

# YOGA STUDIO JNANA

## De werking van edelstenen

**Amethyst** bevordert (geestelijke en lichamelijke) reiniging, spiritueel inzicht, meditatie en innerlijke rust. De steen heeft een kalmerende werking en vermindert angst, woede en haatgevoelens en verdriet. Het helpt bij het verwerken van verlies en tegenslagen en het doorbreken van blokkades. Daarnaast heeft de steen een positieve invloed op heimwee, hoofdpijn en migraine, ogen, slaapproblemen (zoals nachtmerries), het hormoon- en spijsverteringsstelsel en de huid. Amethyst werkt pijnstillend bij kneuzingen, verwondingen en zwellingen en is een goede hulp wanneer men van verslavingen wil afkomen.

**Aventurijn** werkt kalmerend en beschermend en bevordert een gevoel van welzijn. De steen werkt in op het hart chakra en trekt voorspoed en geluk aan en motiveert je om je dromen waar te maken. De steen stimuleert tolerantie, geduld, enthousiasme, inlevingsvermogen, individualiteit en het bedenken van ideeën. Het werkt ontspannend en kalmerend bij woede, ergernis en irritaties. Aventurijn bevordert leiderschap, besluitvaardigheid, volharding, waarneming en creativiteit. De steen absorbeert elektromagnetische straling (van bijvoorbeeld mobiele telefoons en computers) en beschermt tegen de invloeden van milieuvervuiling en wateraders. Fysiek heeft de steen ook een positieve werking op het hart, de bloeddruk en het cholesterol gehalte. Aventurijn werkt pijnstillend, ontstekingsremmend en stimuleert de vetstofwisseling. Het heeft tevens een positieve werking op de huid (uitslag, allergische reacties, etc.), stress gerelateerde hoofdpijn en migraine, bindweefsel, ogen, zenuwstelsel, spieren en op mensen die stotteren en snel blozen.

**Bergkristal** is een steen met enorme geneeskracht en bij uitstek geschikt voor healings en energetisch werk. De steen reguleert energie, absorbeert energie, geeft energie en slaat energie op naar gelang wat er nodig is in een bepaalde situatie. Omdat bergkristal zo neutraal en zuiver is, kan de steen opgeladen worden voor elke (energetische) werking en kan ook de werking van andere stenen versterken. Het beschermt de aura tegen straling, reinigt de chakra's en brengt ze in balans. Mentaal bevordert bergkristal concentratie, helder denken, helpt om een neutrale en onpartijdige houding aan te nemen en om problemen op te lossen. De steen werkt zuiverend, vitaliserend, verkoelend (voor bijvoorbeeld brandwonden), pijnstillend, koortsverlagend, stimuleert het immuunsysteem en brengt het lichaam in balans. Ook vermindert het zwellingen, misselijkheid en diarree.

**Jade** is een reinigende en beschermende steen (met name tegen lichamelijk letsel) en zorgt voor harmonie en evenwicht. De steen bevordert zelfverwezelijking en zelfredzaamheid en helpt om negatieve emoties en irritatie los te laten. Het werkt in op het hartchakra en bevordert hiermee liefde, verzorging en tolerantie. Jade stimuleert het bedenken van allerlei ideeën en ook de daadkracht om ze in praktijk te brengen. Fysiek werkt jade sterk reinigend, brengt allerlei lichamelijke systemen in balans en verwijdert gifstoffen uit het lichaam. Het heeft een positieve werking op nieren en bijniere, blaas, het zenuwstelsel, vruchtbaarheid en op het bevallen.

