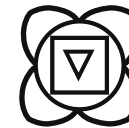




Lisa Butterworth
Fotografie Lisa Linder



CHAKRA'S

*Gelukkiger, positiever
en gezonder leven door je
7 energiecentra te activeren*

LISA BUTTERWORTH



INHOUD

Inleiding	6	Sacraalchakra	38	Hartchakra	78	Derde oog-chakra	118
Het chakrasysteem	8	Symptomen van een verstoord evenwicht	40	Symptomen van een verstoord evenwicht	80	Symptomen van een verstoord evenwicht	120
Overzicht van de chakra's	11	Evenwichtig sacraalchakra	41	Evenwichtig hartchakra	81	Evenwichtig derde oog-chakra	121
Hoe werkt energie?	12	Kristallen	42	Kristallen	82	Kristallen	122
Je chakra's leren kennen	15	Etherische oliën	44	Etherische oliën	84	Etherische oliën	124
Hoe je dit boek kunt gebruiken	16	Voedsel en kruiden	48	Voedsel en kruiden	88	Voedsel en kruiden	128
Wortelchakra	18	Yogahoudingen	54	Yogahoudingen	94	Yogahoudingen	134
Symptomen van een verstoord evenwicht	20	Visualisatie, meditatie en affirmaties	56	Visualisatie, meditatie en affirmaties	96	Visualisatie, meditatie en affirmaties	136
Evenwichtig wortelchakra	21	Rituelen en activiteiten	57	Rituelen en activiteiten	97	Rituelen en activiteiten	137
Kristallen	22	Zonnevlechtchakra	58	Keelchakra	98	Kruinchakra	138
Etherische oliën	24	Symptomen van een verstoord evenwicht	60	Symptomen van een verstoord evenwicht	100	Symptomen van een verstoord evenwicht	140
Voedsel en kruiden	28	Evenwichtig zonnevlechtchakra	61	Evenwichtig keelchakra	101	Evenwichtig kruinchakra	141
Yogahoudingen	34	Kristallen	62	Kristallen	102	Kristallen	142
Visualisatie, meditatie en affirmaties	36	Etherische oliën	64	Etherische oliën	104	Etherische oliën	144
Rituelen en activiteiten	37	Voedsel en kruiden	68	Voedsel en kruiden	108	Voedsel en kruiden	148
		Yogahoudingen	74	Yogahoudingen	114	Yogahoudingen	154
		Visualisatie, meditatie en affirmaties	76	Visualisatie, meditatie en affirmaties	116	Visualisatie, meditatie en affirmaties	156
		Rituelen en activiteiten	77	Rituelen en activiteiten	117	Rituelen en activiteiten	157
						Register	158
						Dankwoord	160



INLEIDING

Energie. Het bevindt zich overal om je heen. Het zit in je. Je bent energie. Ontdekken waar die energie zich in je lichaam bevindt en leren hoe je ermee om moet gaan is cruciaal voor je algehele welzijn.

Wie na een yogales weleens het gevoel heeft gehad dat zijn hart openstond, bij de geur van een etherische olie een tinteling in zijn derde oog heeft ervaren of na een meditatie heeft genoten van een diepe innerlijke rust kent de ongelooflijke effecten van de verbinding met je energiecentra, ook wel bekend als chakra's. Het chakra-systeem heeft zijn wortels in de spirituele teksten uit het oude India en is in de loop der tijd ontwikkeld tot een modern hulpmiddel voor balans, zelfzorg en energetische heling.

Afstemmen op je chakra's, hun energie doorgronden en verschillende manieren leren om die in beweging te brengen en te versterken zal een boost

geven aan je gezondheid, welbevinden en levenskwaliteit in het algemeen. Het werken met chakra's is een reis naar welzijn, maar ook een weg naar meer liefde, geluk, doelgerichtheid, compassie, spiritualiteit en vreugde. Op de volgende pagina maak je kennis met dit krachtige systeem, met begrijpelijke uitleg van wat elk chakra representeert en verschillende methoden om elk chakra te stimuleren. De informatie die hier wordt gegeven belicht slechts een klein deel van een eeuwenoud systeem en geeft je een inkijkje in de enorme positieve effecten die het kan hebben om met je energiecentra te werken. We zijn allemaal wezens van licht en energie; de chakra's bieden een pad naar transformatie.



HET CHAKRASYSTEEM

Als je weleens een yogales hebt gevolgd, dan heb je ongetwijfeld van chakra's gehoord. Misschien weet je ongeveer waar ze zich in je lichaam bevinden, ken je de stralende regenboogkleuren die bij het systeem horen, of weet je nog niets over chakra's. In al die gevallen: welkom! Je zult iets ontdekken wat je bewustzijn verruimt, je hart opent en je ziel voedt. Kennis opdoen over het chakrasysteem is de eerste stap naar begrijpen hoe je je chakra's kunt voeden en helen om meer geluk, doelgerichtheid en rust in je leven te ervaren.

