

# Werken met energie

## belangrijke informatie

Dit boekje bevat heel simpel en puntsgewijs de informatie die belangrijk is als je healingen wilt geven.



### INHOUD

Onderwerp	Blz.
De betekenis van kleuren	1
Lichaamsdelen en lichamelijke sensaties	2
De chakra's op een rijtje	4
De auralagen op een rijtje	8

# Betekenis van kleuren

Dit zijn de algemene betekenissen van de kleuren die je kunt zien/doorkrijgen bij het geven van een healing. Natuurlijk is het veel beter om uit te gaan van wat elke kleur voor jou persoonlijk betekent.

## **Blauw:**

Rust, reinheid, schoon, balans, betrouwbaarheid, communicatie, uiting

## **Bruin:**

Aarde, toewijding, einde, tot bloei komen, ziekte

## **Geel:**

Emoties, energie, stroming, denken, analyseren

## **Grijs:**

Keuzes, gebrek aan overzicht, niet alles zien

## **Groen:**

Evenwicht, harmonie, dichtbij jezelf, liefde, natuur

## **Oranje:**

Vrijheid, vrolijkheid, kracht, leiding, verantwoordelijkheid, energie

## **Rood:**

Kracht (soms te veel), seksualiteit, macht, gronding, veiligheid

## **Paars:**

Respect, hoop, groei, spiritualiteit

## **Roze:**

Liefde, terug naar de kern, omarming, zielsniveau, kindsdeel, kinderen

## **Wit:**

Nieuwe mogelijkheden, zuiverheid, onschuld, wijsheid

## **Zwart:**

Rust, potentie, nieuwe deuren die opengaan als je goed kijkt.

# Betekenis van lichaamsdelen en lichamelijke sensaties

Tijdens het geven van een healing, kan het zijn dat je zelf bepaalde dingen ervaart of dat je aandacht naar bepaalde lichaamsdelen wordt toegetrokken. Dat kan ook een symbolische betekenis hebben, daarom deel ik graag de algemene betekenissen van lichaamsdelen en lichamelijke sensaties met je.

**Armen:**

Moeten handelen, zich moeten verdedigen

**Baarmoeder/onderbuik:**

Het gevoel hebben aan eisen te moeten voldoen en bang zijn dat niet te kunnen

**Benen:**

Door lopen, niet meer verder kunnen gaan, op zijn.

**Blaas:**

Onderdrukte woede

**Borsten:**

behoefte aan voeding en verzorging en warmte of zelf te zorgzaam zijn

**Buik/maag:**

Onderdrukte emoties die opspelen of ergens tegen opzien, iets moeten verwerken

**Darmen:**

Tot je nemen, verwerken, accepteren

**Handen:**

Perfectionisme, zorgzaamheid, handelen

**Hart:**

Het hart staat voor mededogen en wijsheid

**Hoofd:**

Kracht, wijsheid, overzicht

**Heupen:**

Veilig voelen in jezelf, stabiliteit in wie je bent, te veel hooi op je vork nemen

**Kaak:**

Zelfexpressie, spanning

**Keel:**

Uiten, uitspreken, loslaten

**Knie:**

Emotionele toewijding, spanning, stress hebben

**Longen:**

Verdriet, verdrinken in een situatie

**Nieren:**

loslaten, uitscheiden

**Nek:**

Zorgen, stress hebben, twijfelen, niet doen wat je werkelijk wilt

**Neus:**

Zichzelf dingen niet gunnen, niet alles weten of doorhebben, nieuwsgierigheid, intuïtie

**Mond; vieze smaak:**

Er word geroddeld

**Schouders:**

Een last dragen, een te zware 'rugzak' hebben

**Tanden:**

Liegen, er wordt gelogen

**Tong:**

Op de juiste momenten het juiste zeggen

**Oog:**

Iets niet zien, observeren, overzicht niet hebben

**Rug:**

Sterk zijn, geduwd worden, last dragen

**Voeten:**

Doorzetten, doorgaan, moeite te blijven staan, contact met de aarde, sterk en toch ook kwetsbaar zijn

**Misselijkheid:**

De noodzaak iets te ontdoen wat op ons drukt, angst die te groot is, iets dat oneerlijk is, rottigheid

**Duizeligheid:**

Energie die los moet komen, blokkade die uit de weg geruimd moet worden

**Pijn:**

Letterlijk pijn, meestal dat er iets genegeerd is en dat niet langer kan. Een noodkreet.

