



Integrale Coaching & Therapie  
Jacqueline Verhaegh

# 1e Chakra & visualisatie

De informatie die je hier vindt,  
is les 1 van de cursus 'Een creatieve reis via je chakra's'.

In deze cursus is creativiteit het middel om op onderzoek te gaan  
bij je eigen chakra energie, zodat je leert hoe je  
je chakra's kan activeren en harmoniseren.

Ook in de cursus 'Reiki & Chakra's' worden  
de chakra's behandeld en uiteraard gevoeld, waargenomen en gebalanceerd.

Kijk op mijn site  
voor meer informatie en de nieuwste ontwikkelingen  
<https://jacquelineverhaegh.nl>

# 1e Chakra, wortelchakra

'Ik ben'  
Voel ik me geliefd?



Het eerste chakra ligt aan de voet van de ruggengraat (staartbeen) naar voren gaand naar het schaambeentoe. De 1<sup>e</sup> chakra heeft een soort pompfunctie. Je lichaam wordt vol energie gepompt. Je driften en diepste instincten hebben met deze chakra te maken. Het eerste chakra heet het basis- of wortelchakra. Het straalt naar beneden, als een trechter, en verbind je met de aarde. Het heeft de kleur rood, dat warmte en rust geeft. Het is de kleur van de levensenergie. Het geeft (wils)kracht.

## Emotionele functie

Veilig voelen, stevig in je schoenen staan, vertrouwen hebben in het leven.

## Emoties

Schaamte, onmacht, angst, onveiligheid, besluiteloosheid, gebrek aan wilskracht, minderwaardigheidsgevoel, vernederd voelen, achterdocht.

## Levensles

Vertrouwen hebben in jezelf, loslaten en onthechten van bevestiging, neutraliteit naar geloofsovertuigingen van anderen, tolerantie, verbinding met je lichaam, de natuur en aarde.

## Kleur

De kleur rood geeft warmte en rust. Het is de kleur van de levensenergie. Het geeft (wils)kracht.

## Edelsteen

De Rode jaspis is een krachtige steen en werkt aardend.

Fysiek: zuivert en ontgift het lichaam, gunstige effect bij koorts, obstipatie en diarree. De Rode Jaspis helpt bij oorsuizingen, hoofdpijn en epilepsie. De Rode Jaspis harmoniseert het immuunsysteem en het zenuwstelsel. Deze steen beschermt ook tegen straling omdat het negatieve energieën absorbeert. Rode Jaspis helpt tegen woede en helpt bij het verkrijgen van innerlijke harmonie.

Energetisch: De Jaspis reinigt en stabiliseert de aura. Deze steen helpt bij de doorstroming van energie in vooral de onderste chakra's. Daarbij reinigt en balanceert het de chakra's. De 1<sup>e</sup> chakra staat voor veiligheid en de Rode Jaspis ondersteunt het beschermde gevoel. Het laat je sterker voelen.

### Harmoniseren

- Goed geaard zijn
- Marcheren
- Stampen, stevig doorstappen
- Lopen op blote voeten
- Dansen,
- Verbinding maken met het lichaam
- Lichamelijk activiteit (yoga, dansen, rennen, buiten wandelen)
- Aanrakingen, massage
- Bio-energetisch aarden
- Hatha yoga
- Relatie moeder onder de loep nemen
- Het recht om er te zijn opeisen
- Rode sokken of ondergoed dragen

### Affirmaties

- Ik ben stevig geaard
- Ik ben het waard er te zijn
- het is veilig voor mij om er te zijn
- de aarde ondersteunt me en vervult mijn behoeften
- ik houd van mijn lichaam en heb vertrouwen in de wijsheid van mijn lichaam
- ik ben in overvloed ondergedompeld
- ik ben hier en ik ben echt
- ik voel me thuis waar ik ook ben

## Aarden

Aarden of gronden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je benen op de grond staan. Aarden is voelen. Aarden betekent hier zijn.

Het is net zo belangrijk voor onze gezondheid als de lucht, de zon en voedsel, dat we nodig hebben. Het is wetenschappelijk aangetoond dat ons lichaam energie met de aarde uitwisselt. Dat hebben we nodig om ons stabiel te voelen. Wanneer je niet goed geaard bent, kan je uit je kern raken en ben je dus niet in balans. Aarden is nodig om goed in je lichaam aanwezig te zijn en stevig in het leven te staan. Het geeft een gevoel van verbondenheid en veiligheid.