Wat zijn chakra's?

Chakra's vormen samen een systeem van energiecentra in ons lichaam. Elk chakra correspondeert met verschillende systemen en organen in het lichaam. Daarnaast sturen chakra's verschillende geestelijke en emotionele aspecten van je wezen aan. In veel oude culturen bestaat een geloof in een energetisch, chakra-achtig systeem dat met gezondheid en verlichting in verband staat, maar het chakrasysteem dat wij in het Westen kennen heeft zijn wortels in India.

De term '**chakra**' komt van *cakra* (uitgesproken met een 'tsj'), wat Sanskriet is voor 'draaiend wiel'.

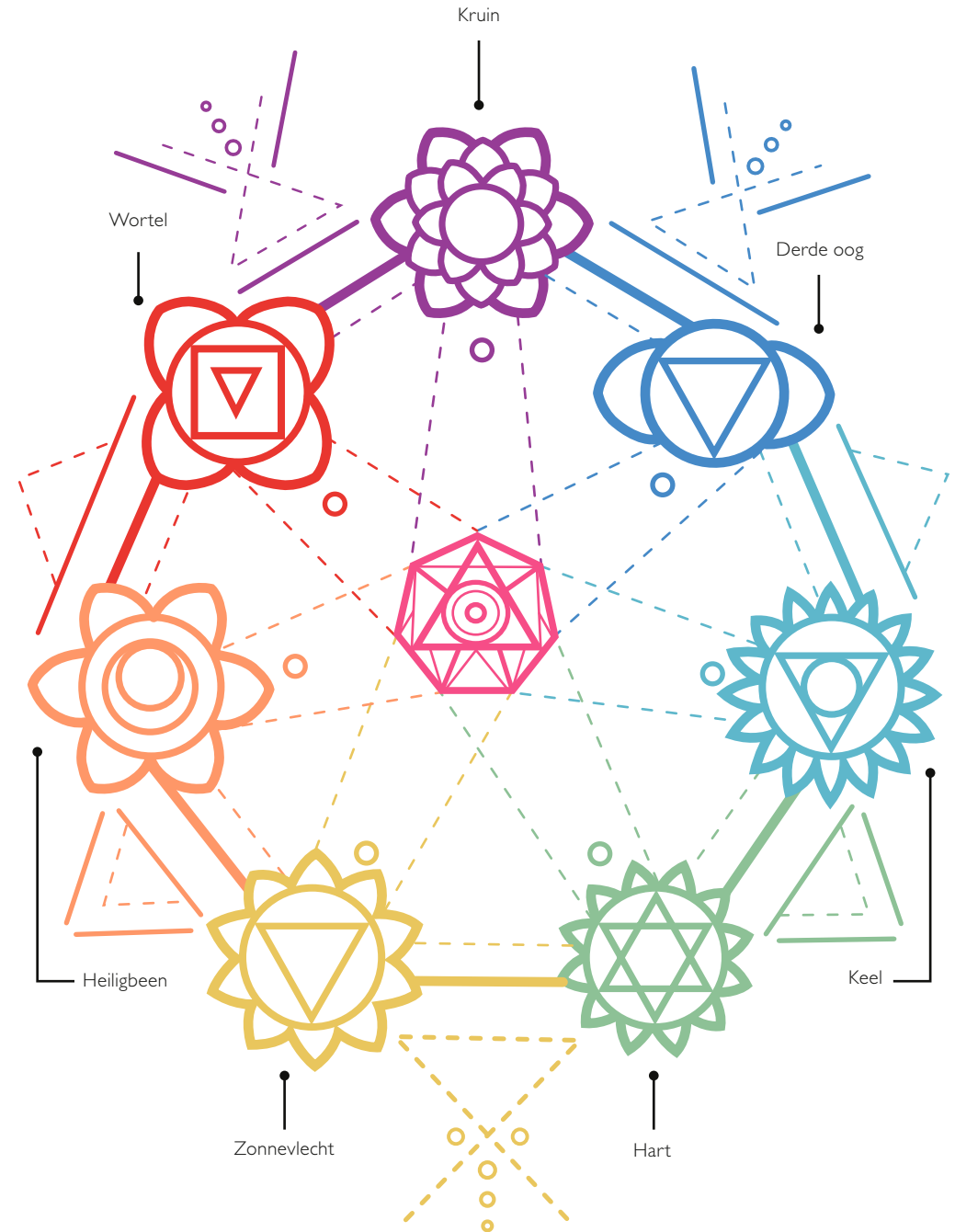
Een korte geschiedenis

De eerste verwijzing naar chakra's is teruggevonden in de Veda's, oude spirituele geschriften die teruggaan tot omstreeks 1500 v.Chr. en de basis vormen voor het hindoeïsme. De chakra's worden verder uitgediept in de Oepanisjads, heilige hindoeïstische verhandelingen die rond 800 v.Chr. zijn opgeschreven, waarin de waarheden uit de Veda's worden toegelicht. Hierin worden de chakra's aan plaatsen in het lichaam en symbolen gekoppeld. Een later geschrift uit de tiende eeuw van de hindoeïstische yogimeester Gorakhnath beschrijft het ontwakken van en mediteren op de chakra's.

