

Sacrale Chakra: Swadhisthana / Lynden Gland / Shakti mudra/ 2nd Church/ Smyrna

Dit betekent Flemming of Destileren

kleur oranje

werkt met emoties en is Verbonden met Apas (Water)

Mantra Klank - Vam

locatie ruggegraat : boven 1ste lendewervel

locatie voorkant : in het midden onder de navel

kleur : vermiljoen

aantal blaadjes : 6

element : water / Hydrogen

vermogens : smaak

beïnvloede klier: eierstokken of testikels

frequentie : 417

Positief : vitaliteit- seksualiteit

Negatief : lust en primitieve gevoelens

werkt met : plezier / lusten

geblokkeerd door : schuldgevoel

Geactiveerde Koendalini : primitief begrip voor cycil van schepping / vernietiging / geboorte / dood

oefening

diep en kalm ademen

mentale beheersing

1: wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreidt vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je Kruin-Chakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en DENK daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden .

gebed

Onze Vader, die in de Hemel zijt.

activeert de opening van het derde oog Chakra: 6e C

Uw naam zij geheiligd.

activeert de opening van de Kruin Chakra: 7e C

Uw koninkrijk komen, U wil geschiede op aarde zoals in de Hemel.

activeert de opening van de keel Chakra: 5e C

Geef ons heden ons dagelijks brood.

activeert de opening van de wortel Chakra: 1e C

En vergeef ons onze zonden zoals wij degene vergeven die tegen ons zondigen.

activeert de opening van de zonnevlecht Chakra: 3e C

En leid ons niet in verleiding.

activeert de opening van de geslachts Chakra: 2e C

Maar verlos ons van het kwaad.

activeert de opening van de hart Chakra: 4e C

Want van U is het koninkrijk.

opent het tweede slot van de keel Chakra: 5e C

En de kracht.

brengt terug naar de kruin Chakra: 7e C

En de glorie voor altijd en altijd, Amen.

en zo komt het terug bij het derde oog Chakra: 6e C

Vader in de hemel

Dank U God voor het verwijderen van beperkingen door toxische overtuigingen of invloeden. Verzwakkende leugens, gevoelens van nederlaag, vertroebeling en verwarring uit mijn Geest, Lichaam en Ziel. Bedankt dat U mij heeft toegerust met Wijsheid, Heldere kracht, Vertrouwen, Kracht, Vrede en Vreugde. Dat ik triomfantelijk voorwaarts ben gegaan. Stromend met U eindeloze Liefde en Grenzeloze Kracht.

Dank U God voor het Tweede Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam dat werd geblokkeerd door schuld gevoelens.
daarom heeft U mij voor alles vergeven wat de vrije stroom van totaal Welzijn en Vrijheid in mijn Geest, Lichaam en Ziel bellemerde. Ik verklaar stoutmoedig dat ik mezelf Vergeven heb en dat IK Vrij gemaakt BEN omdat ik een leven van Vreugde, Vrede en succes ervaar. Laten we Bevestigen dat we U Goddelijke Vergeving geschonken hebben over onze fouten.
Ik ben Vrij.
Ik ben Vergeven.
Ik ben Gezuiverd Heer.

Psalm23

2: He maketh me to lie down in green pastures: He leadeth me beside the still waters.

2: Hij doet mij neerleggen in grazige weiden, Hij leidt mij naar rustige wateren.

Johannes 4:12-14

12: Zijt Gij soms meer dan onze vader Jakob, die ons de put gegeven en zelf eruit gedronken heeft met zijn zonen en zijn kudde?

13: en Jezus antwoorde "Wie Drinkt van de Wateren van het Zuivere Leven, zal nooit meer dorst krijgen;"

14: maar wie gedronken heeft van het water dat Ik hem zal Geven, zal geen dorst krijgen in eeuwigheid, maar het water dat Ik hem zal Geven, zal in hem worden tot een Fontijn van water, dat Springt tot eeuwig Leven.

De **sacrale-Chakra** (ook wel *Svadhisthana* genoemd in het Sanskriet) is de tweede Chakra en bevindt zich in de onderbuik, ongeveer twee vingers onder de navel, in de regio van het bekken. De functie van de sacrale-Chakra is voornamelijk gerelateerd aan **emoties, creativiteit, seksualiteit, plezier, en relaties**.

Functies van de sacrale-Chakra:

1. Emotionele Balans:

De sacrale-Chakra speelt een cruciale rol in je emotionele gezondheid. Het helpt je om emoties te verwerken en uit te drukken. Een gebalanceerde sacrale -Chakra helpt je om een gezonde relatie met je gevoelens te ontwikkelen en deze in evenwicht te houden.

2. Creativiteit:

Deze Chakra is het centrum van creatief vermogen en expressie. Het is verbonden met je vermogen om nieuwe ideeën te bedenken, kunst te creëren, of simpelweg plezier te beleven aan creatief werk. Of je nu schildert, danst, schrijft of iets anders maakt, de sacrale-Chakra stimuleert je creatieve energie.

