

DE ZEVEN CHAKRAS

Wat zijn chakra's? Chakra's zijn de energiecentra van het lichaam. Ze bevinden zich in het astrale lichaam langs de ruggengraat, beginnend bij de basis van de ruggengraat en lopen omhoog naar de kruin van het hoofd. De chakra's vallen samen met een klier in het fysieke lichaam en ze stralen elk een specifieke kleur en energie uit. Omdat elke chakra betrekking heeft op specifieke spirituele, emotionele, psychologische en fysieke aspecten van ons wezen, wordt er gezegd dat de blokkering of storing van de chakra's kan leiden tot fysieke, psychologische en emotionele stoornissen. Aan de andere kant wordt aangenomen dat het bewuste bewustzijn en het balanceren van deze energiecentra leidt tot welzijn en een goede gezondheid. Dat is een van de doelen van asana-beoefening: het stimuleren en balanceren van de chakra's of energieën in het lichaam.

De zeven chakra's – Kenmerken en gerelateerde yogahoudingen

1. Muladhara Chakra – Wortelchakra



Muladhara (wortelondersteuning) Chakra bevindt zich aan de basis van de wervelkolom tussen de anus en de geslachtsorganen. Het straalt de kleur rood uit en vertegenwoordigt het element aarde.

Het wordt gekenmerkt door de emoties van overleven, stabiliteit, ambitie en zelfvoorziening. Wanneer dit chakra uit balans is, kan een persoon zich onstabiel, ongegrond, ambitieeloos, doelloos, angstig, onzeker en gefrustreerd voelen. Wanneer de Muladhara Chakra echter in balans is, kan een persoon zich stabiel, zelfverzekerd, evenwichtig, energiek onafhankelijk en sterk voelen.

De zaadmantra (Beej mantra) van de Muladhara Chakra is 'Lam'. De prana die bij deze chakra hoort is Apana.

Het beoefenen van de volgende houdingen helpt om de Muladhara Chakra in balans te brengen: Boomhouding (Vrkshasana) en Berghouding (Tadasana).

2. Svadhishtana Chakra – Sacraal chakra



Het tweede chakra, Svadishthana (onze eigen plek) Chakra, bevindt zich in de onderbuik, ongeveer vier vingers onder de navel. Het straalt de kleur oranje uit en vertegenwoordigt het element water.

De attributen van het Sacrale Chakra zijn de basisbehoeften voor seksualiteit, verlangens, creativiteit en eigenwaarde. Wanneer dit chakra uit balans is, kan een persoon zich emotioneel explosief en prikkelbaar voelen, een gebrek hebben aan energie en creativiteit, manipulatief of geobsedeerd door seksuele gedachten. Wanneer het Svadhishtana Chakra in balans is, kan een persoon zich positief, vitaal, tevreden, medelevend en intuïtief voelen.

De zaadmantra (Beej mantra) van de Svadhishtana Chakra is 'Vam'. De prana die bij deze chakra hoort is Vyana.

Je kunt werken aan het balanceren van de Svadhishtana Chakra door balancerende houdingen zoals de Kraaihouding (Kakasana) of staande houdingen zoals de Driehoekshouding (Trikonasana).

3. Manipura Chakra – Zonnevlechtchakra



Manipura (plaats van de glanzende edelsteen) Chakra of Zonnevlechtchakra bevindt zich boven de navel bij de zonnevlecht (tussen de navel en de onderkant van de ribbenkast). Het vertegenwoordigt het element vuur en straalt een gele kleur uit.

Dit chakra wordt gekenmerkt door energie en emoties zoals ego, woede en agressie. Een disbalans van de Manipura Chakra kan zich fysiek manifesteren door spijsverteringsproblemen, leverproblemen of diabetes. Op emotioneel niveau kan men worstelen met depressie, gebrek aan eigenwaarde, woede en perfectionisme. Door de chakra in balans te brengen, kan men zich energiek, zelfverzekerd, productief en gefocust voelen.

De zaadmantra (Beej mantra) van de Manipura Chakra is 'Ram'. De prana die bij deze chakra hoort is Samana.

Werken aan het Manipura Chakra kan worden gedaan in houdingen zoals de klassieke Voorwaartse Buiging (Paschimottanasana), de klassieke Cobrahouding (Bhujangasana), de Booghouding (Dhanurasana).

