

YOGA MET
KAREN

DE WERELD
VAN

DE CHAKRA'S

INFORMATIE
TIPS &
OEFENINGEN



WELKOM!

Wat leuk dat je je weg hebt gevonden naar mijn e-boek!

Ik heb dit e-boek geschreven als een introductie tot de wereld van de chakra's. Het geeft een beeld van het systeem, van de individuele chakra's en wat kenmerken kunnen zijn als deze in of juist uit balans zijn. Ook staan er tips en oefeningen in voor wat je kunt doen om meer balans te brengen in je chakra's. Zie het als een kennismaking ermee, van waaruit je zelf kunt onderzoeken wat de chakra's voor jou betekenen.

En als je al bekend bent met het systeem, geeft het herhaling en verdieping.

Wil je na het lezen van dit e-boek meer leren over de chakra's? Dan kan ik de boeken die ik gebruikt heb als bronnen van harte aanraden. Zie de bronnenlijst daarvoor aan het einde van dit e-boek.

Ook kun je meedoen met de yoga nidra chakra serie, waar we dieper ingaan op ieder chakra. Ook daarover kun je meer lezen aan het einde van dit e-boek.

Waarom zou je je verdiepen in chakra's?

Het chakrasysteem biedt een mooie houvast om meer te leren over jezelf. Omdat alle menselijke eigenschappen gekoppeld zijn aan de verschillende chakra's, krijg je een goed beeld van jezelf als je alle chakra's onderzoekt. Je kunt ontdekken waar je uit balans bent; waar je te veel van hebt ontwikkeld en waar juist te weinig. En natuurlijk waar het lekker stroomt en al balans is!

De opzet van dit e-boek

Dit e-boek bestaat uit twee delen. Het 1e deel geeft informatie over het chakrasysteem en de individuele chakra's. Het 2e deel bestaat uit yogahoudingen en overige oefeningen en activiteiten die je kunt doen om meer balans te brengen in de chakra's.

DEEL I

INFORMATIE

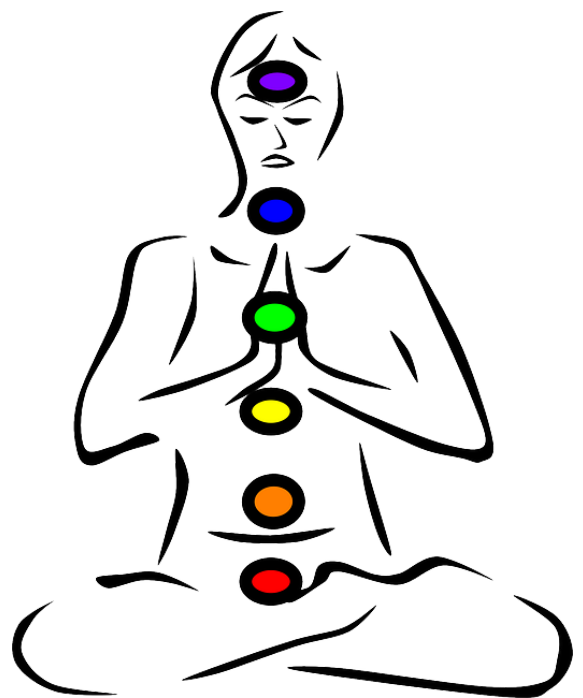
WAT ZIJN CHAKRA'S?

Laten we beginnen bij het begin. Wat is een chakra?

Het woord chakra komt uit het Sanskriet en betekent cirkel of wiel. Het zijn vitale krachtcentra in het energielichaam, ook wel het subtiële lichaam genoemd. Je kunt ze zien als knooppunten van energie die de lichamelijke en psychische facetten van de mens met elkaar verbinden. Chakra's worden waargenomen als draaiende schijven van energie.

Traditioneel wordt er gesproken van 7 hoofdchakra's, die zich in de lijn van de wervelkolom bevinden. Tegenwoordig wordt er ook gesproken van 12 chakra's. Ik hou zelf het 7 chakra-systeem aan, omdat ik hier het meest bekend mee ben.

