

Zonnevlecht Chakra: adrenal Gland/ matangi mudra / 3rd Church / Pergamum

Dit betekens Sterk Verenigd of Verheven

kleur geel

werkt : met wilskracht en is Verbonden met Tejas (Vuur)

Mantra Klank : Ram

lokatie ruggegraat : boven 7e borstwervel

lokatie voorkant : Zonnevlecht

keur : Geel

aantal blaadjes : 24

element : Lucht

vermogens : Tastzin en Gevoel

beïnvloede klier : pancreas

frequentie : 528

engelen : 777

Positief : felexibele omgang met energieën , open staan voor verandering en groei

Negatief : vastzitten , bang zijn om nieuwe dingen zich te laten manifesteren

werkt met : wilskracht

geblokkeerd door : schaamte

geactiveerde koendalini : op til zijn van de veranderingen en hun gepastheid aanvoelen

werk samen met : navel Chakra/ manipoera

lokatie ruggegraat : boven 10e borstwervel

lokatie voorkant : navel

kleur : oranje

aantal blaadjes : 10

element : vuur

vermogens : gezicht

beïnbloede klier : milt

Positief : vrijheid , kalm maar geschakeerde emoties

Negatief : over emotioneel , vasthoudende liefde

geactiveerd koendalini : gevoeligheid voor astrale invloeden , geheugen van gevoelens en enige herinneringen aan astrale reizen

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 Derde Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam dat ons helpt schaamte te verwerken.

Heer ik bid Lofprijzing dat U mijn Geloof versterkt en Vergroot heeft, zodat ik Krachtig voorwaarts kon stappen uit de verlamme greep van verwaarlozing, beledigingen en teleurstellingen. Uw Beschermt mijn Hart als een muur van Vuur en heeft mij een Wijze Geest gegeven, zodat ik op beslissende wijze alle giftige mensen en gewoonten uit mijn leven kon verwijderen. Ik geef alle schaamte over aan U Heer en ik verklaar dat ik genezen ben in Uw Heilige naam. Dank U dat U mij de Autoriteit gegeven heeft over elke slopende gedachten en menselijke uitwisseling.

Laten we U Kracht bevestigen in mijn ontmoediging.

Ik ben Zelfverzekerd.

Ik ben Enthousiast.

Ik ben Moedig Heer.

Psalm23

3: He restored my soul; He leads me in the paths of righteousness for His Name's sake.

3: Hij verkwikt mijn ziel, Hij leidt mij in sporen van gerechtigheid omwille van Zijn Naam.

"Het pad dat ons verder leidt, wordt Verlicht door één vuur, het Licht van durf dat brandt in het hart. Hoe meer iemand durft, hoe meer hij zal krijgen."

De **zonnevlecht-Chakra** (ook wel *Manipura* genoemd in het Sanskriet) is de derde chakra en bevindt zich in de bovenbuik, ongeveer ter hoogte van de maagstreek, net boven de navel. Het wordt vaak beschouwd als het centrum van je persoonlijke kracht, wilskracht, zelfvertrouwen en energie. De zonnevlechtchakra speelt een cruciale rol in hoe we onszelf ervaren en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen.

Functies van de zonnevlecht-Chakra:

1. Zelfvertrouwen en Zelfwaardering:

De zonnevlecht-Chakra is nauw verbonden met je gevoel van

zelfvertrouwen, zelfwaardering en eigenwaarde. Het helpt je om te geloven in je eigen kracht en capaciteiten, en zorgt ervoor dat je in staat bent om je doelen na te streven en obstakels te overwinnen.

2. Willen en Beslissingen:

Het is het centrum van de wilskracht. Wanneer deze Chakra in balans is, heb je de kracht en vastberadenheid om beslissingen te nemen en actie te ondernemen. Het stelt je in staat om je doelen duidelijk te definiëren en de stappen te nemen die nodig zijn om ze te bereiken.

3. Energie en Vitaliteit:

De zonnevlecht-Chakra is verantwoordelijk voor de energie en vitaliteit die je nodig hebt om door het dagelijks leven te navigeren. Het regelt de lichamelijke energie en de mentale kracht om actief en productief te zijn.

4. Controle en Beheersing:

Deze Chakra heeft te maken met het gevoel van controle, zowel over jezelf als over je omgeving. Het helpt je om keuzes te maken en je persoonlijke grenzen te handhaven. Als de zonnevlecht-Chakra goed in balans is, kun je gezond je grenzen aangeven en heb je een gevoel van autonomie.

5. Omgaan met Emoties:

De zonnevlecht-Chakra speelt ook een rol bij het reguleren van emoties. Het helpt je om je gevoelens van frustratie, woede of angst te begrijpen en te beheersen, zodat ze je niet overweldigen.

