

Reis door je Chakras

Welkom ...

**in de wondere wereld
van je sacrale chakra.**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

SWADHISTHANA

Sanskriet: स्वाधिष्ठान

Sacrale chakra

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Wat houd je tweede chakra, die je ook kent als **sacrale chakra** nu precies in?

Misschien heb je wel al eens gehoord dat deze chakra verantwoordelijk is voor hoe je bent opgegroeid van kind naar volwassene.

En ergens is dat wel zo. Alhoewel het niet enkel van je swadhisthana afhangt hoe jij je ontwikkeld hebt, is het zo dat ze wel verantwoordelijk is voor je creativiteit, wat vrijheid voor jou betekent en voor je gevoel van seksualiteit.

Sommigen gaan zelfs nog een stapje verder en stellen dat je **sacrale chakra** ook wat in de pap te brokken heeft als het over krachtig in jezelf staan gaat en hoe jij jezelf in de wereld zet.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

**Je Sacrale Chakra
en de kleur oranje ...**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Je bent waarschijnlijk al wel op onderzoek gegaan naar informatie over de chakras, en dan weet je dat elke chakra haar eigen kleur heeft. Hier gaat het over je **sacrale chakra** en die gaat hand in hand met de kleur oranje.

In 'Oranje ... is de kleur van je Sacrale Chakra' vind je hier alle uitleg. Dit is het tweede stukje over je **sacrale chakra**.

Maar nu gaan we eerst meer te weten komen over wat je **sacrale chakra** nu precies doet, hoe je

deze chakra weer in evenwicht brengt en hoe je ervoor kan zorgen dat de energie van de tweede chakra vlotjes kan blijven stromen.

Eens je dit doorhebt, ga je veel beter begrijpen waarom de kleur oranje zo goed samengaat met je sacrale chakra.



Reis door je Chakras

**Waar vind je
je Sacrale Chakra?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Tel 2 of 3 vingers onder je navel en daar vind je je **sacrale chakra**.

Ken je de spreekwoorden 'vlinders in je buik hebben' of 'ik voel het aan mijn water'? Dan is het je tweede chakra dat van zich laat horen.

Je 'buikgevoel' spreekt tegen je en is verantwoordelijk voor als je belangrijke beslissingen moet maken en komt elke keer weer naar boven als je niet weet wat je moet doen.

Wat ik al geleerd heb, en jawel the hard way, is altijd te luisteren naar je intuïtie. Want die is nooit verkeerd



Reis door je Chakras

**Wat doet je Sacrale
Chakra eigenlijk?**

Curvy Queen's Mindset





Reis door je Chakras

Nu je weet waar je swadhisthana chakra ligt, is het misschien ook fijn om te weten waar die voor verantwoordelijk is.

Het is het energiecenter in je lichaam dat je laat nadenken of je beslissingen neemt omdat jij dat wil en niet omdat anderen dat van je verwachten.

Samengevat is het de chakra die je de mogelijkheid geeft om zelf te beslissen wat jij in je leven wil. En dan ook ervoor te gaan.

- 9 -

Stel jezelf even voor dat je opgeroeid bent met de idee dat je altijd moest doen wat je ouders van je vroegen om ze te vriend te houden, zoals velen onder ons. En dat ze verwachtten dat jij dokter of advocaat moest worden.

Alles in je kindertijd stond in teken van studeren en slagen op school. Het kan best zijn dat er niemand aan je gevraagd heeft of dit wel iets voor jou was, maar was het de normaalste zaak dat jij gewoon volgde.



Reis door je Chakras

- 10 -

De kans is groot dat jij dat een hele tijd hebt gedaan. Maar als je ouder werd, heb je misschien besloten dat er nog wel andere dingen waren in het leven dat je eigenlijk liever deed. En in plaats te blijven doen wat anderen goed vonden voor jou, begon je dingen te doen die jou gelukkig maakten.

Dit was je **sacrale chakra** die opstond en die je hielp om die beslissingen voor jezelf te nemen.

Reis door je Chakras

De creatieve kant ...