Het onderste chakra, het 1e chakra, bevindt zich onderaan je stuitje. Het hoogste, het 7e chakra, bevindt zich bij de kruin. Op de afbeelding hiernaast zie je de ligging en de bijbehorende kleuren van de chakra's.



Het chakrasysteem

Chakra's vormen samen een systeem van energiecentra in ons lichaam. Elk chakra correspondeert met verschillende systemen en organen in ons lichaam (hierover later meer). Daarnaast sturen chakra's ook geestelijke en emotionele aspecten aan. Het is een systeem dat zijn wortels heeft in India en is al duizenden jaren oud. Maar door moderne interpretaties en ontwikkelingen is het werken met het chakrasysteem niet zozeer meer verbonden aan een religie of specifiek

aan yoga, maar wordt het veelal toegepast als middel bij holistische genezing en het vergroten van het welbevinden.

Als chakra's goed functioneren, kan energie (prana) op een evenwichtige manier stromen. Fysiek, mentaal en emotioneel zit je dan lekker in je vel. Er ontstaan problemen als een chakra uit balans is: deze kan te veel of te weinig energie hebben. Maar laat ik eerst nog wat meer vertellen over de individuele chakra's.

Het 1e chakra - muladhara

Dit chakra heeft alles te maken met veiligheid en overleven. Het zorgt ervoor dat we een goede plek op aarde hebben en dat we het gevoel hebben dat we er mogen zijn. Het gaat over aanwezig zijn, geaard zijn, draagkracht, stabiliteit, veiligheid, lichamelijke gezondheid, zekerheid en overleven. Het is verbonden met de benen, de voeten, de bekkenbodem, de dikke darm en de botten. Het element dat erbij hoort is aarde.

In balans: gaat zorgvuldig met het lichaam om, is praktisch van aard, heeft vertrouwen in zichzelf en de omgeving.

Uit balans: zwaarlijvigheid, constipatie, vaak ziek zijn. Klachten aan voeten, knieën en heupen. Artritis, osteoporose. Erg gericht zijn op geld en bezit.

Het 2e chakra - Svadhisthana

Dit chakra heeft te maken met levensvreugde, genieten, spelen, vertrouwen en beweeglijkheid. Het is het gebied van de emoties en het mee stromen met het leven. Het helpt bij het kunnen aangaan van relaties en verbinding met de ander. Ook seksualiteit, vriendschap en dualiteit horen bij dit chakra. Het is fysiek gezien verbonden met de onderbuik, de genitaliën, nieren en blaas, en het

bekkengebied. Het element dat erbij hoort is water. Net als water is het 2e chakra het toonbeeld van veranderlijkheid.

In balans: speels zijn, graag plezier maken, kunnen genieten, creatief zijn. In staat gevoelens uit te drukken. Creatieve oplossingen kunnen vinden voor problemen.

Uit balans: problemen met blaas, nieren, baarmoeder, prostaat. Impotentie. Je leven laten beheersen door je angsten.

Het 3e chakra: Manipura

Dit chakra bepaalt je zelfvertrouwen en eigenwaarde. Het gaat over individualiteit, ego, wilskracht, daadkracht, keuzes maken, doelgericht handelen en macht. Bij een goed functionerend 3e chakra heb je een goed gevoel van eigenwaarde en ben je ondernemend. Je hebt doorzettingsvermogen en weet waar je grenzen liggen. Het element dat verbonden is aan dit chakra is vuur. Lichamelijk is het 3e chakra verbonden aan de spijsverteringsorganen, ogen en kaken.

In balans: doorzettingsvermogen hebben, je grenzen kennen, weten wat je wilt en daarnaar kunnen handelen, keuzes kunnen maken.

Uit balans: maagzweer, diabetes, galstenen. Druk in het hoofd, snel jaloers, klachten in spijsverteringsorganen. Overspannen, burn-out.

Het 4e chakra: Anahata

Deze wordt ook wel het hartchakra genoemd en heeft te maken met liefde, openheid, mededogen, kunnen invoelen. Het gaat niet alleen om persoonlijke liefde voor jezelf en anderen, maar ook om een gevoel van liefde los van personen. Lichamelijk is het verbonden met het hart, de longen, de handen en de huid. Het element dat eraan verbonden is, is lucht. Lucht is overal aanwezig en het is het

verenigende element. We ademen allemaal dezelfde lucht in. Het 4e chakra vormt de brug tussen de onderste 3 en de bovenste 3 chakra's.