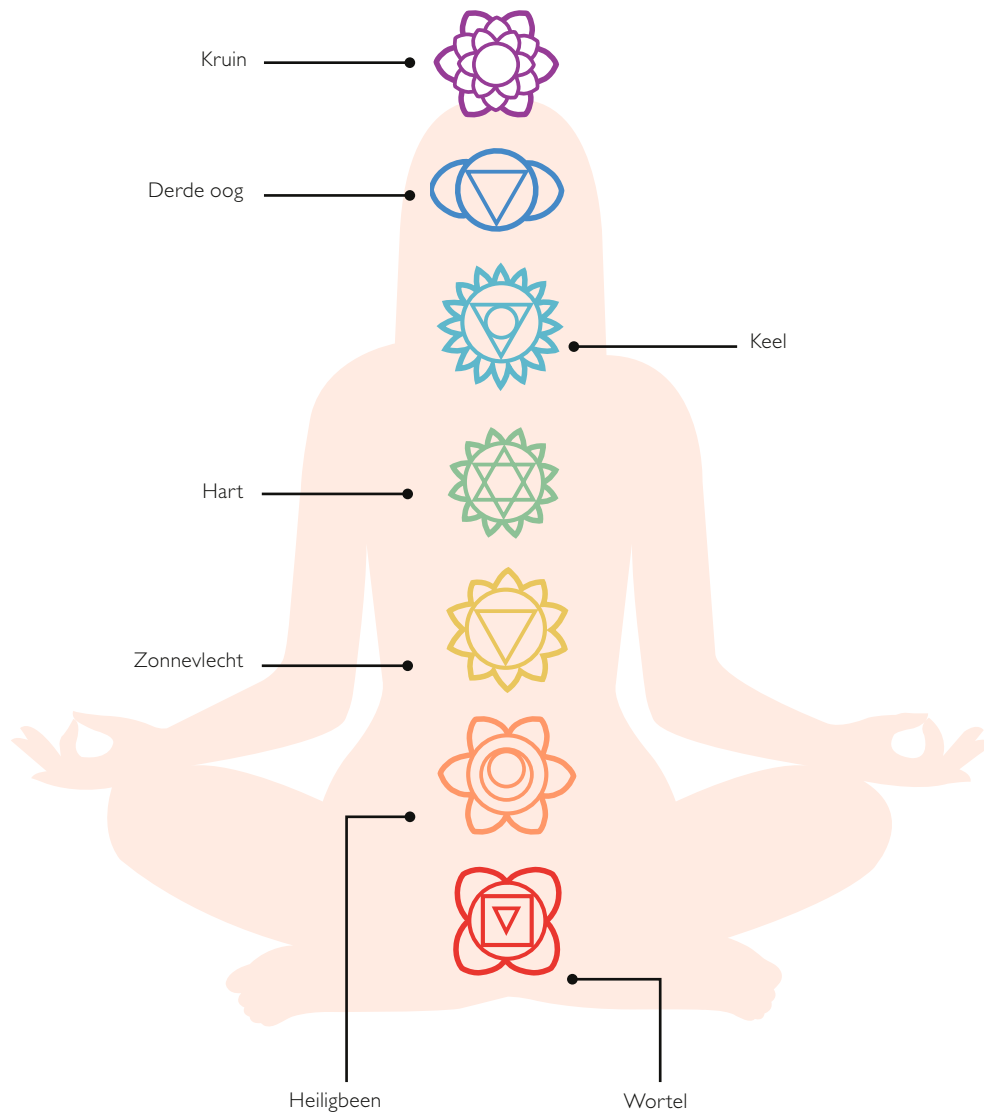
De teksten die in het Westen bekend werden waren de tiende-eeuwse Pādukā-

pañcaka en de zestiende-eeuwse Satcakra-nirūpana (een verkenning van de zes centra). Ze werden uit het Sanskriet vertaald door de in Calcutta geboren Brit John Woodroffe en opgenomen in zijn boek *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*, dat hij publiceerde onder zijn pseudoniem Arthur Avalon. Vervolgens werd de westerse interpretatie van het systeem van de zeven chakra's door verschillende teksten versterkt, en de relatie van de chakra's met de regenboogkleuren gelegd.

