Check-up And Health

www.checkupandhealth.nl
Munt 71-A
8446 AK Heerenveen
checkupandhealth@gmail.com
+31617644610

Chakra's zijn het centrum van geestelijke energie in het menselijk lichaam.

De zeven belangrijkste chakra's lopen langs je wervelkolom tot aan je kruin.

De chakra's (Sanskriet voor "wiel") zijn te vergelijken met een soort energiebronnen.

Chakra's nemen energie op en geven energie af via energiebanen die door het lichaam stromen.

Chakra's zijn verantwoordelijk voor de activering van de diverse lichaamsfuncties zoals ademen, spreken, lopen enzovoort.

Alle chakra's spelen een belangrijke rol bij het welzijn van lichaam en geest.

Elke chakra heeft een invloed op bepaalde lichaamsfuncties en emoties.

Ideaal zou zijn als alle chakra's open zouden zijn en even actief. Helaas is dit meestal niet zo.

Chakra's kunnen 'dichtzitten' waardoor blokkades in de energie ontstaan.

Om dit te compenseren worden andere chakra's juist overactief, hetgeen weer tot andere problemen leidt.

Via meditatie kun je bepaalde chakra's stimuleren om hun werking in evenwicht te brengen.

Ook met behulp van essentiële oliën kunt u de chakra's stimuleren en in balans brengen.

Zie voorbeeld: chakra’s helen met doTERRA essentiële oliën.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Hieronder treft u uitleg over de zeven belangrijkste chakra's.

Chakra's - Sahasrara: De kruinchakra

De kruinchakra is het einde van de reis langs de chakra's, de kroon op het werk. De duizendbladige lotus verwijst naar de oneindigheid, naar de eeuwige oerklank OM, naar de verlichting die ons optilt boven de wereld van tijd en plaats. Hier is het Niets verbonden met het Al. Ware verlichting is vol en leeg tegelijk en niet in woorden te vangen. In dit heelal voorbij de woorden hoort de kleur paars. Paars is het einde van de regenboog, verdere kleuren kunnen we niet zien. Ook goud (de koninklijke kleur) en wit (waar alle kleuren uit voortkomen en weer samenkomen) passen bij deze chakra.

Verlichting is niet voor iedereen elke dag weggelegd, maar ook in de wereld van tijd en ruimte doet het kruinchakra zijn werk. Een open kruinchakra verheft je boven de verschillen. Gelijkmoedigheid is hier het kernwoord. Je bent geen slaaf van je hartstochten en angsten. Vreugde en verdriet vallen van je af omdat je innerlijke rust onverstoorbaar is.

Zelfverwerkelijking (zonnevlecht) maakt plaats voor zelfrealisatie en het besef dat je het grotere geheel dient als je anderen helpt. Waarom trots zijn op je talenten die immers geschenken van de “Bron” zijn om je werk op aarde te doen! Zonder dit besef verval je in een schaduwkant van deze chakra, de zwarte magie. Dan gebruik je de kosmische krachten die via je kruin in je wezen stromen en je talenten niet voor het grotere geheel, maar voor je eigen lagere lusten.

Als je kruinchakra slecht ontwikkeld is, is de 'Poort van Brahman' dicht en kan de kosmische energie je niet bereiken. Lusteloosheid en gebrek aan energie en vertrouwen in het Hogere is het gevolg. Openzetten dus, meer mediteren en bewust spiritualiteit in je leven binnenlaten.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
sahasrara

Vertaling:
duizendvoudig

Nederlandse benaming:
kruinchakra, poort van Brahman

Locatie:
kruin

Aantal lotusbladen:
1.000

Kleur:
violet

Gebied van werking:
wijsheid, spiritueel inzicht

Werkwoord:
absoluut weten

Bij goede werking:
kosmisch bewustzijn, besef van Eenheid

Bij slechte werking:
bekrompen, materialistisch

Element:
- -

Ontwikkelingsfase:
- -

Fysieke functie:
grote hersenen, centrale zenuwstelsel

Zintuig:
- -

Klieren:
pijnappelklier (epifyse)

Archetype:
Shiva, Boeddha, de Wijze

Chakra's - Ajna: het derde-oogchakra

Het derde-oogchakra wordt ook wel het innerlijk oog of het commando-centrum genoemd. Dat is niet voor niets. Want deze innerlijk oog wijst meteen het belangrijkste kenmerk aan. Dit is de chakra van het inzicht.