In balans: kan zich goed invoelen in een ander, is liefdevol, heeft een groot gevoel voor humor.

Uit balans: astma, hoge bloeddruk, problemen met hart, aderverkalking. Laat geen ruimte voor de ander door verstikkende liefde.

Het 5e chakra: Vishuddha

Als we in verbinding zijn, zijn we in staat onszelf en de ander ruimte te geven. Vanuit deze ruimte kun je je makkelijker uiten. Ook kun je goed luisteren naar de ander. Communicatie, verbinding en scheppingskracht, dat is waar het 5e chakra mee te maken heeft. De fysieke delen van het lichaam die verbonden zijn aan het 5e chakra zijn de nek, keel, hals, oren, mond en stembanden. Het element is ether.

In balans: goed kunnen luisteren, zich vrij voelen, een goed spreker zijn, je waarheid durven te vertellen, zelfbeheersing hebben.

Uit balans: griep, nekpijn, zere keel, tandbederf, doofheid. Niet tegen stilte kunnen.

Het 6e chakra: Ajna

Dit is het centrum van je intuïtie, ook wel je 'zesde' zintuig genoemd. Het gaat om innerlijke wijsheid: kunnen zien wat onze ogen niet kunnen zien, maar wat we voelen en diep van binnen weten. Je weet waar je naartoe wilt en je hebt 'helder voor ogen' wat je wilt in het leven. Je neemt anderen en de wereld om je heen waar zoals die zijn, zonder oordelen. Het is verbonden met de hypofyse en de epifyse, de bovenste nekwervels en het gezicht. Het element is licht.

In balans: goed kunnen concentreren, goed onderscheidingsvermogen hebben, kunnen visualiseren.

Uit balans: hoofdpijn, nachtmerries, oogproblemen, chaotisch denken, door de bomen het bos niet kunnen zien.

Het 7e chakra: Sahasrara

Het hoogste chakra heeft te maken met spiritualiteit. Het regelt hoe je in het leven staat - je aanwezigheid en bewustzijn. En of je in staat bent overal schoonheid en goddelijkheid te ontdekken. Een gevoel van eenheid ervaren. Hier zijn geen woorden meer. Het is de staat van verlichting. Het is zo subtiel, dat het niet gekoppeld is aan een element.

In balans: innerlijke vrede ervaren, tevredenheid.

Uit balans: verwarring, depressie, slapeloosheid, problemen met leren.

DE CHAKRA'S IN KERNWOORDEN

Hopelijk heb je na het lezen over de verschillende chakra's al een beeld van waar de chakra's voor staan en waar ze mee verbonden zijn.

Ik heb de kernwoorden die horen bij de chakra's ook in 2 tabellen gezet.

De eerste tabel geeft meer algemene kenmerken, zoals de Sanskriet naam van het chakra, de plek waar het zich bevindt in het lichaam en het bijbehorende element.

De tweede tabel geeft een inkijkje in de eigenschappen waar het chakra aan gerelateerd is.

Tabel 1: kenmerken per chakra

Chakra	Naam	Plaats	Kleur	Element	Zintuig	Werkwoord
1	Muladhara	perineum	rood	aarde	reuk	ik heb
2	Svadisthana	onderbuik	oranje	water	smaak	ik voel
3	Manipura	solar plexus	geel	vuur	zicht	ik kan
4	Anahata	hart	groen	lucht	tast	ik heb lief
5	Vishuddha	keel	blauw	ether	gehoor	ik spreek
6	Ajna	voorhoofd	indigo	licht	intuïtie	ik zie
7	Sahasrara	kruin	wit	geen	hogere zelf	ik weet

