
WAT ZIJN CHAKRA'S?

Het woord chakra komt van het Sanskriet *cakra*, dat 'wiel' of 'schijf' betekent. In essentie zijn chakra's draaiende wielen van *prana*, Sanskriet voor 'levenskracht', die energie naar bepaalde delen van ons lichaam laten circuleren. Als al onze chakra's open en in balans zijn, kan prana vrij bewegen en zijn de geest, het lichaam en de ziel in harmonie.

Er zijn zeven chakra's. Ze lopen van de basis van je wervelkolom tot de bovenkant van je hoofd. Elk chakra heeft zijn eigen fysieke functie en emotionele en spirituele aspecten. Als iets niet goed voelt, bijvoorbeeld als je ergens pijn hebt, kan het zijn dat een van je chakra's geblokkeerd is. Daardoor is het uit balans met de rest van je lichaam. Het deblokkeren en opnieuw in evenwicht brengen van je chakra kan je helpen om je weer goed te voelen. Echter, te veel energie door een chakra kan het overactief maken, wat kan leiden tot burn-out, hyperactiviteit of stress. Om in balans te zijn, moet energie gelijkmatig door je chakra's stromen.

EEN KORTE GESCHIEDENIS VAN CHAKRA'S

Het chakranetwerk is afgeleid van een oud geloofssysteem dat al duizenden jaren bestaat en zijn oorsprong vindt in het oude India. Chakra's werden voor het eerst genoemd in de Veda's – de heilige geschriften van het hindoeïsme – die dateren uit de periode 1500 tot 100 v.C. Het chakrasysteem kan echter veel langer hebben bestaan, aangezien de meeste spirituele leringen mondeling van leraar op leerling werden doorgegeven voordat ze op schrift werden gesteld.

Chakra's werden al genoemd in de latere Vedische Sanskriettekst die de Upanishads heet, wat ruwweg vertaald kan worden als 'aan de voet van de leraar'. Naast de chakra's gaat het in de Upanishads ook over meditatie, filosofie en spirituele kennis.

In vroege Sanskrietteksten werden chakra's gezien als 'meditatieve visualisaties' die bloemen en mantra's combineerden. In latere geschriften werden chakra's beschouwd als punten van prana die de fysieke en spirituele energiekanaal met elkaar verbinden.



Het wortelchakra is afgestemd op onze basisbehoeften voor overleving (voedsel, water, onderdak en veiligheid) en daarom staat het centraal in onze mentale en emotionele gezondheid. Wanneer aan deze behoeften wordt voldaan, voelen we ons zelfverzekerd, krachtig, sterk, onafhankelijk en dapper.

Als ons wortelchakra uit balans is, is de kans groot dat onze basisbehoeften niet worden vervuld. Onze overlevingsinstincten gaan in de overdrive en we kunnen ons op niets anders concentreren. Dit gebrek aan stabiliteit creëert angst, onzekerheid, een laag zelfbeeld en afhankelijkheid. Mensen kunnen ook last krijgen van angst, depressie en paniekaanvallen. Het wortelchakra is misschien wel het belangrijkste chakra: als we geen stabiele basis hebben, is het moeilijk om iets anders te doen.

**HET VERLANGEN
NAAR THUIS LEEFT
IN ONS ALLEMAAL;
DE VEILIGE PLEK
WAAR WE ONSZELF
KUNNEN ZIJN EN
NIET WORDEN
BEOORDEELD.**

MAYA ANGELOU



YOGAHOUDINGEN

Een van de beste manieren om je chakra's te openen is het beoefenen van yoga. Het brengt je lichaam fysiek, mentaal en spiritueel in evenwicht. En je raakt meer verbonden met je lichaam en chakra's. Voor het wortelchakra kies je yogahoudingen waarbij je ruggengraat en benen bewegen, waardoor je geaard wordt. Hier zijn een paar houdingen om uit te proberen:

De krijger I (Virabhadrasana I): een populaire houding en perfect voor beginners. Deze staande houding helpt je om je evenwicht en stabiliteit te verbeteren, terwijl je je bewust wordt van je lichaam. Deze houding versterkt de benen, voeten, core en rug.



Boomhouding (Vrikshasana):

een vast onderdeel van veel yogaroutines. Via deze balanshouding versterk je je benen en voeten, en voel je je stabiel en geaard. Je strekt ook je ruggengraat – wat je zelfvertrouwen vergroot.



Driehoekshouding (Trikonasana):

deze staande yogapose helpt je benen en de binnenkant van je dijen te versterken, terwijl ze tegelijkertijd je stabiliteit vergroot en stress vermindert. De driehoekshouding verlicht ook pijn in de onderrug. Dus: als je je sterker wilt voelen, probeer dan deze houding.



**DE HOOGSTE
VORMEN VAN
BEGRIP DIE WE
KUNNEN BEREIKEN
ZIJN LACHEN EN
MEDELEVEN.**

RICHARD FEYNMAN

ETEN

‘Liefde gaat door de maag’ is een bekend gezegde. Het voeden van ons hartchakra is dan ook een goede manier om het te openen en te helen. Geef je hartchakra bladgroenten, zoals spinazie, boerenkool, paardenbloembladeren en kool. Andere groene voedingsmiddelen die ook met dit chakra worden geassocieerd zijn broccoli, bloemkool, selderij, basilicum, tijm, koriander, peterselie, komkommer, courgette, avocado, limoen, munt, erwten, kiwi, groene appels en guave. Superfoods als gerst, spirulina en chlorella zijn ook goede opties om dit chakra te voeden en groene en matcha-thee werken rustgevend. Als je veel twijfelt, kan een goede soep troost bieden – zowel voor jou als voor iemand van wie je houdt.



**VERTROUW
JE DROMEN,
DAARIN ZIT DE
POORT NAAR DE
EEUWIGHEID
VERBORGEN.**

KAHLIL GIBRAN

YOGAHOUDINGEN

Je vraagt je misschien af: ‘Hoe train ik mijn derde oog? Ik kan het niet eens zien!’ Nou, het draait allemaal om perspectief en dingen bekijken vanuit alle hoeken – ook de dingen die je met het blote oog niet ziet. Door veel houdingen te proberen die niet te ingewikkeld zijn, kun je nadenken. Als je ze met je ogen dicht of geblinddoekt doet, maak je echt gebruik van ajna. Hier zijn enkele suggesties om te proberen:

Kindhouding (Balasana): een heel eenvoudige houding, waar veel yogalessen mee beginnen. Deze houding stimuleert je derde oog omdat je voorhoofd de grond raakt. Het zorgt voor een moment van mentale concentratie voordat je begint en het is erg ontspannend.