Er zijn maar weinig mensen die een volledig geopend derde oog hebben, aangezien dit altijd met een hoge graad van bewustzijn gepaard gaat. Maar zelfs als het derde oog gedeeltelijk geopend is kan het toch harmonieus functioneren, wat blijkt uit een helder verstand en geestelijke bezigheden. Je bewustzijn is een spiegel voor het goddelijk zijn. Je bent Meester over je geest.

In het Sanskriet heet deze chakra "Anja", het betekent: waarnemen, besturen, beleid. Het bevindt zich op de voorhoofd, iets boven het midden tussen de twee wenkbrauwen. De achterkant van deze chakra bevindt zich op het achterhoofd, juist onder de schedelrand. Het is het gebied van bewuste waarneming, je bewust worden van het bestaan.

Voor een juiste evenwicht in deze levensgebied is een evenwichtige aandacht tussen binnenwereld en buitenwereld, onze omgeving ligt bij deze chakra vooral aan de voorkant, het voorhoofd. Hiermee nemen we actief werkelijkheid waar, zijn we gefocust op de buitenwereld. Als dit erg sterk is ontwikkeld zien we de priemende ogen die niets willen missen. De binnenwereld is te vinden op ons achterhoofd, die de aandacht juist naar binnen richt (reflectie). Onwillekeurig leggen we de beide handen wel achteroverleunend om even bij onszelf te komen.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
Ajna

Vertaling:
duizendvoudig

Nederlandse benaming:
derde-oogchakra, innerlijk oog

Locatie:
voorhoofd

Aantal lotusbladen:
2

Kleur:
indigo

Gebied van werking:
wijsheid, spiritueel inzicht

Werkwoord:
zien

Bij goede werking:
Intuïtie, verbeelding, visualisatie, inzicht

Bij slechte werking:
Ongevoeligheid, slecht gezichtsvermogen, slecht geheugen

Element:
- -

Ontwikkelingsfase:
- -

Fysieke functie:
hypofyse

Zintuig:
derde oog

Klieren:
--

Archetype:
ziener

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Chakra's - Vishuddi: het keelchakra

De nek verbindt het lichaam met het hoofd. De keel-chakra is de verbinding tussen de drie lagere chakra's en de hart-chakra met de twee hogere chakra's. De liefde van de hart-chakra is prachtig, maar waar zijn we als we het niet kunnen uiten?! Communiceren, uiting geven aan, dat is het terrein van deze chakra.

De zonnevlecht liet ons bewust zijn van ons eigen persoon, de keelchakra brengt dit op een hoger plan en spoort ons aan er wat moois van te maken. Dit is de chakra van creativiteit en kunstzinnigheid. Niet het geel van de zon domineert, maar het heldere blauw van de stralende hemel.

In het element ether komen de vier 'aardse' elementen samen in een volmaakte balans. Vier maal vier is zestien, het getal van deze chakra. Het balans wordt verstoord als aarde, water, vuur en lucht bij de onderste vier chakra's niet in balans zijn. Dan uit je je onzeker of sentimenteel of geef je je over aan roddels, achterklap en kwaadsprekerij.

Als de hogere chakra's niet goed ontwikkeld zijn, zit je 'in je hoofd'. Je praat rationeel, maar zonder gevoel. Dat is niet zo verstandig als het soms lijkt. Teveel van deze chakra maakt je een drukke prater, waar omstanders alleen maar hun blik op oneindig kunnen zetten omdat je je niet afstemt op hen. De keelchakra gedijt op vrolijkheid: je opent het met mantra-zingen, dansen en andere creatieve manieren om je spiritueel te uiten. Of zet eens wat mooie Gregoriaanse muziek op.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
Vishuddi

Vertaling:
zuiverheid

Nederlandse benaming:
keelchakra

Locatie:
keel

Aantal lotusbladen:
16

Kleur:
blauw

Gebied van werking:
communicatie

Werkwoord:
communiceren

Bij goede werking:
samenwerking tussen denken en voelen

Bij slechte werking:
moeite met uiten, spreekangst

Element:
ether

Ontwikkelingsfase:
vanaf 40 jaar

Fysieke functie:
ademhaling, oren, spijsvertering

Zintuig:
gehoor

Klieren:
(bij-)schildklieren

Archetype:
Hermes-Mercurius

Chakra's - Anahata: hartchakra

Alle chakra's zijn prachtig als ze opengaan in zuiverheid, maar de hartchakra is als middelste chakra prachtig. Hier is alles in balans. Je ziet het aan het symbool van deze chakra, de zes puntige ster. Een driehoek wijst naar boven, de tweede naar beneden. Aarde zoekt hemel, hemel zoekt aarde. Samen vinden ze elkaar in liefde.