Tabel 2: fysieke en psychische kwaliteiten van de chakra's

Chakra	Fysieke kwaliteiten	Psychische kwaliteiten	Draait om	Corresponderende lichaamsdelen
1	lichamelijke gezondheid, oerkracht, vitaliteit	stabiliteit, veiligheid, overleving, zich thuis voelen in het lichaam	overleven	benen, botten, dikke darm
2	flexibiliteit, houding van het bekken	genieten van alle vormen van plezier, creativiteit	emoties, seksualiteit, plezier	prostaat, baarmoeder, nieren, blaas, genitaliën
3	spijsvertering	zelfbewustzijn, kiezen, doelgerichtheid, eigenwaarde	kracht, wilskracht	spier- en spijsverteringsstelsel
4	adem- en hartfunctie, immuniteit	harmonie, liefhebben, mededogen, humor, dankbaarheid	liefde, relaties	longen, hart, armen en handen
5	een goede stem, articulatie	goed kunnen luisteren en communiceren, onthechting, zelfbeheersing, scheppingskracht	communicatie	keel, oren, armen, mond
6	het bioritme, beweeglijkheid van het hoofd	inzicht, wijsheid, onderscheidingsvermogen	intuïtie, verbeelding	ogen, bovenste 2 nekwervels (atlas en draaier)
7	geen	eenheidsbeleving, volkomen tevredenheid	bewustzijn	centraal zenuwstelsel, hersenschors

Deel van het geheel

Hoewel je nu misschien de indruk hebt gekregen dat chakra's los van elkaar staan, als een soort energetische eilandjes, is dit niet het geval. Alle chakra's zijn met elkaar verbonden. Het is een samenwerkend, samenhangend systeem. Ze maken allemaal deel uit van je energielichaam.

Onze (Westerse) mind wil graag simpelheid: het is zwart óf wit. Het is het één of het ander. Het lichaam wordt gezien als losse delen, zoals je kunt merken als je naar een ziekenhuis gaat. Er zijn afdelingen voor de verschillende onderdelen en systemen van het lichaam. Het menselijk lichaam wordt als losse onderdelen benaderd. Helaas zijn dingen zelden op zichzelf staand.

Zo is het ook met chakra's. En wellicht dat een tabel met kenmerken per chakra, zoals ik die hierboven heb gemaakt, dit idee van losse onderdelen versterkt. Maar net zoals lichaam en geest elkaar constant beïnvloeden, zo beïnvloeden de chakra's elkaar ook. Hou dit dus alsjeblieft in gedachten, terwijl je verder gaat met het onderzoeken van het chakrasysteem.



IN OF UIT BALANS?

Hoe weet je of jouw chakra's uit balans zijn?

Het grote nadeel van chakra's is dat je ze niet kunt zien. Je hebt dus geen directe feedback als je met je aandacht naar je chakra's gaat. Dat kan het wat lastig maken om te weten of er een disbalans is, en zo ja, bij welk(e) chakra('s).

Wat ik je aanraad om te doen, is om zowel de tabellen nog eens door te lezen, evenals de informatie over de chakra's.

En terwijl je dat doet, word je dan bewust van wat er in je gebeurt.

Herken je bepaalde dingen? Valt je iets op? Heb je een bepaalde emotie of fysieke reactie als je erover leest? Is er een gemis of een verlangen?

Zoom daar dan eens wat dieper op in.



Als je vermoed dat er inderdaad een disbalans is, lees dan verder in dit e-boek om tips te krijgen voor meer balans. Uiteraard zal ik niet al te diep ingaan op de materie, dat kun je in andere boeken vinden. En als je meedoet met de yoga nidra chakra serie, gaan we daar ook dieper op in. Daar krijg je per chakra een e-boek, met uitgebreidere informatie dan ik hier kan geven. En ook staan daar meer tips en oefeningen om het chakra te voeden en in balans te brengen.

DEEL II

TIPS EN OEFENINGEN

CHAKRA'S EN YOGA

Chakra's in balans brengen met yoga

Hoe kan yoga helpen om de chakra's in balans te brengen? Dit heeft te maken met prana, levensenergie. Prana is een alles-doordringende levenskracht. Yoga helpt om de prana beter te laten stromen. Met bewegingen in een bepaald gebied, kun je meer prana naar een bepaald chakra laten gaan.