3. Seksualiteit en Intimiteit:

De sacrale-Chakra is sterk verbonden met seksualiteit, intimiteit en het vermogen om liefde en plezier te ervaren in relaties. Het beïnvloedt je verlangen naar verbinding, fysieke aanraking, en seksuele energie.

Het helpt je ook om een gezonde benadering van seksualiteit te ontwikkelen, zowel in je relaties met anderen als in je eigen seksuele energie.

4. Plezier en Genot:

De sacrale-Chakra reguleert je vermogen om plezier te ervaren en van het leven te genieten. Het bevordert een gezonde houding ten opzichte van plezier en genot, of het nu gaat om fysieke, emotionele of creatieve ervaringen.

Een geblokkeerde sacrale-Chakra kan leiden tot gevoelens van ongemak,

afwijzing van plezier, of het niet kunnen ervaren van genot.

5. **Relaties en Verbinding:**

Deze Chakra is belangrijk voor het ontwikkelen van gezonde, intieme relaties, zowel met jezelf als met anderen. Het helpt je om je open te stellen voor anderen, je emoties eerlijk te delen en verbondenheid te ervaren.

Wanneer de sacrale-Chakra in balans is:

- Je voelt je emotioneel in balans en hebt een gezonde relatie met je gevoelens.
- Je hebt een hoge creatieve energie en geniet van creatieve expressie.
- Je hebt een gezonde relatie met seksualiteit en intimiteit, met een gevoel van verbinding met anderen.
- Je ervaart plezier en genot in het leven en voelt je comfortabel met je eigen lichaam.

Wanneer de sacrale-Chakra geblokkeerd of uit balans is:

- Je kunt moeite hebben met het uiten van emoties of je voelt je vaak emotioneel afgesloten.
- Je ervaart weinig creativiteit of hebt moeite om nieuwe ideeën en projecten te ontwikkelen.
- Er kunnen problemen zijn met seksualiteit, zoals een gebrek aan verlangen, ongemak of zelfs seksuele blokkades.
- Je kunt je ongelukkig voelen of moeite hebben met het ervaren van plezier of genot in het leven.
- Relaties kunnen moeilijk zijn, zowel romantisch als sociaal, omdat je je niet kunt verbinden met anderen op een diep emotioneel niveau.

De sacrale-Chakra is dus van groot belang voor je emotionele en seksuele gezondheid, creativiteit en plezier. Het balanceren van deze Chakra helpt je om je emoties te begrijpen en vrij uit te drukken, te genieten van intimiteit, en om te genieten van het leven en alles wat het te bieden heeft.

Manieren om de Sacrale-Chakra in balans te brengen:

1. Meditatie en Visualisatie

- Mediteer met focus op het gebied net onder je navel.
- Visualiseer een draaiend oranje licht in dit gebied — oranje is de kleur van de Sacrale Chakra.
- Herhaal een mantra zoals:
"Vam" (de bijbehorende klank)
"Ik verdien plezier in mijn leven."

2. Creatieve Uitdrukking

- Doe iets creatiefs: schilderen, dansen, schrijven, zingen.
- Laat jezelf vrijuit creëren zonder oordeel — het gaat om expressie, niet perfectie.

3. Beweging van het Bekken

- Doe buikdans, heupbewegingen, yoga met heupopeners (zoals Pigeon Pose, Butterfly).
- Vloeiende bewegingen helpen de energie in dit gebied weer te laten stromen.

4. Eet Chakra-versterkende Voeding

- Eet oranje voedsel: mango, sinaasappel, pompoen, wortel, zoete aardappel.
- Drink voldoende water — deze chakra is verbonden met het waterelement.

5. Watertherapie

- Neem een ontspannend bad, zwem, of douche bewust.
- Visualiseer dat het water negatieve energie wegspoelt en creativiteit weer opwekt.

6. Emotionele Heling

- Sta jezelf toe om je gevoelens te voelen én te uiten.
- Schrijf in een dagboek over je emoties, of praat met iemand die je vertrouwt.
- Werk eventueel met affirmaties zoals:
"Mijn emoties zijn waardevol."
"Ik sta mezelf toe om te genieten van het leven."

7. Edelstenen en Kristallen

- Draag of mediteer met stenen zoals:
 - **Karneool** (voor creatieve energie)
 - **Maansteen** (voor vrouwelijke energie en emotionele balans)
 - **Oranje calciet** (voor vitaliteit en vreugde)

8. Aromatherapie

- Gebruik etherische oliën zoals:
 - Ylang-ylang
 - Sandelhout
 - Mandarijn
 - Patchouli

Oefeningen om de Sacrale-Chakra te openen:

De **sacrale-Chakra** (ook wel *Svadhithana* genoemd in het Sanskriet) is de tweede Chakra en bevindt zich in de onderbuik, ongeveer twee vingers onder

de navel, in de regio van het bekken. De functie van de sacrale-Chakra is voornamelijk gerelateerd aan **emoties, creativiteit, seksualiteit, plezier, en relaties**.

