

De zeven chakra's uitgelegd

Steeds vaker hoor je het woord chakra's. Maar wat zijn chakra's eigenlijk? En wat hebben ze te maken met gedrag, emoties en de ontwikkeling van een kind?

In mijn werk gebruik ik de chakra's als een kompas om te kijken naar verschillende lagen van mens-zijn. Ze helpen ons om beter te begrijpen wat er in een kind leeft en waar het misschien even uit balans raakt.

Chakra's zijn energiepunten, ook wel energiewielen genoemd, in ons lichaam. Ze zijn voortdurend in beweging. Ieder chakra hoort bij een bepaald thema en laat zien hoe we met dat thema in ons leven omgaan. Iedereen heeft zeven hoofdchakra's. Daarnaast zijn er kleinere chakra's, bijvoorbeeld in onze handen, voeten en schouders.

De energie in een chakra kan in balans zijn of uit balans raken. Wanneer dat gebeurt, kan dit invloed hebben op ons gedrag, onze gedachten of ons fysieke lichaam.

De zeven hoofdchakra's staan met elkaar in verbinding. Dat betekent dat een verandering in het ene chakra altijd invloed heeft op de andere chakra's.

In mijn werk vertaal ik deze zeven chakra's naar herkenbare thema's van mens-zijn.



Ik ben ik. Ik sta stevig.



Ik voel, lach en geniet elke dag.



Ik kan het. Ik geloof in mijzelf.



Samen sterk. Vrienden maken en delen.



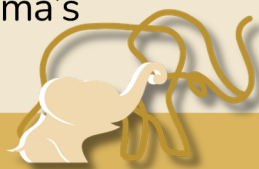
Ik spreek en luister met mijn hart.



Ik volg mijn gevoel en ontdek mijn binnenwereld.



Ik denk mooie gedachten en voel me verbonden.



De zeven chakra's uitgelegd

Chakra's en kinderen

Kinderen zijn volop in ontwikkeling. Hun chakra's zijn daardoor voortdurend in beweging. Kinderen kijken naar de wereld om hen heen en maken zich patronen en overtuigingen eigen. Sommige van deze patronen helpen hen, andere patronen dienen hen minder.

Wanneer bepaalde overtuigingen of ervaringen niet helpend zijn, kan een chakra uit balans raken.

Omdat chakra's zelf niet zichtbaar zijn, wordt een disbalans vaak zichtbaar via gedrag, gedachten of het lichaam.

Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in:

Gedrag

Agressie, terugtrekken, schaamte, moeite met emoties of prikkelbaarheid.

Het fysieke lichaam

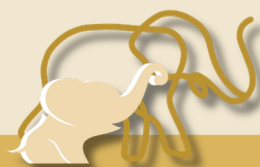
Hoofdpijn, buikpijn, oorpijn of andere lichamelijke klachten. Problemen met slapen, eten of ontlasting.

Gedachten en gevoelens

Faalangst, overprikkeling, piekeren, somberheid of onzekerheid.

Dit betekent dat bepaald gedrag, lichamelijke klachten of negatieve gedachten soms terug te leiden zijn naar een disbalans in een van de chakra's.

Door bewust te worden van het chakrasysteem en de onderliggende thema's, kun je kind(eren) op een liefdevolle en positieve manier begeleiden. Zo kun je patronen die niet helpend zijn eerder herkennen en waar nodig verzachten of loslaten.



De zeven chakra's uitgelegd

De rol van volwassenen

Het is heel aannemelijk dat wij als volwassenen ook patronen en overtuigingen hebben ontwikkeld die ons niet meer dienen. Deze kunnen zichtbaar worden in ons gedrag, ons lichaam of onze gedachten.

Kinderen leren vooral door te kijken en te imiteren. Daardoor hebben opvoeding en onderwijs een grote invloed op hun ontwikkeling.

Zoals Carl Jung het zo mooi verwoordde:

"Als we iets in het kind willen veranderen, moeten we eerst onderzoeken of het niet iets is wat beter in onszelf veranderd kan worden."

Wanneer we gedrag, gevoelens of lichamelijke signalen bekijken vanuit de verschillende chakra's, ontstaat er vaak meer begrip. Begrip voor wat er in een kind leeft. En soms ook voor wat er in onszelf geraakt wordt.

Misschien roept dit artikel vragen bij je op. Of herken je iets in jezelf of in een kind dat je begeleidt. Neem daar gerust even de tijd voor. Soms begint bewustwording precies op zo'n moment van stilstaan.

Liefs, Anouk

