



Chakranummer	3
Omschrijving	Zonnevlechtchakra - solar plexus - navelchakra - Manîpura
Betekenis	Krachtcentrum, wilsprocessen, eigen ruimte, toelaten en verwerken van indrukken
Complementaire chakra	Keelchakra
Affirmatie	Mijn kracht komt uit liefde!
Lichaamsdeel	Buikholte, maag, lever, galblaas, alveesklier, dunne darm, spieren, navel en spijsverteringsorganen, bijniere.
Lichamelijke laag	Milt, alveesklier: het orgaan dat suiker verwerkt. Het beheerst ook de spijsvertering.
Emotionele laag	Eigenwaarde, vertrouwen, macht, duidelijke keuzen voor eigenheid. Onrijpe emotionele energie, persoonlijke macht, begeerte.
Mentale laag	Houdingen van tevreden met uzelf zijn en uw waarde weten, een koppeling maken met uw persoonlijke macht, vanuit een bekrachtigd gevoel van eigenheid.
Kleur (Ayurvedisch)	geel, goudgeel, (rood)
Functie	Levenskracht, wilskracht, doelgerichtheid, macht, energie, jezelf en anderen accepteren
Bij disharmonische werking	Maagzweren, overgewicht rond taille, spijsvertering, lever, milt, galblaas, hepatitis, diabetes, onderrug, buikholte, verteringsstelsel, maag, lever, milt, galblaas - schuchterheid, vermoeid, domineren, alles naar de hand zetten, controleren, innerlijke onrust, ontevredenheid, drang tot activiteit, streven naar waardering, gevoelens verbergen of onderdrukken, plotse uitbarsting van emoties.
Archetype positief	De Strijder; vertrouwend, creatief, moedig.
Archetype negatief	De Knecht; behoeftig, goedkeuring zoekend.
Positieve houding	Als we ons zelf eren, laten we een wereld aan respect, vriendelijkheid en goedheid toe. Als we de rijkdom van ons zijn erkennen, zullen we op de mensen afgaan die ons eren als individuen en die onze waarde bekrachtigen. Als we ons zelf waardevol vinden, zullen anderen dat ook moeten vinden en zullen ze ons vriendelijk en respectvol behandelen. Als we ja zeggen tegen wie we zijn, zullen mensen ons uit hun leven bannen of met respect tegemoet treden. In het begin kan het vreemd aanvoelen om een gevoel van waarde te verfijnen. Breng eerst zo nu en dan een kleine verschuiving aan in hoe u tegen uzelf aankijkt. Laat ze rustig groeien en ontwikkelen. Laat de waarheid van uw ervaring u in balans houden, zodat u zich niet meer maar ook niet minder of onwaardiger voordoet dan u bent.
Negatieve houding	Steeds als we onze essentiële waarde ontkennen, verliezen we onze macht en putten we dit chakra uit. De basis van het Zonnevlechtchakra is het accepteren van onze intrinsieke waarde als een persoon met individuele rechten. Die hebben te maken met respect voor ons zijn en de waarde ervan. Of de dingen al dan niet goed gaan, beïnvloedt ons waardegevoel niet. Er valt niet over te onderhandelen en het wordt evenmin bepaald door externe gebeurtenissen. Negatieve houdingen die onze eigenheid ontkennen, ontnemen ons liefde, vriendelijkheid en respect. Ze verlagen ons doordat ze ons laten manipuleren en uitbuiten
Intelligentie aspect	Instinctief weten
Bekrachtiging	Ik ben mijn eigen gewicht in goud waard. Ik ben liefde, vriendelijkheid en respect waardig. Ik weet dat ik liefde, intelligentie en goedheid ben. Ik ben een goed leven waardig. Ik vertrouw erop dat het leven mij zal steunen bij elke verandering. Ik gebruik mijn macht met wijsheid. Ik kies voor leven, liefde en goedheid. Ik ben in contact met de bron van mijn macht. Ik ben een stralend en compleet wezen en kan mijn levenspad vinden.



Locatie	Net onder het borstbeen in de maag.
Ontvankelijke leeftijd	14-21.
Vorm	Bol, 10-bladige lotus
Muzieknoet	E.
Soort muziek	Marsen, vurige ritmes
Zintuig	Gezichtsvermogen.
Etherische oliën	Citroen, grapefruit, jeneverbes, lavendel, rozemarijn, bergamot
Zielenles	Menselijke en goddelijke liefde
Meditatie	Concentreer je op dit chakra, en laat alle opgehoopte energie in dat gebied vrij. Kijk naar je gevoelens van afgewezen worden of gevoelens van ontoereikendheid. Je ego creëerde gevoelens van minderwaardigheid om dat het ego niet van verandering houdt. Kijk die gevoelens recht aan en laat ze los. Eis je macht weer op, je eigen creativiteit, uniekheid en Goddelijkheid. De Solar plexus is een van de grote energiecentra van de toekomst. In zijn dagelijkse meditaties zendt ArjunA een mix van zilver en goud uit zijn zonnevlecht naar Moeder Aarde en alle schepsels om mij heen. Hij visualiseert hoe het goud ♂ in haar noordpool ♂ stroomt, en vervolgens hoe het zilver ♀ in haar zuidpool ♀ stroomt. ArjunA visualiseert hoe een mix van beide kleuren, wit goud, in beide polen stroomt. Op deze manier draag hij zijn steentje bij aan de TWIN RAY COMPLETION van Moeder Aarde... en daarmee aan die van hemzelf!
Mantra	RAM
Edelstenen	Citrien, barnsteen, goudtopaas, amber (barnsteen), tijgeroog, agaath, bergkristal, beryl, gele diamant, magnesiet, onyx, opaal, rutielkwarts, sneeuwvlokobsidiaan, toermalijn, edeltopaas, labradoriet met goudgeel, gele fluoriet, gele of champagne calciet, robijn
Planeten (Ayurvedisch)	Mars, Zon (Zon), Jupiter, Mercurius
Astrologie	Ram, Leeuw, Boogschutter, Maagd
Dag	zondag
Element	Vuur.
Metaal	Goud, ijzer.
Aardse locaties	Verenigde Staten van Amerika.
Mythologische dieren	Leeuw.
Plant	Anjer.
Kwaliteiten	Eigenwaarde, zelfrespect, vertrouwen, persoonlijke macht, vrijheid van keuze.
Levenszaken	Een sterk en veerkrachtig ego ontwikkelen; weten dat u waardevol bent, gewoon omdat u er bent.
Lichamelijke activiteiten	Sporten, competities, qigong, trektochten maken, fietsen.
Spirituele activiteiten	Leiderschapstrainingen, psychotherapie, amateurtoneel, alleen zijn waarderen.
Aanwezigheid van Engel	Aartsengel Uriel, regent van de zon.
Voedingstherapie	Kip, eieren, zonnebloem- en olijfolie, honing, stroop, ananas, citroenen, grapefruit en bruine rijst. Groene groenten tegen leverklachten. Voedsel dat de spijsvertering helpt.
Aura	Subtiel lichaam - Sukshma Sharina
Omhuysel	Mentaal - Manomaya Kosha
Rijk	Subtiel wereld - Svah Loka
Toestand	Toestand van dromen



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