Wanneer de zonnevlecht-Chakra in balans is:

- Je voelt je zelfverzekerd, krachtig en in controle over je leven.
- Je hebt een sterk gevoel van eigenwaarde en kunt trots zijn op wie je bent.
- Je kunt helder en effectief beslissingen nemen zonder twijfels of angst.
- Je hebt de energie en motivatie om je doelen te bereiken.
- Je hebt gezonde grenzen en voelt je niet gemakkelijk geïntimideerd of gecontroleerd door anderen.

Wanneer de zonnevlecht-Chakra geblokkeerd of uit balans is:

- Je kunt je onzeker voelen of weinig vertrouwen in jezelf hebben.
- Je hebt moeite met het nemen van beslissingen of kunt je niet goed focussen op je doelen.
- Er is een gebrek aan energie of motivatie, wat kan leiden tot apathie of vermoeidheid.
- Je voelt je gecontroleerd door anderen of hebt moeite met het handhaven van gezonde grenzen.
- Je kunt last hebben van intense gevoelens van woede, frustratie of zelfs een gevoel van machteloosheid.

Manieren om de zonnevlecht-Chakra in balans te brengen:

1. Beweging en fysieke oefeningen:

- Activiteiten die de buikspieren versterken, zoals buikspieroefeningen, dansen of krachttraining, kunnen helpen de energie in de zonnevlecht-Chakra te stimuleren.
- Yoga-houdingen zoals de *boot pose* (Navasana) en de *warrior pose* (Virabhadrasana) helpen je om kracht, focus en zelfvertrouwen op te bouwen.

2. Ademhalingsoefeningen:

- Probeer de *ademhaling in de buik* of *diepe buikademhaling* om je zonnevlechtchakra te activeren. Adem diep in door je neus, vul je buik met lucht (niet je borst) en adem langzaam uit door je mond.
- Dit kan helpen om spanning los te laten en de energie in je buikgebied te vergroten.

3. Zonnevlechtchakra visualisatie:

- Stel je een helder, geel licht voor (de kleur van de zonnevlechtchakra) dat zich bevindt in de bovenbuik, net boven de navel.
- Visualiseer dit licht dat groter en krachtiger wordt met elke ademhaling, en voel jezelf sterker en meer zelfverzekerd worden.
- Je kunt de visualisatie ook koppelen aan positieve affirmaties zoals: "Ik ben krachtig", "Ik ben zelfverzekerd" of "Ik ben in controle van mijn leven".

4. Gebruik van de kleur geel:

- De kleur van de zonnevlecht-Chakra is geel. Je kunt geel dragen, gele voorwerpen om je heen hebben of zelfs visualiseren dat je omgeven bent door geel licht om de energie van deze Chakra te versterken.

5. Mantra's voor de zonnevlecht-Chakra:

- **"RAM"**: Dit is de mantra die wordt geassocieerd met de zonnevlecht-Chakra. Herhaal "RAM" tijdens meditatie of ademhalingsoefeningen om de kracht en energie van de zonnevlecht-Chakra te stimuleren.
- Affirmaties zoals: **"Ik ben krachtig en kan alles aan."**, **"Ik heb de controle over mijn leven."**, **"Mijn innerlijke kracht is onbeperkt."**

Fysieke symptomen van een geblokkeerde zonnevlechtchakra:

- Problemen met de spijsvertering, zoals maagklachten, indigestie of een opgeblazen gevoel.
- Spanning in de buik- of rugspieren.
- Gebrek aan energie, vermoeidheid of een algemeen gevoel van lusteloosheid.

De zonnevlecht-Chakra is dus essentieel voor je gevoel van persoonlijke kracht, zelfvertrouwen en energie. Door deze Chakra te balanceren, kun je je doelgericht, krachtig en zelfverzekerd voelen, klaar om je doelen na te streven en obstakels te overwinnen.

Oefeningen om de zonnevlecht-Chakra te openen:

Het openen en balanceren van de **zonnevlechtChakra** (*Manipura*) helpt om zelfvertrouwen, wilskracht en energie te vergroten. Hieronder staan enkele **oefeningen, meditatietechnieken** en **mantra's** die specifiek gericht zijn op het openen en versterken van de zonnevlecht-Chakra:

1. Buikspieroefeningen:

- **Crunches of sit-ups:** Deze oefeningen versterken je buikspieren en stimuleren de energie in je zonnevlechtchakra.
- **Plank:** Door de plankhouding te doen, versterk je de kern van je lichaam en activeer je de energie in de buikstreek.
- **Fietsbeweging:** Lig op je rug en beweeg je benen zoals bij fietsen. Dit activeert de buikspieren en brengt de energie naar je zonnevlechtchakra.

2. Warrior Pose (Virabhadrasana):

- Sta met je benen wijd uit elkaar en draai je rechtersoet naar buiten. Buig je rechterknie tot 90 graden, terwijl je je linkerbeen gestrekt houdt.
- Steek je armen horizontaal uit met de handpalmen naar beneden.
- Deze krachtige yogahouding versterkt je zelfvertrouwen en helpt om je energie te vergroten, wat de zonnevlechtchakra stimuleert.
- Houd de houding voor 30 seconden tot 1 minuut per kant.

