**Module 2: Aura en chakra’s in balans**

**De aura**:

Wat is de aura in dagelijkse termen:

* Uitstraling om iemand heen.
* Het gevoel van ‘eigen ruimte’, ademruimte.
* Die eigen ruimte ervaar je ook als iemand te dichtbij komt.

Je aura bestaat uit verschillende auralagen of eigenlijk auralichamen, die je als eivormige ruimten omringen. Het grootst is het spiritueel lichaam, dan naar binnen toe ontmoeten we het mentale auralichaam, vervolgens het emotionele auralichaam, gevolgd door het fysieke auralichaam, daarna volgt het eigenlijke fysieke lichaam.

Het grotere lichaam, bij voorbeeld het spirituele auralichaam omvat dus de kleinere lichamen: het mentale, emotionele, fysieke aura lichaam en tenslotte het fysieke lijf. In het fysieke lijf komt alles samen.

**Korte beschrijving van de auralichamen/-lagen van binnen naar buiten:**

* Fysieke auralichaam, 1e laag: ca.8/10 cm rond het lijf, bevat informatie over gezondheid, bewegelijkheid, uithouding ’s vermogen en vitaliteit.
* Emotionele auralichaam, 2e laag: ca.30/40 cm rond het lijf, informatie over de ruimte voor emoties en gevoelens en het uiten en inhouden van emoties en gevoelens.
* Mentale of sociale auralichaam, 3e laag: op armlengte rond het lijf, informatie over de denkcapaciteiten en sociale contacten. Beeld van de wereld, omgeving en het al dan niet realistisch zelfbeeld.
* Spirituele auralichaam, 4e laag: ca.4/8 meter rond het lichaam, informatie over goddelijk bewustzijn, onsterfelijkheid en diep weten. Deels buiten tijd en ruimte, onbegrensd, wezenlijk.

Als je energie stroomt is het prettig om ook je auralichamen te gronden. In je verbeelding verbind je de onderzijde van de auralichamen met het centrum van de aarde. Oude energie of energie die niet meer bij je past kan zo uit je ruimte naar de aarde zakken/stromen, waar de aarde het transformeert tot neutrale vrije energie.

**Uitleg van de chakra’s:**

De chakra‘s zijn energiecentra in ons energie lichaam met een ontvangende, regulerende en zendende kwaliteit. Elk chakra heeft specifieke vermogens.

De chakra’s zien er uit als trechters, waarvan het smalle deel is aangesloten op het centrale kanaal, met aan de brede zijde bewegende roterende energie-wielen die naar buiten zijn gericht. De complexiteit van die energie wielen neemt toe naarmate een chakra dichter naar de kruin is gepositioneerd.

Met je aandacht kun je chakra’s meer of minder sluiten en openen. Plotseling wisselende omstandigheden, trauma’s, ongezonde gewoonten en omgeving, kunnen individuele chakra’s (deels) blokkeren en daarmee het hele chakrasysteem ontregelen.

Gezonde, onbelemmerd functionerende chakra’s passen zich gedurende de dag aan. Bij wisselende omstandigheden voorzien ze je zo van de juiste informatie en capaciteiten. Minder goed functionerende chakra’s worden zo goed mogelijk gecompenseerd door de andere chakra’s, maar dit levert wel een gemis aan vermogens en informatie op.

De 7 hoofdchakra’s liggen met hun centrum in het centrale kanaal, dat loopt van je P.C. spier of bekkenbodemspier tot je kruin en worden vanuit dit kanaal gevoed.

Andersom wordt de informatie opgevangen door de chakra’s en toegevoegd aan de energiestroom in je centrale kanaal. Het centrale kanaal bevindt zich in het lichaam en loopt energetisch door, vanuit je eerste chakra naar het centrum van de aarde en vanuit de kruin, naar het centrum van de kosmos. Het centrale kanaal wordt daarmee gevoed met aarde energie vanaf de onderzijde en kosmische energie vanaf de bovenzijde. Vanaf het 8e chakra, boven ons hoofd, dat we ook wel de Zon noemen, stroomt de kosmische energie in onze kruin door de achterzijde van het centrale kanaal, naar beneden het bekken in. Deze Zon heeft zowel een filterende functie, wat niet bij ons past wordt schoon gefilterd, als een magnetische functie, wat wel bij ons past, onze Persoonlijke Essentie energie, trekt onze Zon aan.