Door moderne interpretaties en ontwikkelingen is het werken met het chakrasysteem niet zozeer meer verbonden met een religie, maar wordt het veelal toegepast als middel bij holistische genezing en het vergroten van het welbevinden.



OVERZICHT VAN DE CHAKRA'S



Het chakrasysteem heeft in de loop van duizenden jaren verschillende energiecentra gekend, en ook nu nog omvat het vele 'kleine chakra's'. In dit boek richten we ons op het systeem van de zeven chakra's.

De zeven chakra's

Chakra's bevinden zich in het midden van het lichaam, vanaf de bekkenbodem tot aan de kruin. Elk chakra correspondeert met verschillende elementen of organen van het fysieke lichaam, en elk chakra is verbonden met een kleur, symbool, zintuig, element en affirmatie. We komen daar in de volgende hoofdstukken op terug, maar hier volgt allereerst een overzicht van de verschillende chakra's.

Wortelchakra – Het wortelchakra is het eerste energiecentrum, het bevindt zich bij de bekkenbodem. Het staat voor je gevoel van veiligheid en fysiek overleven. Het is het eerste van de drie fysieke chakra's.

Sacraalchakra – Iets verder naar boven, vlak onder de navel, bevindt zich het sacraalchakra, je emotionele centrum.

Zonnevlechtchakra – Het zonnevlechtchakra reguleert je gevoel van eigenwaarde en kracht. Het bevindt zich vlak boven de navel.

Hartchakra – Het hartchakra heeft te maken met liefde. Het beïnvloedt je relaties en bevindt zich in het midden van de borst. Het is de brug tussen de drie onderste fysieke chakra's en de drie bovenste spirituele chakra's.

Keelchakra – Dit is het centrum van communicatie en zelfexpressie. Dit chakra bevindt zich aan de basis van de keel, het fungeert als de poort die je met het goddelijke verbindt.

Derde oog-chakra – Dit chakra bevindt zich tussen de wenkbrauwen. Het derde oog leert je om werkelijk te 'zien'. Het staat voor je innerlijke wijsheid en intuïtie.

Kruinchakra – Dit chakra bevindt zich op de kruin van het hoofd en staat voor bewustzijn en spiritualiteit; de toegang tot een hoger bewustzijn.



WORTELCHAKRA

STABILITEIT + OVERLEVING + VEILIGHEID


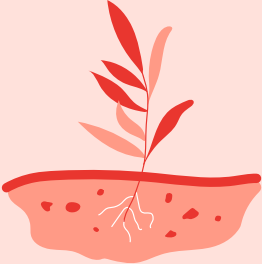



ALGEMEEN Het wortelchakra is het onderste chakra in je energetisch systeem. Het is het eerste van de fysieke chakra's en grondt je in het aardse bestaan. Het bevindt zich onder aan de wervelkolom, en omdat dit chakra als energetische basis fungeert, kun je het beste met dit chakra beginnen. Een gezond, evenwichtig wortelchakra biedt je de basis die je nodig hebt om de bovenste chakra's in evenwicht te brengen en te openen. Je bouwt een huis niet op drijfzand, en dus kun je de bovenste chakra's ook niet in balans brengen zonder eerst je basischakra te reinigen en je ermee te verbinden. Als je je energetisch systeem als een boom voorstelt, dan staat het wortelchakra voor de sterke, diepe wortels waarop een grote, prachtige boom kan groeien en bloeien. Door aandacht aan je wortelchakra te schenken creëer je een sterke energetische basis die helpt om je algehele systeem in balans te brengen.

SANSKRIET

Muladhara *Mula* betekent 'wortel' en *adhara* betekent 'steun'.

Het wortel- of basischakra staat voor veiligheid en stabiliteit. Het is verbonden met je basale menselijke overlevingsdrang – de behoefte aan eten, water en onderdak. Op emotioneel vlak geeft het je een gevoel van verbondenheid. Als een van de drie aardegerichte chakra's is het ook gelinkt aan hoe je je in je lichaam voelt, en hoe je lichaam zich verhoudt tot de aarde. Het regelt niet alleen je verbinding met de grond onder je voeten, maar ook met je familie – zowel bloedverwanten als zelfgekozen

familie. De energie van het wortelchakra verankert je in je systeem van veiligheid en steun. Je gevoel van zekerheid, vertrouwen, veiligheid en verbondenheid ligt in *muladhara*. Een gezond wortelchakra geeft je een gevoel van zekerheid, stabiliteit en fysieke en emotionele veiligheid, en bevordert je verbondenheid met de natuur, jezelf en de ander. Deze energie is grondend en verankert je aan de aarde zodat je kunt groeien en je ziel vleugels krijgt.

