

Trauma's Overstijgen, Wilskracht, Zielscontact, Kleine Chakra's !



Trauma's Overstijgen, Wilskracht, Zielscontact, Kleine Chakra's !

📅 17/11/2016

Door Daisha de Wijs

(<https://www.daishadewijs.nl/author/daishadewijs/>)

Er zijn buiten de zeven hoofdchakra's nog vele kleine chakra's. Zo is er de chakra waarmee je van Ziel tot Ziel contact maakt. Chakra's met helende energie of die je veerkracht geven en negatieve energie doet afvloeien. Weer een boeiende aflevering over de chakra's waarin ik uitleg hoe onze geest en lichaam samenwerken.

Onze Energie Centrales

Ons lichaam heeft 144 chakra's. Elk orgaan heeft een chakra, zoals bijvoorbeeld de lever, de milt, de nieren, het hart. Maar ook in je ellebogen, knieën, oksels, schouderbladen zitten chakra's. Iedere chakra is als het ware een energiecentrale. Overall waar energie nodig is, omdat op die plekken veel arbeid wordt verricht of veel beweging is, is een chakra aanwezig. De tussenliggende lichaamsdelen worden door de meridianen* en de Nadi's* van energie voorzien.

Op deze wijze is het hele lichaam niet alleen voorzien van energie, maar ook van een bepaalde energetische lading of spanning. Vanuit deze spanning, voornamelijk gegenereerd uit de chakra's ontstaat ook onze aura, het kleurige energieveld dat om ons heen is.

(*Meridianen zijn energiebanen die door ons hele lichaam lopen en bijvoorbeeld gebruikt worden bij accupunctuur. Het Sanskriet woord 'Nad' betekent beweging of stroom. Nadi's zijn de rivieren in ons lichaam die ervoor zorgen dat subtiele energie (Prana) door ons lichaam stroomt. Ze zetten Prana om in verschillende soorten energie voor organen, klieren en weefsels.)



Om alle 144 chakra's te bespreken wordt een beetje veel, daarom zal ik de meest belangrijke noemen en uitleggen waarom ze zo belangrijk zijn.

Zielscontact met anderen, van Ziel tot Ziel !

Je bovenlip chakra, deze chakra wordt ook wel de chakra van emotionele vrijheid genoemd. Hij zit precies in het gootje tussen je bovenlip en je neus. Als je daar op drukt dan voel je een gleufje. Het spreekwoord 'tussen neus en lippen' betekent 'terloops. in het voorbijgaan'. En dat is precies wat je met deze belangrijke chakra doet.

Het is de chakra waarmee je Zielscontact kunt maken met een ander, van Ziel tot Ziel. Het reguleert eveneens je lichaamsenergie. Als deze chakra gesloten is, dan ben je meestal introvert en als de chakra open is dan ben je extravert. Wanneer je extravert bent, ben je meer naar buiten gericht en maak je makkelijker contact.



Wanneer je deze chakra regelmatig stimuleert, en dat doe je al automatisch door regelmatig onder je neus te wrijven, dan verdwijnt je onzekerheid en je verlegenheid.

Schaamtegevoelens verminderen of lossen op en je opent je voor communicatie met de ander.

Als je even geen contact hebt met jezelf, als je dichtslaat en denkt: 'ik weet even niet wat ik moet zeggen' wat doe je dan? Let maar

eens op, dan wrijf je met je vinger onder je neus ofwel je stimuleert deze chakra. Zouden mensen die een snor hebben minder open staan voor de Ziel, de emotie van de ander? Iedereen kan op een bepaald moment in het leven in een proces zitten dat je even genoeg hebt aan jezelf. Je ziet in zo'n situatie dat de man ineens een snor gaat dragen.

Kijk me aan !

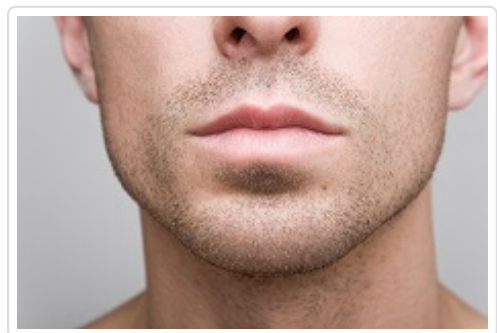
Wanneer je echt contact van Ziel tot Ziel wilt hebben met de ander – en dat kan op elk moment dat je dat wenst – kijk dan naar dat punt tussen de neus en lippen van de ander. Als je naar dat punt kijkt dan open je in wezen deze belangrijke chakra en je geeft dan de ander de vrijheid om met jou open te communiceren. Het is niet bedreigend maar juist verwarmend, omdat je je Ziel verbindt met die van de ander.

