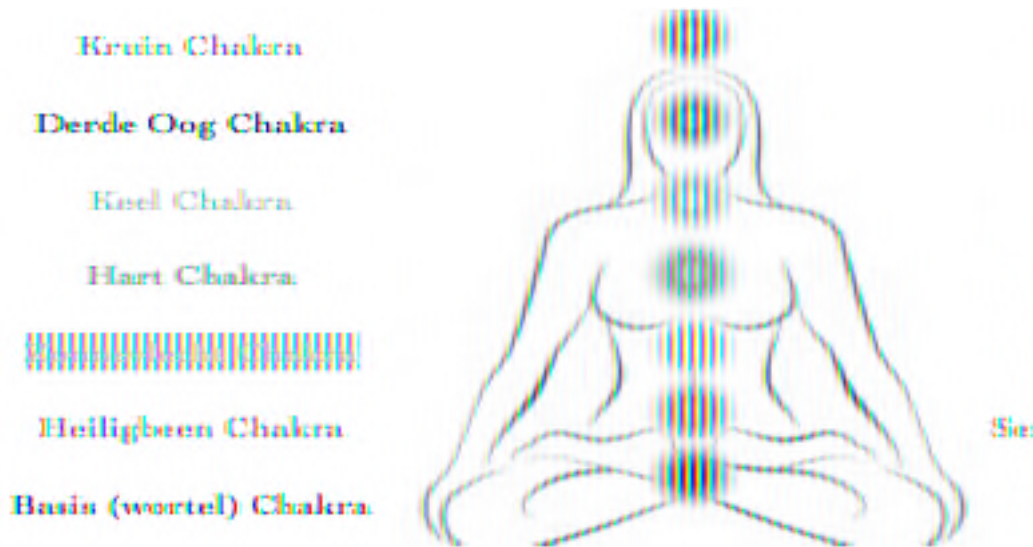


Helende geuren voor de Chakra's



BASIS CHAKRA Rozenhout, Citroen, Patchioui, Bergamot, Dille en Tolubalsem

Basis voor **balans, gronding, in het eerste chakra, veiligheid, dierlijke instincten, vertrouwen**

Dit **eerste chakra**, **Muladhara**, of stuit of wortel chakra, bevindt zich onderaan de ruggengraat.

Het legt **verband tussen het lichaam, de aarde en de manier waarop je je in de wereld beweegt**, met wilskracht en stoffelijke spiritualiteit. Deze chakra houdt verband met **“thuis voelen en aanwezig zijn in situaties.”** Emotioneel heeft dit chakra te maken met **veiligheid, basisvertrouwen, financiële zekerheid (basisbehoeften) en begrenzing**. Alles begint met je grens bepalen. Deze essence brengt je in het Hier en Nu, bij jezelf, je kan het op de polsen en/of voeten doen. Een drupje is al voldoende.

SACRAL CHAKRA Mandarijn, Geranium, Kruidnagel, Litsea, Palmarosa, Ylang Ylang, Lavendin

Heiligbeen is **beweging, emoties, seksualiteit, YIN energie, vertrouwen, creëren van zaken**.

Het **tweede chakra** **Swadhisthana**, heiligbeen, bevindt zich ter hoogte van het heiligbeen. Deze essence geeft **ondersteuning bij scheppende en creatieve bezigheden** en helpt je omgaan met **veranderingen**. Het betekent zoetheid en wordt verbonden met de **baarmoeder, blaas, bloedsomloop, bekkengebied, geslachtsklier, geslachtsorganen, heiligbeen, nieren, bloedsomloop en waterhuishouding**. Een stabiel chakra duidt op een gezonde omgang met seksualiteit. Hartstocht en emoties worden niet onderdrukt, maar geuit. **Activeren leidt tot zelfverzekerdheid, vitaliteit, levenslust en aantrekkelijkheid voor andere mensen**. Een niet goed functionerende Swadhisthana heeft te maken met **onverwerkte problemen uit het verleden**. De essence kan op de onderbuik gedaan worden.

SOLAR PLEXUS Lavendel, Zilverspar, Geranium, Basilicum en Laurier

Bescherming en balans, energie, power voor zonnevlucht - de heldhaftige krijger in jezelf .

Dit **derde chakra**, **Manipura**, bevindt zich boven de navel en betekent **schitterend juweel** en wordt gezien als de belangrijkste plek voor het **opslaan van energie**. Deze essence ondersteunt je bij loslaten en helpt je bij het ontwikkelen van nieuwe activiteiten. Het wordt geassocieerd met de **pancreas, maag, galblaas, lever, milt, dunne darm, buikholte + vegetatief zenuwstelsel**.

Een goed ontwikkeld Manipura stimuleert op emotioneel vlak de vorming van **een sterk ik-gevoel, dat nodig is om zelfverzekerd en doelgericht door het leven te gaan**. Het heeft te maken met je open kunnen stellen voor anderen, zonder dat er teveel negativiteit binnen kan komen. Disbalans in dit chakra heeft als gevolg een **gebrek aan energie, onzekerheid en ongerichtheid of een te sterk ik-gevoel, wat zich kan uiten in machtswellust, jaloezie en overdreven ambities**.