 <p>PLEK de basis van de wervelkolom, de bekkenbodem</p>	 <p>ELEMENT aarde</p>
<p>SYMBOOL</p> 	<p>VOEDSEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • peulvruchten • noten • wortelgroenten • rode bessen
 <p>ZINTUIG reuk</p>	<p>ETHERISCHE OLIËN piment, zwarte peper, cederhout, sandelhout, vetiver</p> <p>KRISTALLEN hematiet, rode jaspis, rookkwarts, zwarte toermalijn, aragoniet</p>
<p>KLEUR rood</p> 	

SYMPTOMEN VAN EEN VERSTOORD EVENWICHT

Wanneer je wortelchakra uit balans is, kan dat zijn weerslag hebben op je mentale en fysieke gezondheid. En omdat dit chakra als energetische basis een belangrijke rol vervult, kunnen deze effecten in je hele wezen doorwerken.

OVERACTIEF WORTELCHAKRA Als je je muladhara voorstelt als een wortelstelsel, dan kun je je wel een voorstelling maken van het soort problemen dat kan opduiken. Een overactief wortelchakra kan leiden tot stagnatie en weerstand tegen verandering. Het kan zich uiten als een overmatige gehechtheid aan de fysieke wereld en materiële zaken, en een ongezonde interesse in eten en seks.

ONDERACTIEF WORTELCHAKRA Als je wortelchakra onderactief is, kunnen angstige, onzekere gevoelens de kop opsteken. Je voelt je niet verbonden met de aarde en de mensen om je heen. Dit kan leiden tot bezorgdheid, een overactieve geest, een gevoel van schaarste en nervositeit. Je kunt je levenslust kwijtraken of een matheid in je interacties met de wereld ervaren. Je kunt het gevoel krijgen in een 'mist' te leven waarin je niet goed prioriteiten kunt stellen of helder en besluitvaardig kunt nadenken.

MENTALE EN EMOTIONELE SYMPTOMEN

De mentale en emotionele symptomen van een onevenwichtig wortelchakra komen voort uit het gevoel niet veilig te zijn en niet verbonden te zijn.

- Laag zelfbeeld
- Zwaarmoedigheid of beperkende gedachten
- Angstigheid of nervositeit
- Rusteloosheid
- Lethargie en apathie
- Irritatie en overdreven boosheid
- Concentratieproblemen
- Starheid

FYSIEKE SYMPTOMEN

Fysiek kunnen problemen met het wortelchakra zich uiten in de onderrug, benen en voeten, dikke darm, blaas en nieren.

- Verstoord eetgedrag, eetbuien of verlies van eetlust
- Pijn in de onderrug
- Pijn in de benen of voeten
- Problemen met de ontlasting, constipatie of incontinentie
- Gewichtstoename of -verlies
- Lage weerstand

EVENWICHTIG WORTELCHAKRA

Als het wortelchakra in evenwicht is, ervaar je een prettig gevoel van verbondenheid. Je weet dat er voor je gezorgd wordt en leeft niet in angst dat je basisbehoeften niet worden vervuld. Je voelt je gegrond in je lichaam en verbonden met de aarde, je waardert haar schoonheid en bent dankbaar voor wat zij je schenkt. Omdat je wortels gezond zijn, ben je bestand tegen verandering en doorsta je strijd met een kalm vertrouwen. Met een evenwichtig wortelchakra ben je in staat om uitdagingen met een gegronde veerkracht het hoofd te bieden.

STROMENDE ENERGIE Als je goed voor je wortelchakra zorgt, eet je beter. Je slaapt beter. Je voelt je nuttig binnen je familie en gemeenschap en voelt je door hen gesteund. Een evenwichtig, open wortelchakra creëert levenslust en wakkert hartstocht aan waar die misschien getemperd was. Het intensificeert gevoelens van liefde en verbintenis. Je weet wat je waard bent en gaat met een onverstoorbare vastberadenheid door het leven. Omdat het wortelchakra verbonden is met het element aarde, zorgt zijn energie ervoor dat je je thuis voelt in de natuur en een diepe verbondenheid met de aarde en alle wezens ervaart. Het vervult je van een kalm weten dat je precies op de plek bent waar je hoort te zijn, en dat aan al je behoeften zal worden voldaan.

MULADHARA IN HARMONIE

Een evenwichtig wortelchakra brengt je de energetische weelde van een bloeiend, gezond en goed gevoed wortelsysteem.

- Stabiliteit
- Veiligheid
- Gegrondheid
- Vertrouwen
- Hartstocht
- Verbinding
- Helderheid
- Kalmte
- Eigenwaarde

WORTELCHAKRA-AFFIRMATIE 'IK BEN'

Bij elk chakra hoort een specifieke affirmatie die aansluit bij datgene waar het energiecentrum voor staat. Bij het wortelchakra is dat 'Ik ben'. Het symboliseert de lichamelijkeheid van muladhara: ik ben hier, ik besta, ik ben veilig, ik ben. Zie pagina 36 voor meer wortelchakra-affirmaties.

