

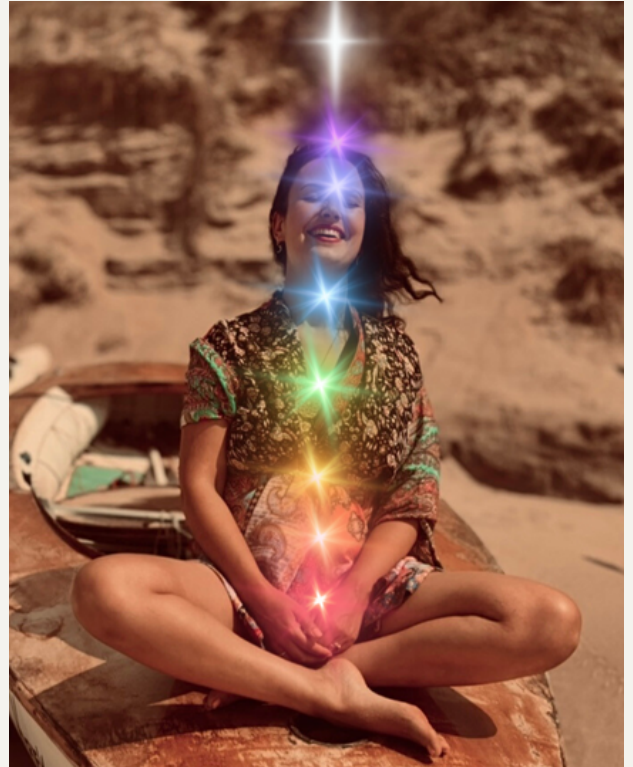


MODULE 4: VUUR VAN BINNENUIT

Activeer jouw innerlijke kracht en eigenwaarde

In deze module staat het derde chakra, het zonnevlechtchakra centraal. Dé plaats van jouw innerlijke kracht en eigenwaarde. Je chakra's zijn de energetische sleutels tot jouw kracht daarom komen ze in deze module uitvoerig aan bod als theoretische ondersteuning.

Het chakrasysteem vindt zijn oorsprong in de oude Indiase traditie, duizenden jaren geleden. Het woord chakra betekent 'wiel' in het Sanskriet en verwijst naar draaiende energiecentra in het lichaam. In yogische en tantrische geschriften worden zeven hoofdchakra's beschreven die langs de wervelkolom liggen, van de wortel tot de kruin. Elk chakra correspondeert met specifieke fysieke, emotionele, mentale en spirituele thema's. Het systeem werd later ook geïntegreerd in boeddhistische en oosterse geneeswijzen.



Jouw chakra's vormen een subtiel maar krachtig systeem in jouw lichaam dat alles beïnvloedt: je emoties, je fysieke gezondheid, je intuïtie, je creativiteit, je zelfvertrouwen én je vermogen om in verbinding te leven met jezelf en het goddelijke. Elk chakra is als een energetisch wiel dat een bepaald aspect van jouw zijn vertegenwoordigt. Jouw chakra's open, gezuiverd en in balans zijn, stroomt jouw levensenergie vrij. Je voelt je krachtig, helder en gegrond. Je bent afgestemd op je intuïtie én durft stappen te zetten in lijn met jouw zielsmissie.

Je leeft dan niet langer vanuit overleving of angst, maar vanuit jouw centrum – jouw essentie.

Bewustwording van je chakra's helpt je om jezelf energetisch te begrijpen én te bevrijden. Het brengt je terug naar jouw kern, waar rust, kracht en liefde al aanwezig zijn.

Daarom werken we in ROOTS & RELEASE diepgaand met deze poorten van transformatie.

Want wanneer jouw energie vrij stroomt, stroom jij ook – en word je de kracht die je diep vanbinnen al bent.





