

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 55, April 2019



### DE CHAKRA'S

De chakra's in het menselijk lichaam lijken op trechtervormige bloemkelken van energie en zijn de 'stopcontacten' van ons lichaam. Vanuit het midden van de bloemkelk loopt een kanaal naar de wervelkolom. Chakra's nemen energie op uit het ons omringende universele levensenergieveld en zorgen ervoor dat die energie doorgegeven wordt aan de energiebanen die door ons lichaam lopen. Zo komt de benodigde energie dáár waar het moet wezen. De chakra's zijn van wezenlijk belang voor het goed functioneren van onze organen, klieren, ons gevoel van welbevinden en onze gezondheid.

Chakra's bewegen zich in cirkels. Ze lijken op draaikolken van energie, die ieder een eigen kleur hebben (zoals de regenboogkleuren). Ze hebben een draaiing naar rechts of naar links, die wisselt van chakra tot chakra. Het chakrasysteem neemt energie op en zendt energie uit.

We hebben zeven grote energiecentra – de hoofdchakra's. Deze zeven hebben ieder een binding met een auralaag (uit je eigen energieveld om je heen) en zijn verbonden met specifieke delen van ons lichaam. Als de chakra's in balans zijn helpen ze het overeenkomstige deel van ons lichaam goed te functioneren. Als ze uit balans zijn – doordat ze slecht functioneren of geblokkeerd zijn – kan dat zich manifesteren in allerlei lichamelijke, psychische en emotionele klachten. Het 7<sup>e</sup> chakra heeft de hoogste trillingsfrequentie, het 1<sup>e</sup> chakra de laagste.

Het zou ideaal wezen, als alle chakra's open zijn en even actief. Maar helaas is dit meestal niet het geval. Wel is het zo dat naarmate we bewuster worden de trillingsfrequenties van de chakra's toeneemt en de kleuren ervan helderder worden.

### DE INHOUD

- Thema: De Chakra's
- Ligging 7 hoofdchakra's
- Bijbehorende klieren
- Bijbehorende zintuigen
- Inspiratie van Sonia Choquette
- Meditatie: Chakra's opschonen

### LIGGING 7 HOOFDCHAKRA'S

Chakra 7 → Op je kruin	→ Ik weet
Chakra 6 → Tussen je wenkbrauwen	→ Ik zie
Chakra 5 → Bij het kuiltje onder je hals	→ Ik spreek
Chakra 4 → Tussen je borsten	→ Ik heb lief
Chakra 3 → In je maagkuiltje	→ Ik doe
Chakra 2 → Onder je navel	→ Ik voel
Chakra 1 → Bij je stuitje	→ Ik ben

### BIJBEHORENDE KLIEREN

Chakra 7 → Hypofyse
Chakra 6 → Pijnappelklier
Chakra 5 → Schildklier, bijschildklier
Chakra 4 → Thymusklier
Chakra 3 → Alvleesklier
Chakra 2 → Geslachtsklier, eierstokken/testikels
Chakra 1 → Bijnieren

### BIJBEHORENDE ZINTUIGEN

Chakra 7 → Kosmisch bewustzijn
Chakra 6 → Buitenzintuiglijke waarneming
Chakra 5 → Horen
Chakra 4 → Tastzin
Chakra 3 → Zien
Chakra 2 → Smaak
Chakra 1 → Reuk

### INSPIRATIE

*Wanneer je jouw 7 energiecentra met elkaar in balans weet te brengen, herwin je daarmee je natuurlijke rechten en herstel je je natuurlijke ordening. Het is niet echt moeilijk om je energiecentra in balans te brengen. Vooral niet als je het bekijkt als een proces van meer dan alleen maar je leven te LEVEN; eigenlijk is het een proces van je leven LIEFHEBBEN.*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: CHAKRA'S OPSCHONEN

Met uitzondering van chakra 1 en 7 zitten de chakra's aan de voor- én achterkant van het lichaam. Je kunt de chakra's het makkelijkst voorstellen als trechtervormige bloemkelken. Vanuit het midden van de bloemkelk loopt een kanaal naar de wervelkolom. De chakra is zo verbonden met het belangrijkste energiekanaal, dat door het inwendige van de wervelkolom naar boven loopt tot aan de kruin van het hoofd. De verbinding tussen het chakra aan de voor- en achterkant heet 'De Brug'.

