



Lijfwerk van een yogi

HET VIERDE CHAKRA: HET HART

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 leiderschap neem ik je mee naar het hartgebied, het vierde chakra of anahata chakra. Anahata betekent letterlijk: het niet geslagen geluid. Geluid ontstaat door trillingen die elkaar raken. Bij het hartgebied gaat het om luisteren naar de eigen trilling, waarin de stem van je bestemming doorklinkt. De roep van het hart, die maakt dat je je als leider in contact met je eigen krachtveld kunt verbinden met anderen en met 'de zaak' waar je voor staat. Het is het hart dat focust.

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 7 hoofdchakra's door de yogi's precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Vierde chakra, Anahata chakra

Plek: borstwervels en overgang naar nekwervels

Element: lucht

Werkorgaan: handen en vooral de vingertoppen

Gevoelsorgaan: huid

Zintuig: tastzin, gevoel

Adem: prana vayu

Kleur: groen

Klank: AAAAAA

Dier: hert

Masker: psychopatisch en masochistisch.

Ontwikkelingspsychologisch komen de onderste chakra's eerder aan bod dan de bovenste. De ontwikkeling van de bovenste chakra's van spiritueel inzicht en verbeelding

vraagt om een goede integratie van de onderste chakra's, die meer verbonden zijn met lichaam en seksualiteit. Het psychopatische masker heeft extra aandacht voor het hart nodig, het masochistische masker staat voor de opgave om het hart te verlichten en het geluk aan te nemen.

Het offer

Wanneer je in het vierde chakra bent aangeraakt, ga je op zoek naar de zin van het bestaan. Een kenmerk is het offer; de bereidheid om het dierbaarste te offeren, met als uiterste consequentie het durven offeren van het eigen leven. 'Are you willing to die for her?', vraagt The Pirate Captain Jack Sparrow aan Will Turner in *Pirates of the Caribbean* voordat ze op weg gaan om Elizabeth te bevrijden uit handen van de 'ondode' bemanning van de Black Pearl. 'Yes', zegt Will. 'Okay, no worries then, let's go!', antwoordt de piraat. Verliefdheid kan samengaan met dit gevoel van willen sterven voor de geliefde. In de Ramayana, het Indische liefdesepos over Ram en Sita, vraagt Sita van Ram het offer van de liefde als ze weigert door zijn helper, de aapgod Hanuman, gered te worden van het eiland Lanka. Ze is ontvoerd door de demonenkoning Ravana. 'Nee, Ram moet mij zelf komen halen', zegt ze tegen Hanuman en geeft hem haar ring. 'Als hij niet binnen een maand komt, blijf ik hier.' Vrouwen kunnen het liefdesoffer tegenkomen wanneer in de pijn van het baren het hart wordt open gebroken voor haar kind. Op zakelijk terrein kunnen mensen gaan ondernemen omdat ze werkelijk geloven in een product of missie, ongeacht de inspanning of het risico op mislukking. Of zich met hart en ziel aan een bedrijf verbinden. Zo zijn er vele voorbeelden waarbij je jezelf op de laag van het offer van de liefde kunt ontmoeten. Het vierde chakra wordt ook wel het eerste religieuze chakra genoemd. Niet zozeer in de zin van een religieuze beweging of dogma, maar in het verlangen om op een diepere laag contact te maken met de bron waaruit we voortkomen en te dienen.

‘Wie zijn adem beheerst, beheerst zijn denken. Wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem.’

Het element lucht kan niet zoals aarde, water en vuur beheerst worden, wel vervuild. Je kunt iemand het gebruik van een stuk land ontzeggen of voedsel weigeren. Je kunt iemand de toegang tot water onmogelijk maken, of verhinderen dat hij dicht bij het vuur komt. Iedereen heeft toegang tot de lucht. Dit is het element dat alle mensen en alle levende wezens op aarde verbindt.

Persoonlijk kan je via de adem toegang krijgen tot gebieden in je bewustzijn die niet direct toegankelijk zijn voor het denken. Gewaar zijn van het stokken van de adem als je druk ervaart, op welke manier dan ook, kan de toegangspoort zijn om je adem weer te laten stromen. ‘Wie zijn adem beheerst, beheerst zijn denken, wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem’, zeiden de oude yogi’s al. Je leiderschap groeit als je onder druk in staat bent om door te ademen. Leiderschapsontwikkeling heeft ook lichaamsbewustzijn en ervaring nodig. Als je teveel vanuit de gedachte en de theorie beweegt, verandert er te weinig. Als er meer verbinding komt tussen hoofd, hart en bekken krijg je met minder energie meer voor elkaar. Adem is het voertuig.