Aarden helpt om beter in balans te zijn omdat je door de aarding beter met jezelf in contact bent. Als je jezelf sterker wilt voelen en wilt ontwikkelen, is het dus belangrijk dat je goed geaard bent en blijft. Omdat het lichaam voornamelijk uit water en mineralen bestaat, is het een goede geleider voor elektriciteit (elektronen). De vrije elektronen op het oppervlak van de aarde worden gemakkelijk verplaatst naar het menselijk lichaam als er direct contact is. Synthetische schoenzolen werken als isolator zodat we zelfs als we buiten zijn geen contact

met het elektrische veld van de aarde hebben. Ook doordat huizen en bedrijven zijn geïsoleerd, wordt het onmogelijk de balancerende energie van de aarde te ontvangen.

## Voordelen van aarden

- Het lichaam neemt zoveel aarde-elektronen als het nodig heeft. Het gebruikt elektronen in vele stofwisselingsprocessen, inclusief de productie van energie in de cellen
- Je bent beter in contact met je lichaam en beter in verbinding met wie je echt bent
- Minder gevoelig voor negatieve invloeden
- Je voelt meer en zit minder in je hoofd
- Je komt beter in verbinding met anderen
- Je voelt beter welke energie bij jou hoort, of bij de ander
- Je voelt je fitter en sterker, je staat steviger in het leven
- Het activeert processen van normalisering in het lichaam, ontgift en het voorziet het lijf van nieuwe energie
- Positieve invloed op elk aspect van de fysiologie van de mens
- Blessures en klachten herstellen sneller
- Je lichaam gaat op het niveau dat voor jouw lichaam bedoeld is functioneren
- Aarden heeft een beschermende werking tegen elektrische velden

## Creatieve opdracht

Volg de visualisatie en teken wat je gezien en gevoeld heb

Ga lekker zitten, met je rug tegen de leuning, voel dat je goed en stevig zit

Voel je voeten op de grond... leg je handen open op je schoot

Haal diep adem in en langzaam uit... ..

Visualiseer dat je een boom bent... De boom die ziet, ben jij

Kijk naar de boom en bewonder 'm

Wat zie je... Wat doet het met je...

Kijk dan om je heen... Waar staat de boom, in welke omgeving....

Wat zie je om je heen, wat is het voor een weer

Ga met je aandacht naar binnen en haal nog eens diep adem

Ga met de uitademing naar je voeten en adem via de voeten uit

Stel je voor dat uit je voeten wortels groeien... Ze groeien diep de aarde in

Laat ze maar groeien en voel de wortels en het contact met moeder aarde

Tot de kern van de aarde waar water en mineralen als schatten liggen verborgen

Deze energie adem je met de inademing mee, via je wortels, je voeten, je lichaam in

Voel het in je hele lichaam stromen

Ga dan met je focus naar de stam

Voel de stam en kijk ernaar... Hoe ziet de stam eruit... Wat valt je op?

Voel je ademhaling in de stam van je boom

Blijf met je ademhaling nog even in de stam... En ga dan met je uitademing naar moeder aarde, adem alle negatieve energie via je stam en wortels uit. Geef het aan moeder aarde en adem nieuwe zuivere energie in en neem deze op via je wortels naar je stam.... Voel wat er gebeurt...

Ga dan met je aandacht naar je kruin, je takken... Hoe zien die eruit... Volg de takken en kijk hoever ze reiken... Gaan ze helemaal tot in het universum?

Kijk goed naar je kruin en voel je kruin.... Alle aandacht is nu in je kruin... Ga er met je ademhaling naar toe...

Adem nu uit naar moeder aarde en neem alle negatieve energie vanuit je kruin mee en geef dit aan moeder aarde... Ga via je stam en wortels diep de aarde in en neem met je inademing de krachtige energie van moeder aarde mee, via je wortels, je stam, naar je kruin... Voel wat dat doet...

Ga nu met je aandacht naar de gehele boom en kijk waar je aandacht het meest naartoe gaat... Laat dat maar gebeuren... Alles is goed... .. Misschien wil je tegen de boom aanzitten, misschien wil je de boom voelen of erin kruipen, alles is goed... Geniet hier een tijdje van...

Adem nog eens diep in en uit en als je er klaar voor bent, kom je langzaam weer terug in het hier en nu en open je je ogen...

Teken je boom.

Ik wens je veel plezier en succes!

Warme groet, Jacqueline



Integrale Coaching & Therapie  
Jacqueline Verhaegh

Integrale Coaching & Therapie Jacqueline Verhaegh

Tel. 06-47009090

[info@jacquelineverhaegh.nl](mailto:info@jacquelineverhaegh.nl)

[www.jacquelineverhaegh.nl](http://www.jacquelineverhaegh.nl)

Jacqueline is NieuwetijdsKindercoach, Systemisch Werker coach, Reiki Master, NEI master coach en Auteur van het boek 'Ik zie ik zie wat jij niet ziet, tips voor hooggevoelige kinderen'