

# *Chakra Yoga*

Lichamelijk & geestelijk in balans met de chakra's



yoganu Sandra Reina Schaap



# Chakra Yoga

Welkom

Hallo ik ben Sandra Reina Schaap en heb sinds 2005 een yoga school. Hierin geef ik rond de 20 yoga lessen per week samen met een aantal andere yoga docenten. Ook geef ik een yoga opleiding.

Wat ik persoonlijk en ook in mijn chakra yoga lessen zie is wat chakra's voor je kunnen betekenen.

Ook haal ik heel veel uit de manier waarop/waarin iemand in de yoga houding staat, zit of ligt, mbt chakra psychologie:

Waarom kan iemand niet ontspannen? waarom heeft iemand keel-klachten? waarom is het middenrif zo strak?

Allemaal informatie die inzicht geeft en waar je door yoga en/of meditatie aan kan werken, zodat de klachten verminderen en/of verdwijnen. Hier help ik je graag mee, een begin is het lezen van dit boekje en de vragen eerlijk beantwoorden en het doen van de online yoga lessen.

Veel plezier en succes...

**Namaste: Sandra Reina Schaap**





# *Chakra Yoga*

Lichamelijk & geestelijk in balans met de chakra's

Dit Chakra Yoga boek is van:



# Chakra Yoga

Hoe het werkt!

Online staan er 7 chakra yoga lessen voor je klaar.

Elke les staat in teken van 1 Chakra:

Les 1, eerste chakra (Muladhara Chakra),

les 2, tweede chakra (Svatisthana Chakra) etc.

De eerste keer adviseer ik de lessen in deze volgorde aan te houden. Doe je de lessen vaker dan kan je op dat moment die les doen die je het meest aanspreekt.

Na de les kan je in dit naslagwerk de informatie na lezen over het desbetreffende chakra.

Als je voor jezelf meer verdieping wil, dan kan je ervoor kiezen om antwoord te geven op de vragen onder ieder chakra, zodat je nog bewuster wordt van de chakra's en hun werking in en rondom jou.

Veel plezier met deze Chakra Yoga.

Namaste: Sandra Reina Schaap





# Chakra Yoga

Inhoud

Voorwoord Welkom		1
Werkboek van		2
Uitleg werkboek en chakra yoga films!		3
Inhoud		4
<b>Les 1</b> Muladhara Chakra	<i>Kracht, vertrouwen, IK BEN</i>	5, 6
<b>Les 2</b> Svadhisthana Chakra	<i>Seksualiteit, plezier IK VOEL</i>	7, 8
<b>Les 3</b> Manipura Chakra	<i>Ego, identiteit IK KAN</i>	9, 10
<b>Les 4</b> Anahata Chakra	<i>Verdriet, liefde IK HOU VAN</i>	11, 12
<b>Les 5</b> Vishuddha Chakra	<i>Waarheid, leugens, IK SPREEK</i>	13, 14
<b>Les 6</b> Ajna Chakra	<i>Intuïtie, stilte, IK WEET</i>	15, 16
<b>Les 7</b> Sahasrara Chakra	<i>Spiritualiteit, denken, WIJSHEID</i>	17, 18



## *Muladhara Chakra*

### **Eerste Chakra, wortel, basis chakra**

**Plaats:** *Stuitje Perineum*

**Lichamelijk:** *Bekkenbodemspieren,  
achterzijde bekken en benen,  
hielen.*

**Orgaan:** *Anus, dikke darm*

**Zintuig:** *Neus, ruiken*

**Element:** *Aarde*

**Kleur:** *Aarde rood*

**Kenmerken:** *Veiligheid, stabiliteit, kracht.  
Goed geaard zijn, je thuis voelen op deze aarde.*

**Affirmatie:** *Ik ben*



## *Muladhara Chakra*

### Vragen aan jezelf mbt eerste Chakra:

1

*Voel jij je geard? maak jij goed contact met de aarde? dit houdt in warme voeten, lage adem, rust in je lichaam en geest.*

2

*Hou jij van je lichaam? waarom wel/niet of wat wel/wat niet?*

3

*Heb je vertrouwen in jezelf?*

4

*Leef je in het hier en nu?*

5

*Ben je angstig, en/of nerveus, ben je altijd gehaast?*

6

*Heb je discipline?*

7

*Ben je materialistisch? en/of hebzuchtig?*

**Door deze 1e chakra yogales (regelmatig) te volgen, ga je ervaren dat je voeten warmer worden, dat je van je lichaam leert/gaat houden.**

**Je krijgt zelfvertrouwen en wordt je meer bewust van het hier en nu.**

**Er ontstaat rust in lichaam, geest en in je leven.**



## *Svadhisthana Chakra*

### **Tweede Chakra, sakraal chakra, sekschakra**

**Plaats:** geslachtsorganen

**Lichamelijk:** Tussen schaambeek en navel  
heiligbeen eerste 2 lendewervels  
Voorzijde bekken, voorzijde benen  
enkels & tenen.

