

An aerial photograph of a coastline. The top of the image shows a sandy beach with gentle waves lapping at the shore. Below the beach, the ocean is a deep, vibrant teal color. A large, white, foamy wave is breaking, creating a stark contrast with the dark water. The overall tone is warm and natural, with a focus on the textures of the sand, water, and foam.

ESTER DE VOS

VLIEGEN ZONDER TE ZWEVEN

DE REISGIDS WAARMEE JE
DE SPRONG VAN DENKEN
NAAR VOELEN MAAKT

VLIEGEN ZONDER TE ZWEVEN

**DE REISGIDS WAARMEE JE
DE SPRONG VAN DENKEN
NAAR VOELEN MAAKT**

1e volledige druk 2020

© Copyright Vositivity Amsterdam
ISBN 9789 08307 9592

Auteur: Ester de Vos (vositivity.nl)
Tekst in samenwerking met: Wilma van Tuyl (wilmavantuyl.nl)
Vormgeving en illustraties: Gunbritt Genuït (ggraphics.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of openige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

ESTER DE VOS

INHOUD

6 PERSOONLIJK WOORD

Mijn adem stokt als ik naar boven kijk. Ik kan het bijna niet geloven. Om kramp in mijn nek te voorkomen, ga ik liggen op een bedje. Hoe langer ik kijk, hoe meer sterren ik zie. Ze lijken steeds feller. De schittering is overweldigend. Het ontroert me. Ik ben er stil van. Heel stil. Ik ervaar een diep gevoel van vertrouwen. Het komt goed. Hoe dan ook. En dan, in een flits, zie ik er een. Ik doe een wens, want dat mag als je een vallende ster ziet. Een wens voor de wereld dit keer.

11 HOOFDSTUK 1 HET LICHAAM ALS KOMPAS

In dit hoofdstuk vertel ik je over de kracht van het lichaam. Hoe we het lichaam veel meer kunnen gebruiken als bron van informatie. Hoe ik hier zelf een les in kreeg en wat je van deze les kunt leren. Ik beschrijf vervolgens het model van de chakrapsihologie. Het model wat als rode draad door mijn boek loopt.

32 HOOFDSTUK 2 VERBINDING DOOR TE VOELEN

In dit hoofdstuk neem ik je mee op een van mijn persoonlijke reizen naar Bali. Ik verbind mijn reiservaringen met de inzichten van de chakrapsihologie. Zo deel ik een persoonlijke ervaring over hoe emoties zich kunnen vastzetten in je lichaam. Ik bied je handreikingen om opnieuw in verbinding te zijn en te blijven met jezelf.

48 HOOFDSTUK 3 HOE STRESS ONS UIT VERBINDING HAALT

In dit hoofdstuk laat ik zien wat de impact is van stress en welke rol het brein hierbij speelt. Hoe meer aandacht voor ontspanning en erkenning van onze kwetsbare kant bijdragen aan in verbinding zijn en blijven. Met jezelf en met de ander. Ik sluit af met praktische tips.

70 HOOFDSTUK 4 EMOTIES IN DE PRAKTIJK

In dit hoofdstuk ga ik dieper in op de rol van emoties in ons dagelijks leven. Hoe emoties juist kunnen bijdragen aan ons leven, ons laten voelen dat we leven. En hoe we emoties kunnen gebruiken om bewuste keuzes te maken. Elk van de vier basisemoties, bang, boos, blij en bedroefd, beschrijf ik aan de hand van persoonlijke voorbeelden en uit mijn praktijk.

102 HOOFDSTUK 5 EMOTIONELE BUSINESS

In dit hoofdstuk beschrijf ik de impact van emoties op de werkvloer. Hoe het negeren van emoties nadelige consequenties heeft voor de sfeer en de samenwerking. Hoe dit op lange termijn kan bijdragen aan de toename van burn-out. Ik deel voorbeelden van mijn werk in het bedrijfsleven en geef tips voor zowel medewerkers als leidinggevers hoe beter om te gaan met emoties op de werkvloer.