Het getal is 12, een verdubbeling van de tweede chakra. Dat heeft ook met liefde te maken, maar is meer aards gericht op seks en voortplanting. Niet dat de hartchakra tegen seks is, maar er is meer onder de zon, ook als de onvoorwaardelijke liefde nog ver weg is. De kleur is groen als de prille lente: liefde is groeikracht.

Liefde, zegt “Deepak Chopra”, is het begin van de reis, het einde van de reis en het doel van de reis. Wie deze chakra goed ontwikkelt en opent, leeft vanuit een hogere liefde, vanuit mededogen en vergeven. Vergeet daarbij niet van jezelf te houden. Dat is vaak het moeilijkste, maar het is wel het begin van alles.

Wie vanuit het hart leeft, heeft vertrouwen en kan leven als de lelies in het veld en de vogels in de lucht in de gelijkmoedigheid van de wijze. Kwaadaardige gevoelens, angst, agressie en haat zijn tekenen dat je nog een heel stuk af te leggen hebt. Je hart als spiegel van je ziel laat zien dat de onderste chakra's nog niet zover zijn en je afleiden van het pad van liefde. Werk aan de winkel dus. Verklaar je hart verboden terrein voor boze opwellingen en ga mediteren of pak eens een spiritueel boek.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
Anahata

Vertaling:
zonbestreden

Nederlandse benaming:
hartchakra

Locatie:
hart

Aantal lotusbladen:
12

Kleur:
groen

Gebied van werking:
liefde, relaties

Werkwoord:
liefhebben

Bij goede werking:
afstemming

Bij slechte werking:
niet invoelend, verlegen

Element:
lucht

Ontwikkelingsfase:
volwassenheid

Fysieke functie:
hart, longen, bloed

Zintuig:
tast

Klieren:
thymus (zwezerik)

Archetype:
Venus, Christus

Manipura: zonnevlecht-chakra

Na zelfbehoud (eerste chakra) en de omgeving (tweede chakra) komen we toe aan onszelf. Manipura betekent flonkerend. Met de zonnevlecht-chakra kunnen we schitteren als de koperen poort van de hemel, want in het derde chakra staat het ego centraal. Alles draait om zaken als macht en wilskracht en zelfvertrouwen. De kleur is natuurlijk geel en het element vuur.

De derde chakra is onze energiecentrale. Geest (Shiva) en materie (Shakti), hemel en aarde komen in deze chakra samen om vorm te geven aan onze ideeën. De ego ligt niet zo goed in de spiritualiteit, maar we hebben het echt nodig, want anders komt er van onze plannen niets terecht.

Als je een slecht ontwikkelde zonnevlecht hebt, sla je geen deuk in een pakje boter. De schaduwkant van een over-ontwikkeld chakra heb je natuurlijk al zelf bedacht. Als je teveel in je ego zit liggen verwaandheid en arrogantie op de loer of word je zoals een wals die gevoelloos over iedereen heen dendert om je plannen koste wat kost uit te voeren. Je kunt bij deze chakra ook denken aan de puberteit waarin jongeren zichzelf en hun eigen persoonlijkheid leren kennen en experimenteren met hun macht.

Mooi en evenwichtig ontwikkeld, zorgen de tien lotusblaadjes van deze chakra ervoor dat je zelfvertrouwen en gevoel voor eigenwaarde hebt. Je hebt net als iedereen, het recht om jezelf te zijn en hoeft je nergens voor te schamen. Omdat een ander dat ook heeft en je de ander ook ruimte moet gunnen, is er geen sprake meer van push gedrag en gebruik je het vuur van de zon, in plaats van dat het jou verteert. Vuur is niet alleen het element dat verteert, het is ook reinigend, want het brandt alles weg wat overbodig is. Zoals hardnekkige overtuigingen…..!