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Je **sacrale chakra** is niet enkel verantwoordelijk om je innerlijke stem te laten horen, maar is er ook om je creativiteit te laten borrelen.

Uiteraard uit iedereen zijn creativiteit op z'n eigen manier. Of het nu acteren, schilderen, schrijven of inrichten is, maar een tweede chakra in balans kan je persoonlijkheid op een creatieve manier op de wereld loslaten.

Iedereen heeft creativiteit in zich.

Het is natuurlijk zo dat niet iedereen een rockster kan zijn, of een bekende schilder die schilderijen in musea heeft hangen, maar iedereen drukt zich wel uit op zijn of haar eigen unieke manier.

Omdat het op dat moment de krachtigste energie in je lichaam is en je zo de mogelijkheid geeft om helemaal jezelf te zijn.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Persoonlijke relaties ...

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Deze chakra draagt ook verantwoordelijkheid voor de verschillende soorten relaties die je in je leven hebt.

Anders gezegd, hoe ga je met andere mensen om?

Er bestaat geen enkele twijfel dat je **sacrale chakra** je kan helpen om vrienden te maken of juist kan verhinderen om contacten te leggen.

Maar het is niet het enige waar je tweede chakra een rol in speelt, ook hoe jij in intieme relaties staat is hier van belang.

Hier is ook een sterk verband met je houding die je aanneemt in je persoonlijke beslissingen die je neemt met mensen waarmee je intiem bent.

Sacrale Chakra - Swadhisthana

Kleur:

Oranje

Zintuig:

Smaak

Locatie:

Onder je navel

Planeet:

Mercurie

Mantra:

VAM

Edelsteen:

Amethyst

Symbol:

Omhoog gedraaide halve maan

Element:

Water

Voeding:

Vloeibaar

Eigenschappen:

Vreugde, Creativiteit,
Sensualiteit, Vruchtbaarheid,
Plezier maken, Sexualiteit,
Aanpassingsvermogen

Beïnvloed:

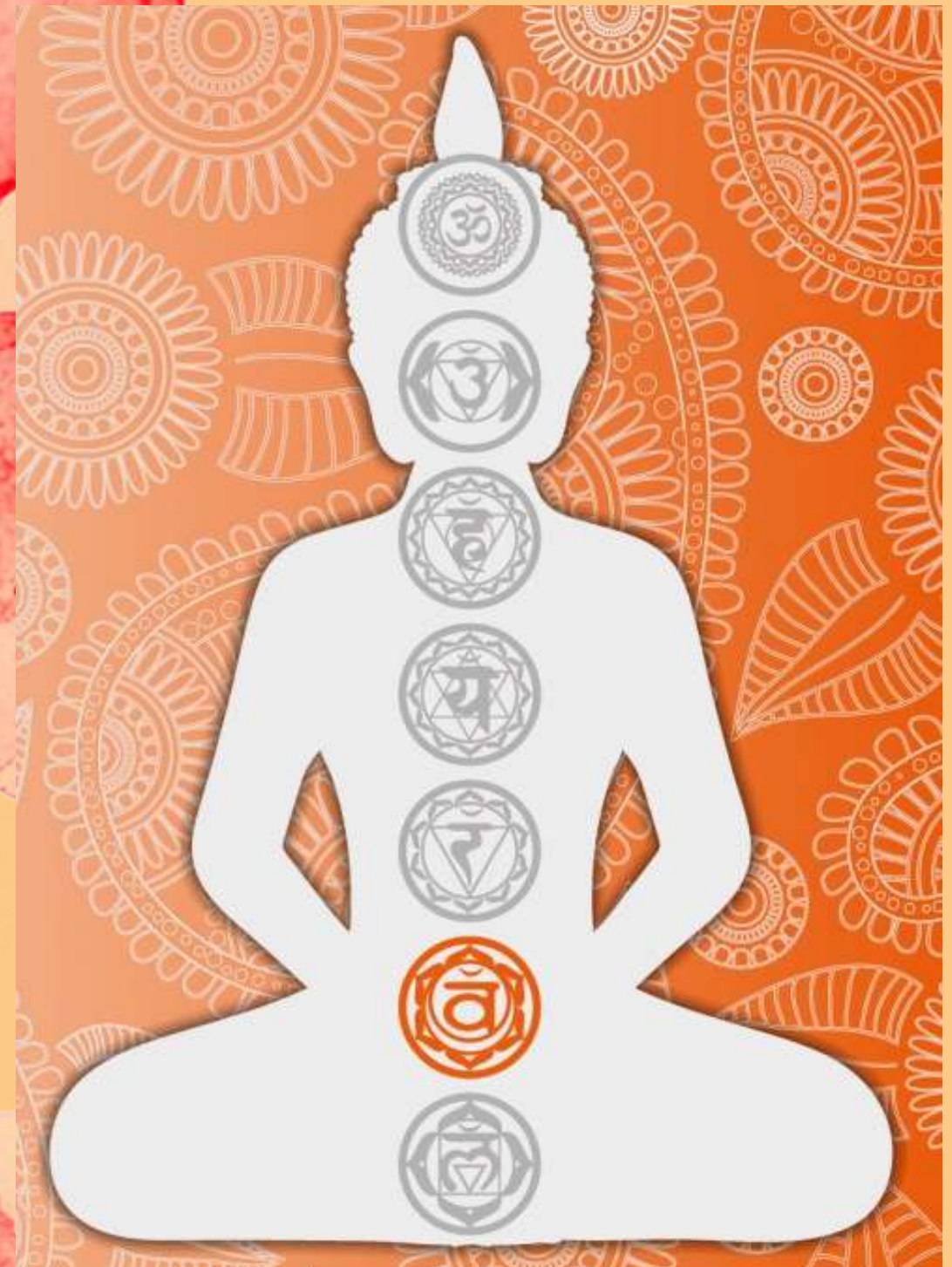
Relaties, Sexualiteit,
Empathie, Plezier

