



Lijfwerk van een yogi

HET VIJFDE CHAKRA: RUIMTE, LEEGTE EN KLANK

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN



Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Via het lijf kan je snel tot de kern van een vraag komen, en tegelijk is het niet altijd zo gemakkelijk om deze taal te verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapsielologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie, gekoppeld aan asana's (oefeningen) om je lijf en je persoonlijkheid beter te begrijpen. In de opleiding De maskermaker kan ik het oude systeem van de chakrapsielologie terugvinden in de indeling van de maskers. Dit inspireert me in het voor deze opleiding zo essentiële lichaamswerk om instinctieve patronen en bewegingen zichtbaar te maken zodat cursisten ermee kunnen werken.

In dit nummer over stilte neem ik jullie mee op een mini-reis door het gebied van het vijfde chakra of visuddha chakra. 'Visuddha' betekent letterlijk: puur of zuiver. Het keelchakra is het gebied van ruimte, leegte en klank. De stille ruimte waaruit het leven voortkomt, aldus de yogi.

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van de hormoonklieren werden de zeven hoofdchakra's door de yogi precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Vijfde chakra, Vishuddha chakra

Plek:	onderste 5 nekwervels en overgang naar de bovenste twee: atlas en draaier
Element:	akasa (spreek uit akaasj) of ether
Masker:	rigide, de dans tussen vorm en essentie
Werkorgaan:	stembanden
Gevoelsorgaan:	oren
Zintuig:	horen
Klank:	AUM
Kleur:	helderblauw
Dier:	olifant

De val in de nacht

In de traditie van Saswitha, waar ik ben opgeleid als yogadocent, wordt dit het meest ongemakkelijke chakra genoemd. Het is leeg en stil hier. Veel mystici hebben zich in het vijfde chakra op weg naar inzicht en helderheid verloren gevoeld. Dit is het gebied van de val, de schreeuw: mijn God, waarom hebt u mij verlaten? De wanhoop achter de roep: waarom? Of: waarom ik? Een schreeuw die door Ted Neeley als Jesus Christ Superstar fenomenaal vertolkt wordt in zijn versie van Gethsemane, 30 jaar na zijn hoofdrol in de film (youtube opname New York: www.youtube.com/watch?v=0rEVwwB3Iw0). In de val hierdoorheen komt het licht van inzicht of licht een diepere betekenis op. Bestaande beelden en overtuigingen moeten worden losgelaten of gezuiverd om tot nieuwe inzichten te komen. Dit komt overeen met de manier waarop we binnen Phoenix kijken naar zingeving en betekenis die uit de nacht voortkomt.

Na de recente dood van mijn moeder tref ik mezelf regelmatig in deze lege, stille ruimte aan, wachtend op een volgende stap in het rouwproces. In mij voltrekt zich iets waarbij ik zo nu en dan een glimp opvang van een nieuwe wereld waarin alles hetzelfde is terwijl er tegelijk iets wezenlijks is veranderd.

Lustig loslaten

Het vijfde chakra spiegelt het tweede chakra van genot, fantasie en angst. Waar het tweede een appel doet op vastpakken en -grijpen en de angst om te verliezen, gaat het in het vijfde chakra om loslaten en onthechten. Dit leer je niet door lust te onderdrukken of door te ontkennen dat je gevoelig bent voor materie en de daarmee samenhangende fantasie en angst, maar door je gewaar te zijn van de betekenis van deze drie-eenheid voor jou persoonlijk en door te oefenen in onthechten. Volgens de yogi een lang en intens proces. Bij Phoenix leren we dat in het vastpakken het loslaten geboren wordt. 'Als ik je vastpak, kan ik je loslaten' luiden de laatste regels in het gedicht 'Waarom hebben alle dingen een naam?' van Wibe Veenbaas, dat in de entree van de Nieuwegracht hangt. Het dier van dit chakra is de olifant. Niet het kuddedier dat ondersteuning en bevestiging krijgt van de andere dieren, maar de oude, zeer ervaren maar uitgestoten olifant, die nog jarenlang voort kan door zijn kennis van het oerwoud, zijn scherp gevoel voor gevaar en zijn kracht, terwijl hij tegelijk besef heeft van de naderende dood.