**Orgaan:** Geslachtsorganen

**Zintuig:** Mond tong proeven

**Element:** Water

**Kleur:** Oranje

**Kenmerken:** Plezier, Genot, Fantastie,  
Seksualiteit  
Genieten van het leven, plezier maken,  
Genieten van je vrouw/man zijn.

**Affirmatie:** *Ik voel*





## *Svadhithana Chakra*

### Vragen aan jezelf mbt tweede Chakra:

1

*Beweeg je gemakkelijk en moeiteloos.*

2

*Geniet je van je leven? zo nee waarom niet?  
zo ja waarom wel?*

3

*Hoe sta je tegenover seksualiteit?*

4

*Ben je gelukkig met je seksleven?*

5

*Heb je veel fantasie?*

6

*Maak je veel plezier in je leven?*

7

*Laat je mensen gemakkelijk toe of ben je eerder afstandelijk?*

**Door de 2e chakra yogales (regelmatig) te volgen, zul je zien dat je bekken soepeler wordt, dat je lekkerder in je vel gaat zitten, dat je meer plezier maakt en gaat genieten van het leven en van je eigen lichaam!**



## Manipura Chakra

**Derde Chakra, ego chakra, plexus solaris, Zonnevlecht, Identiteit Wilskracht**

- Plaats:** Tussen navel en borstbeen
- Lichamelijk:** Middenrif, knieën, schouders  
Bovenste 3 lende wervels, eerste borswervels.
- Orgaan:** Spijsverteringsorganen: maag lever galblaas alvleesklier
- Zintuig:** Ogen/kijken (naar de buitenwereld)
- Element:** Vuur
- Kleur:** geel
- Kenmerken:** Staat gevoelens toe zonder er door te worden over spoeld. Bewust van je unieke plaats in het leven. Eigenwaarde.
- Staat voor:** Wilskracht en macht.  
Anders zijn, boven de rest uitsteken, het uniek zijn, leer het kennen in jezelf, erken dat het een kracht is in jezelf. Uniciteit.
- Affirmatie:** *Ik Kan*



## *Manipura Chakra*

### Vragen aan jezelf mbt derde Chakra:

1

*Hoe wil je dat iemand je ziet?*

2

*Hoe is Je gedrag in de groep.*

3

*Hoe uniek ben je?*

4

*Hoe groot is je verlangen om je te onderscheiden of wil je bij de groep horen?*

5

*Hoe wil je dat iemand je ziet?*

6

*Hoe zie je jezelf?*

7

*Heb je eigenwaarde?*

**Door deze 3e chakra yogales (regelmatig) te volgen, zul je zien dat je op een andere manier naar jezelf gaat kijken. Dat je je uniciteit gaat ontwikkelen en dat er een kracht in jezelf komt!**



## Anahata Chakra

### Vierde Chakra, ons liefdes chakra

**Plaats:** Hart,

**Lichamelijk:** Schouders, armen, handen, vingers.

**Orgaan:** Hart Longen, Ademhalingsstelsel

**Zintuig:** Huid

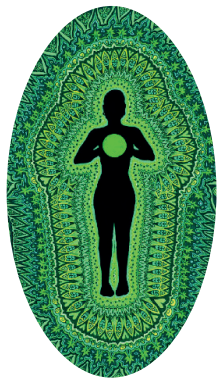
**Element:** Lucht

**Kleur:** Groen

**Kenmerken:** Ik hou van mezelf  
Ik ben liefdevol ten-op-zichte van mezelf  
en anderen.  
Liefde is oneindig,  
Ik geef en verdien liefde.

**Staat voor:** Liefde voor jezelf en anderen.  
Dat doen in je leven wat jijzelf wilt,  
niet wat iemand van je verwacht.  
Onvoorwaardelijke liefde.

**Affirmatie:** *Ik hou van*



## Anahata Chakra

### Vragen aan jezelf mbt vierde Chakra:

1

*Hou je van jezelf?*

2

*Ben je afhankelijk?*

3

*Ben je open of ben je gesloten? zo ja/nee omschrijf!*

4

*Zijn je relaties harmonieus?*

5

*Doe je echt wat jezelf wilt vanuit je hart?*

*of doe je dat wat iemand anders van je verlangt?*

6

*Heb je schouderklachten?*

7

*Hoe voelen je handen aan koud? warm?*

**Door deze 4e chakra yogales (regelmatig) te volgen, open je je hartchakra,  
gaat je hart energie(weer) stromen (krijg je warme handen)  
en ga je meer voelen wat jezelf vanuit je hart echt wilt.**



## Chakra Vishuddha

### vijfde Chakra, ons communicatie chakra

**Plaats:** Keel, hals, nekwerfels

**Lichamelijk:** Atlas en de draaier (bovenste nekwerfels)

**Orgaan:** Schildklier

**Zintuig:** Oren

**Element:** Ether

**Kleur:** Blauw

**Kenmerken:** Ik kan mezelf goed uiten,  
Kan goed over emoties praten en kan  
omschrijven wat er in me omgaat.  
Kan goed luisteren  
Kan mezelf creatief uiten.

