

# Chakrayoga

Een speelse benadering!



**Helen Purperhart**

Illustraties: Barbara van Amelsfort

Auteur: Helen Purperhart

Omslag en vormgeving: Barbara van Amelsfort

**© Helen Purperhart – Kinderyoga Academie**

Dit e-book is ontwikkeld door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1998 opleidingen op het gebied van yoga en meditatie voor kinderen. Zij is tevens auteur van diverse kinderyoga boeken en kaarten.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze digitale uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.  
Check: [kinderyoga.nl](http://kinderyoga.nl)

# Voorwoord

Dit e-book neemt je mee op een avontuurlijke reis langs het eerste chakra, een krachtig voorproefje van het complete Chakrayoga e-book van maar liefst 69 pagina's. Chakrayoga neemt je mee op een kleurrijk avontuur langs zeven chakra's. Spelenderwijs ontdek je wat er in jou leeft en krijg je meer inzicht in je gedachten, gevoelens, woorden en daden. Zo leer je hoe je jezelf in balans kunt brengen en steeds meer mag zijn wie je werkelijk bent.

Het e-book bevat opdrachten die je aanmoedigen om bewust te bewegen, te ontdekken, te ontspannen en te mediteren. De doe-oefeningen brengen je energie in beweging, terwijl de denk-vragen je helpen om ervaringen en gevoelens te begrijpen en te verwerken.

Dit e-book is niet alleen een waardevolle bron voor persoonlijke groei, maar geeft ook volop inspiratie om je yogalessen of coachsessies op een speelse manier te verdiepen. Alle opdrachten zijn ideaal voor volwassenen die willen werken aan hun innerlijke kind, maar ook uitstekend inzetbaar in yogalessen voor kinderen vanaf 9 jaar.

Ben je enthousiast over het e-book? Laat het me weten in een review op Instagram en tag @helenpurperhart in je bericht.

Liefs,  
Helen Purperhart



# Inhoudsopgave volledige ebook

<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>Ontdek de chakra's</b>	<b>7</b>
Energiestromen	8
Chakra overzicht	9
<b>Eerste chakra</b>	<b>11</b>
In balans	11
Uit balans	11
Stuitje	12
Aarde	13
Angst	14
Tevredenheid	15
Stevigheid	16
<b>Tweede chakra</b>	<b>17</b>
In balans	17
Uit balans	17
Onderbuik	18
Water	19
Schuld	20
Enthousiasme	21
Flexibiliteit	22
<b>Derde chakra</b>	<b>23</b>
In balans	23
Uit balans	23
Navel	24
Vuur	25
Boos	26
Wilskracht	27
Duidelijkheid	28

<b>Vierde chakra</b>	<b>29</b>
In balans	29
Uit balans	29
Hart	30
Lucht	31
Verdriet	32
Liefde	33
Verbondenheid	34
<b>Vijfde chakra</b>	<b>35</b>
In balans	35
Uit balans	35
Keel	36
Ruimte	37
Liegen	38
Eerlijkheid	39
Uitbundigheid	40
<b>Zesde chakra</b>	<b>41</b>
In balans	41
Uit balans	41
Voorhoofd	42
Licht	43
Verwardheid	44
Helderheid	45
Inzicht	46
<b>Zevende chakra</b>	<b>47</b>
In balans	47
Uit balans	47
Kruin	48
Energie	49
Starheid	50
Wijsheid	51
Intuïtie	52

<b>Creatiestappen</b>	<b>53</b>
Wensen	54
Verbeelden	55
Vertellen	56
Samenwerken	57
Ondernemen	58
Genieten	59
Vormgeven	60
<b>Bevrijdingsstappen</b>	<b>61</b>
Ervaren	62
Voelen	63
Toelaten	64
Verdragen	65
Uitvergroten	66
Ontdekken	67
Loslaten	68
<b>Meer inspiratie?</b>	<b>69</b>

# Chakra overzicht

Op de volgende bladzijde vind je een kleurrijk overzicht van de zeven chakra's en hun belangrijkste kenmerken. Elke chakra heeft zijn eigen plek in het lichaam, een unieke kleur en is verbonden met een element uit de natuur. Bij elk chakra hoort een kwaliteit waarin je kunt stralen, maar ook een blokkade die de energiestroom soms even tegenhoudt. En natuurlijk hoort er bij elke chakra een uitdaging, een uitnodiging om te groeien, te ontdekken en steeds meer jezelf te worden.