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en ontspan zo goed mogelijk.
2. Haal een paar keer langzaam en diep adem om uit je hoofd te komen.
3. Stel je voor, dat er een stralend gouden koord uit het allerhoogste bewustzijn – De Bron – naar je toe komt. Dit koord gaat bij je **7e chakra** (kruin) naar binnen.  
Het blaast heel je 7e chakra schoon; alle ballast/vuil gaat weg naar boven, buiten je aura en het wordt stralend en helder in je hoofd.
4. Dan gaat dit koord naar het **6e chakra** (3e oog).  
Het maakt als een plumeau dit chakra aan de voorkant helemaal schoon; het gooit alle rotzooi naar buiten, waar het oplost.  
Daarna gaat het gouden koord terug naar het midden en maakt daar 'de brug' schoon.  
Om dan door te gaan naar de achterkant van je 6e chakra, en daar alles schoonmaakt/afstoft en naar buiten gooit.
5. Hierna gaat het koord naar beneden, naar je **5e chakra** (keel).  
Ook daar maakt het dit chakra aan de voorkant helemaal schoon; het gooit alle rotzooi naar buiten, waar het oplost.  
Daarna gaat het gouden koord terug naar het midden en maakt daar 'de brug' schoon.  
Om dan door te gaan naar de achterkant van je 5e chakra, en daar alles schoonmaakt/afstoft en naar buiten gooit.
6. Het koord gaat verder naar beneden, naar je **4e chakra** (hart).  
Het wordt aan de voorkant helemaal schoongemaakt; als ook de brug en de achterkant.
7. Je laat het gouden, heldere koord bij je hart even liggen.
8. Zie dan voor je, dat er vanuit je **1e chakra** (stuit) een zilveren koord langzaam naar beneden gaat, door iedere aardlaag heen, naar het centrum van het moeder aarde kristal, waar je het vastmaakt. Je voelt de hartklop, vibratie van moeder aarde.
9. Dan komt er vanuit moeder aarde een zilveren lichtkoord, dat in jouw lichtkoord gaat. De energie van moeder aard gaat langzaam omhoog en terwijl het door iedere aardlaag omhoog gaat, neemt het daar de kwaliteit en frequentie ervan mee omhoog.  
Wanneer het koord bij je 1e chakra (stuit) aankomt, reinigt het dit chakra helemaal alle ballast/vuil gaat weg naar beneden, de aarde in.
10. Aansluitend gaat het omhoog, naar het **2e chakra** (onderbuik).  
Daar reinigt het de voorkant van dit chakra, tot alles straalt als een zilveren gloed.  
Hierna reinigt het de brug tussen het voorste- en achterste chakra.  
En vervolgens het achterste chakra, net zolang alles zilver straalt.
11. Dan gaat het koord naar het **3e chakra** (zonnevlecht/maag).  
En maakt het dit chakra aan de voorkant helemaal schoon.  
Om daarna het midden te reinigen. En de achterkant.
12. Hierna gaat het zilveren koord omhoog naar je hart, het **4e chakra**.  
Ook daar laat je het zilveren licht nu aan de voorkant uitstralen, en in het midden en aan de achterkant.
13. Vervolgens sluit je het gouden- en zilveren koord op elkaar aan.  
Het gouden licht loopt door de chakra's naar beneden, tot aan je 1e chakra.  
Het zilveren licht loopt door de chakra's omhoog, tot aan je kruinchakra.  
Dit gouden/zilveren licht vibreert door heel je lichaam, het zit in iedere cel.
14. Je bent nu afgestemd op de Hemel en de Aarde, als één geheel.
15. Voel nu even wat dit met jou doet: Geeft het je ruimte? Helderheid? Ben je 'groter' geworden?
16. Blijf in dit gevoel.
17. Herhaal de oefening voor jezelf zoveel mogelijk, totdat het helemaal geïntegreerd is.

