

CHAKRA'S & YOGA



Misschien heb je wel eens het over woord Chakra's gehoord.... Maar wat zijn Chakra's en waar zitten ze?

Het Sanskriet woord Chakra betekent letterlijk wiel of schijf. In yoga, meditatie en Ayurveda, verwijst deze term naar de wielen van energie door het hele lichaam. Er zijn zeven hoofd chakra 's, in de lijn van de wervelkolom, vanaf de basis van de wervelkolom tot de kruin van het hoofd. Het visualiseren van een chakra in het lichaam, stel je een ronddraaiend wiel van energie waar materie en bewustzijn aan. Deze onzichtbare energie, Prana genoemd, is de vitale levenskracht, die houdt ons een bruisend, gezond en levend.

Deze wervelende wielen van energie komen overeen met enorme zenuwcentra in het lichaam. Elk van de zeven belangrijkste chakra 's bevat de bundels van zenuwen en belangrijke organen als ook onze psychische, emotionele en spirituele staten van zijn. Omdat alles in beweging is, is het essentieel dat onze zeven belangrijkste chakra 's open, uitgelijnd, vergroot en vochtig blijven. Als er een verstopping is, kan de energie niet stromen. Denk aan iets simpels als uw badkuip. Als u te veel haar in de afvoer krijgt, zal het bad met water, stagneren en uiteindelijk bacteriën en schimmels groeien. Zo is het ook met ons lichaam en de chakra 's.

Er zijn veel verschillen in de getallen voor het totaal aantal chakra's, tijdens mijn opleiding heb ik in totaal 8 chakra's behandeld.

Deze 8 chakra's zijn de hoofdschakelstations voor de 72000 vertakkingen van de energiestroom in het hele menselijk lichaam.

Chakra's kun je vergelijken met constant in beweging zijnde wielen, die onderhevig zijn aan de ontwikkeling en gemoedstoestand van de persoon.

Chakra's hebben ieder hun eigen taak en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kunt ze wel afzonderlijk via asana's of tijdens meditatie stimuleren, maar houd rekening met de invloed daarvan op het hele systeem.

Chakra's zijn een belangrijk deel van de yoga filosofie, helaas is dit in het westen een eigen leven gaan leiden. Werken met energie is geen snelle fix of iets dat je in een korte cursus kan leren.

De Chakra ' s

De eerste drie chakra 's, beginnend bij de basis van de wervelkolom zijn de chakra' s van de materie. Ze zijn meer fysiek in de natuur.



Eerste Chakra: Wortelchakra- De Muladhara is de chakra, van stabiliteit, veiligheid, en onze basisbehoeften. Het omvat de eerste drie wervels, de blaas en de dikke darm. Wanneer deze chakra open is, voelen we ons veilig en onbevreesd. Het wortelchakra bevindt zich aan de onderkant van de wervelkolom



Tweede Chakra: Heiligbeen - Geslachtschakra- De Svadhithana chakra is onze creativiteit en seksuele centrum. Het is gelegen boven het schaambeem, onder de navel, en is verantwoordelijk voor onze creatieve expressie. De geslachtschakra bevindt zich in het bekken.



Derde Chakra: Navelchakra - Zonnevlecht - Manipura chakra betekent schitterend juweel en het is het gebied van de navel en het borstbeen. Het derde chakra is onze bron van persoonlijke macht. Deze chakra bevindt zich in de maagstreek, boven de zenuwcentra onder het middenrif.



De vierde Chakra: Het Hartchakra – Anahatchakra. De verbinding tussen materie en geest Het hartcentrum, het vierde chakra, anahata is in het midden van de zeven en verenigt de onderste chakra's van materie en de bovenste chakra's van geest. De vierde is ook spiritueel maar fungeert als een brug tussen onze lichaam, emoties, en geest. De Hartchakra is onze bron van liefde en verbinding. Wanneer we via onze fysieke chakra's of de eerste drie werken, kunnen wij de geestelijke chakra's meer openen. Het hartchakra bevindt zich bij het hart.



De Vijfde Chakra: Keelchakra - De Vishuddha chakra is de vijfde chakra, gelegen in het gebied van de keel. Dit is onze bron van verbale expressie en de mogelijkheid om onze hoogste waarheid te spreken. De vijfde chakra omvat de nek, schildklier en bijschildklier klieren, kaak, mond en tong.



Zesde Chakra: Voorhoofdchakra - De Ajna chakra ligt tussen de wenkbrauwen. Het is ook de "third eye"-chakra genoemd. Ajna is onze centrum van intuïtie. We hebben allemaal een gevoel van intuïtie, maar we kunnen niet luisteren naar het of luisteren naar haar waarschuwingen. Focus op het openen van de zesde chakra helpt u slijpen van dit vermogen.



Zevende Chakra: De Kroonchakra - De Sahasrara-chakra, ligt op de kruin van het hoofd. Dit is de chakra van verlichting en spirituele verbinding met ons hogere zelf, anderen, en uiteindelijk, aan het goddelijke. Het is gelegen op de kruin van het hoofd.

Tijdens de workshops Chakra's & Yoga zullen we alle Chakra's een voor een gaan behandelen met daarbij de Yogaoefeningen die bij de betreffende Chakra horen, ook krijg je een stuk Yoga – Chakra filosofie erbij.