**Jeuk:**

Er wordt iets wakker, er ontwikkelt zich iets, nieuwe energie

**Gevoelloos:**

Het staat uit, het is onbewust

**Tintelingen:**

Het is aan het ontwaken, het gaat groeien

**Alles aan de rechterkant:**

Logisch, denken, analytisch

**Alles aan de linkerkant:**

bewustwording, intuïtie, gevoel, creativiteit

# De chakra's op een rijtje

## **EERSTE CHAKRA: STUITCHAKRA**

Dit is de chakra die jouw verbind met de aarde. Het is de chakra die jouw vertrouwen geeft in jouw plek op de aarde. Deze chakra gaat over jezelf zijn en je veilig voelen op aarde.

Als het goed gaat met deze chakra sta je voor jezelf en neem je je plek in in deze wereld. Dit betekent dat je dus ook je goed je grenzen aan kunt geven en door kunt zetten om je eigen doelen te bereiken.

Fysiek gaat deze chakra over heel je onderbuikregio en je heupen. Ook je benen zijn verbonden met dit chakra.

**Locatie:** bij je stuitje

**Kleur:** Rood

**Kenmerken bij blokkade:** onrust, onveiligheid, angst, gebrek aan kracht, eenzaamheid, over je heen laten lopen

**Kenmerken bij gezonde stroming:** rust, thuisgevoel, veiligheid, vertrouwen, daadkracht

**Verbonden lichaamsdelen:** Voeten, benen, stuitje, billen, blaas, darmen, geslachtsdelen, botten.

**Edelsteen:** hematiet, robijn, granaat, rode aventurijn

**Etherische olie:** dennen, lavendel

**Affirmatie:** ik ben thuis

## **TWEEDE CHAKRA: HEILIGBEENCHAKRA**

Dit is de centrum van je gevoel en je emoties. Hier woont dus ook je intuïtie. Hierdoor is het een van de gevoeligste punten en dat verklaart ook waarom je darmen en maag heel snel van slag zijn als je emotioneel niet lekker in je vel zit.

Als dit chakra geblokkeerd zit kom je geen stap meer vooruit en voel je je echt rot en kom je niet meer bij je eigen positiviteit.

**Locatie:** net onder je navel

**Kleur:** oranje

**Kenmerken bij blokkade:** negatief, somber, verdrietig, onzeker, boos, schuldgevoel, frustratie.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** innerlijke kracht, zelfvertrouwen, rust, gezonde opwindning, passie, voldoening, geluk, vrolijkheid.

**Verbonden lichaamsdelen:** Buik, darmen, maag, geslachtsorganen, lever, mild, nieren.

**Edelsteen:** rozenkwarts, barnsteen, koraal, gele jaspis

**Etherische olie:** roos, sinaasappel

**Affirmatie:** Ik hou van mezelf

## **DERDE CHAKRA: ZONNEVLECHT CHAKRA**

Dit is de chakra die over het verbinden gaat. Het verbinden van het denken en het voelen, tussen jouw en de buitenwereld. Het is de chakra van de realiteit en de waarheid.

Dit is het chakra wat gaat over je openstellen en ook over jezelf beschermen tegen negatieve energie.

Als dit chakra uit balans is kan dat als een blok op je maag liggen, maar kan ook de rest van je systeem onderuit gaan. Dit chakra heb je namelijk nodig om jezelf te beschermen tegen anderen op energetisch gebied. Vanuit dit chakra kun je je scherpje opzetten.

Als dit chakra in balans is kun je ook veel makkelijker met iedereen omgaan zonder ergens last van te hebben.

Je begrijpt de wereld en mensen dan beter en kunt daar veel makkelijker je eigen weg in vinden. Je ziet namelijk de realiteit en je kunt je eigen blokkerende overtuigingen daardoor veel beter zien en loslaten.

Lichamelijk gezien gaat dit chakra over de maag, maar ook over ziek zijn in de zin van bacteriën en virussen, want het gaat over alles wat je lichaam binnenkomt en jezelf daartegen beschermen.

**Locatie:** boven de navel, bij de maag.

**kleur:** geel

**Kenmerken bij blokkade:** onrust, narcisme of slachtoffer, dominant of juist onderdanig, vertekend beeld, eenzaamheid, blokkerende overtuigingen.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** zelfacceptatie, acceptatie van de wereld, innerlijke rust, verbondenheid, reëel zijn.

**Verbonden lichaamsdelen:** maag, nieren, zenuwen, lever.

**Edelsteen:** citrien, amethyst, gele aventurijn.

**Etherische olie:** citroen

**Affirmatie:** Ik zie alles zoals het is en alles is goed zoals het is.

## **VIERDE CHAKRA: HARTCHAKRA**

Dit chakra gaat over alle relaties die je hebt. Met vreemden, met je ouders, met familie en met je partner. Dit chakra gaat ook over de relatie met jezelf. Het laat jouw liefde en passie stromen en gaat dus ook over het leven in de flow en het volgen van het juiste pad.

