

## CHAKRA'S ERVAREN



Etherisch lichaam (etherisch dubbel)

### 1. MULADHARA

Ligging	Stuit
Leeftijd	V 0-6/ M 0-7
Dier	Olifant met 7 slurven
Element	Aarde
Zintuig	Neus; ruiken
Klier	Bijnieren
Orgaan	Colon desc., endeldarm, anus
Kwaliteiten	Lichamelijke gezondheid, oerkracht, vitaliteit; uithoudingsvermogen
	Cellulaire wijsheid. Stabiliteit

#### Oefeningen:

Bewustwording en aarden van fysieke lichaam. Versterken van kracht en stabiliteit. Ademen bekkenbodem en mula bandha. Hamstrings rekken.



Emotioneel lichaam (emoties)

### 2. SVADISTHANA

Ligging	Onderbuik
Leeftijd	V 6-12/ M 7-14
Dier	Krokodil
Element	Water
Zintuig	Tong, proeven/smaak
Klier	Geslachtsklieren
Orgaan	Geslachtsorganen
Kwaliteiten	Acceptatie seksuele identiteit
	Relaties. Genieten, emoties, fantasie, angst
	Dualiteit

#### Oefeningen:

Alle oefeningen gericht op het ontwikkelen van flexibiliteit; oefeningen voor het bekkengebied en ook Ploeghouding en Kaarshouding in combinatie met 5e Chakra (de keel).



Mentaal lichaam (denken)

### 3. MANIPURA

Ligging	Tussen navel en borstbeen
Leeftijd	V 12-18/ M 14-21
Dier	Ram
Element	Vuur
Zintuig	Ogen, zien
Klier	Alvleesklier
Orgaan	Maag, dunne darm, colon desc. en transversum, galblaas, lever, milt

Kwaliteiten Ontwikkelen persoonlijkheid  
Ontdekken en richten van ego kracht,  
Wils- bewustwording, keuze maken

#### Oefeningen:

Oefeningen voor midden van de romp, zonnevlecht schouderbladen en bovenrug, torsies. Oog oefeningen en warmte oefeningen



Astraal lichaam (voelen)

#### 4. ANAHATA

Ligging Harthoogte achter borstbeen  
 Leeftijd V 18-24/ M 21-28  
 Dier Hert  
 Element Lucht  
 Zintuig Huid, handen m.n. vingertoppen, tast  
 Klier Thymus  
 Orgaan Hart en longen  
 Kwaliteiten Onvoorwaardelijke liefde, immuniteit, genezing  
 Handelen vanuit de innerlijke opdracht (dharma), harmonie, transformatie. Dienstbaar zijn.

#### Oefeningen:

Pranayama, alle achterover buigingen die de borst openen zoals de vishouding, chakra-asana (wielhouding), booghoudingen



Etherisch lichaam (psychologische processen)

#### 5. VISSHUDHA

Ligging Keel  
 Leeftijd V 24-30/ M 28-35  
 Dier Gaja, de eenzame olifant  
 Element Akasha  
 Zintuig Oren, gehoor  
 Klier Schildklier  
 Orgaan Tong en stembanden  
 Kwaliteiten Communicatie, creativiteit, zuivering, onthechting  
 Goed kunnen luisteren (ook innerlijk) en communiceren. Zelfbeheersing, persoonlijke groei, autonomie

#### Oefeningen;

Alle ruimte scheppende en reinigende oefeningen. Stilte- en meditatie oefeningen

#### 6. AJNA

Ligging Midden tussen wenkbrauwen  
 Leeftijd V 30-36/ M 35-42  
 Dier geen  
 Zintuig geen, (inzicht)  
 Klier/orgaan Hypofyse en epifyse  
 Kwaliteiten Biologische klok, visualisatie, concentratie en meditatie.

Inzicht, wijsheid, goed onderscheidingsvermogen  
 Oefeningen; die je lang in een statische houding volhoudt. Meditatie

#### 7. SAHASRARA

Ligging Kruin  
 Leeftijd V 36-42/ M 42-49

Sushumna loopt door tot Sahasrara



Universeel liefdes lichaam



Oorzakelijk (causaal) lichaam (meditatie)