

Deel 3 – Kundalini: Samenwerkende Chakra's

(hulpchakra's, drie geslachtschakra's, zeven ogen/harten, kruin–hiel-ringen en lichaamsgebonden hulpcentra)

1) Onderbouwing

1.1 Hulpchakra's: fijnregeling & lateralisatie

Naast elke **voor-hoofdchakra** liggen links en rechts **hulpchakra's** ($\pm 5-8$ cm ernaast).

- **Rechts** moduleert de **mentale/attitude-kant** (hoe actief zet je de functie in?).
- **Links** moduleert de **gevoels-kant** (hoe ervaar je de functie?).
Ze werken als **kranen**: ze doseren de doorstroom en bepalen of energie **voorzichtig** of **krachtig** wordt ingezet. Blokkade links uit zich vaak emotioneel; blokkade rechts mentaal/gedragsmatig.

1.2 Drie geslachtschakra's: drie functies, één bron

Tussen navel en schaambeentjes liggen drie "seksualiteits-chakra's":

1. **Bovenste** → creativiteit, speelsheid, erotisch-creatieve uitdrukking.
2. **Middelste** → ruwe **levenskracht/charisma**, stabiliteit in het lichaam.
3. **Onderste** (boven schaambeentjes) → **transformatie**: sublimeren van seksuele naar **spirituele** energie.

Onevenwichten geven karikaturen: flirten/starheid (1), "verzamelaar"-dynamiek of machtsdrang (2), preutsheid/afkeer (3). Geleide balans voorkomt dat seksualiteit óf alles wordt óf onderdrukt raakt.

1.3 Negatieve omkering & "redderscomplex"

Wanneer hulpchakra's **overvloedig** geladen zijn en de hoofdchakra's **te weinig** dragen, kan energie **achterlangs** omkeren. Dit voedt reddersdrang, onstillbare honger naar **seks/geld/macht**, prikkelbaarheid of explosiviteit. Herstel = **energie terug naar de hoofdchakra**, vervolgens **verdelen** over het lichaam (geen hotspots).

1.4 De zeven ogen: lagen van zien & betekenis

Naast de twee fysieke ogen zijn er vijf **psycho-spirituele ogen** langs het voorhoofd (3e t/m 7e). Elk "ziet" een niveau: van **vorm & mechaniek** (3e) tot **universeel inzicht en engelachtig licht** (7e). Te vroege opening (door trauma/drugs/onevenwichtig pad) geeft **verwarring/angst**. Het **onderbewuste oog** (wortel van instinct/emotie) tussen ogen en neus vraagt zorgzame **massage en integratie** wanneer het zich aandient.

1.5 De zeven harten: verschillende smaken van liefde

Van **geweten** (onderste) via **gehechtheid, levenswil-liefde, vergeving, compassie, spirituele devotie** tot **dienstbaarheid** (halskuiltje). Elk "hart" kan te open (over-identificatie) of geblokkeerd (koud, defensief) raken. Gezonde

samenwerking = **liefde met ruggengraat**: warm én begrensd.

1.6 Ringen rond kruin en hielen: zoals boven, zo beneden

Rond de **kruin** ligt een ring van fijngevoelige centra (ontvangst van hogere informatie); rond de **hielen** een corresponderende ring om **hemel en aarde** te verbinden. Open kruin **én** hielen = mystiek **zonder** weg te zweven; inzichten landen in handelen.

1.7 Schouderblad-, knie-, elleboog- en zelfvertrouwen-chakra's

- **Schouderbladen**: vitaliteit en toegang tot "hogere lessen".
- **Knie/elleboog-ringen**: **devotie & flexibiliteit** (knieval/gebedshouding opent ze).
- **Bovenarmen/dijen**: **lichamelijk zelfvertrouwen/welbevinden**.
Samen werken ze als **postuur-intelligentie**: hoe je staat, knielt, vouwt en ademt beïnvloedt je veld direct.

Veiligheid: werk **gedoseerd**. Bij overweldiging: stoppen, aarden (voeten/water), buikadem, eventueel begeleiding. Dit is geen vervanging van zorg; betrek bij trauma's/psychiatrische voorgeschiedenis een professional.

2) Verdiepende lesvragen

Hulpchakra's & dosering

1. Waar merk je verschil tussen je **linker** (gevoel) en **rechter** (attitude) hulpchakra's?
2. In welke situaties draai jij de "kraan" onbewust **te ver open** of juist dicht?

Drie geslachtschakra's

3. Welke van de drie herken je als **dominant**? Hoe kleurt dat creativiteit, intimiteit en grenzen?
4. Hoe voelt **transformatie** (onderste) ten opzichte van **ruwe power** (middelste)?

Negatieve omkering

5. Hoe signaleer jij een **achterwaartse ontlading** (onrust, redderdrang, hunkering)?
6. Welke stap helpt jou om energie **terug te brengen naar de hoofdchakra**?

Zeven ogen & onderbewuste oog

7. Welk "oog" gebruik je in werk/relaties het meest? Wat mis je daardoor?
8. Wat dient zich aan wanneer je het **onderbewuste oog** zacht masseert? (woorden, beelden, sensaties)

Zeven harten

9. Waar neig je naar **over-vergeven** of **blijven wrevelen**?
10. Hoe voelt **dienstbaarheid** wanneer ze zuiver is—en hoe wanneer ze martelaarschap wordt?

Kruin–hiel & dagelijks leven

11. Wat helpt jou om mystieke ervaringen **te aarden** in concrete keuzes?
12. Welke houdingen (knie/elleboog) openen je **devotie** zonder jezelf te verliezen?