Vanaf de onderzijde stroomt de aarde energie het centrale kanaal in, de voetchakra’s ondersteunen deze voeding, hiermee wordt ook aarde energie verzamelt en via de beenkanalen naar het centrale kanaal in het bekken gebracht. De aarde energie wordt in het bekken gemengd met kosmische energie en in opwaartse richting aan de voorzijde van het centrale kanaal door naar de kruin gebracht. Een deel van de energie stroomt als een fontein uit de kruin in de aura lichamen en vult de persoonlijke ruimte.

Het andere deel van deze energie vloeit vanuit de kruin samen met de instromende kosmische energie en circuleert door het lichaam weer naar beneden naar het bekkenbodem-gebied. Op deze manier wordt het lichaam gevoed.

De energie stroomt rond door het midden van het lichaam en wordt aan beide zijden gevoed door aarde en kosmos, ook wordt de Persoonlijke Essentie energie steeds weer toegevoegd aan de stroom.

Voet- en handchakra’s kunnen extra energie toevoegen aan deze stroom. De hand chakra’s kunnen naar verkiezing aarde of kosmische energie uitnodigen in de stroom. De handchakra’s zijn via de armkanalen verbonden met het centrale kanaal. De handchakra’s kunnen ook energie zenden. Vaak is er een meer ontvangende en een meer gevende hand.

Oude energie wordt meegegeven aan de circulerende stroom om via het staartbeentje en de verbinding met de aarde, te worden afgevoerd. We noemen dit gronden.

**Beschrijving van de chakrakwaliteiten:**

**1e chakra, wortelchakra of stuitchakra (basis en zelfbehoud)**

* Goede gezondheid en levenskracht.
* Goed geaard, op je gemak in je lichaam.
* Vertrouwen in de wereld, gevoel van veiligheid en zekerheid.
* Vermogen om te ontspannen, stabiliteit.
* In levensonderhoud wordt goed voorzien.
* Voortplanting.

**2e chakra, sacraal chakra (beweging, verbondenheid en zelfvoldoening)**

* Emotionele intelligentie, gevoelens.
* Koestering van zichzelf en anderen, vermogen om te veranderen.
* Gezonde grenzen, sierlijke beweging.
* Invoelend vermogen, sensualiteit en intimiteit.

**3e chakra, zonnevlechtchakra (transformatie en zelfbepaling)**

* Verantwoordelijk, betrouwbaar, evenwichtig, werkzame wil.
* Goed gevoel van eigenwaarde, warme persoonlijkheid.
* Zelfvertrouwen, spontaniteit, speelsheid, gevoel voor humor.
* Goede zelfdiscipline, besef van eigen macht.
* In staat uitdagingen het hoofd te bieden.

**4e chakra, hartchakra (liefde en evenwicht, zelfaanvaarding en acceptatie van** **anderen)**

* Meedogend, liefdevol, empathisch.
* Houden van, altruïstisch.
* Vreedzaam, evenwichtig.

**Thymus** (plek tussen keel- en hartchakra)

* Eigenwaarde en liefde voor jezelf.
* Goed lichamelijk afweersysteem.

**5e chakra, keelchakra (communicatie, zelfexpressie en creativiteit)**

* Een volle stem, goed kunnen luisteraar naar anderen.
* Goed gevoel voor timing en ritme, duidelijke communicatie.
* Jezelf tot uitdrukking brengen, ontplooien.
* Innerlijke stem, roeping, creativiteit.
* Helderhoren.

**6e chakra, derde oog (herkennen van patronen, zelfreflectie)**

* Intuïtief, perceptief.
* Voorstellingsvermogen, goed geheugen.
* Toegang tot dromen en vermogen om zich te herinneren.
* Vermogen om symbolisch te denken en te visualiseren.
* Helderzien.