Horror vacui

We hebben van nature een huiver voor de leegte en voor de stilte. We vullen onze leegtes vaak met sociale contacten en activiteiten, met radio- en televisiegeluiden. In de middeleeuwen werd de term horror vacui in de volkstaal geïntroduceerd om de afschuw voor leegte te duiden. Dit zie je ook in de kunst van die tijd terug. Om hun angsten te doorgronden en hun verleidingen te beteugelen hebben veel yogi, asceten, zieners en mystici zich teruggetrokken in de stilte van de bergen, het oerwoud of de woestijn. Ik kan mijn eigen kleine woestijn bijvoorbeeld ontmoeten in de eerste dagen van een vakantie als ik niet hoeft te werken en alles in mij roept om iets zinnigs te doen. In het verduren van deze onrust val ik er doorheen en kan ik om mezelf glimlachen. Gewoon zijn is ook een kunst. >

De sleutel tot beheersing is stilte, op alle niveaus, want in stilte worden we gevoelig voor vibraties en door deze gevoeligheid zijn we in staat ze op te vangen.

SRI AUROBINDO

Bron van leven

Het vijfde chakra is het laatste van de zeven chakra's dat met een element verbonden is: akasa of ether, de lege, stille ruimte én de bron van klank en leven. Als het ergens leeg is, hoeft het nog niet stil te zijn en waar het stil is, is het niet altijd leeg. Voor de yogi veronderstelt klank beide kwaliteiten om gehoord te worden. De stilte die ontstaat als de voorgaande klank is weggestorven en de leegte om zich daarin te kunnen uitbreiden. Je kunt je gevoeligheid hiervoor trainen door actief te luisteren en door te mediteren. Met het toenemen van je gevoeligheid voor vibraties en resonantievelen die ook zo horen bij het vak van begeleider, leer je de klank waarnemen die de Nada Brahma wordt genoemd, de oerklank van de schepping. Hoewel de ether leeg en stil is, is deze ruimte doortrokken van energie. De klank AUM is het symbool van deze energie en vertegenwoordigt alle frequenties, alle octaven en alle denkbare geluiden. Het is deze energie die in de tantra gezien wordt als de basis voor het ontstaan van het heelal, het begin van het leven. Ter inspiratie kan je de opnamen googelen die NASA heeft gemaakt van planet Earth en andere planeten in het heelal:
www.youtube.com/watch?v=KzFDVBRZjUA.

Oefeningen

Om aan te komen in de stille ruimte biedt het lichaam een belangrijke toegangspoort. Yoga-oefeningen kun je zien als een voorbereiding op meditatie. Het is voor velen van ons gemakkelijker om via de concrete ervaring van het lijf in de stilte uit te komen dan via de meer abstracte weg van de geest en de concepten. Je kunt elke oefening een vijfde chakra-kwaliteit geven door een deel van je aandacht naar de leegte na de uitademing te brengen. Je ademt in, je ademt lang uit en blijft een moment leeg, totdat de volgende inademing als een nieuwe golf door je lichaam trekt.

Nekrol

De nek is het smalste deel van het bovenlijf en fungeert als een filter in de energiestroom tussen lichaam en geest. Hierdoor is de nek gevoelig voor spanning en stijfheid.



Nadi shodana pranayama

Een kalmeringsoefening voor de geest.

