



Chakranummer	1
Omschrijving	Wortelchakra - basischakra - stuitchakra - Mulâdhâra
Betekenis	basis van kracht, verbinding met aarde, veiligheid.
Complementaire chakra	Kruinchakra
Affirmatie	Ik breng mijn leven in balans door van me zelf te houden
Lichaamsdeel	anus, rectrum, (bij)nieren, bloed, skelet, wervelkolom
Lichamelijke laag	Bijnieren, bijnierschors: de aanval- of verdedigingsfunctie van de nieren wordt geactiveerd.
Emotionele laag	Agressie, woede, geweld, jaloezie.
Mentale laag	Houdingen van scheiding, exclusiviteit, territorium, thuishoren, het recht op eigen ruimte.
Kleur (Ayurvedisch)	Rood & zwart (geel)
Functie	verbinding met de fysieke wereld, overleving, zekerheid, stabiliteit, maakt je energiek.
Bij disharmonische werking	overgewicht, constipatie, aanbeien, ischias, artritis, nierstenen, osteoprose, botproblemen, auto-Immuunziekten, anorexia, problemen met knieën, dikke darm, endeldarm, prostaat, bloed- en celvorming, nagels, voeten, ruggengraat, heupen en beenderen - angst, woede, geweld, onzekerheid, geen doorzettingskracht, niet kunnen loslaten, geen vaste grond onder de voeten hebben, zich afschermen, zich afstandelijk opstellen, enkel de bevrediging van eigen behoeften nastreven.
Archetype positief	De Moeder; verzorgend, onafhankelijk, verantwoordelijk, positief, hoopvol, stimuleren, erkennen.
Archetype negatief	Het Slachtoffer; gebrek aan energie en levenskracht
Positieve houding	Alle positieve houdingen van het Wortelchakra getuigen van een spiritueel geloof in de goedheid van het leven. Ze houden vertrouwen en een gevoel van thuishoren in. Ze vertellen dat liefde, steun en zorg ons door zware en moeilijke tijden heen kunnen helpen. Ze komen misschien niet in de vorm die we denken nodig te hebben, maar als we stil en rustig zijn, kunnen we voelen dat ze er zijn, in de vriendelijkheid van vreemden en op veel aardige en tedere manieren. Weest stil, doe niks. Laat de goedheid komen.
Negatieve houding	De negatieve houdingen die gepaard gaan met het Wortelchakra hebben te maken met wanhoop en slachtofferschap. Deze houdingen kunnen geweldadige en hatelijke gevoelens genereren. De gevoelens duiken op als het leven bedreigd wordt en iemand zich overweldigd voelt. We drukken zulke gedachten uit met de woorden "hets is de moeite niet waard"; "ik wil dood"; "zo is het leven ondraaglijk". Ze getuigen van een kwaadaardige distantie van het leven en een gebrek aan vertrouwen in zijn natuurlijke goedheid.
Intelligentie aspect	Organisatorisch
Bekrachtiging	Ik leef vanuit mijn integriteit. Ik heb lief vanuit mijn hart. Ik ben met het leven in al zijn glorie verbonden. Ik geloof dat de goedheid van het leven me bijstaat. Ik ben thuis waar ik ook ben. Ik kies voor het leven. Ik bekrachtig mijn recht op het leven waarvan ik weet dat ik het wil. Ik verfijn vastberadenheid, stabiliteit en een gezonde structuur, waardoor ik levensveranderingen aankan. Ik accepteer mezelf zoals ik ben. Ik ben dankbaar voor de ervaringen op mijn leven.
Locatie	In het perineum onder aan de ruggengraat.
Ontvankelijke leeftijd	Vanaf de bevruchting tot 7.
Vorm	Grote kubus. 4-bladige Lotus
Muzieknoot	C
Soort muziek	Drummen. Sterke ritmische muziek
Zintuig	Reuk.
Etherische oliën	Kaneel, knoflook, sandelhout, ceder, kruidnagel.

Dit is een publicatie van Emanon Esoterie. Deze publicatie is alleen bestemd en bedoeld voor uw eigen gebruik en mag alleen na schriftelijke toestemming van Emanon Esoterie gebruikt worden voor andere – commerciële en niet-commerciële doeleinden.



# Reiki Touch



Zielenles	Dienstbaarheid
Meditatie	Concentreer je op dit chakra en ervaar je gevoelens van overleven, zelfbehoud en gebrek. Heb je het gevoel dat je de overvloed van Gaia, Moeder Aarde, wel waard bent? Laat je gevoelens stromen; verdriet, frustratie, angst.. Erken ze en zeg tegen deze lagere emoties: "Ik laat jullie los in de zuivere Christuslicht - substantie, jullie zijn mij niet langer van dienst".
Mantra	LAM - HUM
Edelstenen	zwarte toermalijn, obsidiaan, onyx, rookkwarts, robijn, rode jaspis, granaat, hematiet (bloedsteen), vuuragaat, tectiet, bergkristal, diamant, heliotroop, magnesiet, sneeuwvlakobsidiaan, spinel, champagne calciet, pyriet, bloedkoraal
Planeten (Ayurvedisch)	Aarde, Saturnus, (Mars), Pluto
Astrologie	Steenbok, Ram, Schorpioen.
Dag	dinsdag
Element	Aarde.
Metaal	Lood
Aardse locaties	Indianen reservaten en hun heilige land. Het heilige land van alle inheemse volkeren.
Mythologische dieren	Witte olifant met zeven slurven.
Plant	Salie
Kwaliteiten	Geduld, structuur, stabiliteit, veiligheid, het vermogen om uw dromen te duiden.
Levenszaken	Het materiele te zien als heilig, (oer)vertrouwen hebben in plaats van wanhopen, doorzetten, stabiliteit.
Lichamelijke activiteiten	Yoga, elke vorm van beweging waarbij de benen en voeten worden geactiveerd. Elke activiteit die grondt, lichamenlijk is en aanwezigheid vereist.
Spirituele activiteiten	De schoonheid en perfectie van de natuur zien.
Aanwezigheid van Engel	Aartsengel Michael, leider van de hemelse legers tegen die van het kwaad.
Voedingstherapie	Vlees, kip en granen als tarwe en bruine rijst. Rood fruit zoals appels, tomaten en rode bessen. Nationale en/of religieuze gerechten voor saamhorigheid. Liefelingsgerechten uit de kindertijd.
Aura	Stoffelijk lichaam - Stula sharina
Omhulsel	Voedsel - Annamaya Kosha
Rijk	Fysieke wereld - Bhu Loka
Toestand	Toestand van wakker zijn



## Reiki-Touch voor ...

- Reiki
- Quantum Touch
- Voetreflexmassage
- Feng Shui
- Aurahealing
- Chakrahealing
- Intuïtieve ontspanningsmassage
- Intuïtieve Joya edelsteenmassage
- Intuïtieve Hot Stone massage
- Edelstenentherapie
- Kleurentherapie
- Individuele Reiki cursussen tot en met de Mastergraad

Vestigingen in Amsterdam en Hoorn