

# *Hara Chakra*

*genezing en vitaliteit*

**Mediteren met Tessa Gottschal**  
Therapeut & Auteur van boeken en cd's



## Inhoud van de cd:

1. Basismetitatie ..... 12:44
2. Hara chakra ..... 27:25

## Voor wie onder andere:

- ✓ zijn zelfgenezend vermogen wil stimuleren
- ✓ sneller wil herstellen na ziekte, operatie of zware (sport-)inspanningen
- ✓ meer uithoudings- en doorzettingsvermogen wil
- ✓ zijn immuniteit wil verhogen
- ✓ lichamelijk verzwakt is
- ✓ ziekte wil voorkomen (preventie)
- ✓ een beter evenwicht wil tussen wilskracht en lichamelijke prestaties
- ✓ de energie-driehoek zoals beschreven in *Energieherstelplan* wil versterken
- ✓ kennis wil maken met wat in het Chinese model het centrum van Chi heet

## Cd's uit de serie "Mediteren met Tessa Gottschal"

Aura's & Chakra's – versterken en beschermen

Emoties & Gevoel – trouw zijn aan jezelf

Emotionele souplesse – lichamelijke en emotionele vertering

Goed ontspannen – goed slapen

Gun jezelf rust – stap uit de drukte en creëer ontspanning

Hara Chakra – genezing en vitaliteit

Mindfulness – focuskracht en stabiliteit

Neutraliteit – de sterkste energiebeschermmer

Overprikkeling – kiezen en koers houden

Rust & Evenwicht – grip op je amygdala

Tegenslag & Vertrouwen – versterk je veerkracht

“Meditatie is voor velen slechts een moment van ontspanning. Toch vind ik een continue ontspanning belangrijker. Waarmee ik bedoel dat je zoveel mogelijk bij alles wat je doet een ontspannen staat vasthoudt. Of; wanneer dat door drukte of omstandigheden niet lukt, je in korte tijd jezelf tot die staat kunt terugbrengen.”

“Vandaar mijn fascinatie voor psychologische meditaties. Tenslotte heb je jezelf altijd bij je en als je dikwijls op voet van oorlog met jezelf leeft, op cruciale momenten jezelf onderuit haalt, of dwarsboomt, teveel opjaagt, etc wat heb je dan aan die korte momenten van ontspanning? Jij hoort tenslotte de allerbeste vriend van jezelf te zijn; dankzij psychologische meditaties leer je dat.”



## Achtergrond Hara Chakra

We staan er niet altijd bij stil, maar het lichaam heeft een ongekend herstellend vermogen. Het is tot enorme fysieke prestaties in staat zoals onder andere topsporters, balletdansers, acrobaten, oosterse vechtsporters laten zien. Het hara chakra speelt hierin een cruciale rol. Deze meditatie laat zien hoe iedereen hiervan gebruik kan maken.

Het activeren van dat extra vermogen ter versterking van je immuniteit en regeneratie gebeurt via het hara chakra. Dat is niets magisch; het heeft wel te maken met focuskracht, voorstellingsvermogen en weten hoe je dit chakra opent.

## Effecten

De effecten die je van de cd kunt merken zijn:

- meer vitaliteit, levenskracht.
- meer levensvreugde.
- verhoging van het zelfgezende vermogen.
- betere balans tussen de eigen wensen (wilskracht) en het lichamenlijk aankunnen ervan
- voorkomt en vermindert het overnemen van ziekteverschijnselen van anderen.

## Gebruikersadviezen

1. Track 1 *Basisoefening*, 3 weken als je dikwijls mediteert en 6 als je ermee begint
  2. Track 2 *Hara Chakra*, 6 weken lang: 3 tot 4 x per week. Dus niet dagelijks. Het is beter dat de opgewekte energie de tijd krijgt om verwerkt te worden. Gebruik op de andere dagen track 1 of een andere cd.
- Zie ook de algemene adviezen uit de grote handleiding
  - Bouw zorgvuldig track 2 volgens de opgegeven instructies af. Anders gezegd: volg nauwkeurig de afsluitprocedure van de hara chakra-verbindinglijnen. Raffelwerk kan leiden tot een lichte misselijkheid, zwaar gevoel in de maag en algeheel niet lekker voelen.

## Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-techniek

Het hara chakra is een bijzonder chakra en neemt een heel andere plaats in dan de meer bekende zeven grote chakra's. Ook de wijze waarop dit chakra actiever gemaakt wordt is anders dan bij de andere.

De energiekanalen van de zeven chakra's dringen door tot in het fysieke lichaam. Het hara chakra doet dat niet. Dit chakra ligt verder weg van het lichaam, maar blijft in het persoonlijke aura liggen. Toch merk je de inwerking van dit chakra lichamenlijk heel dui-

delijk. Het meeste valt daarbij het regenerende vermogen op. Wanneer je geleerd hebt dit chakra actief te maken herstelt je lichaam sneller. Dat kan zijn van ziekte, maar ook van een sportieve prestatie.

## **Eerste track**

Dit is de Basismeditatie.

## **Tweede track**

Voordat je het hara chakra activeert dienen eerst vier andere chakra's geopend en met elkaar verbonden te worden. Pas daarna is het mogelijk het hara chakra te openen. Het hara chakra ligt een ruime 30 tot 40 cm boven de navel. De basiskleur is abrikoos, als van een verse, rijpe abrikoos.

