Ontwikkeling vd chakra's mbv de Aartsengelen

http://health-help.jouwweb.nl

Kolom 1 Chakra + **Naam** **Plaats**-normaal (massage/oplegging) Plaats op benen	**K2 Aartsengel** Tweelingvlam beste dag KLANK	**Kolom 3** de kleur vh licht in de 3e, 4e en 5e dimensie	**Kolom 4** Yoga 3D: zie onder 4D-Affirmatie 5D-Affirmatie (aantal bloemblaadjes)	**Kolom 5** klierwerking (naam) **Kristal** 3D	**K6** werkwoord 3D **karakter** 3D ontwikkelingsweg (die behelst…)
8e: **zetel vd ziel** **ca.50 cm boven kruin** ('handen boven hoofd') op de kruin, bij kruinch.	**Zadkiël** Amethyst zaterdag (STILTE)	blauw-wit	(geen)		
7e: **kruin chakra** **kruin** (kruin en stuitje) bovenaan bovenbeen	**Jofiël** Christine zondag 'AUM'	3D: violet 4D: wit-violet 5D: gloeiende licht diamant	(geen) (1000)	De Meesterklier (hypofyse) **Amethist**	'ik weet' **gelukzaligheid** jnana-yoga (zelfkennis)
6e: **derde oog** **tussen wenkbrauwen** (gezicht, mn haargrens) halverwege bovenbeen	**Rafael** Mary Woensdag 'HEE'	3D: indigo 4D: goud-wit 5D: kristalhelder	3D: bidhand-yoga 4D: GOD EN IK ZIJN ÉÉN 5D: IK BEN DIE IK BEN (2)	Pijnappelklier: lichtopname (epifyse) **Lapis lazuli**	'ik zie' **verbeelding** yantra-yoga (beeldmeditatie)
5e: **keel chakra** **keel** (hals en nek) net boven de knieën	**Michael** Faith dinsdag 'HIE'	3D: turquoise 4D: diep paarsblauw 5D: koningsblauw	3D: kin-yoga 4D: IK EIS MIJN HOGERE GAVEN OP (16) 5D:IK BEN MEDE-SCHEPPER	Klier v vertering (Schildklier) **Turkoois**	'ik spreek' **verbondenheid** mantra-yoga (zangmeditatie)
4e: **hart chakra** **hart** (voor+achterkant hart) de knieën	**Chamuel** Charity maandag 'AAH'	3D: groen (+roze centrum) 4D:licht paarsroze 5D: wit	3D: schouder-yoga 4D: IK BEN LIEFDE 5D: IK BEN VOLMAAKTE LIEFDE (12)	Immuun-klier (Thymus) **Smaragd**	'ik bemin' **compassie** bhakti-yoga (dienstbaarheid)
3e: **zonnevlecht** **2 vingers boven navel** (voor+achterkant maag) de kuiten	**Uriël** Aurora donderdag 'OOH'	3D: geel 4D: goud 5D: goud met regenboogjes	3D: draai-yoga 4D: IK BEN WIJSHEID 5D: IK BEN MEESTER VAN DE WIJSHEID (10)	Klier v suiker-huishouding (pancreas) **Tijgeroog**	'ik kan' **wilskracht** karma-yoga (handelen)
2e: **sacrale chakra** **heiligbeen** (onderbuik en -rug) de enkels	**Gabriël** Hope vrijdag 'OEH'	3D: oranje 4D: l. roze-oranje 5D: magenta met platina	3D: kat-yoga 4D: IK BEN EVENWICHT 5D: IK BEN GODINNE-ENERGIE (6)	Geslachtsklieren (testes/ovaria) **Carneool**	'ik voel' **levenspassie** tantra-yoga (zelfbeheersing)
1e: **wortel chakra** **stuitje** (stuitje) de voeten	**Gabriël** Hope vrijdag 'UH'	3D: rood 4D: parelwit 5D: platina	3D: basis-yoga 4D: IK BEN VREUGDE 5D: IK BEN ZEGENING (4)	Adrenaline-klier (bijnieren) **Rode jaspis**	'ik heb' **overleving** hatha-yoga (li-chaamshouding)

