



Wat zijn chakra's?

Het woord 'chakra', vertaalt uit het sanskriet, betekent letterlijk 'wiel of schijf van licht.' Chakra's zijn centra van ronddraaiende wervelende energie van ons fijnstoffelijke lichaam, de aura. Door de aura wisselen we energie en informatie uit met onze omgeving. In de chakra's wordt de levensenergie ontvangen, opgenomen en doorgegeven.

Iedere chakra doet dit op zijn eigen lichamelijke, emotionele, psychische en geestelijk niveau. Er zijn zeven 'hoofdchakra's, waarvan er vijf de vorm hebben van een dubbele trechter.

Zij zijn vooral gelegen rond de wervelkolom, behalve de 1e of stuitchakra en de 7e of kruin- chakra die met een enkelvoudige trechtersvorm respectievelijk naar beneden en naar boven gericht zijn.



Chakra's en welbevinden

Chakra's kunnen minder of meer open of gesloten zijn voor doorstroming van energie. Een goede doorstroming bevordert de gezondheid op het lichamelijke, emotionele, psychische en geestelijke niveau. Bij welbevinden gaan de verschillende chakra's op een natuurlijke wijze open en dicht.

Bij ziekte en/of verstoring van de innerlijke balans kunnen herstelprocessen door verschillende vormen van chakrathherapie en (meditatie)oefeningen geactiveerd worden.



Chakra's en niveaus van bewustzijn

Chakra's zijn ook energetische centra van verschillende bewustzijnsniveaus of dimensies van het wezen van de mens. De zeven chakra's corresponderen met de zeven bewustzijnsniveaus die het onstoffelijke (de geest) en het stoffelijke (het lichaam) met elkaar verbinden. De bewustzijnsniveaus van de chakra's zijn te ervaren op zowel het lichamelijke, het gevoelsmatige, het psychische als op het geestelijk/spirituele vlak. Aan tal van lichamelijke, gevoelsmatige, psychische en zelfs artistieke kwaliteiten van een mens is af te lezen hoe de conditie van de chakra is. Elke chakra helpt om bepaalde aspecten van ons menselijk bewustzijn uit te drukken, en is een focuspunt voor de uitdrukking van bepaalde emotionele kwesties. Een voorbeeld is het in liefde zijn voor en met de ander. Het in liefde zijn met de ander kun je ervaren als warmte in het gebied van je hart, de 4e of hartchakra. Die warmte kan doorstralen naar andere delen van je lichaam. Met name is het voelbaar in de kleine chakra's in de handpalmen in het lichamelijk contact bij bijvoorbeeld massage.



De 7 thema's

Zoals gezegd corresponderen de zeven chakra's met de zeven verschillende dimensies van wie we als mens zijn. Deze kunnen vertaald worden naar verschillende levensthema's waarin we mee aan de slag gaan.

De thema's zijn:

- (Basis)zekerheid; 1e of wortel/ stuitchakra
 - Vertrouwen; 2e of sacraalchakra
- Innerlijke kracht; 3e of zonnevlechtchakra
 - Liefde; 4e of hartchakra
- Geestelijke vrijheid; 5e of keelchakra
- Intuïtieve helderheid; 6e of voorhoofdchakra
- Relatie met God/het Goddelijke; 7e of kruinchakra

