

DANI'S FEEL GOOD SHOP

NIEUWSBRIEF

CHAKRA'S

Wist je dat alles op onze aarde uit energie bestaat? Alles wat je om je heen ziet en voelt bestaat uit minuscule deeltjes die bijvoorbeeld een plant vormen. Maar ook wij mensen bestaan uit moleculen. Daarbij komt nog eens dat alles constant in beweging is. Alles is energie!

Ons lichaam is een wonderlijk geheel, een bundel energie. Elke cel heeft zijn eigen taak en produceert daarmee energie. Dit proces duurt 24 uur per dag, elke dag weer. Het is zelfs zo dat trillingen opgeslagen kunnen worden in onze cellen. Dit wordt ook wel celherinnering genoemd. Ik zal dit verduidelijken met een voorbeeld.

Stel, je bent als kind gepest. Je denkt dat je dit verwerkt hebt maar op emotioneel vlak kan dit trauma nog steeds je leven beïnvloeden. Zie het als een rugzak die je elke dag met je meeneemt. Er kan van alles in zitten wat jou belemmert om in balans te komen, een nieuwe uitdaging te accepteren of dingen los te laten.

Je kunt je misschien ook voorstellen dat deze rugzak uiteindelijk kan leiden tot fysieke en emotionele problemen.



7 Chakra's

Ons lichaam heeft heel veel energiepunten maar de bekendste zijn toch de 7 chakra's. Deze bevinden zich verdeeld over je wervelkolom vanaf je stuit tot aan je kruin. Chakra betekent 'wiel' in het Sanskriet. Bij een meditatie kun je een chakra dan ook goed visualiseren als een draaiende bol gekleurd licht ter hoogte van het gewenste chakra. Onbalans in een chakra kan invloed hebben op je lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele welzijn.

Kristallen en etherische olie bij je chakra's

Hieronder zal ik de zeven chakra's kort omschrijven en daarbij ook suggesties doen welke kristallen en etherische olie bij welk chakra horen. Door het gebruik van of de kristallen, of de olie, of een combinatie van de twee kun je al je chakra's ondersteunen en daarmee je energie laten stromen.

Wortelchakra:

Dit is je basischakra dat zich bij je stuit bevindt en staat voor veiligheid, stabiliteit, aarding en verbinding met de aarde. Het wortelchakra staat in verbinding met je skelet, botten en spieren. Een rode steen zoals carneool, rood jaspis, granaat of agaath matchen met dit chakra. Etherische olie die goed past bij het wortelchakra is bijvoorbeeld Frankincense, Valor, Pepermint, Sandalwood, Cedarwood en Copaiba.

Heiligbeen chakra of sacraal chakra:

Je tweede chakra bevindt zich net onder je navel en staat voor creativiteit, vreugde, energie, passie en energie. Het sacraal chakra sluit aan bij je voortplantingsorganen, spijsverteringsstelsel, geslachtsdelen en de nieren. Een oranje steen zoals oranje calciet, oranje carneool of oranje jaspis passen prima bij deze chakra. Etherische olie zoals Ylang Ylang, Orange, Lavender of Joy gaan fijn samen met dit chakra.

Zonnevlecht chakra:

Dit chakra staat voor zelfvertrouwen, respect, integriteit, innerlijke vrede en spirituele groei. Organen als lever, maag, gal, alvleesklier en het vegetatief zenuwstelsel horen bij dit chakra. Een geel gekleurde steen past bij dit chakra; denk aan citrien, gele calciet of gele tijgeroog. Frisse oliën zoals bijvoorbeeld Lemon, Ginger, Lemongrass, German Chamomille of Grapefruit zijn goed in te zetten voor je zonnevlecht.

Hartchakra:

What's in a name? Je hartchakra staat voor onvoorwaardelijke (zelf)liefde, vergeving, compassie en welzijn. Dit chakra omvat het onderste deel van je longen, hart, huid, handen, thymus en bloedsomloop. Je kunt voor dit chakra kiezen voor een groene steen als chrysocola, peridoot of amazoniet maar de ultieme steen voor dit chakra is toch wel rozenkwarts. Hetzelfde geldt voor de etherische olie, de meest geschikte match is Rose. Maar je kunt uiteraard ook kiezen voor Bergamot, Frankincense, Melissa of Fennel.

Keelchakra:

Je keelchakra staat, en het zal je niet verbazen, voor communicatie, de waarheid spreken. De stem, keel, bronchiën, (bij)schildklier en het bovenste deel van je longen horen bij dit chakra. Een steen als aquamarijn, azuriet, turkoois of lapis lazuli past heel goed bij dit chakra. Etherische olie zoals Carrot Seed, Cypress, Eucalyptus en Sage gaan prima samen met je keelchakra.

Voorhoofd chakra of derde oog:

Je derde oog staat voor intuïtie en de ontwikkeling hiervan. Organen zoals je neus, oren, ogen en hypofyse horen bij het voorhoofd chakra. Kristallen zoals paars fluoriet, azuriet of eventueel bergkristal kun je bij dit chakra inzetten. Etherische olie als Clary Sage, Frankincense, Myrrh, Palo Santo of Pine ondersteunen je derde oog.

Kruinchakra:

Je kruinchakra is het hoogst gelegen chakra en staat voor het ontwaken van bewustzijn en één worden met het universum. Bij dit chakra horen je hersenen, schedel en pijappelklier. Het kristal bij deze chakra is amethyst. Etherische olie als Frankincense, Rose of Patchouli zijn zeer geschikt om je kruinchakra te stimuleren.

