

## Kundalini Yoga Chakras



.....  
Drawing by Hector Jara (Mukhtiar Singh)

Chakra	Naam	Tattva / kleur	Energie functie	Conditie	Plaats	Sleutel functie	Sleutel omschrijving	Organen / klieren
1	Muladhara	Aarde Rood	eliminieren van energie	gefikseerdheid, depressie, hebzucht, stevigheid	Aan het einde van de ruggengraat tussen de anus en de geslachtsorganen	Veiligheid & overleven	Fundamenten, overleven, veiligheid, gewoonte, zelfacceptatie	Organen van uitscheiding
2	Svadhithana	Water Oranje	eliminieren van vloeistof	schuld, waan, meedogenloosheid, creativiteit, genegenheid	De geslachtsorganen	Creativiteit	Voelen, verlangen, creëren	Geslachtsorganen, voortplantingsklieren, nieren, blaas
3	Manipura	Vuur Geel	verteren van voedsel	verlangen naar controle, angst, schaamte, loutering	Het gebied van het navel punt, zonne vlecht	Actie & Balans	De wil van de spirituele krijger	Het navelpunt, lever, galblaas, milt, verteringsorganen, pancreas, bijnieren
4	Anahata	Lucht Groen	bevordert de bloedsomloop, flexibiliteit	besluiteloosheid, opwinding, gehechtheid, hoop, vergevingsgezindheid	Op het borstbeen ten hoogte van de tepels	Liefde & mededogen	Liefde en het ontwaken. Van "mij naar wij"	Hart, longen, de zwezerik
5	Vishuddha	Ether Licht blauw	staande in zichzelf	zelfbeheersing, gevoel van macht, eer, tevredenheid	De keel	Projecterende kracht van het woord	Het horen en spreken van de waarheid. De Leraar	Luchtpijp, keel, halswervels, schildklier
6	Ajna	Indigo			Tussen de wenkbrauwen	Intuïtie, wijsheid & identiteit	Het samengaan van tegendelen	Hersenen, hypofyse
7	Sahasrara	Violet			Kruin van het hoofd	Nederigheid & uitgestrektheid	Transcendentie. De Tiende Poort	Hersenen, epifyse
8	Aura	Wit			Het elektromagnetische veld	Uitstraling		

Chakra	Naam	Kwaliteiten	Schaduw	Yoga asanas	KY kriyas / adem / chant / Meditatie
1	Muladhara	Geground, gecenterd, veilig, loyaal, stabiel. Gezonde functies van uitscheiding	Angst, onveiligheid. Het leven voelt als een last; gevoel van niet echt op aarde thuis te horen of in je cultuur of in je familie. Zwakke constitutie, uitscheidingsproblemen, verminderde fysieke en mentale weerstand, seksuele afwijkingen.	<u>Kraai Houding</u> , <u>Stoel Houding</u> , Lichaam laten vallen, <u>Kikker Houding</u> , <u>Mulbandh</u> , <u>Front Stretches</u> , Liggen op de buik en met de voeten tegen de billen schoppen.	<u>Ky voor gezonde ingewanden</u> , <u>KY voor flexibiliteit van de rug</u> , <u>KY voor weerstand tegen ziekte en hart helper</u>
2	Svadhithana	Positief, ontspannen houding ten opzichte van seksuele functies; geduld; creativiteit; verantwoordelijke relaties.	Versterkte emoties, frigiditeit, schuld bewust, geen grenzen, onverantwoordelijke relaties. Problemen met de voortplantingsorganen of de nieren.	<u>Kikker Houding</u> , <u>Cobra Houding</u> , <u>Vlinder</u> , <u>Kat-Koe</u> , <u>Maha Mudra</u> , Optillen van de buik.	<u>Sat Kriya</u> , <u>KY voor het loslaten van spanning voor de menstruatie</u> , <u>KY voor seksuele energie transformatie</u>
3	Manipura	Het centrum van persoonlijke kracht en verplichting. Zelfrespect, identiteit, oordeel. Hier wordt de kracht voor innerlijk balans, inspiratie en goede gezondheid ontwikkeld.	Kwaadheid, hebzucht, schaamte, wanhoop. Overal belemmeringen. Niet genoeg kracht en spontaniteit. Aanpassen om herkend te worden. Gaat tegen zijn eigen verlangens en emoties in. Problemen met verteren, de lever, de galblaas en de pancreas.	<u>Strek Houding</u> , <u>Pauw Houding</u> , <u>Boog Houding</u> , <u>Vis Houding</u> , <u>Diafragma Lock</u> ; alle oefeningen die de buikspieren oefenen.	<u>Vuurademhaling</u> , <u>Sat Kriya</u> , <u>Nabhi Kriya</u> <u>Nabhi Kriya for Prana-Apana</u>
4	Anahata	Mededogen; vriendelijkheid; vergevingsgezindheid; dienstbaarheid; liefde. Herkennen en begrijpen van deze kwaliteiten in anderen. Heilige transformatie. Ontwaken van spiritueel gewaarzijn.	Verdriet. Gehechtheid. Afgesloten naar de omgeving. Gemakkelijk gekwetst. Afhankelijk van de liefde en genegenheid van anderen. Angst om afgewezen te worden. Helper syndroom. Harteloosheid. Hart problemen; long problemen; bloeddruk problemen.	<u>Ego Vernietiger</u> , <u>Yoga Mudra</u> , <u>Beer Greep</u> , <u>Baby Houding</u> (versterkt de hartspeer). Alle oefeningen met de armen, en oefeningen waarbij het bovenlichaam wordt gedraaid.	<u>Alle Pranayama</u> , <u>KY voor het magnetisch veld en het hart</u> , <u>The Essence of Self (*)</u>
5	Vishuddha	Het centrum van de waarheid, taal, de kennis en het vermogen effectief te communiceren. Authenticiteit. Gezonde zelfuitdrukking en interacties. Inspirerend, onderwijzend. God's Wil belichamend.	Futloosheid, zwakte in expressieve en beschrijvende vermogens, verlegenheid, problemen met de stem, onveiligheid, angst voor meningen en oordelen van anderen. Keel problemen, nek problemen, schildklier problemen.	<u>Schouder Stand</u> , <u>Cobra Houding</u> , <u>Ploeg</u> , <u>Kameel Houding</u> , <u>Kat-Koe</u> , <u>Nek Rollen</u> , <u>Nek Lock</u> , neus naar de knieën.	<u>Alle chanting</u> , <u>KY meditatie whahe guru kriya</u> , <u>KY voor de creativiteit</u>
6	Ajna	Het centrum van de intuïtie, helderziendheid; visualisering; verbeelding; concentratie en vastberadenheid. Zelf inwijding. De kracht van het projecteren. Inzicht in je doel.	Verwarring, neerslachtigheid. Afwijzing van spiritualiteit. Overdreven met het verstand redeneren.	<u>Boogschutter</u> , <u>Yoga Mudra</u> . Alle oefeningen met het voorhoofd op de grond.	<u>Meditatie op het Derde Oog</u> , <u>Long Chant</u> , <u>KY Meditatie Kirtan Kriya</u> , <u>Fluitend ademhalen</u> , <u>Hypofyse klier serie</u> , <u>KY om de Ajna te stimuleren</u>
7	Sahasrara	De zetel van de ziel. Verbinding met het hoogste zelf. Verlichting. Eenheid. Verheffing. Verbinding met het Onbekende.	Verdriet. Het gevoel afgesneden te zijn van het bestaan, en van de overvloed. Angst voor de dood.	<u>Ego Vernietiger</u> , <u>Maha Mudra</u> . Concentratie op de punt van de neus.	<u>Alle meditaties</u> , <u>Sat Kriya</u> , <u>Fundering voor Oneindigheid (*)</u>
8	Aura	De aura combineert de effecten van alle chakras, en stelt hun totale projectie samen. De aura projecteert en beschermt.	Verlegen, teruggetrokken, kwetsbaar.	<u>Driehoek Houding</u> , <u>Ego Vernietiger</u> , <u>Boogschutter</u> . Alle oefeningen met de armen.	<u>Alle chakras</u> : <u>KY voor de ruggengraat</u> , <u>KY voor de transformatie van seksuele energie</u>  <u>Aura</u> : <u>Alle meditaties</u> , <u>KY om de aura te versterken</u> , <u>KY om de aura in balans te brengen</u> , <u>KY voor Electromagnetische Frequentie</u>