Dit is de oefening voor de ontwikkeling vd … chakra (kolom 1)**, die op de plaats van je …** (**Plaats**-normaal, in kolom 1) **is en naar beneden zakt in je benen naar …** (plaats op benen, in kolom 1)**, de kleur vh licht v deze chakra is in de 3e dimensie …** (kleur 3D, in kolom 3)**, in de 4e D …** (kleur 4D, in kolom 3; 3D zakt naar benen) **en in de 5e D …** (kleur 5D, in kolom 3, 4D zakt naar benen, 3D zakt in grond). **Ik doe de oefening voor deze chakra met hulp v Aarts-engel …** (kolom 2) **en Tweelingvlam …** (kolom 2) **'t beste op …dag. De bijpassende yoga-oefening om deze chakra in de 3e D ster-ker te maken is …** (kolom 4)**, de affirmatie voor ontwikkeling in de 4e D is …** (id) **en in de 5e D …** (id)**.** NB: de **…** invullen adhv tabel. **1-** ga naar 'n plaats waar je rustig kunt zijn; **2-** verhoog de energie daar met bloemen/ 'n kaars/ wierook/ engelenmuziek/ mooie voorwerpen en boeken; **3-** strek je, draai zachtjes je nek los en schud je lichaam; **4-** zit geknield, in kruiszit of als dat niet kan op 'n stoel; **5-** je gaat nu werken aan de … chakra: roep Aartsengel … en Tweelingvlam … (kolom 2) aan, want zij heersen over deze chakra **6-** wrijf in je handen om je handcha-kra's extra op te laden en wrijf zachtjes/ leg ze op je … (plaats v massage/oplegging) tot je tintelingen voelt; **7-** adem 'n tijdje in deze chakra: in-uit-wacht, in-uit-wacht (etc); **8-** open je chakra als 'n bloem met … blaadjes (zie kolom 4 voor 't aantal) op 'in', en sluiten op 'uit'; **9-** om deze chakra op fysiek niveau te versterken doe je de yoga oefening (kolom 4, zie dan hieronder); **10-** breng de bol van … (3D-kleur v deze chakra, kolom 3) licht nu van je … (**Plaats**-normaal, kolom 1) naar je … (plaats op benen, kolom 1); **11-** boven je hoofd is 'n bol van … (4D-kleur v deze chakra, kolom 3) licht; **12-** breng deze lichtbol omlaag naar je … (**Plaats**-normaal, kolom 1); **13-** adem 'n tijdje in deze chakra: in-uit-wacht, in-uit-wacht (etc); **14-** open je chakra als 'n bloem op 'in', en sluiten op 'uit'; **15-** doe de 4D affirmatie v deze chakra (kolom 4); **16-** breng de bol van … (3D-kleur v deze chakra, kolom 3) licht nu van je … (plaats op benen, kolom 1) de aarde in; **17-** breng de bol van … (4D-kleur v deze chakra, kolom 3) licht nu van je … (**Plaats**-normaal, kolom 1) naar je … (plaats op benen, kolom 1); **18-** boven je hoofd is 'n bol van … (5D-kleur v deze chakra, kolom 3) licht; **19-** breng deze lichtbol omlaag naar je … (**Plaats**-normaal, kolom 1); **20-** adem 'n tijdje in deze chakra: in-uit-wacht, in-uit-wacht (etc); **21-** open je chakra als 'n bloem op 'in', en sluiten op 'uit'; **22-** doe de 5D affirmatie v deze chakra (kolom 4); **23-** zing … (klank v deze chakra, kolom 2) en richt deze naar je … (**Plaats**-normaal, kolom 1); **24-** vraag Aartsengel … en Tweelingvlam … (kolom 2), die heersen over deze chakra, of ze de …klier (v deze chakra, kolom 5) willen kalmeren, versterken en helen (neem tijd); **25-** visualiseer nu dat Aartsengel … en Tweelingvlam … (kolom 2) een lichtbol in deze chakra plaatsen; **26-** zit rustig en focus je op deze chakra; **27-** bedank Aartsengel … en Tweelingvlam … (kolom 2) voor hun hulp; **28-** zet 'n gouden ei om je heen (voor transformatie/ bescherming); **29-** blijf nog even rustig zitten; **30-** beweeg je handen en voeten, rek je even lekker uit en open je ogen.