**7e chakra, kruinchakra (begrip en zelfkennis)**

* Het vermogen om informatie waar te nemen, te analyseren en te assimileren.
* Intelligent, opmerkzaam en bewust.
* Onbevooroordeeld, in staat in twijfel te trekken.
* Heeft een gevoel van spirituele verbondenheid.
* Wijsheid en meesterschap, ruim begrip.
* Helderweten

**Zon (8e chakra)**

Energieverzamelpunt van kosmische en Persoonlijke Essentie energie, zo’n 30 cm. boven het hoofd.

**Handchakra’s:** doen, handelen, ontvangen en creativiteit.

**Voetchakra’s:** stappen zetten, contact met de aarde.

**Oefeningen om je chakra’s wakker te maken:**

* 1e chakra: Schudden, trillen, massage, aanraking,
* 2e chakra: Hoelahoep (denkbeeldige hoepel van beneden naar boven bewegen, met de armen schuin opzij naar boven gestrekt, maak je ronde bewegingen met je bekken.
* 3e chakra: Maak van je buik een ballon terwijl je deze ballon op en neer beweegt, dit masseert je middenrif en daarmee het 3e chakra. Ga eventueel liggen bij deze oefening.
* 4e chakra: Harmonie in het hart. Adem een paar keer zo ver mogelijk uit en laat daarna de lucht als vanzelf weer in je longen stromen. Leg je hand op je hart en breng je aandacht in je hart, voel het kloppen. Adem door het gebied van het hart en denk terug aan een moment in je leven dat je je heel prettig voelde, vervuld van liefde en schoonheid. Laat het gevoel van dat moment weer opkomen en adem met dit vreugdevolle, ontspannen en liefdevolle gevoel door je hart. Liggend op rug (evt. met benen opgetrokken), vanuit gestrekte armen op de vloer ontstaat de beweging van omarming van het hart, van jezelf.
* Thymus: Activeren door te bekloppen.
* 5e chakra: A O U W M N IE zingen met ronde armbeweging. Vanaf boven bij de A trek je de kosmische energie naar beneden tot de N diep in het eerste chakra. Bij de IE bewegen de armen weer omhoog, in bid positie, door tot boven het hoofd, de hoogste I-klank die de kosmos in schiet kun je alleen bedenken, de toon is te hoog om te laten klinken.
* 6e en 7e chakra: Voorstelling van kristalwater wat vanuit de kosmos eerst in je kruin en dan door het centrum van je hoofd spoelt, zo de ruimte schoonspoelt. Door met je hoofd cirkels te maken spoel je extra schoon en door je hoofd te buigen, laat je het water er weer uit lopen.

**Visualisatie oefeningen:**

* Een bloem visualiseren in één van de chakra’s en deze voeden met aarde- energie, waarnemen en voelen wat er gebeurt…..
* Je handen vol laten stromen met energie vanuit het centrale kanaal (aarde en kosmische energie), met de uitstraling van je handen je chakra’s en ruimte om je heen ‘schoonkammen’.

**Ontwikkeling van de chakra’s en het innerlijk kind**

Als wezen ben je als vanzelf verbonden met je intuïtie. Het kind is onbevangen en spontaan. Als je opgroeit raakt de relatie met je eigen weten, je intuïtie, meestal verstoord. Dit kan gebeuren door bijvoorbeeld een gebrek aan veiligheid, aanraking, luisteren, aanmoediging.

Afhankelijk van het moment van verstoring van je ontwikkeling in je jeugd ontstaan er beschermingsmechanismen die een verband houden met de ontwikkeling van je chakra’s In een ideale situatie kunnen alle chakra’s zich optimaal ontwikkelen. De ontwikkeling van de chakra’s begint bij de basis en vervolgt zijn weg tot volwassenheid in het 7e chakra.

1e Chakra (tijd in de baarmoeder tot 0,5 jaar)

**Taken:** lichamelijke groei, motorische ontwikkeling, hechting.

**Behoeften:** vertrouwen**,** voeding, veiligheid, recht om er te mogen zijn.

2e Chakra (0,5 tot 2 jaar)

**Taken:** sensorische verkenning van de wereld, voortbeweging, losmaken van de symbiotische versmelting.

**Behoeften:** losmaken versus hechten, veiligheid en steun om op verkenning te gaan, emotionele zekerheid en stabiliteit, stimulerende omgeving, zelfvoldoening.