Lichamelijk:

Geslachtsdelen,
Voortplantingsorganen, Benen

Uit balans:

Lage rugpijnen, vruchtbaarheids
en- seksuele problemen,
emotionele instabiliteit



Reis door je Chakras

**Hoe ga je om met een
Sacrale Chakra
die uit balans is?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Nu je weet waarvoor deze chakra verantwoordelijk is, hoe weet je dan wanneer ze uit balans is?

Misschien is deze chakra niet helemaal geblokkeerd maar functioneert ze toch niet zoals het zou moeten.

Hoe kan je weten welke punten er niet helemaal naar behoren werken zodat je weet wat je eraan kan doen?

Het komt erop neer hoe je je voelt.

Het is wel belangrijk dat je weet dat het niet enkel over voelen gaat wat je chakras betreft.

Elke chakra die té actief is of niet actief genoeg word veroorzaakt door zowel lichamelijke als emotionele symptomen. Het gaat erom dat je deze twee samenbrengt en dat gaat je chakra helen en weer in evenwicht brengen.



Reis door je Chakras

Als je **sacrale chakra** niet open is, ga je het moeilijk vinden om beslissingen te maken. Misschien ga je steeds naar andere mensen om raad te vragen. Heb je als volwassene het altijd moeilijk om voor jezelf beslissingen te maken en ga je altijd naar anderen om bevestiging?

Het is zeker geen drama om raad te vragen aan anderen of zelfs om bevestiging te zoeken maar het is wel belangrijk dat je in staat bent om zelf beslissingen te maken.

Kan je dat niet, dan is het best mogelijk dat je **sacrale chakra** geblokkeerd is en er werk aan de winkel is.

Een ander manier waarop je een niet actieve tweede chakra kan herkennen is dat je geen verlangen hebt naar intieme relaties.



Reis door je Chakras

Het is zelfs zo dat sommige mensen die worstelen met een geblokkeerde **sacrale chakra**, het heel moeilijk hebben om eender welke relatie op te bouwen, intiem of niet. Hetzelfde geldt voor het maken van beslissingen en heb je het gevoel dat er over je hoofd beslist wordt en je geen controle hebt over je leven.

