

Deel 4 – Kundalini: Chakra's en Genezing

(balans herstellen, veilig openen, integreren en stralen)

1) Onderbouwing

1.1 Energetische fysiologie in het kort

Chakra's beïnvloeden **spieren, zenuwstelsel en klieren**. Wanneer de doorstroom gelijkmatig is, ervaren we **vitaliteit, helderheid en affectieve balans**. Bij **blokkade** ontstaan lokale en systeem-brede effecten: spanning, somberte, besluiteloosheid, malaise.

- **Kleur/kwaliteit** als metafoor: helder = harmonie/ontwikkeling; dof/grijs = stagnatie/angst/onderontwikkeling.
- **Over- of ondervoeding**: het te sterk "voeden" van één centrum trekt energie weg uit omliggende centra → **disbalans** of zelfs **klachtconcentratie**.
- **Zelfbeeld & absorptie**: een laag zelfbeeld kan het **naar binnen trekken van negatieve lading** bevorderen (anderen "overnemen"). Integratie vraagt **beweging, creativiteit en bewuste adem**.

1.2 Openen, 'openspringen' en dosis

Chakra's kunnen bij stress **openspringen** (hart/zonnevlecht/navel meest vatbaar). Dan is er **te veel uitstroom**, effectiviteit daalt, elders ontstaat tekort. Herstel = **vorm & begrenzing terugbrengen** en **overschot re-integreren** i.p.v. weg te duwen.

1.3 Pijn als proces-sigitaal

Pijn in een chakra is vaak een teken dat deze **probeert te openen**. Benadering: **zacht masseren, voelen/doorademen**, betekenis laten opkomen. Blijft pijn bestaan → **stoppen en medische check**.

1.4 Genezing in relatie

Bij ziek-zijn kan **vreedzame aanwezigheid** co-reguleren. Richtingloos forceren voelt als "naaldjes". Richtlijn: **laat energie zelf de weg vinden**; onderhoud intussen je **eigen integriteit** (geen leegloop).

1.5 Lemurisch model (ethische vertaling)

Archetypisch: **negatieve lading opnemen → transmuteren → als hoger octaaf teruggeven** via een hoger centrum (bijv. navel → hart → terug). Moderne ethiek: **werk primair met je eigen veld**; bij 1-op-1 werk altijd **toestemming, heldere grenzen, nabespreking**.

1.6 Lichaamswerk, Samadhi & hulpmiddelen

- **Massage/ lichaamswerk**: verdeelt lading, ondersteunt **frontale doorstroom**.
- **Samadhi (= gelijkmatigheid)**: evenwicht tussen innerlijke en uiterlijke

krachten; ontstaat door **vlak, ritmisch ademen, hart-ankering** en **lavendelblauwe visualisatie** (koelend, ordenend).

- **Mineralen:** als **anker** of **tuning fork**; altijd **testen op eigen respons** i.p.v. blind schema's volgen.
- **Stralen:** vitaliteit is dynamisch; onderhoud het met je **persoonlijk energieregime** (beweging, natuur, liefde, spel, voeding, ritme).

Veiligheid: intens energiewerk kan emoties triggeren. Werk **gedoseerd**, blijf **geaard**, drink water, bouw rustig op. Dit vervangt **geen** medische of psychologische zorg.

2) Verdiepende lesvragen

Basisbegrip & signalen

1. Welke **lichamelijke signalen** kondigen bij jou een blokkade of openspringen aan?
2. Hoe merk je het verschil tussen **moe van ondervoeding** en **moe van overactivatie**?

Opening & dosis

3. Wat helpt jou om een **te ver open** centrum weer **vorm** te geven zonder te sluiten?
4. Wanneer kies jij voor **met de klok mee** of **tegen de klok in** bewegen bij handwerk boven een chakra — en waarom?

Pijn & betekenis

5. Wat is de **eerste betekenis** die opkomt wanneer je zacht bij de pijn **blijft** (zonder verhaal)?
6. Welke **grens** moet je bewaken bij werken met pijnlijke centra?

Relatie & ethiek

7. Hoe geef je tijdens ziekenbezoek **aanwezigheid** zonder te sturen of leeg te lopen?
8. Wat is voor jou een **ethische vertaling** van het Lemurische principe in modern werk?

Samadhi & hulpmiddelen

9. Welke **adem/visualisatie** brengt jou het snelst naar gelijkmatigheid?
10. Welke **steen** resoneert merkbaar voor jou — en hoe toets je dat objectief (voor/na-metingen in gevoel, adem, hartslag)?

Stralen & integratie

11. Wat staat er op jouw **stralen-lijst** en welke 2 acties implementeer je deze week?
12. Hoe borg je **herstel** na een sessie (hydratie, voeding, slaap, natuur)?

3) Praktische toepassingen

3.1 3-staps Chakra-Check (3–5 min, dagelijks)

1. **Scan:** frontlijn van wortel → kruin; noteer 1 **dof** en 1 **overactief** punt.
2. **Vorm:** hand 8–10 cm boven het gebied; **te open** → kleine cirkels naar binnen, **te dicht** → kleine cirkels naar buiten. 6–10 ademcycli.
3. **Integratie:** 3 ademhalingen via **hart** (in 4 / uit 6), laat het hele systeem **samen ademen**.

