

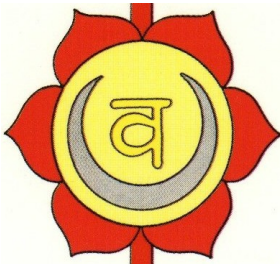
SVADISTHANA cakra

Komt tot ontwikkeling tussen 7-14 jaar

De kleur is ORANJE

Cakra heeft 6 blaadjes

De bija of wortel- klank is: Vām.



Sva is een ander woord voor ziel, en *distha* betekent verblijfplaats van. Dus; de verblijfplaats van de ziel. Water staat ook voor beweging en verandering.

Uit het waterlichaam ontstaat het 'verblijfplaats-van -het-zelf centrum, de svadisthana cakra. Men noemt het zo omdat het mogelijk is op deze plaats, overheerst door rajas en tamas, het sva, het zelf, de ziel of atman, tot aanzijn te roepen. Men hoeft eigenlijk alleen maar evenwicht tussen de shiva en de

shakti energie te veroorzaken. Dit werkt dan door het gehele wezen en totale zelf-bewustzijn ontstaat.

Deze cakra staat voor genot, seksualiteit en emoties, maar ook verslaving.

Dit alles komt tot ontwikkeling tussen ongeveer het 7e en 14e jaar.

De emoties zetelen dus hier. Je hebt vast wel eens het gevoel gekend van 'slachtoffer van de omstandigheden' zijn, of 'vlinders in je buik'.

Begeerte leidt tot handelen, en dit leidt weer tot verandering, tot beweging. Het je afsluiten voor, of het onderdrukken van begeerte leidt tot gefixeerdheid op datgene wat je onderdrukt. Het is dus belangrijk dat je uit wat je dwars zit! Emoties niet uiten leidt vaak tot het 'naar binnen slaan' en dus tot spanning opbouwen. Als je dat niet doet en je kunt *uiten* wat je dwars zit, dan kun je het ook loslaten.

Het 'onderdrukken van', noch het 'je verliezen in' je emoties is goed. Het ene leidt tot spanning door opkroppen van gevoelens, het andere tot veel te ver meegaan in een emotie; dan is niet jij maar de emotie de baas.

Als functie heeft dit centrum: 'de lagere begeerten' sturen. Hierbij horen niet alleen *begeerte*, *jaloerie* en *hebzucht* maar ook *sparen*, *op de kleintjes letten*, *sociaal zijn*, *spelen*. Het erotisch deel van de seksualiteit komt hier ook vandaan.

De rajas energie is uitzettend, en regeert de voortplanting.

De manifestatie hiervan is de prostaat of de baarmoeder.

De satvas energie is stabiel - in harmonie. Dat regeert de smaak.

De manifestatie is dan de blaas.

De tamas energie is samentrekkend. Dat regeert de productie van water.

De manifestatie is dan het heiligbeen.

Het centrum heeft zes bloembladen, met de klanken Bam, Bham, Mam, Yam, Ram en Lam.

Het manifesteert zich grofstoffelijk in de blaas wanneer sattva overheerst, in de prostaat of in de baarmoeder wanneer rajas overheerst en in het heiligbeen wanneer tamas overheerst.

Fysieke oefeningen die de heupgewrichten activeren, zoals bijvoorbeeld de trikonanana's, parsvakonasana en virabhadrasana, maken dit centrum waarneembaar.

Hatha yoga is een goed middel voor de activering van dit centrum.

Ook kunnen de mantra Vam, en de D of 're' uit de muziek en de kleur oranje helpen. Een vegetarisch voedingspatroon is de aangewezen manier om dit centrum te laten ontwakken, omdat planten veel vloeistoffen bevatten die harmonisch gestructureerd zijn.

