



# Lijfwerk van een yogi

## HET DERDE CHAKRA

TEKST: WIETSKE JANSEN 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 chakrapsihologie, 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 chakrapsihologie 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 themanummer over oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf neem ik je mee op minireis door het derde chakra. Het gebied van de zonnevlucht, jezelf neerzetten in de wereld, daadkracht en ego-ontwikkeling. Vuur!

### 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 ze 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.

### Derde chakra, Manipura chakra

|                |  |
|----------------|--|
| Plek:          | lendenwervels en overgang naar borstwervels, zonnevlucht |
| Element:       | vuur   |
| Masker:        | psychopatisch  |
| Werkorgaan:    | knieën en onderbenen                                     |
| Gevoelsorgaan: | ogen   |
| Zintuig:       | kijken   |
| Adem:          | de gelijkmakende adem die hoort bij het verteringsproces |
| Kleur:         | geel   |
| Dier:          | ram  |

Het vuurelement van dit chakra heeft een sterke kracht omhoog. Toen de mens zich vanuit dierlijke stand ging oprichten,

kwamen de handen vrij en kwam ook de kracht van het derde chakra vrij. Tegelijk met de ontdekking van het gebruik van vuur ontstond het besef dat we onszelf tegenover de natuur kunnen plaatsen en kunnen waarnemen wat daar plaatsvindt.

De drie-eenheid aan kwaliteiten die horen bij dit chakra zijn: logica, analyse en structuur. Analyses worden uitgevoerd om de structuur te leren kennen, structuur veronderstelt kennis van de onderdelen en analyseren en structureren gebeurt op een logische manier. Net als bij roofdieren zijn onze ogen naar voren gericht, zodat we nauwkeurig en doelgericht ergens op af kunnen gaan. Grazers en prooidieren, die veel kwetsbaarder zijn, hebben de ogen meer opzij om gevaar, zoals roofdieren, over een breed gebied te kunnen waarnemen. Knieën en onderbenen zijn de werkorganen die ons daar brengen waar we willen zijn. In de ontwikkeling van de mens hebben bekken en benen de kenmerkende stand gekregen die de rechtopstaande houding draagt en daarmee ook de ontwikkeling van de individuele persoonlijkheid. Het gebied van knieën en lendenwervels is kwetsbaar. Wanneer het evenwicht tussen willen en kunnen is verstoord, kunnen hier problemen ontstaan.

Dan die ram. Hij valt aan met zijn kop en kan een behoorlijke ram uitdelen. Net als jij en ik dit kunnen met onze mentale capaciteiten met de kracht van analyse, logica en ordening. Eerste chakra oefent macht uit met fysieke kracht, tweede met verleiding en ook manipulatie, derde met intelligentie en waar nodig gebruik makend van de andere twee. Het symbool van dit chakra is de driehoek van het vuurelement met de punt omlaag, symbolisch voor de richting van de wil die meestal gebruikt wordt voor de bevrediging van >

verlangens in eerste en tweede chakra. Vuurkracht zonder hartsenergie kan ook gewelddadig zijn. Dan wordt vuur strijd en oorlog. Als derde chakra wordt gecombineerd met vierde chakra, het hart, is er ruimte voor humor en relativeringsvermogen en wordt de verantwoordelijkheid voor eigen handelen in een groter perspectief geplaatst. Zo kan daadkrachtige vrede en powervolle liefde tot stand komen.

### Tips om de vuurkracht in jezelf te ontwikkelen.

Bij dit chakra gaat het om het richten en besturen van de wil. De discipline om jezelf toe te wijden aan je pad door de dingen te doen die goed voor je zijn. Dit kun je trainen.

- Bijvoorbeeld door te vasten. Tijdens mijn yogaopleiding werd van ons gevraagd om, rekening houdend met eigen mogelijkheden en beperkingen, een hele lesdag te vasten. De vastendag begint de avond tevoren en eindigt de dag daarna, na zonsopgang. Ik had dit nog nooit gedaan of gewild, maar vond het een fantastische ervaring om te

merken dat ik dit goed kan volhouden en dat ik zelfs energie overhoud die niet wordt gebruikt voor de spijsvertering. Je kunt er ook voor kiezen om eens een midweek onder begeleiding te vasten bij de Schouw in Zeeland ([www.kuuroorddeschouw.nl](http://www.kuuroorddeschouw.nl)). Goed voor je lijf en een mooie oefening in discipline.

- Voor mij is het goed om dagelijks op te ruimen, terwijl ik van nature geen opruimer ben. Om mezelf hierin te trainen, speel ik een spel met vriendinnen – de minimalism game – waarbij we elke dag net zoveel dingen weggooiden als de dag van de maand (ecologisch, dus kringloop, kledingbak, tweedehands boekenwinkel, afvalverzamel punten voor plastic, apparaten etc. etc.). We appen elkaar dagelijks een foto als bewijs – fijn die ogen die meekijken, en er ontstaat soms een hilarische ruilhandel. Per maand gooien we zo meer dan 400 dingen weg, inmiddels ben ik bijna 2000 spullen armer en ik mis niks. Sterker nog, ik merk dat ik minder behoefte heb om spullen aan te schaffen.

### Oefeningen:

- Begin de dag met drie of meer keer de zonnegroet om de vuurkracht in jezelf op te roepen



1  
Inademen



2  
Inademen



3  
Uitademen



4  
Inademen  
linkerbeen achter



5  
Adem vast



7  
Inademen



8  
Adem vast



9  
Adem vast  
linkerbeen voor



10  
Uitademen



11  
Inademen

- Om je vuurkracht te trainen of te containen kun je een vechtsport beoefenen als cardio kickboksen, boksen, aikido. Speciaal voor vrouwen: bokstraining Hit'm heart ([www.haagsehoogvliegers.nl](http://www.haagsehoogvliegers.nl)), NIA (een mix van dans, taichi en de martial arts, [www.nianow.com](http://www.nianow.com)) of buikdansen ([www.kaouthar.com](http://www.kaouthar.com)). Ik dans regelmatig met Kaouthar en leer veel vanuit haar visie en cultuur over afgrenzen en de zachte kracht van de 'woman warrior'.



- Waar zou jij meer discipline in willen of kunnen trainen, en hoe kun je dit zo voor jezelf organiseren dat je het volhoudt? Het is inmiddels niet moeilijk meer voor me om dagelijks minimaal anderhalf uur te sporten en bewegen. Als ik dit niet doe, verlies ik focus en effectiviteit. Deze prijs is me te hoog om hiermee te sjoemelen, maar ik heb wel de structuur van een aantal vaste lessen nodig. Je kunt ook samen met een vriend of vriendin naar de sportschool gaan om elkaar bij de les te houden. Om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen, zeggen de yogi's: Doe het 42 dagen en beslis dan of het je past...
- Om je vuurkracht te combineren met compassie is de belangrijkste oefening om het hart te trainen en je ontroering actief op te zoeken. 'Een dag zonder ontroering is een dag niet geleefd.' 🌊

- De kameel. Deze achteroverbuiging versterkt de zonnevlecht en opent tegelijk het hart



- De cobra



- De held. 'Een held is diegene die ten strijde trekt, terwijl hij zijn kwetsbaarheid voelt' (Patanjali)



- De liggende boog (vogelnestje)



6  
Uitademen



12  
Uitademen