3.2 Pijn = Poort-protocol (2–4 min)

- **Zacht aanraken** of **hoveren**.
- 5 rustige ademhalingen, noem 3 woorden: *sensatie – emotie – behoefte*.
- **Stop** bij verergering; glas water, voeten voelen, later hervatten. (Medisch checken bij aanhoudende/hevige pijn.)

3.3 'Openspringen' kalmeren (1–3 min)

- Visualiseer de chakra als **bloem**: te open → **sluit subtiel naar 60–70%**.
- Strijk met vlakke hand van buiten naar **centrum**, alsof je de bloembladen terugbrengt.
- Veranker met een **hand op navel of hart** (centrale regulatie).

3.4 Ziekenbezoek-hygiëne (voor – tijdens – na) (3 × 1 min)

- **Voor:** aarding (voeten), eigen veld sluiten ("open waar veilig").
- **Tijdens:** **aanwezig ademen**, aandacht in hart/handen, géén innerlijke push.
- **Na:** handen wassen (symbolisch), aura afstrijken, water drinken, 3 stappen buiten.

3.5 Lemurische vertaling (solo oefening, 5 min)

- Kies een **eigen** thema bij bv. navel.
- Adem via navel **in**, laat op **uit** stroom door hart naar buiten als vriendelijkheid.
- Visualiseer een **frisse stroom** terug naar navel (vervanging).
- Afronden met: *"Ik kies de hogere uitdrukking van deze kracht."*

3.6 Samadhi in 90 seconden

- Zittend, rug lang. **Plat ademen** (breed naar ribben, niet hoog).
- Op inademing: *"evenwicht"* — op uitademing: *"ruimte"*.
- Visualiseer **lavendelblauw** in het werkgebied; registreer de **gelijkmatigheid**.

3.7 Crystal A/B-test (2 × 2 min)

- Meet **voor:** lichaamsgevoel (1–10 rust), ademtempo (ruw), kerngevoel.

- Leg steen A op het centrum (bv. amethyst bij kruin/derde oog, rozenkwarts bij hart, tijgeroog bij zonnevlecht). 120 sec.
- Meet opnieuw. Herhaal met steen B. **Kies voelbaar effect**, niet reputatie.

3.8 Stralen-routine (10 min, 3x per week)

- 4 min **flow-beweging** (dansen/yoga/tai-chi).
- 3 min **hart-adem** (in 4 / uit 6).
- 3 min **vreugde-actie** (muziek, geur, zonlicht).
- Log 1 woord: "Vandaag straal ik via ..."

4) Geleide meditatie (± 18–22 min)

"Gelijkmatigheid & Herstel"

0. Intentie (30 sec)

"Vandaag kies ik balans, zachtheid en heling — in mijn tempo."

1. Aarding (2 min)

Voeten zwaar, zitvlak gedragen. Adem 4-in/6-uit. Laat spanning via voetzolen wegstromen.

2. Voorlijn verkennen (3 min)

Beweeg aandacht van wortel → kruin. Merk 1 plek **dof** en 1 plek **te luid**. Geen oordeel, alleen contact.

3. Vorm & begrenzing (4 min)

Bij het **te luide** centrum: visualiseer bloembladen die zacht **terugvouwen** tot 70%.

Bij het **dove** centrum: zie een **ochtendzon** die de blaadjes opent tot 60–70%. Adem gelijkmatig; laat het hart het ritme dirigeren.

4. Pijn als poort (3 min)

Als er pijn is: hand dichtbij, 5 langzame ademhalingen. Noem stil: *sensatie* — *emotie* — *behoefte*. Laat precies genoeg aanwezig zijn. Stop als het verergert.

5. Samadhi-bad (3–4 min)

Adem "plat", breed naar de ribben. Vul het systeem met **lavendelblauw**.

Fluister intern: *evenwicht* — *ruimte* — *helderheid*. Laat de binnen- en buitenkrachten **gelijk** worden.

6. Integratie via hart (2–3 min)

Hand op hart. Op inademing verzamel je zachte energie uit het hele lichaam; op uitademing verspreid je die **evenredig**. Stel je voor dat elke cel "ja" zegt.

7. Sluiten & dank (1–2 min)

Strijk aura van boven naar beneden (voor/zij/achter). Fluister: *Yam* — *Om* —

Aoeem. Open de ogen. Drink straks water.

Reflectie (optioneel)

- Welke centra veranderden qua **vorm**?
- Hoe voelde **samadhi** in lichaam/adem/gedachte?
- Wat neem je mee als **stralen-actie** vandaag?

Didactische tips

- **Doseer**: kies per sessie max. 1–2 thema's (bv. openspringen + samadhi).
- **Taal**: fenomenologisch (warm/koud/druk/ruim), geen labels.
- **Ethiek**: werk aan **eigen veld**, vraag **toestemming** bij partnerwerk, geen "fixing".
- **Nazorg**: water, iets zouts/zoets, frisse lucht, rustige overgang, noteren wat helpt.