

Aura en chakra's in balans

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-balancing

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 de nek stijf wordt.

De geveer 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 geveer van de chakrabalans zo makkelijk mogelijk zit, zodat de geveer 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 groning. 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!

intuïtieve opleidingen Rotterdam

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

Veel ontspanning en plezier gewenst

Christine, Floor en Peter