Om je een idee te geven: het 3e chakra is boven de navel. Door gedraaide houdingen te doen, of door de rug afwisselend hol en bol te maken, stimuleer je dit chakra.

Het 1e chakra stimuleer je bijvoorbeeld door meer met de benen en voeten te werken.

Je kunt met één houding verschillende chakra's stimuleren. Maar ook hierbij staan er geen dingen vast, het is geen kwestie van 'ik doe deze oefening en dan is dit de uitkomst'. De beste manier om je chakra's te benaderen is om nieuwsgierig te zijn, goed te voelen tijdens het doen van een bepaalde houding of beweging, en vooral ook bewust na te voelen wat de eventuele uitwerking is.

Yogahoudingen en beoefening

Hieronder heb ik een overzicht gemaakt met verschillende oefeningen voor de chakra's. Als je bekend bent met yoga, herken je de houdingen misschien. Als je niet bekend bent met yoga, kun je de houdingen opzoeken op internet.

Ook heb ik bij bepaalde chakra's tips erbij geschreven voor de kwaliteit van beweging. Ieder chakra heeft namelijk een andere bewegingskwaliteit. Zo is het 1e chakra meer aardend en stevig, en het 2e chakra vloeiend. Je begrijpt wellicht dat dit iets anders vraagt van een houding of beweging. Maar no worries, je kunt

het daarin niet goed of fout doen.

Nogmaals, het belangrijkste is dat je onderzoekt wat de chakra's voor j ou betekenen, en hoe ze aanvoelen in jouw lichaam. Speel met de bewegingskwaliteiten en de houdingen. Zo kun je bijvoorbeeld een hele aardende krijger neerzetten, een hele vloeiende, of juist een hele krachtige.

Als het niet meteen duidelijk is, weet dan dat dit tijd kost. Het vraagt beoefening en het opmerken van subtiliteiten om je hier bewust van te worden. Ik ben al jaren met de chakra's bezig, en ook voor mij is het alsof ik steeds een nieuwe laag ontdek. En dat is precies waarom ik het zo interessant en verrijkend vind!

Chakra 1

Denk bij dit chakra aan houdingen die stevigheid en houvast geven. Houdingen waarbij de zware spieren in rug en benen worden gebruikt, werken door op dit chakra. De bewegingen zijn stevig, aardend, stabiel. Je kunt houdingen doen zoals:

- Zittende vooroverbuiging (paschimottanasana)
- Janu sirsasana (hoofd naar knie)
- Savasana (lijkhouding)
- Kindhouding
- Brug
- Stoelhouding
- Berghouding
- Boomhouding

Chakra 2

Voor het 2e chakra kun je houdingen en bewegingen doen die vloeiend en speels zijn. En oefeningen voor het bekkengebied. Angst kan zich vastzetten in het bekken, en daarom kun je het bekken in beweging brengen om deze spanningen te laten vrijkomen. Denk aan houdingen als:

- De duif
- (Liggende) vlinder
- Happy baby
- Kop van de koe
- Brug
- Krijger
- Heup cirkels

Chakra 3

Bij het 3e chakra passen dynamische oefeningen. En oefeningen waarbij kracht nodig is om ze te doen, en energie en warmte vrijmaken. Denk aan oefeningen voor het midden van het lichaam, zoals oefeningen voor de buikspieren, gedraaide houdingen, maar ook krachtige houdingen als krijgers. En oefeningen voor de ogen, want deze zijn verbonden aan het 3e chakra.

- Twist (alle gedraaide houdingen)
- Wijdbeense strekking
- Boot
- Krijger
- (Omgekeerde) plank
- Driehoekshoudingen (trikonasana, parsvakonasana)

Chakra 4

Houdingen die het 4e chakra stimuleren zijn houdingen waarbij de borst geopend wordt, zodat er meer ruimte is voor de adem. Maar ook oefeningen om de schouders en de spieren rondom de schouderbladen soepeler te maken. De bewegingen zijn mooi, luchtig en sierlijk. De handen en vingertoppen zijn verbonden aan het 4e chakra, en kun je meenemen in de beoefening.

Bijvoorbeeld een zachte massage, of je hand op een lichaamsdeel te leggen.

