

25 jaar Phoenix: 25 jaar lichaamswerk bij Phoenix. Jannie Veenbaas stond aan de basis van het energetische lichaamswerk binnen Phoenix. Wibe Veenbaas ontwikkelde onder meer bewegingsleren, het werken met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Roni Kleingeld, die naast Wibe vele jaren lijfwerk voor haar rekening nam in opleidingen als de Maskermaker, Relaties, de Trainersopleiding en de Masterclass neemt volgend jaar afscheid. Ook haar gedachtegoed is in al deze opleidingen terug te vinden, en daarnaast heeft iedereen zo zijn eigen invalshoeken en methoden. Reden om een nieuwe rubriek voor lichaamswerk te openen. Jij bent uitgenodigd! Om een artikel aan te leveren, liefst met een aantal concrete tips, adviezen of inzichten voor de lezer.



# Lijfwerk van een yogi

TEKST: WIETSKE JANSEN SCHOONHOVEN

Je lichaam is je instrument. Als je goed wilt zijn in het vak van trainer en coach of in het directe werk met mensen heb je ook je lijf nodig. Met je lichaam en de manier waarop jij daarin beweegt, laat je jezelf zien en vertel je je verhaal van verlangen en gemis. In de adem en de kleine bewegingen ontmoet je en spiegel je de wereld en de ander, vaak heel onbewust. Het gedicht van Rumi gaat over fragmentatie en het verlangen naar heelheid. We kennen dat allemaal. Zo gemakkelijk is het niet om goed naar je lichaam te luisteren. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de reis langs de chakra's om de taal van het lichaam te leren verstaan. In de opleiding de Maskermaker kan ik het oude systeem van de chakrapsychologie terugvinden in de indeling van de maskers. Dit inspireert me in het voor deze opleiding zo essentiële lichaamswerk om instinctieve bewegingen en adempatronen bewust te maken, zodat cursisten ermee kunnen werken. In de waarneming hiervan zit diagnostiek en informatie. Een interessante toekomstvisie: in de Netflixserie *Lie to me* wordt het lezen van gezichten en lichaamstaal als wetenschappelijk bewijs in crime cases opgevoerd. >



### Wat zijn chakra's? Kort:

chakra's zijn energiecentra die ons helpen om indrukken en informatie uit de wereld om ons heen waar te nemen, te verwerken en over te dragen (vrij naar Anodea Judith). De zeven hoofdchakra's bevinden zich dicht bij de belangrijkste zenuwknopen die aan de wervelkolom ontspringen.

Ze zijn verbonden met onze endocriene klieren en vormen samen een systeem. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest. 'Zoals je ademt, zo denk je. Zoals je denkt, zo adem je', zeiden de oude yogi's al. In deze rubriek neem ik je mee op een minireis door de chakra's. In dit artikel beginnen we met het basischakra. >

## Eerste chakra, muladhara of wortelchakra

Plek	: staartbeen en overgang naar heiligbeen
Element	: aarde
Masker	: schizoïde en oraal
Werkorgaan	: neus
Gevoelsorgaan	: achterste kringspier en dalende deel van de dikke darm
Zintuig	: reuk
Adem	: de naar beneden gerichte, uitdrijvende adem
Kleur	: rood

Dit is het basiscentrum van veiligheid, voedsel en overleving. In de chakrapsielochologie verloopt de incarnatie zowel van boven naar beneden als van beneden naar boven. Als deze stromen in de eerste levensjaren te weinig verbinding vinden, bijvoorbeeld als je je als kind om wat voor reden dan ook niet veilig of welkom hebt gevoeld, kunnen met name in de onderste chakra's blokkades ontstaan. Je kunt dit zien aan onder andere een minder soepel, wat houderig bewegingspatroon, constipatie of een slecht reukvermogen. Krachtige yogaoefeningen, massage, een voedingspatroon dat beter bij je past, kunnen de weerbaarheid vergroten.

---

Het lichaam leest als een brief  
Lees hem door en kijk of hij waardig is  
Een vorst onder ogen te komen

RUMI, 13<sup>DE</sup> EEUW

---

## Tips om dit chakra te activeren en jezelf te gronden

- Breng discipline in je bewegingspatroon; begin de dag bijvoorbeeld met yogaoefeningen (10-15 minuten is genoeg en als je meer tijd hebt: enjoy!). Het is overigens niet fijn om vallend uit je bed aan je oefeningen te beginnen. Het ochtendritueel van de yogi's gaat zo: Na het opstaan ontlast jij jezelf. En als je denkt: 'Huh?', het kan echt een vast moment worden. De warme maaltijd van de avond daarvoor is inmiddels lang genoeg verwerkt. Het vraagt wat extra aandacht in het begin, misschien een hulpmiddeltje als een lauw glas water met gember of gewoon een tijdje 'rondkeutelen'. Wasje in de machine, of zo. Daarna komt douchen, tandenpoetsen etcetera... En vervolgens begin je aan de oefeningen. Voor het ontbijt. Ook deze volgorde stimuleert het eerste chakra.
- Ruik wat vaker aan je voedsel. Bepaal eens via de geur of het goed of niet goed voor je is. Je bent in staat om veel meer nuances te ruiken dan je denkt. Veel geurwaarneming is onbewust, en vaak geeft geur al aan of je iemand kunt toelaten of op je hoede bent. Je verruimt je wereldbeeld als je het bewustzijn van dit zintuig vergroot. Je kunt dit ook stimuleren met behulp van geuren die je lekker vindt, wierook bijvoorbeeld of geurflessen. Ik heb gemerkt dat ik heel 'picky' ben als het over geur gaat, ik ben er ook gevoeliger voor geworden. Betaal tegenwoordig meer voor de 'juiste' geurmerken, en geniet er bewuster van.

## Oefeningen:

Oefeningen voor het eerste chakra zijn krachtig, met aandacht voor de hamstrings, de achterkant van het bekken en de hielen. Zelf begin ik mijn dag met een aantal keer de zonnegroet en een variatie op de 5 Tibetaanse oefeningen of riten (te vinden via google)



## Een paar suggesties:

- utkatasana: zitten op een denkbeeldige stoel, de armen omhoog gestrekt, vingers ineen, wijsvingers omhoog



- padangusthasana, de staande tang



- savasana, de lijkhouding, ook wel de moeilijkste yogahouding genoemd. Overgave aan de aarde in ontspanning



- bhastrika pranayama, bij voorkeur in lotuszit. Krachtig de buik intrekken op de uitademing, oslaten en inademen. In- en uitademing zijn even snel, eventueel door de mond in plaats van door de neus uitademen. Vitaliseert.



- adhomukha svasana, de hond



*Wietske Jansen Schoonhoven is trainer en coach bij Phoenix Opleidingen. In juli leidt ze een 7-daags yoga- en verdiepingsprogramma in Frankrijk. [www.fitbodymind.nl](http://www.fitbodymind.nl)*