3e Chakra (1,5 tot 4 jaar)

**Taken:** ontwikkeling van taal en autonomie, impuls beheersing, leren vasthouden en loslaten (zindelijkheid), zelfbepaling.

**Behoeften:** juiste discipline, ondersteuning van de autonomie, zelfvertrouwen, aanmoediging, spelen.

4e Chakra (4 tot 7 jaar)

**Taken:** vorming van de sociale identiteit en man/vrouw rollen, ontwikkeling van altruïsme, aangaan van relaties met leeftijdsgenoten.

**Behoeften:** Initiatief (versus schuldgevoel), liefde (versus afwijzing), maatschappelijke aanvaarding, zelfaanvaarding.

Het 4e chakra wordt ook wel als het omslagpunt gezien van de overwegend belangrijke moederrol bij de ontwikkeling van de onderste chakra’s met vrouwelijke energie die ontvangend en verzorgend is, naar de overwegend belangrijke vaderrol met mannelijke energie die ondersteunend, richting gevend en aanmoedigend is voor het kind.

5e Chakra (7 tot 12 jaar)

**Taken:** Zelfexpressie, symbolisch redeneren, communicatieve vaardigheden.

**Behoeften:** Nijverheid (versus minderwaardigheid), creativiteit, toegang tot instrumenten tot leren en creativiteit, blootstelling aan de grotere (buiten)wereld.

6e Chakra (adolescentie)

**Taken:** onafhankelijkheid, oorspronkelijkheid.

**Behoeften:** zelfreflectie, vrijheid en verantwoordelijkheid, identiteit (versus rolverwarring).

7e Chakra (jongvolwassenheid en daarna het hele leven verder)

**Taken:** intellectuele onafhankelijkheid, spirituele connectie, ontwikkeling van wereld beschouwing, onderwijs, ego-transcendentie, volledigheid, rijpwording.

**Behoeften:** Geestelijke vrijheid, intellectuele stimulatie, spirituele leefwijze.

Door de wijsheid en helderheid van het Innerlijk Kind opnieuw te ontmoeten herstel je de relatie en het vertrouwen in de intuïtie.Ons Innerlijke Kind staat symbool voor het moment dat we in onze ontwikkeling werden geremd, het kind grijpt naar noodoplossingen om de situatie het hoofd te bieden en ‘vergeet’ bepaalde talenten te ontwikkelen.

Deze levensweg met ‘noodoplossingen’, die voor ons allemaal in meer of mindere mate speelt, doet een aanspraak op onze creativiteit. Het maakt ons experts in deelgebieden van het leven, zoals bijvoorbeeld een sterk ontwikkeld vermogen tot empathie, intellect, ondernemendheid, communicatieve vaardigheden.

Vanuit onze expertise kunnen we weer in contact komen met verloren kindstukken en op latere leeftijd de ontwikkeling voortzetten en de eventuele verwondingen helen. Hoe we met onszelf omgaan en ons Innerlijke Kind, stimuleert dit proces of remt dit af.

## Chakra-balance: alleen of in tweetallen

De oefening alleen staat bij de online lesstof

In tweetallen:
De *ontvanger* van de chakra-balance ligt op een matje op de buik, armen langs het lichaam, hoofd op een wang en draait af en toe het hoofd om te voorkomen dat nek stijf wordt.

De *gever* van de chakra-balance zit naast de *ontvanger* op de knieën of op een voet en op een knie steunend. Het is belangrijk dat de *gever* van de chakrabalans zo makkelijk mogelijk zit, zodat de *gever* vrij kan bewegen en niet ‘steunt’ op de ontvanger.

Als je rechtshandig bent, ga je links van de *ontvanger* zitten. Linkshandigen zitten aan de rechterkant. Als je rechtshandig bent is je rechterhand je ‘werkende hand’, voor linkshandigen is dus je linkerhand je ‘werkende hand’.