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
Manipura

Vertaling:
flonkerend

Nederlandse benaming:
zonnevlechtchakra

Locatie:
iets boven de navel

Aantal lotusbladen:
10

Kleur:
geel

Gebied van werking:
wilskracht, macht, het ego

Werkwoord:
doen

Bij goede werking:
kracht, zelfvertrouwen

Bij slechte werking:
schaamte, weinig gevoel van eigenwaarde

Element:
vuur

Ontwikkelingsfase:
pubertijd

Fysieke functie:
maag, lever, galblaas, spier- en zenuwstelsel

Zintuig:
gezichtsvermogen

Klieren:
zonnevlecht, maag

Archetype:
krijger

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Svadhishthana: het sacraalchakra

De chakra's zijn afwisselend actief (gevend, positief, mannelijk) en receptief (ontvangend, negatief, vrouwelijk). Bij de eerste chakra zijn we actief bezig met ons leven en zelfbehoud, bij het tweede chakra laten we ook de omgeving toe. De ander komt in zicht en we stellen ons open voor contact. Onze wereld breidt zich uit. Het getal is zes: onder en boven komen we bij de vier windrichtingen.

De tweede chakra is het sacraal- of sekschakra. We verlaten de zekerheid en geborgenheid van het puur aardse bestaan en geven ons letterlijk en figuurlijk bloot om op intieme manier in contact te komen met de ander. Ook innerlijk kunnen we ons kwetsbaarder opstellen in onze groei naar een evenwichtiger en lichter bestaan. Dit doen we door onze schaduwkant recht in de ogen te kijken in plaats van struisvogel te spelen en alles weg te stoppen in ons onderbewuste.

Het element van het sacraal chakra is water (het gebied van onze emoties), verbonden met de maan, de veranderlijke drievoudige godin, beweging, verandering en emotie, het recht om te voelen zijn de woorden die bij deze chakra horen. Een affirmatie voor deze chakra is: **Ik laat het verleden los en accepteer het heden.**

Als deze chakra niet goed ontwikkeld is, zit je niet lekker in je vel omdat je je gevoelens niet (voldoende) toelaat. Dan is lekker swingen en vrij dansen een goede (en leuke) oefening voor je. Werk vooral met je heupen.

Met teveel gevoel kom je ook niet verder. Dan ben je binnen de kortste keren van de toppen van vreugde in de dalen van verdriet of huil je krokodillentranen van vals of goedkoop sentiment. Leuk om te weten: in India kennen ze deze uitdrukking ook, maar staat de krokodil symbool van seksualiteit.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
Svadhishthana

Vertaling:
zoetheid

Nederlandse benaming:
sacraal-chakra

Locatie:
net boven het heiligbeen

Aantal lotusbladen:
6

Kleur:
oranje

Gebied van werking:
seksualiteit en voortplanting

Werkwoord:
voelen

Bij goede werking:
levensvreugde, verbondenheid

Bij slechte werking:
impotentie, angst voor genieten

Element:
water

Ontwikkelingsfase:
basisschool

Fysieke functie:
geslachtsorganen

Zintuig:
smaak

Klieren:
geslachtsklieren

Archetype:
Eros

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Muladhara, De wortelchakra

De eerste chakra heet basis- of wortelchakra. De naam zegt het al: De wortelchakra geeft ons een basis en fundament en zorgt ervoor dat we stevig met de voeten op de aarde blijven staan. Deze chakra helpt je gronden. De eerste chakra is verbonden met de aarde en het getal is vier, want er zijn op aarde vier elementen en vier windrichtingen.

Het wortelchakra heeft te maken met het veilig voelen en het accepteren van jezelf. De affirmatie is: **Ik mag er zijn**; **Ik breng mijn leven in balans door van mezelf te houden.**

De wortelchakra helpt ons op aarde te overleven. Als er gevaar dreigt, zorgt het ervoor dat ons lichaam in staat van alertheid komt. Adrenaline maakt ons klaar voor de noodsituatie. Onze longen worden groter en ons hart gaat sneller kloppen. Als deze chakra onderontwikkeld is, ben je te weinig gegrond. Een goede oefening is ritmisch lopen (een twee, drie, vier, in de maat). Tellend lopen naar de bushalte of de bakker. Echt….. het werkt…..!