De essence kan op de bovenbuik (2 vingers boven de navel) gedaan worden.

HART CHAKRA Rozenhout, Lavendel, Tuberoos, Bergamot en Roos

Het hartchakra *helpt je liefde, vrede en compassie in evenwicht te brengen.*

Dit **vierde chakra**, **Anahata**, bevindt zich ter hoogte van je hart en betekent **ongedeerd of ongeschonden** en verbindt de onderste drie chakra's van de instincten met de bovenste drie chakra's van het hoger menselijk bewustzijn. Deze essence laat je voelen dat je best van jezelf mag houden en zorgt voor evenwicht. Dit is het energetisch centrum van **liefde, medeleven, menselijkheid en geborgenheid**. Het zorgt voor een liefdevol en ondersteunend contact met de ander en voert van het ik-bewustzijn naar het wij-bewustzijn. Dit chakra regelt de werking van **het hart, de longen en de ademhaling** en regelt de werking van de **thymusklier**. Een verlaging van het energieniveau van dit chakra kan zich uiten via **allergie, astma en infectiegevoeligheid**. Een verstoring in de vorm van **hartklachten en ademhalingsproblemen**. De essence kan op de borst (hartstreek) gedaan worden.

KEEL CHAKRA Benzoë, Bloedsinaasappel, Rozemarijn, Anijs, Chempaka en Dille

Het keelchakra *bevordert communicatie, zelfexpressie en overvloed.*

Het **vijfde chakra**, **Vishuddha**, bevindt zich ter hoogte van je keel en helpt bij de ontwikkeling van het woordbewustzijn. Mensen met een goed ontwikkeld keelchakra kunnen **goed spreken en winnen gemakkelijk iemands vertrouwen**. De Keelchakra verbindt het hartcentrum met het voorhoofdchakra (3e oog) en wordt beschouwd als **de bemiddelaar tussen voelen en denken** en zorgt er voor dat de ratio niet de overhand krijgt. Slecht stromende energie in het keelchakra zorgt vaak voor een **stokkende, hese, snel vermoeid klinkende stem**. Behalve keelklachten kunnen ook problemen met de **schildklier, struma, oorpijn en zelfs tandpijn of tandvleesontsteking met een verzwakt keelcentrum** in verband worden gebracht. De essence kan op de keel gedaan worden.

DERDE OOG Geranium, Zilverspar en Lavendel

Om het **derde oog te openen en toegang te krijgen tot helder zien**.

Het **zesde chakra**, **Ajna**, zit tussen de wenkbrauwen, ter hoogte van je derde oog en zorgt voor **oplettendheid en bewustzijn**. Als de levensenergie zich in dit chakra verzamelt en blokkades worden opgeheven, kun je een hoger bewustzijn bereiken. Het derde-oog chakra verzorgt de **verbinding met de geestelijke wereld en opent de poorten naar intuïtieve kennis**. Door het overstijgen van dualistisch waarnemen van de wereld en gedachten laten rusten komt er een werkelijkheid tevoorschijn.. Omdat het voorhoofd chakra de werking van alle endocriene klieren beïnvloedt, is het essentieel voor de gezondheid. **Een verstoring uit zich op geestelijk niveau, zoals angst, een gevoel van zinloosheid en doelloosheid of als concentratieproblemen**. Het kan zelfs leiden tot **zware geestesziekten, depressie, waanvoorstellingen en schizofrenie**. De essence kan op het derde oog gedaan worden en is ideaal tijdens meditatie.

KRUIN CHAKRA Lavendel, Kamille, Geranium, Basilicum, Bergamot, Wierook, Sandelhout

De kruinchakra laat je **verbinding met de bron voelen en krijg toegang tot inzichten en inspiratie**.

Het **7e chakra**, **Sahasrara**, ter hoogte van je kruin hangt samen met **spiritualiteit en verlichting**.

Dit chakra heeft te maken met het streven naar hogere bewustzijnstoestanden. Een geopend zevende chakra veroorzaakt een gevoel van **diepe vrede en harmonie, voorbij de dualiteit**. Dit leidt tot ervaringen van totaal geluk en brengt de verbinding tot stand met een werkelijkheid die voorbij het denken ligt. De energie van dit chakra kan er toe leiden dat men de **Mahatma, 'de grote ziel'**, bereikt. Het kruin chakra werkt in op het gehele organisme. Disbalans in dit chakra kan zorgen voor **chronische ziekten, zenuwaandoeningen en levensbedreigende ziekten** kunnen ontstaan. De meeste problemen uiten zich als **hoofdpijn, verwardheid, vergeetachtigheid, slaapstoornissen en depressiviteit**. De essence kan bovenop het hoofd gedaan worden

De essences kan je branden in een brandertje met water, een diffuser, een paar druppels toevoegen in een voetenbad, bad of mengen met massage olie, een drupje op het desbetreffende chakra of bij je dragen en af en toe aan ruiken.