Zachte ogen

Het dier dat symbool staat voor dit chakra is het hert met zijn zachte ogen. Ogen zijn het werkorgaan van het derde chakra als het gaat om doelgerichtheid, de zachte ogen horen bij het vierde chakra. Hier hoort het beeld bij van het hert dat weemoedig luistert naar een geluid dat het niet thuis kan brengen of achterom kijkend zich vaag een klank herinnert die het hart diep raakte. Dit gaat over contact krijgen met de stem van de bestemming of je geroepen voelen tot iets. De volgende stap is de manier waarop je deze roep verbindt met je persoonlijk leiderschap en je manier van leiding geven. Vierde chakra opent zich als er volledige toewijding is naar iets of iemand anders.

Tips om je hartgebied te verzorgen

- Leer je adem kennen, yogalessen kunnen je daarbij helpen. De bewegingen en de houdingen in yoga worden gedragen door de adem. In mijn hatha yoga lessen vraag ik mensen om in een houding naar de weerstand toe te ademen en er een tijdje bij te blijven. Zodat er van binnenuit een volgende beweging kan komen en je dieper in je houding en je bewustzijn zakt. Op de fysieke laag kan je zo ervaren wat er gebeurt op de emotionele laag als je naar de weerstand, de onrust

of het ongemak toe ademt en er een tijdje bijblijft. Je zakt dieper in jezelf.

- Laat je regelmatig masseren of aanraken. Als je kinderen hebt, zorg dat je ze regelmatig aanraakt. Mijn ervaring is dat weerbarstige pubers met een rug- of schoudermassage vaak - niet altijd - gemakkelijker weer contact maken. De huid is het gevoelsorgaan van het vierde chakra. De huid is ook de drager van het aura. Uitdrukkingen als ‘er stralend uitzien’ en ‘stralen van geluk’ verwijzen hiernaar.
- Oefen in dankbaarheid en geluk. Mijn kapper, die twee grote zaken in Amsterdam runt voor een bekende keten, inspireerde mij om een tijdlang een dagelijkse lijst van 10 succesmomenten bij te houden, variërend van ‘met aandacht mijn ontbijt klaargemaakt’, ‘een foto gepost om anderen te inspireren’ tot ‘een muur geschilderd’ en ‘een training succesvol afgerond.’ Een mooie oefening in zelfliefde. Grappig genoeg staat het eens in de zoveel tijd schrijven van een *shitlist* met klussen en issues (60-80 minimaal!) die er zoal zijn bij ons allebei ook hoog in het vaandel van geluksmomenten. Creëert ruimte en overzicht en geeft rust in het hoofd.
- Groen is de kleur van het hartchakra. De natuur is een belangrijke voedingsbron voor het hart. Je kunt de natuur ook in huis halen met kamerplanten of door een overgang te creëren tussen binnen en buiten met een open zicht op een tuin met veel groen.
- Offer iets extra’s ten gunste van het milieu. Ik heb jaren geleden het besluit genomen om te stoppen met vlees eten (behalve spek) als bijdrage. Ook reis ik zoveel mogelijk met het openbaar vervoer. Het milieu gaat me aan het hart en op deze manier heb ik het gevoel dat ik mijn eigen kleine bijdrage lever. Ook kleine dingen als elke dag ten minste een stuk plastic oprapen voor de recycle bak of tijdens het tandenpoetsen de kraan langer dicht laten, kunnen een gevoel van directe betrokkenheid van het hart oproepen.
- Kook het eten dat je moeder vroeger voor je maakte; hartverwarmend!

Oefeningen:

Pranayama's, adem oefeningen, passen goed bij het hart.



Van de vele mogelijkheden kies ik hier een eenvoudige, die je achter je bureau kunt doen.

- adem 4 tellen in, eerst met de buik dan met de borst,
- adem 8 tellen uit, maak eerst de buik leeg dan de borst,
- blijf 4 tellen leeg en laat de inademing komen.

Als je iets langer uitademt dan inademt breng je de geest tot (meer) rust. Gedachten komen op de inademing en gaan op de uitademing. Dus.



Vis, vanuit kleermakerszit hoofd achterover brengen naar de grond.



Handen: Anjali mudra, gebeds zegel

Wordt in India algemeen gebruikt om elkaar te groeten, te bedanken of als teken van respect. De zachte druk van twee handen tegen elkaar brengt linker en hersenhelft in harmonie. Door de duimen tegen het borstbeen te drukken word je eraan herinnerd om het hart open te houden. Toe te passen aan begin en einde van yogabeoefening of meditatie. Of bijvoorbeeld tussen de ronden van de zonnegroet.



De held, een oefening in kracht en kwetsbaarheid



Gomukhasana, Koeienkop

Achteroverbuigingen, bijvoorbeeld:



Kameel



De brug



De halve maan