

In deze nieuwe rubriek voor lichaamswerk maakt Wietske Jansen Schoonhoven een reis langs de chakra's. Ben je geïnspireerd? 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

HET TWEEDE CHAKRA

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN

Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met elkaar en met de wereld om hen heen. Je lichaam als instrument voor coaching en training. Het leren kennen van de kleine bewegingen en adempatronen bij jezelf als toegangspoort tot diagnostiek in de ontmoeting met cliënten en cursisten. Een manier om snel tot de kern van je vraag te komen, maar was het maar zo gemakkelijk om de taal van je lichaam te leren verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapсихologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie gekoppeld aan asana's (oefeningen), om je lijf beter te begrijpen. In de opleiding de Maskermaker kan ik het oude systeem van de chakrapсихologie 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.

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

RUMI

In dit themanummer over relaties, neem ik je mee op minireis door het tweede chakra. Denk aan bekken, denk aan plezier, seksualiteit en beweging. Waar het basischakra (vorige nummer) staat voor de overleving van het individu, gaat het tweede chakra over de drift – Eros – die zorgt voor de overleving van de soort. Levenslust. De seksuele lust is hier een uiting van.

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



Genot, fantasie en angst zijn drie krachten die bij dit gebied horen. Waar genot is, ligt de angst op de loer dat je het kwijt raakt. En waar angst is, kan een heerlijk genot schuilen; horrorverhalen en -films, bungeejumpen, een rit in de achtbaan... Lekker griezelen en dingen doen for kicks hoort bij het tweede chakra. Fantasie is de verbindende factor. Het element water vertegenwoordigt alle drie. Water prikkelt de fantasie; wat zich onder het wateroppervlak zou kunnen afspelen, staat voor het onbewuste en wordt wel vertaald in verhalen en mythologieën door watermonsters die mensen en werelden kunnen verzwelgen.

Dan die krokodil. Bewegelijk en snel, terwijl hij ook uren kan chillen in het water. Zijn paring is lang en intensief. Onderdelen van de krokodil worden in het oosten als afrodisiaca gebruikt – of het werkt is een tweede. Zijn prooiverwerking is indirect en gericht op zwakkere dieren. Als kwaliteit van dit chakra geldt de indirecte manier om iets te bereiken, omzichtig, rekening houdend met de eigen kwetsbaarheid en die van de ander. Niet op de opofferende manier van het hartchakra maar door de uitwisseling van energie. Niet de macht van het derde chakra domineert – ik bepaal – maar het principe: voor wat, hoort wat. Cultuur en handel zijn de domeinen van dit chakra. Hoe groot is de lust voor wat ik aanbied, welke prijs kan ik vragen?

Tips om je levenslust een boost te geven of meer specifiek je seksualiteit, al of niet samen met je lief

- Doe een serieuze(re) poging om je leven te versieren; kunst, theater, muziek, kleding, make-up (for girls), interieur, zoom in op wat je leuk vindt of experimenteer. Een cursiste gebruikte dobbelstenen in een keuzeprogramma met haar lief en bracht zo een element van thrill in.
- Beweeg veel en onderzoek vooral hoe je je bekkengebied meer in beweging kunt brengen: wandel een beetje meer vanuit je heupen (Latino stijl), yoga, golf, dans. Volg hier en daar eens wat proeflessen totdat je vindt wat je leuk vindt. Tweede chakra gaat over plezier, niet over zwoegen omdat het goed voor je zou zijn. Zo vond ik – naast yoga – mijn huidige passie NIA (Now I am ofwel neuro-integrational action), een mix van modern dance, tai chi en de martial arts (www.nianow.nl). >

te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van de hormoonklieren werden ze door de yogi precies op die knooppunten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Tweede chakra, Svadistana of waterchakra

Plek	: heiligbeen en overgang naar de lendenwervels
Element	: water
Masker	: symbiotisch
Werkorgaan	: geslachtsorganen
Gevoelsorgaan	: tong
Zintuig	: smaak
Adem	: de naar beneden gerichte uitdrijvende adem
Kleur	: oranje
Dier	: krokodil

- Het trainen van je smaak is een manier op je levenslust op te wekken. Food is hip, hot en happening. Chefs hebben tegenwoordig de status van rocksterren. In veel restaurants worden fusions van verschillende smaaksensaties aangeboden, tv-programma's leren je hoe je dit zelf kunt creëren (24kitchen zelfs non stop). Zoet, zout, bitter, zuur, umami – denk aan smaakexplosies in je mond en jezelf verrassen door bijvoorbeeld het uitproberen van een andere keuken. In de ayurveda is een maaltijd niet compleet als er een smaak ontbreekt. Slecht voor je levenslust... En ja, smaak gaat ook over kunst, cultuur en interieur.

- Wie van een meer directe aanpak houdt, doet wat een cursist van ons deed in het kader van zijn artist date voor het blok over seksualiteit in de opleiding relaties. Omdat seksualiteit in zijn opvoeding nogal in de schaduw stond, besloot hij de rosse buurt van Amsterdam te verkennen; anoniem en ongeremd rondsnuffelen in een trendy sekshop met een etalage met dildo's die er uitzien als modern design. Voelen, onderzoeken, fantaseren en je laten voorlichten. Een jade egg kopen voor jezelf of voor je vriendin... gegarandeerd levenslust bevorderend.

Oefeningen voor tweede chakra doen een appel op de souplesse, vooral in onderrug, bekken, liezen en heupen. Dansende, vloeiende, soepele bewegingen.

Oefeningen:

- vlinderen



- heupopheffing, eerst dynamisch dan statisch



- spreidzit met vooroverbuiging



- zijwaartse buiging



- zitbuiging



Wietske Jansen Schoonhoven is trainer, coach bij Phoenix Opleidingen en yogadocent opgeleid bij Saswitha in Bilthoven. Van 16 tot 23 juli biedt ze bij Fitbody&Mind in de Ardèche een programma aan van yoga en chakrapsychologie, met voor wie dat interessant vindt de mogelijkheid om verder de diepte in te gaan via coaching en familieopstellingen. Om jezelf via je lijf net wat beter te leren kennen. www.fitbodymind.nl