8e chakra= zetel vd ziel: 1- zit rustig te ademen tot je kalm en in je centrum bent; **2-** maak je rug lang en houd met je handen een blauw-witte lichtbol boven je hoofd; **3-** laat je armen vallen; **4-** vraag Aartsengel Zadkiël en Tweelingvlam Amethyst om je ziele-energie in je chakra's te brengen; **5-** zie 't stralende licht vd 'zetel vd ziel' 1 voor 1 neer dalen in je chakra's, waarin ziele-info wordt gedownload; **6-** de chakra's worden nu één lichtkolom; **7-** dank Aartsengel Zadkiël en Tweelingvlam Amethyst voor hum hulp; **8- 27-** zet 'n gouden ei om je heen (voor transformatie/ bescherming); **28-** blijf nog even rustig zitten; **29-** beweeg je handen en voeten, rek je even lekker uit en open je ogen.

YOGA (onderdeel nr. 9 v bovenstaande oefening): **1e BASIS:** (vanuit je zithouding) **op 'uit'-** knijp je billen samen en breng je stuitje naar voren en buig onderwijl je hoofd naar beneden, **op 'in'-** ontspan je basis en breng die weer naar achteren terwijl je hoofd weer recht komt; doe dit 4x en rust even; **2e KAT:** (ga op handen en knieën zitten) **op 'uit'-** breng je hoofd omlaag, trek je buik samen en maak 'n bolle rug, **op 'in'-** breng je kin langs de grond naar voren en omhoog met een holle rug; doe dit 4x en rust even; **3e DRAAI:** (leg je handen op de schouder vd zelfde kant en breng je ellebogen omhoog) **op 'uit'-** blijf zo zitten, **op wacht-** draai je bovenlichaam naar LINKS, **op 'in'-** blijf zo zitten, **op wacht-** draai je bovenlichaam naar RECHTS; doe dit 4x en rust even; doe de oefening dan weer 4x maar LINKS en RECHTS nu omgedraaid en rust even; **4e SCHOUDER:** (sla je handen ineen met de ellebogen opzij en naar voren) **op 'uit'-** LINKER elleboog omlaag drukken (voel de samentrekking tussen je schouderbladen), **op wacht-** elleboog terug brengen, **op 'in'-** RECHTER elleboog omlaag drukken (voel de samentrek-king tussen je schouderbladen), **op wacht-** elleboog terug brengen; doe dit 3x en rust even; doe de oefening dan weer 3x maar LINKS en RECHTS nu omgedraaid en rust even; **5e KIN:** (vanuit je zithouding) **op 'uit'-** breng je kin krachtig omlaag naar je keel, **op wacht-** zo houden, **op 'in'-** breng je kin ontspannen weer omhoog, **op wacht-** zo houden; bij de 4e maal x omlaag blijf je 16 tellen zo zitten, rust daarna even; **6e BIDHAND:** (vanuit je zithouding) **op 'in'-** adem in via je stuitje en breng je handen samen voor je keel, **op 'wacht'-** pers de adem met je lichaam vanaf je stuitje omhoog alsof je 'n tube tandpasta leeg drukt en breng je handen samen met de adem voor je 3e oog, **op 'uit-** laat je de adem ontspannen via je kruin wegstromen; herhaal naar behoefte en rust even.