Je andere hand is je passieve hand, die doet niets behalve contact houden.

Bij een chakra-balance geef je geen energie. Het enige wat je doet is met je handen contact maken met de plek van het lichaam ter hoogte van een chakra. (De ontvanger kan aangeven of de goede plek op het lichaam gevonden is.) In het contact kun je als het ware heel subtiel de beweging van het lichaam zelf voelen. Die beweging versterk je met je werkende hand in een wat zacht heen en weer schuddende beweging. Meestal gaat de schudbeweging van links naar rechts en niet van boven naar beneden. Op een gegeven moment voel je dat het genoeg is en komt de beweging tot rust. Dan maak je contact met het volgende chakra

Zorg dat minimaal één hand telkens in fysiek contact blijft met de ontvanger. Het lijkt soms een acrobatische toer!

Aan de slag: Je voelt je eigen energie en gronding. Zorg eerst voor jezelf. Dat je goed zit en ontspannen bent. Je legt je werkende hand even op het hartchakra om contact te maken met de ontvanger en een ‘Hallo’ te geven aan de ontvanger. Leg daarna je passieve hand losjes in de nek of als dat lastig is: op het hartchakra. Hou zoveel mogelijk met deze hand contact met het lichaam van je partner.

1e Chakra

Met je werkende hand maak je een losse vuist met een uitstekende duim. Met je duim zoek je voorzichtig het uiteinde van het stuitbeen op en masseer deze zachtjes met een cirkelende beweging.

2e Chakra

Je werkende hand vindt het 2e chakra ongeveer ter hoogte van de broekriem en begint de schuddende beweging.

3e Chakra

Bevindt zich zo’n 15 cm boven 2e chakra, laat ontvanger eventueel  aangeven of de plek goed voelt. Begin met schudden.

4e Chakra

Hartchakra bevindt zich tussen de schouderbladen. Als je passieve hand hier lag, verplaats je die naar de nek. Begin met schudden.

5e Chakra

Hand die nu op de nek ligt, masseert deze zacht. Masseer ook de schedelrand mee.

6e Chakra

Houd werkende hand op 4e chakra. Passieve hand strijkt drie keer als een veertje over voorhoofd, van neusbeen naar boven naar de haargrens.

7e Chakra

Passieve hand plukt en kriebelt wat aan de bovenkant van het hoofd/haar, Alsof je de energie hier wat naar buiten, van het hoofd af beweegt.

Houdt fysiek contact met ontvanger.

Ga dan over de ontvanger heen staan ter hoogte van het middenrif, met je voorzijde richting het hoofd van de ontvanger. Dus een voet links en een been rechts van het lichaam. Leg je handen op het hartchakra en wacht tot de ontvanger begint uit te ademen. Dan duw je stevig vanaf deze plek naar boven, naar de schouders en dan langs de armen naar beneden, je houdt de handen even vast. Dit alles mag best in een stevig contact. Deze beweging herhaal je twee keer.

Vervolgens ga je ter hoogte van de heupen staan. Je zoekt met je duimen  de zitbeenbotjes op, terwijl je handen op de billen liggen. Wanneer de ontvanger begint uit te ademen, Duw je stevig naar boven en wrijf je met je handen over de billen, langs de benen naar beneden. Hier houd je even de voeten vast. Dit herhaal je ook twee keer. De laatste keer masseer je de voeten even, altijd lekker!

Dan laat je de ontvanger los en ga je naast het lichaam staan. Je brengt je handen bij elkaar boven het 4e chakra. Je beweegt je handen uit elkaar richting hoofd en voeten, terwijl je een gouden lijn visualiseert die tot in de verte reikt naar beide kanten. Dit herhaal je ook twee keer.

Nu ben je klaar, doe een stapje terug en wissel energie uit met de ontvanger. Zie bijvoorbeeld drie duidelijk fysieke verschillen tussen jezelf en de ontvanger van de balance. Schud je handen misschien even uit of was ze even.

BOEKEN:

Handboek Chakrapsychologie van Anodea Judith,

Chakra werkboek van Anodea Judith