Opgelegde overtuigingen van je ouders, die niet bij jou passen, kunnen dit chakra behoorlijk blokkeren.

Dit chakra gaat over oordelen loslaten en de aardse visies ontstijgen. Leef vanuit je eigen wijsheid en breng vanuit daar de dingen die jij te brengen hebt. Doe dit vanuit onvoorwaardelijke liefde en met een goede intentie, dan zul je de mooiste ervaringen hebben.

**Locatie:** bij het hart

**Kleur:** groen

**Kenmerken bij blokkade:** afhankelijk of afstandelijk, bezitterig, jaloers, verdriet, eenzaamheid

**Kenmerken bij gezonde stroming:** Liefde, innerlijke rust, zelfstandigheid en verbondenheid, flow, wijsheid, inzicht.

**Verbonden lichaamsdelen:** hart, bloed, bloedsomloop, longen, schouders, huid, handen, armen.

**Edelsteen:** rozenkwarts, groene aventurijn, emerald, aarbeienkwarts.

**Etherische olie:** vanille, jasmijn, kamille

**Affirmatie:** Ik leef vanuit mijn innerlijke wijsheid en liefde.

## **VIJFDE CHAKRA: KEELCHAKRA**

De keelchakra is de chakra van het uiten en eigenlijk nog meer over uitspreken. Het uitspreken van je eigen wijsheid, van je mening, je gevoel, behoeftes en wensen. Het gaat over het aangeven van je grenzen. Het keelchakra is dus eigenlijk het communicatie chakra. Niet alleen verbale communicatie, maar ook nonverbale communicatie. Uiteindelijk gaat het dus over heel je houding en hoe je jezelf presenteert.

Als je dat allemaal doet, dan gaat dit chakra over het verspreiden van je eigen wijsheid en het werken vanuit je zielenmissie.

**Locatie:** In de keel

**Kleur:** blauw

**Kenmerken bij blokkade:** niet belangrijk genoeg zijn, vastlopen, onbegrepen zijn, niet goed genoeg zijn, onzekerheid.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** ertoe doen, zelfvertrouwen, uiten, leiderschap, actie ondernemen.

**Verbonden lichaamsdelen:** keel, longen, mond, neus, oren, tanden, kaken.

**Edelsteen:** blauwe aventurijn, aquamarijn, turkoois.

**Etherische olie:** eucalyptus

**Affirmatie:** Ik sta voor mezelf en communiceer duidelijk.

## **ZESDE CHAKRA: DERDE OOG CHAKRA**

Dit is de chakra van het zien en dan met name het hogere zien. Dit chakra gaat dan ook over helderziendheid, maar dan stopt het niet. Het gaat over het zien en ervaren van God en de hele energetische wereld. Het gaat over de

algehele waarheid zien. De waarheid van het bestaan en ook de waarheid van wie iedereen is.

Dit chakra helpt je te concentreren en verbindingen te leggen. Het geeft je inzicht in mensen en situaties zonder te oordelen.

**Locatie:** Midden op het voorhoofd, boven de ogen.

**Kleur:** indigo

**Kenmerken bij blokkade:** slecht zien, moeite met concentreren, gebrek aan zelfreflectie, moeite met inzicht, onrust, hoofdpijn, illusie van de realiteit, gebrek aan geloof, moeite met de dood.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** innerlijke rust, duidelijk zicht, begrip van de wereld en de energetische wereld, inzicht hebben.

**Edelsteen:** amethyst, sodaliet

**Verbonden lichaamsdelen:** hoofd, ogen, bijholtes

**Etherische olie:** lavendel, viooltje.

**Affirmatie:** Ik zie helder en heb inzicht.

## **ZEVENDE CHAKRA: KRUIENCHAKRA**

De kruinchakra is het centrum dat je verbindt met de kosmos en met God. Het verbind je met de energetische wereld en geeft je een oneindige stroom aan universele informatie. Hierdoor kun je jouw gaven en spiritualiteit verder ontwikkelen, maar het ondersteunt ook je eigen persoonlijke ontwikkeling. Dit chakra helpt je met loslaten van pijn, maar ook van blokkerende overtuigingen en gedachtes.

**Locatie:** Boven op het hoofd

**Kleur:** lila/wit

**Kenmerken bij blokkade:** niet op aarde willen zijn, verwarring, zweven of te aards zijn, bang zijn voor de dood.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** innerlijke rust, helikopterview, inzicht in het bestaan, verbonden zijn met God, zichzelf makkelijk kunnen ontwikkelen, het ontwikkelen van gaven.