- Vis
- Sfinx
- Zwaaien met de armen
- Cobra
- Wassende maan

Chakra 5

Bij dit chakra passen oefeningen die ruimte geven in het lichaam, en gericht zijn op loslaten. Fysiek is het gericht op de nek, de keel, de hals en de tong.

- Nek losmaken
- Brug
- Cirkelen met de schouders
- Kaars
- Kameel
- Ploeg (afb. hiernaast)



Chakra 6

De oefeningen voor dit chakra hebben tot doel meer harmonie en rust in het denken te brengen. Oefeningen waarbij de linkerhelft van het lichaam een andere opdracht krijgt dan de rechterhelft. En verder oefeningen voor de nek (voorzichtig uitvoeren!).

- Kindhouding
 - Kat/koe
 - Adelaarshouding
 - Dolfijn (neerwaarts kijkende hond op onderarmen)
-

Chakra 7

Bij dit chakra hoort stilte. Er zijn geen yogahoudingen die werken op dit chakra. wanneer de energie in het 6e chakra stroomt. kom je vanzelf in de eenheid van het 7e chakra.

Yoga om alle chakra's te balanceren

Wil je alle chakra's stimuleren in één yogasessie? Dan kan :-)

Richt je dan vooral op het in beweging brengen van je verschillende lichaamsdelen.

- je benen en voeten voor het 1e chakra
- je hele wervelkolom voor het 2e, 3e en 4e chakra
- je nek voor het 5e chakra
- en je hoofd voor het 6e chakra.

Denk ook aan verschillende soorten bewegingen, zoals

- voorwaarts
- achterwaarts
- zijwaarts
- draaiende houdingen.

En wissel af tussen krachtoefeningen, strekoefeningen en balansoefeningen.

Dan heb je een heel veelzijdige sessie, die alle chakra's stimuleert, en je prana door heel je lichaam heen doet stromen.

En klinkt dit wellicht allemaal als heel veel (wat? Moet ik nu een uur yoga gaan doen?)

Nee hoor, wissel vooral af!

ANDERE MANIEREN VOOR BALANS IN JE CHAKRA'S

Het werken met de chakra's kan vele ingangen hebben. En dat maakt het zo leuk! Want als je graag het fysieke aspect van een chakra als uitgangspunt wilt nemen, ga je met fysieke oefeningen aan de slag, zoals yoga.

Maar daarnaast kun je ook de andere kenmerken van een chakra gebruiken als ingang, zoals emoties, kleuren, elementen, zintuigen en kwaliteiten. Je kunt ze gebruiken voor zelfonderzoek, en vervolgens om de chakra's meer in balans te brengen.

Er is geen goed of fout om dit aan te vliegen. Luister vooral naar wat jou aanspreekt, waar je een vonk van enthousiasme bij voelt. En misschien ook wel waar je weerstand ervaart, want daar ligt vaak ook een belangrijke les of inzicht.

Ik geef hieronder nog een paar tips om je op weg te helpen.

Voeding

Iets wat je zou kunnen doen om de chakra's in evenwicht te brengen, is door het eten van bepaalde voeding. In de tabel boven staan de kleuren die corresponderen met de chakra's. Er wordt gezegd dat een voedingsmiddel met dezelfde kleur als een chakra, deze stimuleert. Dus heb je het idee dat je 1e chakra uit balans is? Eet dan meer rode dingen, zoals rode paprika. Je 3e chakra stimuleren? Eet gele voedingsmiddelen, zoals maïs, kurkuma, banaan. Sowieso is het heel gezond om veel kleurrijk voedsel te eten en af te wisselen. Dus eet vooral gevarieerd, zoals bietjes, spinazie, maïs, wortel, aardbeien en blauwe bessen.

De elementen

Zoals je eerder hebt kunnen lezen, is elk van de chakra's verbonden aan een element (behalve het 7e chakra). Het 1e chakra is het meest vast van vorm, het meest compact. Naarmate je omhoog gaat via de chakra's, wordt de energie steeds minder vast van vorm, steeds fijnstoffelijker.