We hebben al jong geleerd om iemand in de ogen te kijken wanneer we met elkaar communiceren. Hoe vaak kreeg je niet te horen: 'kijk me aan als ik tegen je spreek'!?! Zou je dit doen bij een sollicitatiegesprek, dan kan het als brutaal worden ervaren. Niet aankijken geeft weer het gevoel dat je wat te verbergen hebt. Wanneer je een moeilijk gesprek hebt, bijvoorbeeld bij een verschil van mening, agressie etc. kan de ander het rechtstreeks aankijken als een aanval voelen. De oplossing is: richt je blik op de chakra tussen bovenlip en neus! Wanneer je dat doet, zal het gesprek kalmer, intenser, vriendelijker, liefdevoller zijn. Immers van Ziel tot Ziel contact hebben daar zit je verstand niet tussen, dat voorkomt misverstanden!

Over deze zeer belangrijke chakra wordt zelden gesproken. Wrijf af en toe bewust tussen neus en lippen, dan stimuleer je deze chakra en blijft deze openstaan. Heerlijk, zo heb je altijd een fijn contact met jezelf en anderen!

Oude trauma's overstijgen

Nog een belangrijke chakra in je gezicht is tussen je mond en kin. Sommige mensen hebben daar een kuiltje. Deze chakra heeft te maken met oude trauma's, ervaringen die je nog steeds in de weg kunnen zitten. Dus heftige dingen of emoties. Wanneer je deze chakra opendrukt, helpt het je om traumatische ervaringen uit je systeem op te ruimen. Je levensenergie gaat weer stromen. Wanneer je trauma's hebt meegemaakt, kost dat immers ontzettend veel energie.



Druk maar eens op de aangegeven plek, dus onder je mond en boven je kin, je voelt daar een kuiltje zitten. Men noemt deze chakra ook wel de zelfbekrachtiging-chakra. Je zet jezelf weer neer, zo van hier ben ik! Door deze chakra elke dag even te stimuleren, dus er op drukken en wat masseren, laat je elke dag je schuldgevoelens steeds verder achter je, net zolang totdat je ze kwijt bent.

Zo zijn er in je gezicht een aantal kleine chakra's. Rond de ogen bijvoorbeeld, waarom wrijf je onder je oog? Laatst had ik iemand bij me op consult en ze wreef de hele tijd op de plek onder het oog. Ze was nogal zenuwachtig en onbewust maakte ze zichzelf hierdoor rustiger. Het is namelijk de plek om de harmonie in jezelf in evenwicht te brengen. Het heeft ook te maken met het in evenwicht brengen van dingen die je niet denkt te kunnen.

Wanneer iemand je iets vertelt, een compliment geeft of jijzelf denkt van: nou, dat weet ik nog niet zo goed, wedden dat je dan precies onder het oog, op je oogrand wrijft. Wanneer je in het midden van je oogrand voelt, voel je een deukje en als je dit regelmatig stimuleert, zal je uiteindelijk tevreden zijn met jezelf.

Nog meer kleine chakra's

Het Sleutelbeen chakra zit daar waar je sleutelbenen bij elkaar komen, net onder je keel. Het is de chakra die je luchtpijp en de bronchiën voedt met energie. Wanneer men problemen heeft met de slokdarm en/of de luchtwegen zal op die plek een rode vlek ontstaan. Je ziet op die plek ook zo'n rode vlek wanneer mensen



zenuwachtig, gestrest of bezorgd zijn. Door de zenuwen of je zorgen maken gaat men te hoog ademen. Dus in wezen wordt het veroorzaakt, net zoals bij longproblemen, door een tekort aan adem c.q. zuurstof. Een rode vlek onder de keel ontstaat ook door bronchitis, longontsteking, COPD of slokdarm problemen.

Hoe kun je deze chakra weer in balans krijgen? Zowel wanneer het te maken heeft met lichamelijke problemen als met zenuwen is het belangrijk om je ademhaling diep door naar je buik toe te doen en vervolgens je te aarden. Hoe kun je je aarden? Dat vertel ik volgende week, wanneer ik de knie-chakra's uitleg. En door rustig te worden of rust te nemen, dat is voor alles goed.