**Edelsteen:** bergkristal, goudsteen, amethyst, maansteen

**Verbonden lichaamsdelen:** alles, hersenen, zenuwen.

**Etherische olie:** kamfer, orchidee

**Affirmatie:** ik ben beschermd en sta in verbinding met alles dat er is.

# De auralagen op een rijtje

## DE EERSTE AURALAAG: FYSIEKE AURALAAG

Hoe ben je hier op aarde? Wat is je gemoedstoestand en voel je je veilig? Deze auralaag heeft alles te maken met wat je denkt over de wereld en hoe je leeft, dus ook met stress, spanning en zorgen. Die manifesteren zich in deze fysieke auralaag.

Dat gebeurt ook met alle lichamelijke klachten. Dat komt omdat deze auralaag het lichaam voedt en ontlaadt.

**Kleur: Rood**

**Kenmerken bij blokkade:** vermoeidheid, onveilig/angstig gevoel, lichamelijke spanningen en klachten, piekeren en zorgen maken.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** rust, veilig gevoel, daadkracht en los kunnen laten.

## TWEEDE AURALAAG: EMOTIONELE LAAG

Deze auralaag heeft alles te maken met emoties. Wat je voelt, wat je overneemt van anderen en van je omgeving wordt in deze laag verwerkt en als dat niet helemaal lekker gaat, kan dat een blokkade veroorzaken.

**Kleur: oranje**

**Kenmerken bij blokkade:** verdrietig, somber, depressief, geïrriteerd en gefrustreerd.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** voldaan, dankbaar, gelukkig.

## DERDE AURALAAG: MENTALE AURALAAG

De mentale auralaag heeft te maken met je geest, je ego en je denken. Alles wat er in je hoofd speelt, wordt verwerkt in deze laag. Dit is ook de laag die te maken heeft met hoe jij over jezelf denkt, dus of je zelfvertrouwen hebt en hoe je omgaat met je innerlijke kritische stem.

**Kleur: geel**

**Kenmerken bij blokkade:** ijsberen, beren op de weg zien, geen oplossingen kunnen bedenken.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** concentratie, helder na kunnen denken en gedachtes kunnen sturen.

## VIERDE AURALAAG: ASTRALE LAAG

Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe sta ik tegenover mezelf en hoe verbindt ik mezelf met anderen?

Deze laag gaat over hoe jij jezelf toont aan de buitenwereld en over je zelfkennis. Deze laag gaat ook over de dingen die je wilt in je leven en in het algemeen voor de wereld.

**Kleur: groen**

**Kenmerken bij blokkade:** vermoeidheid, niet weten wie je bent, niet weten wat je wilt.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** voor jezelf opkomen, doelen stellen en naar je doelen toewerken.

## **VIJFDE AURALAAG: GEESTELIJKE AURALAAG**

Het manifesteren van wie je bent en wat je wilt. Doen wat je wilt doen en opkomen voor jezelf.

Dit is de laag, die net als de keelchakra, gaat over het communiceren met de buitenwereld. Het gaat over aangeven van jouw behoeftes, mening en wensen.

**Kleur: helder transparant blauw**

**Kenmerken bij blokkade:** vastzitten, niet voor zichzelf opkomen, slachtoffer voelen.

**Kenmerken bij gezonde stroming:** gaan voor die droombaan, goed voor zichzelf zorgen, eigen ruimte innemen in een relatie.

## **ZESDE AURALAAG: EMOTIONEEL-SPIRITUELE LAAG**

Dit is de laag van inzicht en wijsheid. Hoe werkt de wereld en hoe hoor je daar in thuis? Dit gaat dus over spirituele wijsheid en je manier van kijken. Dit is de laag die je helpt dingen te relativiseren en te plaatsen in het grotere geheel.

**Kleur: pasteltinten**

**Kenmerken bij blokkade:** niet openstaan voor andere geloven, obsessief wetenschappelijk naar alles kijken, somberheid

**Kenmerken bij gezonde stroming:** besef dat er meer is, vertrouwen op het grote geheel, diepe rust.

## **ZEVENDE AURALAAG: CAUSALE LAAG**

Het besef dat jij een ziel bent en je ziel voelen. Voelen dat je een individu bent, verbonden met het grote geheel.

Dit is de auralaag die je verbindt met God en de kosmos. Dit is de laag van het hier en nu.

**Kleur: wit (soms met goudtinten)**

**Kenmerken bij blokkade:** eenzaamheid, isolatie, zweven, geen grenzen hebben

**Kenmerken bij gezonde stroming:** verbonden, zelfbesef, in het hier en nu zijn, berusting