4. Anahata Chakra – Hartchakra



Anahata (ongeslagen) Chakra, Hartchakra, zoals de naam al aangeeft, bevindt zich in het hartgebied. De kleur is groen en het element is lucht.

Dit vierde chakra is de zetel van evenwicht in het lichaam, gekenmerkt door gehechtheid en mededogen. Wanneer de Anahata Chakra uit balans is, kan een persoon te maken krijgen met emotionele problemen zoals woede, gebrek aan vertrouwen, angst, jaloezie en humeurigheid.

Door deze chakra te harmoniseren, kun je je medelevend, optimistisch, vriendelijk, begripvol en zorgzaam voelen.

De zaadmantra (Beej mantra) van de Anahata Chakra is 'Yam'. De prana die bij deze chakra hoort is Prana.

Het Hartchakra kan in evenwicht worden gebracht door houdingen te beoefenen als de Halve Brug Houding (Ardha Setubandhasana) en de Vishouding (Matsyasana).

5. Vishuddha Chakra – Keelchakra



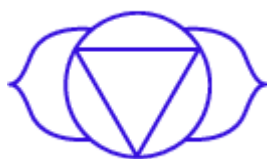
De vijfde Chakra, Vishuddha (zeer zuivere) Chakra, bevindt zich aan de basis van de keel en valt samen met de schildklier. De kleur is helderblauw en het element is ruimte.

Vishuddha Chakra staat voor inspiratie, expressie, geloof en het vermogen om te communiceren. Onbalans van de keelchakra kan leiden tot verlegenheid, afzondering, een gevoel van zwakte of het onvermogen om jezelf te uiten. Balans van de keelchakra kan zich manifesteren door creativiteit, positieve zelfexpressie, constructieve communicatie en tevredenheid.

De zaadmantra (Beej mantra) van de Vishuddha Chakra is 'Ham'. De prana die bij deze chakra hoort is Udana.

De keelchakra wordt gestimuleerd in houdingen als de Schouderstand (Sarvangasana) en de Ploeghouding (Halasana).

6. Ajna Chakra – Derde Oog Chakra



Ajna (voornaamste) Chakra (uitgesproken als 'Agya Chakra') bevindt zich tussen de wenkbrauwen. Het is vrij van elementen maar heeft wel een kleur; indigoblauw. De Derde Oog Chakra wordt vaak gebruikt als focuspunt tijdens asana beoefening om meer concentratie en bewustzijn te brengen. Er wordt gezegd dat meditatie op deze Chakra verlichting en intuïtieve kennis geeft. De kenmerken zijn perceptie van de waarheid, intelligentie, intuïtie, begrip en zelfkennis. Wanneer deze chakra uit balans is, kan men de waarheid misschien niet waarnemen.

De onbalans van de Ajnachakra kan zich op fysiek niveau manifesteren door hoofdpijn, wazig zien en vermoeide ogen. Wanneer de Ajnachakra in balans is, is men zijn eigen meester zonder angst voor de dood en vrij van gehechtheid aan materiële dingen.

De zaadmantra (Beej mantra) van het Ajnachakra is 'Om.'

Ajna Chakra wordt gestimuleerd bij het beoefenen van de Hoofdstand (Shirshasana).

7. Sahastrara Chakra – Kruinchakra



De zevende Chakra, Sahastrara (duizenden) Chakra, bevindt zich op de kruin van het hoofd. Ook deze chakra is vrij van alle elementen. Het is violet en/of wit van kleur. Sahastrara Chakra is het centrum van spiritualiteit, verlichting, dynamisch denken en energie. Het zorgt voor de innerlijke stroom van goddelijke wijsheid en brengt het geschenk van kosmisch bewustzijn. Wanneer gesloten of uit balans, kan met last hebben van rajas en tamas.

De zaadmantra (Beej mantra) van de Sahastrara Chakra is 'Aum.'



Arhanta Yoga
ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® HATHA YOGA OPLEIDING VOOR LERAREN HANDLEIDING

Het in balans brengen en houden van de Sahasrara Chakra kan worden gedaan door de Hoofdstand (Shirshasana) te beoefenen.