1. Fysieke oefeningen en yoga

Heupopeners helpen de energie in de Sacrale-Chakra vrij te laten stromen.

Butterfly Pose (Baddha Konasana)

- Ga zitten en breng de voetzolen tegen elkaar.
- Houd je voeten vast en laat je knieën ontspannen naar de grond zakken.
- Adem diep in en uit terwijl je zachtjes voorover leunt.

Pelvic Tilts (Bekkenkantelingen)

- Ga op je rug liggen met gebogen knieën en voeten plat op de grond.
- Kantel je bekken zachtjes omhoog en terug naar neutrale positie.
- Doe dit langzaam en gecontroleerd om de energie in je onderbuik te activeren.

Hip Circles

- Sta met je voeten op heupbreedte.
- Maak grote, vloeiende cirkels met je heupen, alsof je met een hoepel draait.
- Doe dit een paar minuten in beide richtingen.

2. Ademhalingsoefeningen (Pranayama)

Nadi Shodhana (Wisselende neusademhaling)

- Sluit je rechterneusgat af en adem in door je linker.
- Wissel en adem uit door je rechterneusgat.
- Adem in door rechts, wissel en adem uit door links.
- Herhaal dit 5 minuten.

Deze oefening helpt om energieblokkades los te maken en balans te brengen.

3. Meditatie en visualisatie

Visualiseer een helder oranje licht

- Sluit je ogen en stel je een warme, oranje gloed voor in je onderbuik.
- Voel hoe deze energie zich verspreidt en je creativiteit en emotionele balans versterkt.
- Herhaal een mantra zoals: **"Ik laat mijn emoties vrij stromen"** of **"Ik ben creatief en gepassioneerd"**.

4. Mantra's en klanken

Chant de klank "VAM"

- Ga in een comfortabele houding zitten.
- Adem diep in en zeg langzaam "VAM" op de uitademing.
- Laat de trilling in je onderbuik resoneren.

5. Voeding en essentiële oliën

Voeding

- Eet oranje voedsel zoals sinaasappels, wortels, mango's, zoete aardappelen en pompoen.

Etherische oliën

- Gebruik **sandelhout, ylang-ylang of sinaasappel** in een diffuser of op de huid (verdund met een draagolie).

6. Creatieve expressie

Dans, schilder of schrijf

- Expressieve activiteiten helpen de energie van de Sacrale chakra te activeren.

Bonus: Water!

De Sacrale chakra is verbonden met het element **water**. Ga zwemmen, neem een bad of luister naar kabbelende watergeluiden om de energie te laten stromen.

LICHAAMSGERICHTE OEFENINGEN

1. Heupopeners (Yoga)

Deze yogaposes helpen spanning loslaten in het bekkengebied:

- **Butterfly Pose (Baddha Konasana)**
Zitten met voetzolen tegen elkaar, knieën ontspannen naar buiten. Adem diep in je onderbuik.
- **Pigeon Pose (Kapotasana)**
Opener van heupen en onderrug — diepe stretch voor het bekken.
- **Cat-Cow (Marjaryasana/Bitilasana)**
Ritmische bewegingen van bekken en ruggengraat activeren de Sacrale Chakra-energie.
- **Pelvic Tilts / Heupcirkels**
Ga op je rug liggen en kantel je bekken zachtjes op en neer. Of maak cirkels met je heupen zittend of staand.

2. DANS EN BEWEGING

- Zet muziek op die je lijf laat bewegen — buikdans, sensuele of vrije dans.
- Focus op de **vloeiende, golvende bewegingen** van het bekken en de heupen.
- Laat het er zijn, zonder oordeel. Dans = directe toegang tot Sacrale energie.

3. MANTRA'S & KLANKEN

Bija Mantra: "VAM"

- Ga in een comfortabele houding zitten, sluit je ogen, leg je handen op je onderbuik.

- Adem diep in en zing op de uitademing:
"VAAAAAMMMM"
Laat het resoneren in je bekkengebied.
- Herhaal 7 keer of langer.

4. Affirmaties (dagelijks herhalen)

"Ik eer mijn lichaam en zijn verlangens."

"Ik sta mijn gevoelens toe er volledig te zijn."

"Mijn creativiteit stroomt moeiteloos."

"Ik verdien plezier, liefde en expressie."

"Ik ben sensueel, speels en levendig."

5. VISUALISATIE MEDITATIE

Oranje Licht Visualisatie

1. Ga rustig zitten of liggen.
2. Visualiseer een helder oranje bolletje net onder je navel.
3. Stel je voor dat deze bol groeit, straalt, warm wordt, en zich zachtjes uitbreidt.
4. Adem diep in, en met elke uitademing laat je spanning of blokkades los.
5. Blijf 5–10 minuten in deze visualisatie.