Hoe kun je de elementen die verbonden zijn aan de chakra's gebruiken? Je kunt het element daadwerkelijk gaan opzoeken, door bijvoorbeeld te gaan wandelen in de natuur (aarde, 1e chakra), een bad te nemen (water, 2e chakra), een kaars aan te steken (vuur, 3e chakra), een adem oefening te doen (lucht, 4e chakra). Maar ook door een visualisatie te doen over dit element. Of door deze te tekenen/schilderen, ernaar te luisteren (opname van de zee, of een knapperend haardvuur), wees creatief!

Met name de 1e vier chakra's zijn makkelijk via de elementen te benaderen. Maar hoe fijnstoffelijker de energie van het chakra, hoe ongrijpbaarder deze wordt. Richt je in eerste instantie vooral op de 1e vier chakra's met hun elementen.

De kleuren

Elk chakra heeft een kleur. (Hoewel niet iedereen het eens is over de kleuren die horen bij de hoogste chakra's). Je kunt ook deze kleuren als uitgangspunt nemen, door de kleur van het chakra te gebruiken. Je kunt een kleur visualiseren, bijvoorbeeld op de plek van het chakra. Je kunt meer kleding dragen in die kleur, edelstenen in die kleur bij je dragen of om je heen leggen, tekenen of schilderen met die kleur.



Overige activiteiten

En als laatste geef ik per chakra nog een aantal activiteiten. Het zijn eenvoudige oefeningen, die je makkelijk kunt uitvoeren. Je hebt er niets of weinig voor nodig om ze te kunnen doen.

Chakra 1 (aarde)

Springen, stampen
Voetmassage
Langzaam wandelen
Tuinieren

Chakra 2 (water)

Water drinken
Heupwiegen
Dansen
Iets nieuws ondernemen

Chakra 3 (vuur)

Buikspieroefeningen
Kracht opbouwen
In de zon zitten

Chakra 4 (lucht)

Ademoefeningen
Massage, aanraking
Lachen
Compassie-meditatie

Chakra 5 (ether)

Mantra's zingen
Luisteren naar een ander, in stilte en met aandacht
Een dagboek bijhouden
Creatief bezig zijn, iets 'scheppen'

Chakra 6 (licht)

Oog oefeningen
De ogen palmeren
Afwisselende neusademhaling (nadi shodhana)

TOT SLOT

Ik hoop dat dit e-boek je veel inspiratie heeft gebracht! En ik hoop dat je het met net zoveel plezier hebt gelezen, als ik het heb geschreven :-)

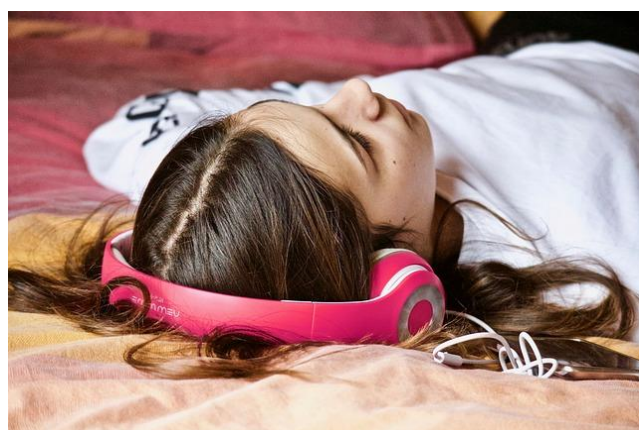
Maar... het belangrijkste is niet zozeer lézen over de chakra's (al is dat zeker waardevol), maar bovenal uitproberen, voelen, oefenen. Zodat je echt kunt gaan ervaren hoe de chakra's voor jón aanvoelen. Dan kun je het je eigen maken, en kan het zakken van je hoofd naar je lichaam.

Wil je meer?

Wil je meer lezen over het chakrasysteem? Kijk voor mijn tips daarover in de bronnenlijst. Elk boek heeft z'n eigen insteek en woordkeuze, en juist de diversiteit maakt het voor mij interessant.