De eerste drie chakra's – wortel, sacraal en zonnevlecht – vormen samen jouw energetische fundament. Ze zijn sterk verbonden met jouw oorsprong, veiligheid en bestaansrecht op aarde. Hier liggen je diepste overlevingsmechanismen, maar ook je kracht om te aarden, te voelen en jezelf te laten zien. Als deze chakra's in balans zijn, voel je je veilig in je lichaam, verbonden met je emoties en stevig in je kracht. Ze helpen je om grenzen te stellen, aanwezig te blijven en vol vertrouwen je plek in te nemen. Een verstoorde basis uit je jeugd of familielijn kan hier nog voelbaar zijn. Daarom is heling op dit niveau essentieel om echt te kunnen rusten in jezelf. Vanuit een stabiele basis kun je omhoog bewegen naar je hart, je waarheid en je ziel. Want zonder wortels, geen groei.

Hieronder vind je uitleg bij elk van de 7 chakra's.

WORTELCHAKRA (MULADHARA)

Locatie: Basis van de wervelkolom

Kleur: Rood

Element: Aarde

Thema's: Veiligheid, aarding, basisvertrouwen, overleving

Bij disbalans: Onveiligheid, angst, controle, niet kunnen landen in je lichaam

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 1 en 2 van het programma staan we stil bij je fundament. Je leert je energetisch gronden, je lichaam bewonen en oude overlevingspatronen loslaten. Dit chakra is ook verbonden met jouw voorouderlijke lijnen. Dit chakra is essentieel voor het thuiskomen in jezelf.

Reflectievragen:

- Wat betekent veiligheid voor mij – fysiek, emotioneel, energetisch?
- Wat heb ik nodig om me écht gedragen te voelen door het leven?
- Waar houd ik nog controle vast uit angst voor instorting?

Energetische oefening:

Ga met blote voeten op de aarde staan, adem diep in door je voeten en visualiseer wortels of een energetisch koord die je verbinden met de kern van Moeder Aarde.





SACRAAL CHAKRA (SVADHISTHANA)

Ook wel heiligbeen chakra genoemd.

Locatie: Onderbuik, net onder de navel

Kleur: Oranje

*Element: Water

Thema's: Gevoel, sensualiteit, creativiteit, stroming, innerlijk kind

Bij disbalans: Emotionele blokkades, moeite met ontvangen, schaamte, gebrek aan plezier

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 3 nodig ik je uit om contact te maken met je innerlijk kind, met je levendigheid en je vermogen om te voelen. Hier ligt de sleutel tot jouw pure levensenergie. Het innerlijk kind is verbonden met jouw sacraal chakra.

Reflectievragen:

- Hoe vrij stroomt mijn gevoel op dit moment?
- Welke emoties laat ik toe – en welke onderdruk ik nog?
- Hoe is mijn relatie met mijn lichaam, plezier en sensualiteit?

Energetische oefening:

Leg je handen op je onderbuik, adem er naartoe en maak kleine cirkelbewegingen met je heupen. Visualiseer oranje licht dat vrij stroomt.

Om jouw intuïtie te versterken en jouw 2e chakra te helen kun je ook het infinitysymbool visualiseren tussen jouw sacraal chakra en jouw hartchakra en hier energie door laten stromen.





ZONNEVLECHTCHAKRA (MANIPURA)

Locatie: Maagstreek

Kleur: Geel

Element: Vuur

Thema's: Wilskracht, zelfvertrouwen, grenzen, autonomie, actie

Bij disbalans: Gebrek aan kracht, faalangst, moeite met grenzen, perfectionisme

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

Module 4 helpt je jouw kracht terug te nemen, je grenzen te voelen en keuzes te maken vanuit jouw waarheid. Dit chakra ondersteunt je om innerlijke leiding te volgen in plaats van externe verwachtingen. Het ego is ook actief in het 4e chakra.

Reflectievragen:

- Wanneer voel ik me krachtig en gecenterd?
- Wat ondermijnt mijn zelfvertrouwen of maakt me klein?
- Hoe duidelijk zijn mijn grenzen – en durf ik ze uit te spreken?

Energetische oefening:

Visualiseer een zon in je maaggebied. Laat deze groter worden met elke ademhaling en voel je innerlijke vuur toenemen.





HARTCHAKRA (ANAHATA)

Locatie: Midden van de borst

Kleur: Groen

Element: Lucht

Thema's: Liefde, verbinding, compassie, vergeving

Bij disbalans: Gesloten hart, bitterheid, moeite met intimiteit, zelfveroordeling

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

Module 5 nodigt je uit om jezelf te openen voor onvoorwaardelijke liefde – in de eerste plaats voor jezelf. Hier vindt diepe heling plaats.

Reflectievragen:

- Wat heeft mijn hart nu het meest nodig?
- Wat houd ik nog achter uit angst voor afwijzing of verlies?
- Kan ik mijzelf liefhebben in mijn volledige mens-zijn?

Energetische oefening:

Leg je handen op je hart en adem langzaam in en uit. Leg je intentie op het in- en uitademen door je hart. Hier hoeft je niets voor te doen, dit gaat puur op intentie. Laat vervolgens jouw hartcentrum bij elke ademhaling uitbreiden, tot jij volledig omhuld bent door jouw hartsenergie.





KEELCHAKRA (VISHUDDHA)

Locatie: Keelgebied

Kleur: Blauw

Element: Ether

Thema's: Expressie, waarheid, communicatie, innerlijke waarheid spreken

Bij disbalans: Slikken van gevoelens, niet durven uitspreken, stemverlies

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 6 ga je meer ruimte geven aan je waarheid. Je leert spreken vanuit je hart, niet vanuit angst. Je expressie wordt een kanaal van bevrijding.

Reflectievragen:

- Wat wil ik écht zeggen, maar hou ik nog in?
- Waar heb ik mezelf klein gehouden om anderen te pleasen?
- Hoe klinkt mijn authentieke stem?

Energetische oefening:

Zing, humm of spreek hardop een waarheid uit. Laat je keel trillen en voelen dat ze ruimte mag innemen. Je kunt ook chanten om jouw keelchakra te openen, zoals de klank: "HAM" (uitgesproken als "haaaam").





DERDE OOG CHAKRA (AJNA)

Locatie: Tussen de wenkbrauwen

Kleur: Indigo

Element: Licht

Thema's: Intuïtie, innerlijk weten, visie, helderheid

Bij disbalans: Twijfel, verwarring, moeite met keuzes maken, disconnectie van intuïtie

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 1 en openen we de poort naar je hogere zelf. Je leert je afstemmen op jouw innerlijk weten en hogere leiding ontvangen.

Reflectievragen:

- Wat weet ik diep vanbinnen, maar durf ik nog niet volledig te volgen?
- Welke tekens of ingevingen krijg ik steeds opnieuw?
- Wat helpt mij om helder te blijven in mijn hoofd en open in mijn hart?

Energetische oefening:

Sluit je ogen en adem naar je voorhoofd. Visualiseer een helder indigo licht dat je verbindt met je 3e oog, laat dit stromen.





KRUINCHAKRA (SAHASRARA)

Locatie: Boven het hoofd

Kleur: Violet of wit

Element: Kosmisch bewustzijn

Thema's: Zielsverbinding, eenheid, spiritueel bewustzijn, overgave

Bij disbalans: Zweven, spirituele bypassing, disconnectie van het lichaam

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 1 verbinden we met de Centrale Zon, jouw Ziel en Hogere Zelf. Je leert ontvangen vanuit het Goddelijke én tegelijkertijd gegrond te blijven in je lichaam.

Reflectievragen:

- Wat betekent overgave voor mij?
- Durf ik te vertrouwen op de leiding van mijn ziel?
- Hoe ervaar ik de verbinding tussen hemel en aarde in mezelf?

Energetische oefening:

Visualiseer een stralend wit licht dat vanuit de hemel je kruin binnenkomt en je hele lichaam vult. Laat het je verbinden met je hoogste waarheid.

