot je energie voelt. Zo stimuleer je je eigen energie.
- 5) Zorg dat er een bak met water en zout in de ruimte staat om de vuile energie op te vangen.

## De healing

- 1) Begin met het reinigen van de aura van het hoofd totaan de voeten (zittend of liggend). Beweeg op enkele centimeters met je handen alsof je iemand met een washandje schoonwast. Eventueel maak je ook nog kambewegingen met je vingers.
- 2) Scan de chakra's. Probeer eerst te oefenen met het voelen van de chakra's. In het begin is het al heel wat als je IETS of NIETS voelt.
  - \*Kruinchakra: bij de fontanel
  - \*Voorhoofdschakra: tussen de wenkbrauwen
  - \*Keelchakra: bij het kuiltje onderaan de keel
  - \*Hartchakra: bij het fysieke hart in het midden van het borstbeen
  - \*Zonnevlecht: Net boven de navel
  - \*Sacraal chakra: bij de onderbuik
  - \*Wortel chakra: bij het staartbeen
- 3) Beweeg met je hand over het gebied en daar waar je de warmte/energie voelt en reinig de chakra's door ze als het ware te wassen en de energie af te slaan.
- 4) Begin met energie te channelen: kosmische energie stroomt door mij heen. Met enige oefening voel je de energie binnenkomen via de kruin en dit kun je via de handen naar de persoon die je een healing geeft laten stromen.

- 5) Begin de chakra's te harmoniseren. Voel je veel energie, dan hoef je er niet lang te blijven. Een minuut is vaak voldoende.  
Voel je te weinig energie, dan blijf je er wat langer tot je de energie voelt stromen.  
Je kunt zachte roterende bewegingen maken. Als je klaar bent sluit je de chakra af door een roterende beweging te maken tegen de klok in. Ga zo alle chakra's af.



- 6) Ga nog even alle chakra's langs om te kijken of alles stroomt. Soms is een chakra zo geblokkeerd dat één keer niet voldoende is. Soms laat een chakra zich heel snel harmoniseren en kan iemand er weer tegenaan. Het is altijd goed om te kijken waarom een chakra niet stroomt.
- 7) Pak de voeten vast om de 'heally' weer te laten aarden.
- 8) Was je handen en laat de 'heally' water drinken
- 9) Reinig de ruimte energetisch met salie of wierook.

<b>Chakra blokkade test</b>	<b>Lichamelijk</b>	<b>Geestelijk</b>
<b>Wortelchakra</b>	koude voeten constipatie	onveilig voelen, slachtoffer voelen
<b>Sacraal Chakra</b>	pijnlijke menstruatie onvruchtbaarheid	weinig creatief voelen weinig kunnen genieten niet veel zin in seks niet kunnen ontvangen schuldgevoel schaamte
<b>Zonnevlecht</b>	slechte spijsvertering laag bloedsuiker maag/leverklachten	niet in je kracht staan weinig zelfvertrouwen
<b>Hartchakra</b>	hoge bloeddruk hart/longklachten	bang voor intimiteit weinig empathie voelen moeilijk contact maken
<b>Keelchakra</b>	pijnlijke keel benauwd schildklierproblemen	moeite met zelfexpressie/uiten
<b>Voorhoofdchakra</b>	hoofdpijn depressie hormonale disbalans	weinig intuïtie/inzicht dromen niet kunnen onthouden
<b>Kruinchakra</b>	slecht slapen	moeite met mediteren sceptisch over spiritualiteit geen richting hebben in het leven

## **Chakra kleuren en oefeningen**

### **Wortelchakra / Rood/ Muladhara**

Lichaamsdelen: voeten, benen, dikke darm.

In balans: stabiliteit, gegrond en veilig voelen.

Te actief: materialisme, zwaarlijvigheid.

Deficiënt: niet gegrond, onveilig voelen.

Oefeningen: hardlopen, op de grond stampen, voetenbadjes.

### **Sacraalchakra/ Oranje/ Svadisthana**

Lichaamsdelen: nieren, geslachtsorganen, blaas.

In balans: kan ontvangen, creatief, gezonde zin in seksualiteit.

Te actief: seksverslaafd, overgevoelig, overemotioneel, dwangmatig gedrag.

Deficiënt: geen zin in seks, kan niet genieten, gunt zichzelf niets, kan niet ontvangen.

Oefeningen: hoelahoepen, hurk/squat houdingen.

### **Zonnevlecht/Geel/Manipura**

Lichaamsdelen: lever, maag, galblaas

In balans: wilskracht, zelfvertrouwen, een goede balans met het ik.

Te actief: dominant, agressief, overactief.

Deficiënt: te weinig zelfvertrouwen, passief.

Oefeningen: tappen op de buik met de beeja mantra: JIO (DJO)

### **Hartchakra/Groen/ Anahata**

Lichaamsdelen: hart, longen

In balans: goede relaties/vriendschappen. Goede balans tussen geven en ontvangen. Warm, hartelijk.

Te actief: verstikkend, altijd maar willen geven, bezitterig, jaloers.

Deficiënt: teleurgesteld zijn, eenzaam, moeilijk contact kunnen maken met anderen.

Oefeningen: hartopeners. Borst naar voren, armen naar achteren duwen.