Zo kun je stap voor stap ervaren wat elke chakra voor jou betekent en waar jouw kracht nog verder mag gaan stromen! Lees en ontdek wat elke chakra bijzonder maakt in het eerste voorbeeld hoofdstuk!



### 1e chakra

Kleur: rood  
Plek: stuitje  
Element: aarde  
Kwaliteit: tevredenheid  
Blokkade: angst  
Uitdaging: stevigheid

### 2e chakra

Kleur: oranje  
Plek: onderbuik  
Element: water  
Kwaliteit: enthousiasme  
Blokkade: schuldgevoel  
Uitdaging: flexibiliteit

### 3e chakra

Kleur: geel  
Plek: navel  
Element: vuur  
Kwaliteit: wilskracht  
Blokkade: woede  
Uitdaging: duidelijkheid

### 4e chakra

Kleur: groen  
Plek: hart  
Element: lucht  
Kwaliteit: liefde  
Blokkade: verdriet  
Uitdaging: verbondenheid

### 5e chakra

Kleur: blauw  
Plek: keel  
Element: ruimte  
Kwaliteit: eerlijkheid  
Blokkade: liegen  
Uitdaging: uitbundigheid

### 6e chakra

Kleur: paars  
Plek: voorhoofd  
Element: licht  
Kwaliteit: helderheid  
Blokkade: verwardheid  
Uitdaging: inzichten

### 7e chakra

Kleur: wit  
Plek: kruin  
Element: energie  
Kwaliteit: wijsheid  
Blokkade: starheid  
Uitdaging: intuïtie

# Eerste chakra

Je eerste chakra houdt verband met het element aarde, de kleur rood, angst en met je lichaamsbewustzijn. De energie van dit chakra helpt je om gegrond te zijn en je verbonden met je lichaam te voelen.

## In balans

Wanneer dit chakra in balans is, ervaar je een gevoel van veiligheid en stevigheid. Je voelt je gedragen, hebt vertrouwen in jezelf én in het leven. Vanuit deze innerlijke rust kun je jouw verlangens niet alleen voelen, maar ook daadwerkelijk vormgeven en manifesteren in de wereld om je heen.

Je staat stevig met beide benen op de grond. Tijdens het creatieproces kun je met vertrouwen en tevredenheid je ideeën en wensen concreet maken. Je bent aanwezig in het hier en nu, verbonden met je lichaam en afgestemd op je basisbehoeften.

## Uit balans

Energieblokkades in je eerste chakra zorgen ervoor dat je je onstabiel en kwetsbaar voelt. Je mist het gevoel van gronding en veiligheid, waardoor het lastig is om je staande te houden in het dagelijks leven. De weg van herstel begint vaak met het opmerken van lichamelijke signalen, zoals spanning of ongemak rond je stuitje of onderrug.

Door hier met aandacht bij stil te staan, zet je de eerste stap naar het loslaten van geblokkeerde energie en het hervinden van je innerlijke stabiliteit.



## Stuitje

De energie van het eerste chakra, gelegen in het gebied van het stuitje, helpt je om je verbonden te voelen met je lichaam en stevig aanwezig te zijn in het hier en nu.

### Doe

Je staat rechtop met gesloten ogen.

Leg je handen op je stuitje.

Draai cirkels rondom je stuitje.

Ervaar de energie rondom je stuitje.

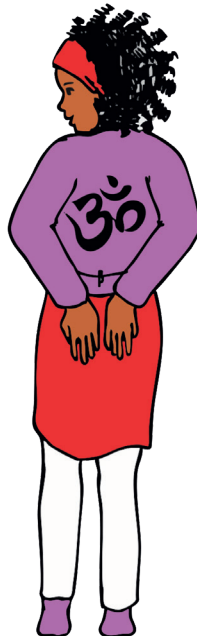
Stel je voor dat die plek rood wordt tijdens het ademen.

Waar laat je de rode energie naartoe stromen?

Neem nu de tijd om de energie in je lichaam te voelen.