- Ga ontspannen rechtop zitten, in lotushouding of plaats je hielen voor het bekken
- Plaats je linkerhand op je knie en breng duim en wijsvinger bij elkaar in gyana mudra
- Plaats je rechter ringvinger op het punt tussen je wenkbrauwen en geef lichte druk
- Je rechterduim gebruik je om beurtelings de onderkant van je linker en rechter neusvleugel af te sluiten
- Sluit de linker neusvleugel met je duim en adem uit door de rechter neusvleugel, blijf een moment leeg en laat de inademing komen
- Als je de inademing hebt voltooid, sluit je de rechter neusvleugel met je duim, terwijl je met het verplaatsen van je duim de linker opent. Adem uit door de linker neusvleugel en laat de inademing weer komen. Steeds adem je in door dezelfde neusvleugel als waardoor je hebt uitgeademd. Je kunt variëren met de lengte van je in- en uitademing en de leegte daarna (bijvoorbeeld 4 tellen in, 8 tellen uit, 4 tellen leeg - altijd langer uit-dan inademen).

Schouderstand

Ook wel de koningin van alle houdingen genoemd (de kopstand is de koning). Goed voor nek en schoudergebied en de schildklier.



Ploeg

Vanuit de schouderstand beweeg je naar de ploeg. Je laat je benen achter je hoofd zakken totdat je voeten de grond raken.



Vis

Na de schouderstand en de ploeg zorgt deze oefening voor een extra strekking van de nekspieren en voor ruimte bij borst en keel. Ga op de rug liggen. Met de handen op heupbreedte duw je het bovenlichaam met de ellebogen omhoog en buig je de nek naar achteren tot je hoofd de grond raakt.



Tips

- Luister naar de stilte na de klank of de stilte na of achter de woorden. Klank krijgt zijn betekenis in de stilte na de klank, woorden krijgen hun betekenis in de stilte nadat ze gezegd zijn. Wat heb je aangenomen of ingeademd als de klank of de woorden zijn verstomd? Waar voel je dat in je lijf? Of, als je het niet weet, vraag het je eens af.
- Het zingen van liederen, mantra's of klanken kan je gewaarzijn van dit gebied openen en je ontvankelijker maken voor de grote ruimte in het leven van alledag (speciale workshops vind je onder andere via www.saswitha.nl of www.jankortie.nl), net als musiceren of luisteren naar voor jou speciale muziek. Zo kan de muziek van Bach, Arvo Pärt of Satie me meevoeren naar de stille ruimte achter de klanken.
- Neem eens de tijd om je 10 minuten in stilte te verbinden met een object, persoon of kunstwerk. Sommige van mijn cursisten doen deze opdracht met een voor hen betekenisvol iemand: een (stief)dochter, partner of ouder. Anderen met een boom, een steen of een schilderij. Een Amerikaanse kunsthistoricus verwoordde het als volgt: 'Look, keep looking until you're blind with looking and then something meaningful will lighten up.' Kijken en luisteren doe je met je hele lijf en als je er een tijdje actief blijft en je oordeel, verveling, fascinatie of wat het ook is voor jou neemt dan kan het zijn dat je als vanzelf een andere ruimte instapt.
- Blauw is de kleur van het keelchakra. De kleur van de lucht achter de wolken of het water van een blauwe zee kunnen dit gevoel voor de grote ruimte oproepen. Maar ook kleine dingen als blauwe kaarsen of kleding, een blauwe muur in je huis of op je werkplek kunnen je hier dichterbij brengen. 🌀



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Levenslust en levenstaak: waartoe roept het leven jou?

Wat inspireert jou en zet je in beweging? Wat heb jij in de wereld gezet en hoe werd die passie in jou aangewakkerd? Hoe komt jouw verlangen tot uitdrukking in wie je bent en wat je doet?

HOE AANLEVEREN?

Je tekst mag maximal 1 A4'tje lang zijn of 4500 tekens bevatten. Lever je bijdrage aan in Word. Je illustratie of foto moet een .jpg zijn van minimaal 1 Mb of 1600 x 1600 pixels. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wetransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 1 maart binnen zijn.

Nieuw! Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen kun je downloaden of delen via social media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden. Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel