

# 1. Muladhara chakra

Wortel, oorsprong of basis



Element	Aarde - Pritvi
Kleur	Geel
Ligging	Stuit, basis wervelkolom
Gebied	Bekken, tussen anus en genitaliën
Reflectie op	Bekken boven benen, hielen, botten, nagels, haren
Spiieren	M. Tensor fascia lata en hamstring
Werkorgaan	Dalend deel dikke darm, endeldarm en anus
Zintuiglijk orgaan	Ruiken
Fysieke kwaliteiten	Lichamelijke gezondheid, oerkracht, vitaliteit
Psychische kwaliteiten	Cellulaire wijsheid
Stabiliteit	Levensprikkel, veiligheid, overlevingsdrang, thuis voelen in je lichaam
Lichaam	Grofstoffelijk - sthula sharira
Straling	Naar de aarde
Tijd	Heden
Leeftijd	0 - 6 jaar / 0 - 7
Yantra	Geel vierkant
Diersymbool	Olifant met zeven slurven

# 2. Svadisthana chakra

## De eigen plaats



Element	Water - Jala
Kleur	Blauw met wolken wit
Ligging	Onderbuik, heiligbeen en onderst twee lendenwervels
Werkorgaan	Geslachtsorganen
Gevoelsorgaan	Tong als zintuig voor de smaak
Spieren	Grote bilspier, middelste bilspier, peervormige spier, aanvoeders. De spieren die stabiliteit geven aan het bekken en dit verbinden met de benen en rug.
Klieren	Eierstokken, testikels
Zintuig	Proeven
Gebied	Hele bekken en liezen
Reflectie op	Waterorganen, (nieren, blaas) enkels, polsen, bal van de voet. Vocht in het lichaam
Fysieke kwaliteiten	Acceptatie seksuele identiteit
Psychische kwaliteiten	Relaties, contactenleggen, huwelijk, vriendschappen, communicatie
Dualiteit	Mooi - lelijk, man - vrouw
Straling	Schuin naar voren naar de aarde
Tijd	Verleden
Leeftijd	6 - 12 / 7 - 13 jaar
Yantra	Cirkel
Diersymbool	Krokodil
Kwaliteiten van de oefening	Flexibiliteit, vloeiende bewegingen, rondom in het bekken ruimte creëren

# 3. Manipura chakra

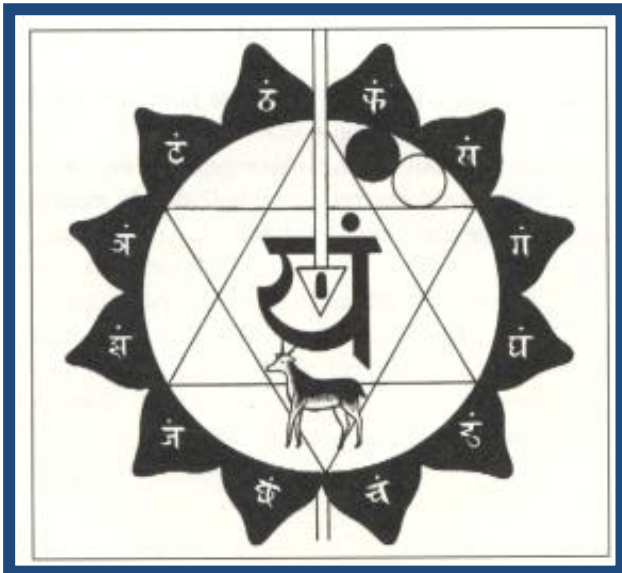
## Burcht van juweel



Element	Vuur - Tejas
Kleur	Rood
Ligging	Tussen navel en borstbeen
Werkorgaan	Stijgende en dwarse deel van de dikke darm, galblaas, lever, milt
Gevoelsorgaan	Ogen
Zintuig	Zien
Gebied	Midden van de romp
Reflectie op	Zonnevlecht, spijsverteringsorgaan, knieën, onderbenen, voeten, ellebogen, schouders, kaken.
Spiieren	m. Levator scapulae, M. Deltoïdeus, M. Trapezius, M. Rhomboïdeus, M. Latissimus dorsi (schouder en rug spieren) Verder beenspieren die zorgen voor beweging naar wat je wilt bereiken.
Klieren	Alvleesklier
Fysieke kwaliteiten	Ontwikkeling van de persoonlijkheid
Psychische kwaliteiten	Ontdekken en richten van kracht van het ego, wilbewustwording - keuzes maken
Straling	Naar voren
Vayu	Samana vayu
Guna	Rajas
Tijd	Toekomst
Leeftijd	12 - 18 / 14 - 21 jaar
Yantra	Driehoek
Diersymbool	Ram
Kwaliteiten van de oefening	Oefeningen voor het midden van de romp, de zonnevlecht en schouderbladen, warmte oefeningen, oog oefeningen

# 4. Anahata chakra

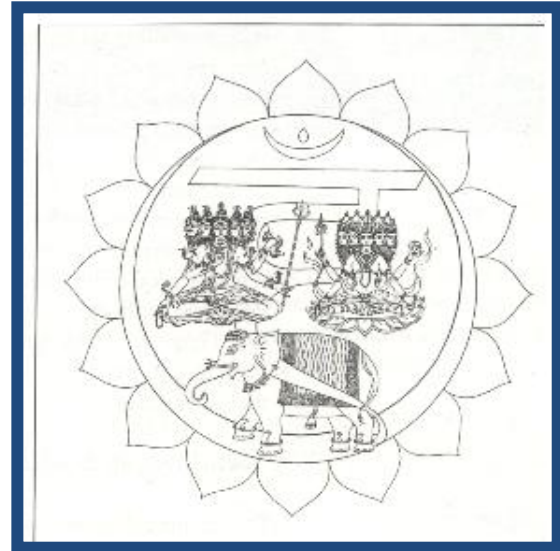
## Klanken zonder voorwerpen



Element	Lucht - Vayu
Kleur	Rookgroen en goud
Ligging	Achter borstbeen ter hoogte van het hart
Werkorgaan	Handen, met name de vinger toppen
Gevoelsorgaan	Huid
Zintuig	Tast
Gebied	Borstwervels
Reflectie op	Longen, huid, thymusklier
Spieren	Diafragma - m. subscapularis (kapselspanner), m. deltoïdeus (achterkant), (m. serratus anterior, m. coracobrachialis (bovenarm), m. supra spinatus, m. teres major + minor
Klieren	Thymusklier
Fysieke kwaliteiten	Onvoorwaardelijke liefde
Psychische kwaliteiten	Handelen vanuit een innerlijke opdracht, onvoorwaardelijke liefde harmonie, humor, transformatie van het denken naar een menselijk niveau
Straling	Schuin omhoog, naar de kosmos
Tijd	heden
Leeftijd	18 - 24 / 21 - 28 jaar
Yantra	Twee driehoeken in elkaar, davidster
Diersymbool	Antilope, hert
Kwaliteiten van de oefening	Ademhalingsoefeningen, luchtige bewegingen

# 5. Vishuddha chakra.

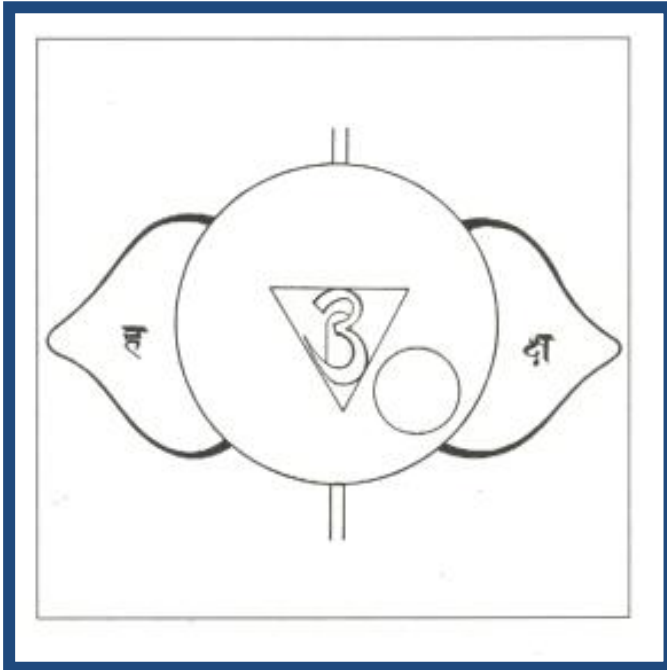
Zeer zuiver



Element	Akasha (ruimte, stilte, klank)
Kleur	Grijs, mistig, violet grijs
Ligging	Keel
Werkorgaan	Tong als spraak orgaan, stembanden
Gevoelsorgaan	Oren
Zintuig	Gehoor
Gebied	Onderste vijf nekwervels
Reflectie op	Keel evenwichtorgaan
Spiere	M. Trapezius (het bovenste deel)
Klieren	Schildklier
Fysieke kwaliteiten	Communicatie, creativiteit, zuiverheid, onthechting
Psychische kwaliteiten	Goed kunnen luisteren en communiceren, onthechtheid, zelfbeheersing, persoonlijke creativiteit en groei
Straling	in alle richting zoals klank
Tijd	Geen tijd, buiten de tijd
Leeftijd	24 - 30 (vrouw)/ 28 - 35 jaar (man)
Yantra	Ellips, de ellipsvormige beweging van de planeten maakt de ruimte zichtbaar
Diersymbool	Gaja, de eenzame, wijze, oude olifant
Kwaliteiten van de oefening	Ruimte scheidend, zuiverend, stilte en meditatieve oefeningen

# 6. Anja chakra

Bevel, niet weten



Element	Geen
Ligging	Midden in het hoofd, ter hoogte van de wenkbrauwen
Werkorgaan	Hypofyse en epifyse zijn elkaars werk- en gevoelsorgaan
Gebied	Bovenste twee nek wervels, atlas en draaier
Reflectie op	Beide hersenhelften, voorhoofdsholte
Klieren	Hypofyse en epifyse
Fysieke kwaliteiten	Biologische klok, visualisatie, concentratie, meditatie
Psychische kwaliteiten	Inzicht, wijsheid, onderscheidingsvermogen
Vayu	Vyana vayu
Guna	Beheerst de Triguna
Tijd	in Samaadhi staat de tijd stil
Leeftijd	30 - 36(vrouw)/ 35 - 42 jaar (man)
Yantra	Cirkel met aan weerszijden een lotusblad
Denken	Analytisch en beeldend
Kwaliteiten van de oefening	Adembeheersing, concentratie, discipline, samenwerking van de hersenhelften, meditatie.

# Bladwijzer

---

In de les te bekomen (kaartje 10x7, handig om bij je te hebben, lezen, toepassen)



## 7 CHAKRAS

1. **Moelaadhaara**, 4, aarde, Pritvi, reuk, eliminatie, **LAM**, Bhoerloka
2. **Svadisthana**, 6, water, Jala, proeven, procreatie, **VAM**, Bhoerarloka
3. **Manipoera**, 10, vuur, Tejas, zien, wandelen - benen, **RAM**, Svarloka
4. **Anaahata**, 12, lucht, Vayu, tast, vastpakken - armen - handen, **YAM**, Maharloka
5. **Vishoeddha**, 16, ether, Akasha, horen, spreken, **HAM**, Janaloka,
6. **Aagnya**, 2, Kosmische intelligentie, geest, **OM**, Tapaloka
7. **Sahasraara**, 1000, Bestaan, bewustzijn, zaligheid, Satyaloka

[rafzwaenepoel@belgacom.net](mailto:rafzwaenepoel@belgacom.net)

<http://yogavd.webs.com/>

Yoga Vedanta Denderleeuw vzw & Yoga Liedekerke