Schouderblad chakra's, deze chakra's zijn je vleugels, ze doen je 'vliegen'. Deze chakra's zijn belangrijk voor je inspiratie, voor het afstemmen op anderen of op iets. Het zijn de yin (linker schouderblad) en yang (rechter schouderblad) chakra's en deze hebben verbinding met je kruin. Wanneer je bezig bent met iets te ontwerpen,

iets te creëren of iets te ontdekken dan ga je automatisch iets voorover gebogen zitten of staan. Je schouderblad chakra's gaan dan open staan. Hierdoor kan je de hulp ontvangen van je gids en/of een Engel. Men zegt niet voor niets: er zit een Engeltje op je schouder(blad). Via je schouderblad-chakra's brengen zij de kennis of de hulp die je op dat moment nodig hebt.

Ook bij verdriet of zorgen ga je wat voorover gebogen zitten of staan.

Hierdoor kunnen je gids, de Engelen liefde bij je instralen, liefde die alles verzacht. Leg daarom nooit je armen over de schouders van iemand die verdrietig is. Je zou de bevrijdende en liefdevolle instraling belemmeren. Plus wanneer je de armen op iemands schouders legt, druk je in wezen de persoon naar beneden. Je maakt de ander kleiner dan jezelf en zegt daarmee: huil maar niet, want ik kan er niet tegen! Leg liever de arm op de onderrug, zodat je de ander ondersteunt en 'optilt'.

Je Wilskracht en Kundalini energie

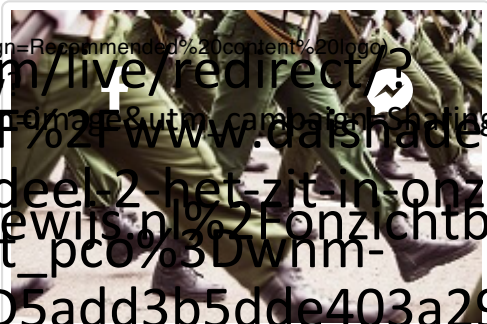
Onder elke hiel zit een chakra. De hielchakra wordt ook wel 'het kanaal' genoemd. Het is het kanaal naar je kruin toe, dit begint onder je voeten. In de rondte van je voet maar ook in je hiel, een belangrijk kanaal dat verbinding heeft met je kruin.

De Kundalini kracht gaat van je eerste chakra naar de kruin. Echter als je hielchakra open is dan kan deze Kundalini kracht nog sterker door je lichaam circuleren. Een heerlijke energie, een soort orgasme welke met schokken door je hele lichaam gaat. Een weldadig gevoel dat je doet denken: ik wou dat dit gevoel altijd in mij was.

Je hielchakra is niet alleen verbonden met Kundalini energie, het is ook verbonden met je wilskracht, met je 'staan' in het leven. Hoe sta je in het leven? Sta je onzeker, onzekerlijk zijn, emotioneel of geestelijk wiebelen zijn?



Aanbevolen voor jou
Onzichtbare Verbintenissen, deel 2 Het
in Onze Genen



Stimuleer je hielchakra's! Je stimuleert deze chakra's ook wanneer je loopt. Je moet eerst je hak neerzetten dan je voet afrolt naar je teen toe. Als het goed is, is dit een natuurlijke beweging, daarom is wandelen ook beter dan fietsen. Stimuleer je hielchakra's! Je stimuleert deze chakra's ook wanneer je loopt. Je moet eerst je hak neerzetten dan je voet afrolt naar je teen toe. Als het goed is, is dit een natuurlijke beweging, daarom is wandelen ook beter dan fietsen.

1.0%26at_si%3D5&wp&per=undefined&pco=wnm-
2%26at_pos%3D0%26at_tot%3D1&uid=59556c56816beb
5391859058e28c3f&rev=v8.3.1-
ALTDI
wp&per=undefined&pco=wnm-
1.0)gende week: het vervolg van de belangrijke Kleine Chakra's !

Lieve groet,
Daisha

P.s. Elke dinsdagavond kun je meedoen met mijn radioprogramma

‘Meditatie’. A.s. dinsdag begeleid ik je in de oefening Je Kroonchakra, je Zevende Chakra in balans! (<http://www.radiomerlijn.nl/programma/je-kroonchakra-je-zevende-chakra-in-balans/>)

Je kunt het daarna nog de hele week beluisteren via Uitzending Gemist. Luister via de internet radio Radio Merlijn (<http://www.radiomerlijn.nl>) !

Wil je automatisch op de hoogte blijven van de hele serie over de chakra's? Hier kun je je abonneren (<http://eepurl.com/bcoyO9>) op mijn blogupdates.

Reageren is niet mogelijk.

(<https://plus.google.com/105947668346189255163>) ↗