### **Keelchakra/Turquoise/ Vishuddu**

Lichaamsdelen: keel, schildklier, mond, wangen, oren kin, armen en handen.

In balans: goed kunnen uitdrukken.

Te actief: teveel praten, niet kunnen luisteren. Anderen onderbreken.

Deficiënt: zich niet kunnen uitdrukken, te zachte stem, energie terugtrekken, angst om te spreken.

Oefeningen: zingen!

### **Voorhoofdschakra/Indigo/ Ajna**

Lichaamsdelen: ogen

In balans: inzicht, intuïtief

Te actief: veel hoofdpijn, nachtmerries, in een fantasiewereld leven.

Deficiënt: geen inzicht, geen visie

Oefeningen: mediteren op zesde chakra=

### **Kruinchakra/Violet/ Sahasrara**

Lichaamsdelen: zenuwstelsel, hersenen

In balans: gevoel van richting, goede verbondenheid met kosmos en ons levenspad.

Te actief: spiritueel verslaagd, hooggevoelig, gevoelig voor prikkels van buitenaf, warrig.

Deficiënt: geen verbondenheid met ons pad, geen richting.

Oefeningen: mediteren op zevende chakra. De klank 'Om' chanten.

## Hoe kun je je eigen chakra's voelen?

1 <sup>e</sup> chakra (wortelchakra) <b>Mooladhara</b> .	Anus inhouden en knijpen. Loslaten. Je voelt een subtiele warmte.
2 <sup>e</sup> chakra (sacraalchakra) <b>Svadhithana</b>	Bekkembodemspier aanspannen. Loslaten.
3 <sup>e</sup> chakra (zonnevlecht) <b>Manipura</b>	Buik intrekken. Buik uitzetten. Loslaten.
4 <sup>e</sup> chakra (hartchakra) <b>Anahata</b>	Borst openen. Herinner gevoelens van liefde.
5 <sup>e</sup> chakra (keelchakra) <b>Vishudda</b>	Tong naar achter rollen. Je voelt het in je keel
6 <sup>e</sup> chakra (voorhoofschakra) <b>Ajna</b>	Focus tussen de wenkbrauwen.
7 <sup>e</sup> chakra (kruinchakra) <b>Sahasrara</b>	Focus op fontanel.

## Hoe weet je waar jouw chakra('s) blokkeert of blokkeren?

### Chakra energie laten stromen

Sluit je ogen en trek vanuit de aarde energie door je voeten heen omhoog, Door je eerste chakra, door je tweede, derde, vierde, vijfde, zesde en zevende (kruin)chakra. Waar blokkeert de energie?

Waar kan de energie niet verder stromen?

Doe hetzelfde met kosmische energie die via je kruin binnenkomt. Trek de energie naar binnen via je zevende chakra, zesde, vijfde, vierde, derde, tweede, via je wortelchakra naar je voeten.

Kan de energie vrijelijk stromen of blokkeert het ergens in één van de chakra's?

## Chakra's en bijbehorende lichaamsdelen/ziektes

1 <sup>e</sup> chakra (wortelchakra)	Been/voet/knie/darm problemen. Huid. Botten. Gewichtsproblemen. Ziekte van Crohn.	Angst. Angst om te zijn, te leven. Basis niet in orde. Verslavingen.
2 <sup>e</sup> chakra (sacraalchakra)	Heupen/nieren/geslachtsorganen/blaas. Verslaving aan junkfood. Endometriose.	Schuld. Niet durven voelen/ontvangen/openen.
3 <sup>e</sup> chakra (zonnevlecht)	Maag/darmen/lever/gal/milt/pancreas, voedselallergieën. Coeliakie.	Schaamte, angst om actie te ondernemen.
4 <sup>e</sup> chakra (hartchakra)	Hart/longproblemen, hyperventilatie	Zorgen. Jezelf niet toestaan om liefde te voelen en lief te hebben.
5 <sup>e</sup> chakra (keelchakra)	Keel, schildklier, stijve nek.	Angst om de waarheid te spreken, jezelf te zijn.
6 <sup>e</sup> chakra (voorhoofschakra)	Ogen, allergieën, groei problemen, oorpijn, bloeddruk.	Illusie. Wat wil je niet zien? Wie wil je niet zien? Jezelf?
7 <sup>e</sup> chakra (kruinchakra)	Hoofdpijn, migraine, zenuwstelsel, psychose, schizofrenie, depressie, duizeligheid.	Sceptisme. Niet het grotere geheel zien en niet jouw rol/aandeel hierin.

Oefeningen om je chakra's en energie in balans te houden:

**De vijf Tibetanen:** the five Tibetan rites.

Vijf Tibetaanse oefeningen die werken op het openen van alle chakra's en je energieniveau binnen enkele weken verhogen. Heel krachtig!

## 5 actions for tuning the body

### 1 Spinning counterclockwise

*Following the rotation of the universe*



### 2 Raising and lowering the head and legs

*The root pushes through the soil*



### 3 Leaning backwards and pulling forwards

*A stalk is both thin and strong and  
it sways yet remains standing in the wind*



### 4 Tipping the head back and thrusting the torso upwards

*A river flows following the contours of the land.*



### 5 Raising the hips and looking inwards; lowering the hips and looking upwards

*The waterfall spills a powerful current into the waiting pool*