KRISTALLEN

De kristallen van muladhara zorgen voor een goede gronding en hebben de vibratie van aarde-energie. Stenen die stabiliteit bieden en sterke wortels bevorderen zijn vaak donker of rood van kleur. De volgende stenen horen allemaal bij het wortelchakra, maar elke steen richt zich met subtiele energiever schillen op een ander gebied van heling.

Hematiet

Deze zilverachtige zwarte steen is sterk stabiliserend. Hij brengt je in balans, grondt je in je lichaam en zet je met beide benen op de grond. Hij is erg geschikt bij een onderactief wortelchakra en vermindert irrationele angsten en overmatige bezorgdheid. Hij biedt een gevoel van veiligheid en geborgenheid, wat evenwicht in het wortelchakra brengt.

Een vleugje magie – Ga voor een reinigende, balancerende en openende werking liggen en leg een hematiet op je wortelchakra – onder aan je wervelkolom als je op je buik ligt, of vlak boven je schaambeentjes als je op je rug ligt. Blijf een paar minuten in deze houding liggen.

Rookkwarts

Deze kwarts met 'rokerige' grijze tinten is geweldig als de disbalans in je wortelchakra zich uit in negatieve of neerslachtige gedachten. De centerende energie helpt je te gronden en geeft je een kalmerende, maar krachtige energieboost. Als je weerstand tegen of angst voor verandering voelt, helpt rookkwarts die blokkade op te heffen. Een vleugje magie – Leg een rookkwarts op je nachtkastje om overdag meer positiviteit te ervaren.

Zwarte toermalijn

Deze inktzwarte steen heeft een krachtige beschermende werking, hij weert en verdrijft negatieve energie en zorgt voor meer positiviteit in jezelf en om je heen. Hij doorbreekt blokkades in het wortelchakra door met zijn aardende kracht je verbinding met de aarde te versterken. Het is een geweldige steen om meer balans te creëren en een evenwichtige basis voor alle chakra's te leggen.

Een vleugje magie – Leg een zwarte toermalijn op je bureau (of op de plek waar je de meeste tijd doorbrengt) om een veilige, stabiele sfeer te scheppen.

Aragoniet

De oranje- en bruine varianten van aragoniet kunnen intense gevoelens van rusteloosheid verlichten. Deze krachtige, maar zacht grondende steen heeft een hoge aarde-energie die je fysiek met de schoonheid en pracht van de natuur verbindt en je mentaal en emotioneel aardt. Gebruik hem om een geestelijke mist op te heffen. Een vleugje magie – Houd een aragoniet in je linkerhand tijdens een visualisatie om het wortelchakra te stimuleren, zoals de oefening op pagina 36.



YOGAHOUDINGEN

Deze asana's hebben een grondende werking; ze verbinden je wezen met de aarde onder je voeten en helpen je lichaam en geest in balans te krijgen. Probeer deze houdingen als je je uit evenwicht voelt.



Tadasana (Berghouding)

Ga rechtop staan met je voeten stevig op heupbreedte op de grond. Beweeg rustig van voor naar achter en links naar rechts. Sta dan stil en verdeel je gewicht gelijk over je voetzolen. Trek je schouders naar achteren en omlaag om ruimte bij de sleutelbeenderen te maken. Laat je armen naast je lichaam hangen, met de handpalmen naar voren gericht. Ontspan je kaak, maak je ogen zacht en houd deze houding 30 seconden of langer vast.



Uttanasana (Staande vooroverbuiging)

Begin in de Berghouding, breng je armen op een inademing omhoog, zwaai de armen op een uitademing zijwaarts en omlaag en buig met een rechte rug vanuit de heupen voorover. Zet je vingertoppen op de vloer, in lijn met je tenen. Houd de knieën iets gebogen, span je bovenbenen en laat je hoofd hangen. Blijf hier vijf ademhalingen. Kom uit de houding door je handen op je heupen te zetten en langzaam met gestrekte rug omhoog te komen.



Malasana (Hurkhouding)

Begin in de Berghouding en zet je voeten wijder dan heupbreedte, bijna op de rand van je mat, de tenen iets naar buiten gedraaid. Zak door je knieën tot je gehurkt zit, breng je heupen omlaag. Leun iets naar voren tussen je bovenbenen, maar houd je hielen op de grond. Breng je handen met de handpalmen tegen elkaar voor je hartcentrum en duw met je ellebogen tegen de binnenkant van je knieën. Breng je stuitje omlaag en til je kruin op. Blijf hier 5-10 ademhalingen. Om uit de houding te komen zet je je handen op de grond en duw je jezelf naar de Staande vooroverbuiging.