3. Bootpose (Navasana):

- Ga zitten en leun iets naar achteren. Hef je benen op zodat je lichaam een V-vorm vormt.
- Houd je rug recht en je armen gestrekt naar voren, terwijl je in deze houding blijft ademen.
- Deze houding stimuleert de buikspieren en helpt de energie van de zonnevlechtchakra te activeren.

4. Diepe buikademhaling (Abdomen ademhaling):

- Zit rechtop of lig plat op je rug.
- Leg je handen op je buik en adem diep in door je neus, terwijl je buik uitzet (niet je borst). Adem langzaam uit door je mond, terwijl je buik naar binnen trekt.
- Focus op je buikgebied en stel je voor dat je zonnevlechtchakra door deze ademhaling wordt geactiveerd en geopend.
- Doe dit voor 5-10 minuten om de energie in het gebied van de zonnevlechtchakra te stimuleren.

Meditatie om de zonnevlecht-Chakra te openen:

1. Zonnevlecht-Chakra Visualisatie:

- Ga zitten in een comfortabele houding en sluit je ogen.

- Richt je aandacht op de bovenbuik, net boven de navel.
- Visualiseer een helder geel licht in dit gebied, dat langzaam groter en krachtiger wordt met elke ademhaling.
- Terwijl je dit visueel versterkt, stel je voor dat het gele licht je zelfvertrouwen, kracht en energie vergroot.
- Blijf 5-10 minuten rustig ademen en laat het licht zich steeds verder verspreiden door je hele lichaam.

2. Meditatie met Affirmaties:

- Zit in een comfortabele meditatiehouding en sluit je ogen.
- Focus je aandacht op je zonnevlecht-Chakra, net boven de navel.
- Herhaal langzaam en bewust affirmaties zoals:
 - ◆ **"Ik ben krachtig."**
 - ◆ **"Ik ben in controle over mijn leven."**
 - ◆ **"Mijn innerlijke kracht is onbeperkt."**
 - ◆ **"Ik ben zelfverzekerd en moedig."**
- Terwijl je deze affirmaties herhaalt, visualiseer je dat ze je lichaam binnenstromen en je zonnevlecht-Chakra openen en versterken.

3. Ademhaling en Licht Visualisatie:

- Zit comfortabel met je ogen gesloten en adem diep in door je neus, vul je buik met lucht.
- Bij elke inademing stel je je voor dat er een helder, geel licht naar je zonnevlecht-Chakra stroomt.
- Bij elke uitademing laat je spanning en twijfel los, en stel je voor dat het licht je kracht en energie vergroot.
- Voer deze ademhaling en visualisatie 5-10 minuten uit, waarbij je je volledig focust op het activeren van de zonnevlechtchakra.

Mantra's voor de zonnevlecht-Chakra:

1. "RAM":

- De mantra **"RAM"** is specifiek voor de zonnevlecht-Chakra. Het is een krachtige klank die trilt op de frequentie van de zonnevlecht-Chakra en helpt de energie te versterken.
- Zing of herhaal de klank **"RAM"** (uitgesproken als **"Raam"**) tijdens meditatie of ademhalingsoefeningen.
- Je kunt de mantra hardop of in stilte herhalen, waarbij je je focust op het gebied van de zonnevlecht-Chakra terwijl je de energie versterkt.

2. Affirmaties als mantra's:

"Ik ben krachtig."

"Mijn wilskracht is onbeperkt."

"Ik vertrouw op mijn eigen kracht en capaciteit."

"Ik ben volledig in controle over mijn leven."

- Zeg deze affirmaties hardop of in gedachten terwijl je focust op de energie van je zonnevlecht-Chakra.

Tips voor het versterken van de zonnevlecht-Chakra:

- **Gebruik de kleur geel:** De zonnevlecht-Chakra wordt geassocieerd met de kleur geel. Je kunt jezelf omringen met gele voorwerpen, kleding dragen in de kleur geel of visualiseren dat je omgeven bent door geel licht om de energie te versterken.
- **Lichaamsbewustzijn:** Versterk het bewustzijn van je lichaam door fysieke oefeningen die je kernspieren trainen, wat de zonnevlecht-Chakra helpt te versterken.
- **Aarde-elementen:** De zonnevlecht-Chakra is verbonden met het element **vuur**. Je kunt je energie naar deze -Chakra brengen door activiteiten te doen die je kracht en vitaliteit bevorderen, zoals dansen, hardlopen of krachttraining.

Door deze technieken toe te passen, kun je je **zonnevlecht-Chakra** openen en je zelfvertrouwen, wilskracht en energie verbeteren. Het zal je helpen om in controle van je leven te zijn, je doelen na te streven en obstakels met kracht en vastberadenheid te overwinnen.