### Denk

*"Ik laat rode energie stromen en voel me sterk en stevig!"*



## Aarde

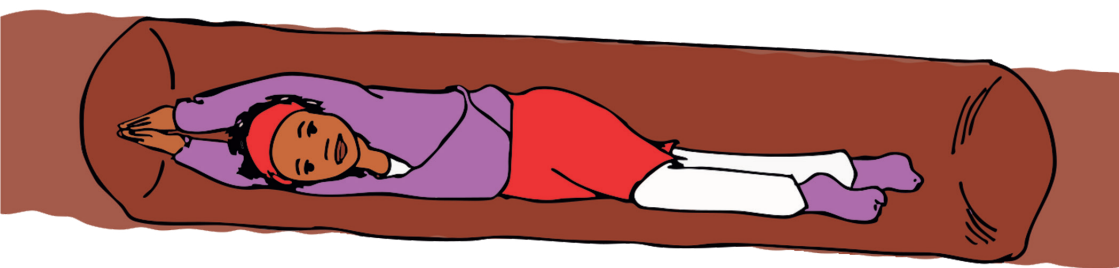
Het element aarde is stevig, zwaar en stabiel. Het geeft je een gevoel van houvast en veiligheid. Door goed te aarden voel je je geworteld in jezelf, wat bijdraagt aan innerlijke rust en zelfvertrouwen. Wanneer er te weinig aarde is, kun je je licht, onrustig of kwetsbaar voelen. Een teveel aan aarde kan je juist zwaar, traag of sloom maken. Balans ontstaat wanneer je stevig staat, maar toch in beweging kunt blijven.

## Denk

Wanneer voel je je kwetsbaar en wat biedt jou stabiliteit?  
Wanneer voel je je traag en wat maakt je weer actief?

## Doe

Stel je voor dat je een worm bent.  
Je ligt op je rug met gestrekte armen en benen.  
Rol jezelf om als een worm die door de aarde beweegt.  
Lig stil op je rug en voel de verbinding met jezelf en de aarde.



# Tevredenheid

Sluit je ogen en word heel stil van binnen.

Wanneer je tevreden bent, voel je dat je genoeg hebt en dat jij zelf ook goed genoeg bent.

## Denk

Wanneer ben jij ontevreden?

Wat geeft jou een tevreden gevoel?

## Doe

Stel je voor dat je een bidsprinkhaan bent.

Buig je knieën en ga op je hurken zitten.

Houd je voeten plat op de grond.

Druk je ellebogen tegen de binnenkant van je knieën.

Breng je handen tegen elkaar in de bidhouding.

Sluit je ogen en zeg: 'ik ben tevreden'.



# Angst

Sluit je ogen en word heel stil van binnen.

Wanneer je tevreden bent, voel je dat je genoeg hebt en dat jij zelf ook goed genoeg bent.

## Denk

Waar voel je de angst in je lijf?

Welke situaties maken je alert?

## Doe

Bedenk een situatie waarin je angstig bent.

Loop, kijk en doe alsof je bang bent.

Overdrijf en maak dit gevoel groter.

Voel hoe de angst je alert maakt.

Merk op hoe je ademt.



# Stevigheid

Wanneer je stevigheid voelt, ben je veerkrachtig en kun je beter omgaan met de weerstand die je tegenkomt. Je durft meer te verdragen en blijft jezelf trouw.

## Doe

Maak een tekening met een rood krijtje of potlood. Zet langzaam en stevig lijnen op het papier. Druk goed op het papier en voel hoe krachtig je hand is terwijl je tekent. Laat in je tekening zien hoe stevig jij je voelt!

## Denk

Wat vertelt jouw tekening over jouw stevigheid?  
Zie je ook kwetsbaarheid in je tekening?



# Meer inspiratie?

Hopelijk heb je inspiratie opgedaan met mijn chakrayoga e-book en wil je écht het verschil maken... en doorgeven wat je misschien zelf als kind zo hard nodig had. Ben jij klaar voor een opleiding die niet alleen kinderen raakt, maar ook jou?

Bij de Kinderyoga Academie gaat het om jou als authentieke docent: iemand die lesgeeft vanuit zijn hart en innerlijke kracht. Je leert kinderen op een liefdevolle en speelse manier begeleiden, zodat ze hun lichaam beter aanvoelen, emoties herkennen en hun eigen balans vinden.

Maar deze opleiding is veel meer dan dat. Het is een kleurrijk avontuur vol beweging, creativiteit, humor en soms een traan van herkenning. Verwacht geen standaardlessen, maar een ontdekkingstocht die helend en verdiepend is — en vooral verrassend leuk!

Durf jij de eerste stap te zetten naar een toekomst waarin jij het verschil maakt?

Bekijk gerust mijn website en ontdek de opleiding die bij jou past!

Met liefde en plezier,

Helen Purperhart  
Kinderyoga.nl