Balasana (Kindhouding)

Ga op je knieën zitten met de bovenkant van je voeten plat op je mat, je grote tenen tegen elkaar. Zak met je billen op je hielen en spreid je knieën zo breed als je heupen. Adem in, maak je rug lang, adem uit en buig naar voren tussen je bovenbenen. Duw je stuitje naar achteren en laat je voorhoofd naar de grond zakken. Strek je armen naar voren, de handpalmen op de mat. Rust een minuut, of zo lang je wilt, in deze houding.

Mula bandha

De *mula bandha*, oftewel het 'wortelstot', is een oefening ter ondersteuning van je wortelchakra. Simpel gezegd span je voor mula bandha de bekkenbodemspieren aan (vergelijkbaar met de kegel oefeningen die veel vrouwen doen om de controle over de blaas te verbeteren). De energetische functie van mula bandha is die van een dam: het slot voorkomt dat de energiestroom het lichaam via het bekken verlaat en leidt die door de andere energiecentra terug naar de kruin. Oefen mula bandha in de Hurkhouding om de energie van het slot te voelen.



HARTCHAKRA

LIEFDE + COMPASSIE + VERBINDING


ALGEMEEN Het hartchakra is het vierde chakra in je energetisch systeem, en daarmee de brug tussen de drie onderste, fysieke chakra's die te maken hebben met jezelf en wie je op deze planeet bent, en de bovenste, spirituele chakra's, die boven het fysieke uitstijgen. Het hartchakra zit precies op de plek waar je het zou verwachten – in het midden van de borstkas – en staat voor de pracht en de schoonheid van liefde. Hoe je van jezelf, anderen en de wereld om ons heen houdt.

SANSKRJET

Anahata *Anahata* betekent 'ongeslagen' en verwijst naar het idee van een geluid dat gemaakt wordt zonder dat twee dingen elkaar raken, de kosmische kracht die altijd in je trilt en die je alleen goed kunt horen als je in staat bent het lichaam en de geest tot rust te brengen. Vrij vertaald betekent het 'ongedeerd', wat een ongelooflijk krachtige manier is om naar je hartchakra te kijken.

Anahata is je hartcentrum. Hier zetelt je liefde. De liefde die je aan jezelf en aan anderen schenkt, de liefde die je ontvangt. Het is de zetel van de liefde in al haar vormen – romantisch, platonisch, familiaal, goddelijk en meer. Liefde kan een waanzinnige transformatie teweegbrengen – op een emotioneel niveau dat je fysieke bestaan overstijgt. Het is niet voor niets dat je hartchakra wordt gerepresenteerd door lucht, het element dat je via de ademhaling levenskracht geeft. Ook zonder liefde kun je niet leven.

Compassie, vriendelijkheid, vergeving en empathie zijn lessen van anahata. En anahata gaat verder dan de liefde die je voor de dierbaren in je leven koestert. Het hartcentrum is de brug tussen de materiële en spirituele werelden, tussen je fysieke bewustzijn en een hoger bewustzijn. Het onthult de eenheid die ten grondslag ligt aan je bestaan. Iedereen is verbonden – één liefde – met elkaar, met de aarde en alle wezens die op de aarde leven. Het hartchakra leert je om volgens die waarheid te leven.

 <p>PLEK midden in de borstkas, tussen de schouderbladen</p>	 <p>ELEMENT lucht</p>
<p>SYMBOOL</p> 	<p>VOEDSEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • bladgroenten • pure chocolade • avocado • broccoli
 <p>ZINTUIG tastzin</p>	<p>ETHERISCHE OLIËN frankincense, marjolein, jasmijn, palmarosa, roos</p> <p>KRISTALLEN chrysopraas, groene fluoriet, roze toermalijn, rozenkwarts</p>
<p>KLEUR groen</p> 	

VOEDENDE GEZICHTSOLIE

Vorbereitung: 5 min. | Houdbaarheid: 1 jaar
Bewaren: blauw flesje



INGREDIËNTEN

1 eetlepel jojobaolie • 2 theelepels rozenbottelolie
5 druppels etherische rozenolie • 3 druppels etherische frankincenseolie
2 druppels etherische lavendelolie

Dit mengsel is goed voor de huid en de ziel;
het voedt het hartchakra.



Combineer de oliën in een kommetje of maatbeker met een schenkruit, en schenk over in een donkerblauw of oranje glazen druppelflesje van 60 milliliter (gebruik eventueel een trechter om morsen te voorkomen). Wrijf een paar keer per week 's avonds 1-2 druppels tussen je handpalmen en dep zacht op de droge, gewassen huid van je gezicht. Om er een extra voedend ritueel van te maken kun je er ook een hartopenende affirmatie bij uitspreken (zie pagina 96).