**Staat voor:** Uit liefde communiceren vanuit mijn hart en  
in liefde luisteren, zonder oordeel, zonder  
gelijk in te breken in het gesprek.  
Mijn stem is belangrijk,  
ik lieg niet en spreek geen kwaad!

**Affirmatie:** *Ik spreek en luister*



## Chakra Vishuddha

### Vragen aan jezelf mbt vijfde Chakra:

1

*Praat je veel?*

2

*Wat zeg je echt als je praat?*

3

*Luister je echt? of ben je tijdens het luisteren bezig met je eigen verhaal in je hoofd?*

4

*Lieg je? weleens? of heel vaak? en zo ja waarom?*

5

*Heb je vaak keelpijn of ben je weleens hees? en hoe is het met je nek? klachten?*

6

*Ben je (welleens) creatief? en waarom wel waarom niet?*

7

*Hoe is het met je oordelend vermogen?*

**Door deze 5e chakra yogales (regelmatig) te volgen, ga je anders luisteren en anders praten/communiceren!**

**Je wordt je bewust van je oordelend vermogen en wordt creatiever.**



## Ajna Chakra

**Vijfde Chakra, ons intuïtie chakra, derde oog, zesde zintuig, bevelvoerder energie systeem**

**Plaats:** Voorhoofd tussen de wenkbrauwen/ogen.

**Lichamelijk:** Hormoonstelsel, kleine hersenen, Epifyse pijnappelklier.

**Orgaan:** 3e oog, zesde zintuig

**Zintuig:** Ogen

**Element:** Licht

**Kleur:** Indigo

**Kenmerken:** Je hebt inzicht  
Een goede intuïtie en kan visualiseren.  
Je voorstellingsvermogen is goed en ook je geheugen is goed.

**Staat voor:** Je hebt discipline, visie en je gaat ergens voor zonder je te laten afleiden door anderen.

De verantwoordelijkheid ligt volledig bij jezelf.

**Affirmatie:** *Ik weet*





## Ajna Chakra

### Vragen aan jezelf mbt zesde Chakra:

1

*Ga jij duidelijk ergens voor? en zo ja nee? laat je je leiden/tegenhouden door je verstand of door je gevoel?*

2

*Hoor, zie en voel je alles goed?*

3

*Laat jij je snel afleiden?*

4

*Houd je je bezig met wat anderen (wel niet) van je vinden?*

5

*Sta je met beide benen op de grond?*

6

*Kan je gemakkelijk beslissingen nemen?*

7

*Kies jij wat je zelf wilt of laat je je leiden door wat andere mensen tegen je zeggen en kies je wat zij willen/voorstellen?*

**Door deze 6e chakra yogales (regelmatig) te volgen, ontwikkel je je intuïtie, je discipline, je inzicht en visie, je leert vertrouwen op je intuïtie zonder je verstand te verliezen. En neem je de volledige verantwoordelijkheid.**



## *Sahasrara Chakra*

**Zevende Chakra, kruin kroon chakra, verbindt ons met onze spiritualiteit.**

**Plaats:** Kroon, kruin

**Lichamelijk:** Hypofyse de baas van het hormoonstel,  
Zenuwstelsel

**Element:** Kosmos Universum

**Kleur:** Goud Paars

**Kenmerken:** *ik sta open (voor nieuwe ideeën),  
en krijg de informatie die ik nodig heb van-  
uit de kosmos/het universum,  
Ik wordt geleid door mijn innerlijke wijsheid*

**Staat voor:** *Bewust zijn bewust worden  
Spirituele ontwikkeling  
Wijsheid en één zijn met de wereld, het  
universum en de kosmos.*

**Affirmatie:** *Ik weet*



## *Sahasrara Chakra*

### Vragen aan jezelf mbt zesde Chakra:

**1**

*Heb je veel hoofdpijn?*

**2**

*Is je hormoonstelsel in balans?*

**3**

*Ben je rustig of onrustig*

**4**

*Luister je wel eens naar je innerlijke stem of luister je meer naar de mensen om je heen?*

**5**

*Zoek je vaak bevestiging?*

**6**

*Is er wel eens rust stilte in je leven?*

**7**

*Mediteer je? zo nee ga mediteren.*

**Door te mediteren activeer je je 7e chakra.**

**Meditatie geeft rust, geeft inzicht, geeft antwoorden op de vragen die je hebt. Maakt je bewust en je kan alle ideeën vanuit de kosmos/het universum ontvangen en gaan doen wat jij hebt te doen in dit leven.**



# Chakra Yoga

Nawoord

Leuk dat je het boekje gelezen en de antwoorden gemaakt hebt! en wellicht de yoga lessen gevolgd hebt.

Als je vragen hebt na aanleiding van dit boekje en/of de yoga lessen mag je altijd contact met me opnemen.

Ik heb een mooie chakra drie daagse op locatie en anders kan ik je persoonlijk begeleiden om je wensen kenbaar te krijgen en volop te gaan leven.

Heel veel liefs

Namaste: Sandra Reina Schaap