Chakra's hebben hun plussen en minnen. De drang tot overleven uitte zich in de oermens in het zoveel eten als mogelijk was. Je wist tenslotte nooit wanneer de volgende maaltijd was. Dat weten we nu wel, maar de drang tot volproppen is enorm als je eerste chakra niet lekker zit. Een niet goed functionerende eerste chakra herken je ook aan een overdreven hang naar materiële zekerheid. Met pensioenfondsen, genoeg reserves op de spaarbank is niks mis, maar je kunt ook zoveel bezig zijn met de zorgen om de dag van morgen dat je vergeet vandaag te leven.

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Sanskriet benaming:
muladhara

Vertaling:
wortel

Nederlandse benaming:
sacraalchakra

Locatie:
stuitje

Aantal lotusbladen:
4

Kleur:
rood

Gebied van werking:
overleving, zelfbehoud

Werkwoord:
zijn, gronden

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Check-up And Health

Essential Oils for Balancing Chakras

Chakra		Recommended Oils	Where to Apply
Crown		Frankincense, Myrrh, Lavender Gathering, Inspiration, Three Wise Men	Top of the head
Third Eye		Patchouli, Cedarwood, Lavender Awaken, Dream Catcher, Transformation, White Angelica	Between the eyebrows
Throat		Bergamot, Tea Tree, Chamomile Believe, Valor, Envision, Hope	Throat area
Heart		Rose, Jasmine, Ylang Ylang Joy, Acceptance, Humility	Chest area over the heart
Solar Plexus		Fennel, Juniper, Lemongrass Harmony, E-R-Gee, Acceptance, Release, Sacred Mountain	Between the navel and the ribcage
Sacral or Navel		Clary Sage, Rosewood, Patchouli Peace & Calming, Harmony, Innner Child, Forgiveness	Slightly below the navel
Root or Base		Ginger, Cypress, Sandalwood Valor, Abundance, Grounding	Base of spine or bottom of the feet

www.checkupandhealth.nl checkupandhealth@gmail.com
Munt 71-A 8446 AK Heerenveen +31617644610

Chakra’s helen met doTERRA essentiële oliën.

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®

Lavender (Sourced from France)
- Heals burns and cuts
- Relieves insomnia
- Diffuse to reduce stress and anxiety
- Powerful antihistamine

Lemon (Sourced from Italy)
- Drink with water daily
- Cleanses your body and home
- Releases petrochemicals from your body for weight loss
- Dilute in spray bottle to clean home
- For cold and flu: 4 drops Lemon, 2 drops Oregano, On Guard, Melaleuca in a capsule

Peppermint (Sourced from Washington)
- Treats nausea and digestive issues
- Reduces fever
- Increases alertness and focus
- Increases oxygen absorption

Melaleuca (Sourced from Australia)
- Add to shampoo for healthy scalp
- Apply topically for acne & other skin ailments
- Great for athletes foot & other fungus
- Cold sore remedy
- Apply to cotton ball for ear infections

Frankincense (Exclusive from Oman)
- Anti-cancerous www.pubmed.gov
- Passes the blood-brain barrier
- Use topically to beautify skin
- Take internally to support immunity
- Powerful anti-inflammatory
- When in doubt, use frankincense

Breathe
- Helps clear lungs and sinuses
- Diffuse in the air for asthma and croup
- Apply to chest and the bottom of feet for seasonal respiratory discomfort

On Guard
- Diffuse in air to eliminate airborne pathogens
- Take internally for immunity support
- Prevents colds and influenza
- ORAC* Score - Clove Oil scored 1,078,000
  - Wolf Berry scored 25,000
  - Blueberry scored 2500

*Oxygen Radical Absorption Capacity

Deep Blue
- Use for joint and muscle pain
- Rub on muscles before and after exercise
- Arthritis relief and healing
- Relieves carpal tunnel pain

Slim and Sassy
- Speeds up your metabolism
- Powerful appetite suppressant
- Helps cleanse your body of petrochemicals
- Elevates energy and mood
- Take internally in capsules or water or directly under the tongue
- 3-5 drops in water 3-5 times per day

Voor een Chakra healing kunt u ook ons terecht, mail of bel voor een vrijblijvend advies.

www.checkupandhealth.nl
Munt 71-A
8446 AK Heerenveen
checkupandhealth@gmail.com
+31617644610