Wil je, naast lezen, op een andere, hele relaxte manier met de chakra's aan de slag? Dan kun je meedoen met mijn **yoga nidra serie** die gericht is op de chakra's. Bij deze serie krijg je voor ieder chakra een yoga nidra, die gericht is op de thema's en kenmerken die met dat chakra te maken hebben.

Naast de yoga nidra krijg je per chakra een e-boek, met uitgebreidere informatie dan ik nu heb gegeven. Je krijgt een overzicht van yogahoudingen die het chakra in balans brengen, en ideeën voor andere activiteiten die je zou kunnen doen.



Ben je niet bekend met yoga nidra?

Probeer een van mijn yoga nidra's gratis uit op mijn website of youtubekanaal ([yoganidrametkaren](https://www.yoganidrametkaren.nl)) Ook kun je op mijn website meer informatie vinden over

wat yoga nidra precies is.

Meer informatie over de Yoga nidra chakra serie kun je vinden op mijn website, evenals de data wanneer deze plaatsvindt. www.yogametkaren.nl

Ik heb ook een **blog** geschreven over de chakra's, met een korte uitleg over elk chakra. Met net weer andere woorden dan ik in dit e-boek heb gebruikt, dus het kan een mooie aanvulling zijn. Deze kun je [hier](#) vinden.

Ik hoop dat je interesse in de chakra's is gewekt, en dat je, net als ik, verwonderd bent door de wereld van de chakra's!

WIE BEN IK?

Ik ben Karen Löhe, in 1979 geboren en woon al meer dan 20 jaar in Leiden, met mijn man en onze tienerzoon. Ik geef yogales in Leiden en online en begeleid yoga nidra sessies.

Ik hou van dansen, chocola, dingen op mijn eigen manier doen, kleren die lekker zitten, groen, de natuur, de geur van de herfst, mooie wolken, naar attractieparken gaan, uren lezen op de bank, wandelen, goede gesprekken voeren, lachen, films kijken, chillen in de hangmat, hoepelen, en nog veel meer...

Ik ben zowel nuchter als spiritueel. Ik hou ervan om eeuwenoude Oosterse wijsheden te combineren met Westerse onderzoeken. Wat mij betreft sluit het een het ander niet uit. Ik geloof dat er meer is dan wij kunnen waarnemen met onze zintuigen. Naast yoga heb ik me ook verdiept in het zenuwstelsel, trauma, mindfulness en natuurlijk chakra's.

Hopelijk heb je in dit e-boek kunnen ervaren dat het mij niet gaat om 'hoe iets zou moeten zijn.' Uiteindelijk gaat het om je eigen beleving. Om het voelen van en in contact staan met je lichaam.

Ook in mijn yogalessen staan het lichaam en voelen centraal. Bij mij gaat het nooit om het uiterlijke plaatje van een houding. Wat wél belangrijk is, is hoe iets voelt in je lichaam. Door een uiterlijk plaatje na te streven raak je eerder verwijderd uit je lichaam. Terwijl het doel van yoga juist de verbinding tussen lichaam en geest is. Alles in yoga is een uitnodiging om jezelf te ervaren. Met openheid en nieuwsgierigheid.

Die nieuwsgierigheid ervaar ik ook naar jou, lezer. Wie ben je, wat drijft je, wat vind je belangrijk in je leven? Waar droom je van, waar hoop je op? Neem vooral contact met me op, ik schrijf altijd een mailtje terug! info@yogametkaren.nl

BRONNENLIJST

Ik heb voor het schrijven van dit e-boek gebruik gemaakt van de volgende boeken:

- Ambika Wauters - Chakra's ontcijferd
- Anodea Judith- Chakrayoga
- Anodea Judith - Chakrawerkboek
- Birgit Feliz Carrasco - Chakra yoga praktisch toepassen
- Lisa Butterworth - Chakra's; Gelukkiger, positiever en gezonder leven door je 7 energiecentra te activeren
- Mieke de Bock en Mirjam Wapenaar- Yoga doen, chakra's ervaren

En de volgende artikelen:

- Samsara Yogadocentenopleiding, Powerpoint presentatie - Cees Diele
- Tijdschrift voor yoga - nr 2 2020. Artikel geschreven door Ans Krietemeijer

De foto's zijn van Pixabay en Canva.