Het hara chakra is een krachtig werkend chakra, dat je zorgvuldig moet op- en afbouwen. Dit tweede track zorgt daarvoor. Zodra je de techniek goed beheerst kan je deze meditatie zonder cd langer uitvoeren. Vooral bij vermogensversterking en (top-)sport kan dat gunstig zijn.

## **Sleutelwoorden**

Dit chakra kent enkele sleutelwoorden, waaronder Balans, Genezing, Regeneratie, Vitaliteit en Kracht.

## **Evenwicht**

Balans is een van de grootste kenmerken waar (ballet-)dansers en topsporters mee te maken krijgen. Door het continue trainen ontwikkelen zij meestal als vanzelf dit chakra. Wanneer het hara chakra actief is verbetert het gevoel van evenwicht en fysieke balans. Vandaar dat met name dansers dit chakra nagenoeg van nature ontwikkelen.



## Genezing

Veel getalenteerde therapeuten hebben een aangeboren talent om vanuit het hara chakra te werken. Dit voorkomt uitputting en het ongewild overnemen van symptomen. Maar buiten deze mogelijkheid vergroot dit chakra het zelf-genezend vermogen en dat is natuurlijk voor iedereen interessant.

Let echter op het addertje onder het gras: genezen is geen terugkeer naar vroeger met het idee: "Ik wil weer worden zoals het vroeger was." Juist in vroeger deed je iets wat tot het ontstaan van klachten heeft geleid. Werkelijk genezen is met insluiting van een nieuw inzicht en een nieuwe handelwijze. Dat is niet altijd een korte route maar wel een met minder bijwerkingen en een die meer gezondheid oplevert.

In grote lijnen neigen reguliere middelen meer dan complementaire middelen tot een haastige oplossing. De snelheid waarmee pijn of ongemak weggehaald kan worden is vanzelfsprekend een zegen. Een serieus risico is echter de verleiding om te weinig aandacht aan het ontstaan van de pijn of klacht te besteden.

Zolang de leefstijl die tot de klacht leidde niet wijzigt zet dit ongewild het lichaam onder druk, wat veelal leidt tot een herhaling van pijn of klachten. Of erger: ernstigere klachten.

*werkelijk genezen komt door  
een nieuwe handelwijze  
en een nieuw inzicht*

## Vitaliteit

Vitaliteit geeft levenslust en het vermogen om onder ogen te zien wat het leven brengt. Niet te verwarren met hyper-activiteit, want dat is een onnatuurlijke houding. Een die te p koste van de bijnieren gaat. Sta je naast iemand met vitaliteit dan voel je je verfrist. In tegenstelling tot een hyper actief iemand, dat put diegene zelf uit maar ook degenen om hem/haar heen.

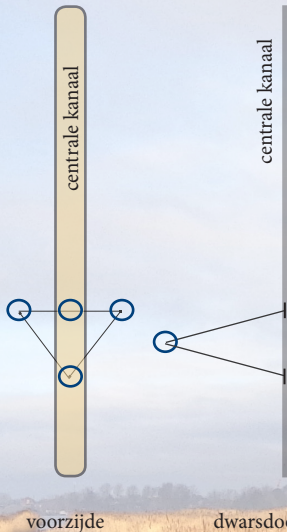
## Regeneratie

Het lichaam kent een verbazingwekkend regenererend vermogen. Allerlei medische invloeden, regulier en complementair, kunnen dit stimuleren. Desondanks is het goed om te realiseren dat de fijnere energielichamen negatief beïnvloed kunnen worden door het weghalen van de symptomen. Ook de subtielere energielagen moeten genezen en deze hebben hun eigen genezingsritme.

Teveel nadruk op de 'maakbaarheid van het leven' gaat voorbij aan dit ritme. Rusten na ziekte of een ingreep wordt soms als zwak of onwaardig gezien. De huidige manier van leven kan teveel vragen van de lichamelijke gesteldheid. Samen met de druk van de maatschappij kan dit zorgen dat we onszelf over een grens duwen.

Hara chakra, zie ook *Working with your chakra's* en *Chakra's een nieuwe uitdaging om je leven te helen*, beiden van Ruth White.





Het hara chakra wordt via vier andere chakra's opgebouwd.

Hieronder een schematische schets zoals deze op de cd besproken wordt.



## Site informatie

- Op de site vind je verschillende meditatie-informatie, verdeeld in thema's. Zie daarvoor [www.gottschalmeditaties.nl/blog/](http://www.gottschalmeditaties.nl/blog/)
- Meer toepassingen per cd, staan op [www.gottschalmeditaties.nl/psychologische-meditaties/](http://www.gottschalmeditaties.nl/psychologische-meditaties/). Deze worden geregeld aangevuld.
- Een overzicht van effecten op lichaam en geest vind je op [www.gottschalmeditaties.nl/mindfulness/](http://www.gottschalmeditaties.nl/mindfulness/)
- De grote handleiding vind je op [www.gottschalmeditaties.nl/brochures/](http://www.gottschalmeditaties.nl/brochures/)
- Welke cd's inclusief de Basisoefeningen zijn staat de grote handleiding. Zie [www.gottschalmeditaties.nl/brochures/](http://www.gottschalmeditaties.nl/brochures/)

## Werkboek

Het boek *Psychisch sterker door mediteren* biedt extra informatie over de cd's. Zowel over speciale combinaties als over bijwerkingen van meditatie, instinctieve gezondheid, spijsvertering, angst, tegenslag en standvastigheid.