Vanuit een lichamelijk standpunt, kan een **sacrale chakra** uit balans pijn geven in je onderrug of je heupen, onvruchtbaarheid, pijn in je geslachtsdelen en zelfs verteringsproblemen.

Een andere mogelijkheid is dat je het moeilijk hebt met seksuele verlangens.

Je begrijpt dat al deze situaties je heel ongelukkig kunnen maken.

Reis door je Chakras

Spijtig genoeg, gaan de meeste mensen voor deze fysieke en emotionele dingen in therapie en krijgen medicatie voorgeschreven. Terwijl het misschien gewoon een **sacrale chakra** uit evenwicht is die extra aandacht nodig heeft zodat dit energiecenter terug vrij kan stromen.

Reis door je Chakras

**Hoe kan je een
sacrale chakra
terug openen?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Er zijn een aantal dingen die je kan doen om je **sacrale chakra** te helen. Zoals veel is meditatie een goede manier om mee te beginnen. Je tweede chakra terug in evenwicht brengen vraagt tijd.

Het is een goed idee om ervoor te zorgen dat je andere chakras ook voldoende open zijn en op de juiste manier werken, zo kan de energie die uit je sacrale chakra stroomt vrij door je lichaam en de andere chakras stromen.

Een gezonde voeding is belangrijk. Je wil je niet overladen met junk food. In de plaats daarvan eet fruit zoals appelsienen en aardbeien en zorg dat je kaneel in je dieet integreert. Dit zijn goede gewoontes die je tweede chakra kunnen versterken en in balans houden.



Reis door je Chakras

Wat je ook kan proberen is om te werken met kristallen. Je beste opties die je kan kiezen voor stenen zijn carneool, oranje calciet.

Zijn essentiële oliën eerder jouw ding, denk dan aan sandalwood, jasmine of rose.

Combineer je de kristallen met de oliën, dan verhoog je de positieve effecten zowel voor je lichamelijk, emotioneel en mentaal welzijn.

Natuurlijk is yoga net zo doeltreffend. Wat je niet mag vergeten is om veel water te drinken.

Je weet onderhand wel dat de kleur oranje centraal staat, daarom is het ook een goed idee om oranje kledij te dragen. Dit helpt je om je **sacrale chakra** weer energie in te blazen en om deze chakra sneller terug in balans te krijgen.



Reis door je Chakras

**Wat als je
sacrale chakra té actief is?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Net zoals elke andere chakra die in je lichaam aanwezig is, kan ook je sacrale chakra overactief zijn.

Je wil zeker niet dat je tweede chakra niet werkt, maar té veel is ook niet goed. Wat gebeurt er als je sacrale chakra wel overactief is?

Om te beginnen ga je het moeilijk vinden om relaties te onderhouden.

Het kan best zijn dat je gemakkelijk vrienden maakt, maar evengoed dat je vrienden uit je leven schrapt. Hetzelfde geldt voor dingen die je plezier brengen.

Dit kan zich uiten in jezelf onderdompelen met seks, alcohol, drugs, gokken, alles waaraan je verslaafd kan geraken.

Reis door je Chakras

**Hoe voelt een
sacrale chakra die in balans is**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Als je sacrale chakra in evenwicht is, heb je vrede met jezelf en je omgeving. Je hebt niet de behoefte om aan een bepaalde activiteit verslaafd te raken, maar heb je een gezonde interesse in de dingen die je voldoening brengen op een gezonde manier. Met de nadruk op 'gezonde'.

Je wil een diepe, betekenisvolle, volwassen relatie met anderen. Een chakra in evenwicht geeft je de mogelijkheid om intieme relaties op te bouwen, zonder dat je jezelf in het nauw drijft.

Reis door je Chakras

Uiteindelijk komt het erop neer dat je alles met mate doet. Als je dat kan en er gezonde relaties op na houdt, zonder dat je de dingen te ver laat komen, dan is de kans heel groot dat je sacrale chakra in balans is en normaal functioneert.