**Rozenkwarts** is bij uitstek de steen van het hart en de liefde. De steen werkt sterk in op het hart chakra en opent het hart om liefde te ontvangen en om liefde te geven. De steen trekt harmonieuze liefdes- en vriendschappelijke relaties aan en bevordert ook eigenliefde en zelfacceptatie. Rozenkwarts heeft een milde, zachte werking en werkt kalmerend bij verdriet en trauma's en bevordert empathie, openheid en behulpzaamheid. De steen maakt ontvankelijkheid voor alle soorten schoonheid en stimuleert creativiteit en fantasie. Fysiek heeft de steen een positieve werking op het hart, de geslachtsorganen, seksuele problemen, de vruchtbaarheid, borst- en longkwalen en voorkomt duizeligheid. Tenslotte helpt het bij ouderdomskwalen zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson.

**Tijgeroog** is een beschermende steen die de aandacht naar binnen richt en naar het grotere geheel. De steen beschermt tegen negatieve invloeden van buitenaf en geeft inzicht in onszelf en anderen. De steen helpt om afstand te nemen, het overzicht te bewaren, informatie te integreren en je doelen te bereiken. In moeilijke periodes kan tijgeroog kracht, moed en vertrouwen geven en helpen met interne conflicten, dilemma's, twijfel en besluiteloosheid. Tijgeroog bevordert rust, werkt pijnstillend, helpt bij overprikkeldheid van het zenuwstelsel en gaat hyperventilatie tegen. De steen heeft een positieve invloed op verkoudheid, astma, ogen, keel, geslachtsorganen en ontkramp bij spanningen. Tijgeroog kan nuttig zijn voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen, depressies en verslavingen. Goudgele tijgeroog is een goede steen om te dragen tijdens examens.

**Toermalijn** heeft een sterk reinigende en beschermende werking. De steen aardt en brengt balans in lichaam en geest en zet negatieve energie, gedragspatronen en gedachten om in positieve. Toermalijn reinigt het aura en het lichaam en verwijdert negatieve energie. Hierdoor worden de chakra's, het lichaam en emoties in balans gebracht. Dit bevordert ontspanning, begrip, zelfvertrouwen, voorspoed en vermindert blokkades, angst en het aannemen een slachtofferrol. Toermalijn heeft een bijzondere connectie met bloemen en planten. Het bevordert hun groei en beschermt tegen ongedierte.

**Turkoois** is een sterk geneeskrachtige, zuiverende en beschermende steen. Het brengt evenwicht: turkoois kan kalmerend werken en voor innerlijke rust zorgen maar werkt ook vitaliserend bij uitputting. Het heeft een positieve werking op depressie, stemmingswisselingen, apathie en paniekaanvallen. Turkoois werkt inzichtgevend en laat zien dat je verantwoordelijk bent voor je eigen geluk en gaat hierdoor een slachtofferhouding en zelfdestructief gedrag tegen. Het bevordert creativiteit bij het oplossen van problemen, empathie en (romantische) liefde. Turkoois beschermt tegen negatieve energie, straling, invloeden en stoffen van buitenaf, werkt zuiverend en brengt de chakra's in balans. Fysiek werkt de steen pijnstillend, krampopheffend, ontstekingsremmend en ontgiftend. Het ondersteunt de opname van voedingsstoffen en heeft een positieve werking op reuma, jicht, maag, de ogen, het immuunsysteem en virusinfecties.

**Valkenoog** werkt remmend en inzichtgevend en helpt je om afstand te nemen en het grotere geheel te zien. De steen remt overmatige angst, emoties, agressie en stemmingswisselingen. Valkenoog helpt om beperkende gedrag- en denkpatronen te doorbreken en pessimisme en een slachtofferhouding te verminderen. Het geeft inzicht in je levenspad en inzicht in complexe situaties en helpt hierdoor bij het nemen van beslissingen. Spiritueel werkt de steen aardend en bevordert helderziendheid. Valkenoog remt de energiestroom en vermindert hiermee stress, nervositeit, beven, overmatige hormoonproductie en hyperactiviteit. De steen vertraagt de stofwisseling en remt een overmatige seksuele drang. Het heeft een positieve werking op bloedvaten, darmen en de benen. NB: draag valkenoog nooit langer dan een week onafgebroken, vanwege de remmende werking op de energiestroom in het lichaam.