VOEDSEL EN KRUIDEN

Het hartchakra staat in het teken van liefde, waartoe ook zelfliefde behoort, en gezond eten is een gemakkelijk uitvoerbare vorm van zelfzorg – je móét tijd maken om te eten, dus je hebt drie keer per dag de kans om beter voor jezelf te zorgen. Bittere en wrange etenswaren staan in verband met lucht, het element van anahata, en groen voedsel sluit aan bij de kleurtrilling.

Bitter en wrang voedsel

Een onderactief hartchakra krijgt een boost van etenswaren die bitter zijn of een wrang, samentrekkend karakter hebben, voedsel dat een droog gevoel in de mond veroorzaakt. (Als je ooit droge wijn hebt gedronken, dan ken je het gevoel.)



Bladgroenten – Met groenten als rucola, boerenkool en spinazie voeg je op een eenvoudige manier anahata versterkend voedsel toe aan je dieet. Ze bevatten veel ijzer, vezels, vitamines en antioxidanten. Je verwerkt ze eenvoudig in een voedzame lunchsalade.



Pure chocolade – Hoe donkerder de chocolade, hoe meer cacao en hoe bitterder en wranger de smaak. Pure chocolade is rijk aan mineralen en antioxidanten. Pure chocolade ondersteunt het hart; het is niet voor niets dat we het vaak gebruiken als romantisch cadeau of als troost in tijden van hartzeer. Het is een heerlijke traktatie.



Granaatappelpitten – Granaatappelpitten passen vanwege hun diepe paarsrode kleur bij het wortelchakra. Maar de wrangheid ervan activeert anahata. De kleine edelsteenachtige pitten zitten vol vitamines, antioxidanten en mineralen.

Groen voedsel

Groene etenswaren passen bij de levendige kleur van anahata en zijn gezond voor het hart. Groen voedsel zit boordevol chlorofyl, dat rijk is aan vitamine A, C, E en K en daarnaast mineralen en antioxidanten bevat.



Avocado's – Avocado's staan bekend om hun goede vetten die helpen het slechte cholesterol te verlagen, maar ze zitten ook vol vitamines en mineralen. Ze zijn smeuïg en vullend en kunnen in allerlei gerechten worden gebruikt, zowel in zoetheid als avocadomousse en smoothies, als in hartige gerechten.



Bleekselderij – Deze groente bevat veel vezels, antioxidanten en mineralen zoals kalium en foliumzuur. Ook zit er vitamine A, C en K in bleekselderij, wat gezond is voor het hart en de bloedvaten. Eet het rauw als tussendoortje, in plakjes in je salade of maak er sap van.



Groen fruit – Er is veel groen fruit dat anahata in balans brengt, zoals groene appel, kiwi en limoen. Ze bevatten veel voedingsstoffen en de meeste kunnen los als tussendoortje worden gegeten of in salades worden verwerkt.



Broccoli – Deze kruisbloemige groente zit bomvol voedingsstoffen, van vitamine B tot foliumzuur. Uit onderzoek is gebleken dat broccoli goed is voor het hart en het risico op hart- en vaatziekten verlaagt.

Eet rauwe voeding

Hoewel fruit en groenten in elke vorm gezond zijn, verliezen ze tijdens het bakken of koken soms hun bittere of wrange smaak. Als je de eigenschappen van groene etenswaren die helend zijn voor het hartchakra ten volle wilt benutten, eet ze dan rauw.

Kruiden en specerijen

Deze oppeppende groene kruiden zitten vol energie die het hart opent.



Munt – Dit verfrissende kruid is ontstekingsremmend, rijk aan antioxidanten en goed voor de spijsvertering. Gebruik het om een frisse noot aan allerlei soorten gerechten toe te voegen.



Peterselie – Ook dit kruid bevat veel antioxidanten en vitamines, waaronder vitamine K. Peterselie kan ook ontgiftend werken. Gebruik het in soepen, salades, eiergerechten, pesto's of ter garnering van hartige gerechten.

Drink groene thee

Groene thee heeft veel gezondheidsvoordelen en is zeer rijk aan antioxidanten. Door de kleur en wrange smaak is groene thee erg geschikt om het hartchakra in balans te brengen. Als je een ritueel van je dagelijkse kop groene thee maakt, tracteer je jezelf meteen op een dosis mindful zelfzorg (zie pagina 137 voor details).

– Hartchakra –

GROEN SAPJE

Vorbereiding: 5 min. | Bereiding: 1 min.

Hoeveelheid: ca. 350 ml



INGREDIËNTEN

1-2 groene appels, in stukjes • 2 boerenkoolbladeren, de stelen verwijderd
½ limoen, geschild • 1 grote tak munt

Dit sapje is fel geelgroen, zit vol bittere, wrange bladgroenten en draagt de energie van het hartchakra in zich.



Druk de ingrediënten door een juicer. Roer goed door en genieten maar.