3) Praktische toepassingen

3.1 Snel-scan hulpchakra's (2–3 min)

- Handen 3–5 cm boven het front. Glijd langs **voorlijn hoofdchakra's** en vervolgens **links/rechts** langs de hulplijn.
- Noteer 1 plek **links** (gevoel) en 1 **rechts** (attitude) die aandacht vraagt.
- **Micro-balans**: op de uitademing die plek 10–20 sec. zacht **aanstrijken**; fluister "*genoeg is genoeg*".

3.2 Drie-fasen seksualiteitsbalans (5–7 min)

1. **Creatief (bovenste)**: cirkel je bekken klein, 6 ademhalingen, glimlach.
2. **Kernkracht (middelste)**: hand op onderbuik, voel steun van bekkenbodem; adem 4–6.
3. **Transformatie (onderste)**: visualiseer stijgend licht naar **hart/kruin** op uitademing; mantra zacht *Aoeem*.

3.3 Omschakelen bij omkering (90 sec)

- Plaats hand **op frontale hoofdchakra** die hoort bij het gebied (bv. navel/hart).
- **Trek** op inademing energie van rugzijde naar **front**; op uitademing "*verdeel*" naar ledematen.
- Sluit af met 3 voetstempels → aarding.

3.4 Onderbewuste-oog release (2–4 min)

- Masseer het punt **boven neusrug** (tussen ogen en voorhoofd) met mini-cirkels.
- Adem langzaam; laat 1 **primitieve impuls** of **oude emotie** opkomen; noem het zonder verhaal.
- Laat op uitademing via voetzolen **wegstromen**; plaats hand op hart: "*ik ben veilig terwijl dit voelbaar is.*"

3.5 Hart-ladder (7 × 45 sec)

Loop de **7 harten** omhoog. Per hart:

- 2 ademhalingen voelen → 1 zin uitspreken (bv. "*Ik kies eerlijk geweten*", "*Ik kies gezonde gehechtheid*", "*Ik kies vergeving*", ... "*Ik kies dienstbaarheid met vreugde*").

3.6 Kruin–hiel-brug (3–5 min)

- Sta recht. Wieg licht op hielen/ballen.

- Visualiseer **licht door kruin** binnen – **via hielen** de aarde in – terug als **ruige aardekracht** omhoog.
- Zet 10 langzame stappen → voel "hemel in hoofd, aarde in voeten".

3.7 Schouderblad-ontsluiting (2 min)

- Tegen een deurstijl: rol de **binnen-schouderblad**-punten.
- Op uitademing stel je je voor dat "oude les" loslaat; op inademing "nieuwe les" binnenkomt.

3.8 Devotie-houding reset (1–2 min)

- **Knieën** licht, **ellebogen** gebogen, **handpalmen** samen, hoofd iets neer.
- Fluister: *"ik buig zonder mij te breken."*
- Open daarna armen breed → *"en ik sta weer op."*

3.9 Lichaams-zelfvertrouwen (2 min)

- Klop zacht de vier punten (bovenarmen/dijen).
- Spreek ritmisch: *"Ik woon vol in mijn lijf."*

4) Geleide meditatie (± 20 min)

"De Orkestratie van Centra"

0. Intentie (30 sec)

"Vandaag stem ik mijn centra af: voelend en helder, krachtig en zacht."

1. Aarding & ruimte (2 min)

Voeten breed, adem 4-in/6-uit. Laat spanning via voetzolen wegstromen.

2. Voorlijn & hulplijn (3 min)

Voel de verticale **voorlijn** (hoofdchakra's). Vervolgens links/rechts **hulplijn**. Waar is het warm/koud, levend/dof? Stel zachtheid in op die plekken.

3. Drie geslachtschakra's (4 min)

- Bovenste: glimlach in het bekken.
- Middelste: draagkracht, stabiliteit.
- Onderste: laat op uitademing een **zachte vlam** opstijgen naar **hart**, dan **kruin**.

4. Onderbewuste oog (2 min)

Masseer licht; sta toe dat 1 beeld/emotie verschijnt. Noem het en laat het afvloeien. *"Gevoeld = bevrijd."*

5. De zeven harten (5 min)

Trek met de hand langzaam van onder naar boven:

- **Geweten** → "eerlijk".

- **Gehechtheid** → “vrij & verantwoordelijk”.
- **Levenswil-liefde** → “ja tegen het leven”.
- **Vergeving** → “ik laat los”.
- **Compassie** → “vriendelijk, ook voor mij”.
- **Spirituele openheid** → “moge ik dienen het hoogste goed”.
- **Dienstbaarheid** → “ik geef zonder op te branden”.

6. Kruin–hiel-brug (3 min)

Voel licht door **kruin**, aarde via **hielen**. Laat ze elkaar **in je hart** ontmoeten. Adem nog 3 keer in deze brug.

7. Sluiten & integratie (1 min)

Strijk je aura voor/zij/achter. Fluister: *Yam – Om – Aoeem*.

Open ogen. Beweeg. Drink water.

Nabespreking (optioneel)

- Welke hulpplek vroeg om dosering?
- Wat veranderde in de drie geslachtschakra's?
- Welk “hart” werd hoorbaar?
- Voelde je de kruin-hiel-brug?

Didactische tips

- **Doseer**: kies per sessie max. 1–2 clusters (bv. geslachts–drie + harten).
- **Taal**: beschrijvend (warm/koud/druk/ruim) i.p.v. oordelend.
- **Ethiek**: werk uitsluitend aan **je eigen veld**; niets “fixen” bij een ander.
- **Aftercare**: water, voeding, buitenlucht; bij na-reacties: voeten, buik, rust.