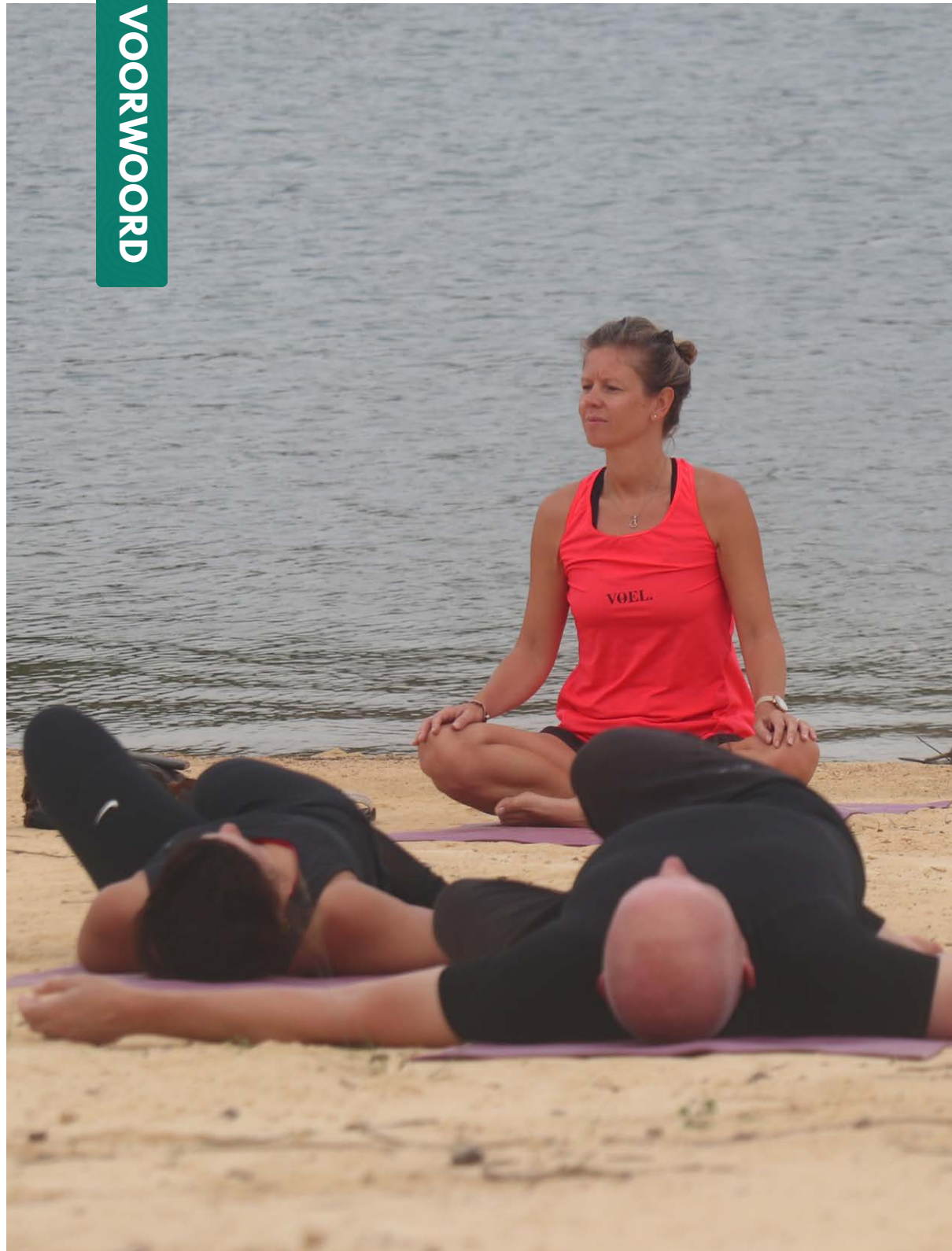
124 YOGASERIES

Yoga betekent letterlijk verbinding, de verbinding tussen lichaam en geest. Een van de belangrijkste doelen van yoga is het stilleggen van de bewegingen van de geest door het beoefenen van houdingen. Yoga brengt ons denken tot rust door het doen van verschillende fysieke oefeningen en oefeningen in concentratie.

140 DANKWOORD

Het is zover. Het is af. Mijn eerste boek. Wat voelt dat goed! En wat een boeiend proces. Frustratie, blijheid, angst, verdriet, ze kwamen allemaal voorbij tijdens het schrijven. Maar daar hou ik van, emoties geven kleur aan het leven.

144 GEBRUIKTE LITERATUUR



PERSOONLIJK WOORD

Mijn adem stukt als ik naar boven kijk. Ik kan het bijna niet geloven. Om kramp in mijn nek te voorkomen, ga ik liggen op een bedje. Hoe langer ik kijk, hoe meer sterren ik zie. Ze lijken steeds feller. De schittering is overweldigend. Het ontroert me. Ik ben er stil van. Heel stil. Ik ervaar een diep gevoel van vertrouwen. Het komt goed. Hoe dan ook. En dan in een flits zie ik er een. Ik doe een wens, want dat mag als je een vallende ster ziet. Een wens voor de wereld dit keer.

Het is 25 maart 2020, de avond van de Ogho Ogho op Bali. Het is de dag dat Balinezen met een grote optocht de demonen verjagen. Ze dragen angstaanjagende monsters mee in een spectaculaire optocht. Vol trots. Het is ieder jaar een groot spektakel. Maar dit keer is het stil. De parade is afgelast vanwege het Corona virus. Covid 19. Daar gaat hun werk van weken voorbereiding. De dag erna is het Nyepi, een stiltedag. Een dag van bezinning en reflectie. Je mag je huis en dus ook je hotel, niet verlaten. Een soort van lock down van een dag. Het vliegveld is gesloten. In sommige districten is er zelfs geen elektra. Nergens is licht. Alleen het licht van de sterren. En juist op deze avond is de hemel helder zoals ik die niet eerder zag. Door de situatie geeft de helderheid de avond een magisch karakter.

Peter, mijn man, en ik zijn die dag in Sanur, een plaats in het zuiden van Bali. We hebben ons favoriete eiland Nusa Lembongan achter ons gelaten. We hebben besloten ons ticket om te boeken, terug naar huis. Waar we eerst nog 4 maanden aan de andere kant van de wereld zouden zijn, hebben we nu besloten terug te keren naar huis. Niet omdat we bang zijn voor het virus, maar omdat het niet meer goed voelt. Het klopt niet meer hier te zijn. Op Nusa Lembongan zien we hoe het eiland als het ware wordt teruggegeven aan de locals. Onze laatste avonden hier zijn bijzonder. Geen toeristen. Honden die vrij rennen over de verlaten stranden. Parasols die zijn ingeklapt. Restaurants die sluiten.

Bij zonsondergang hoor je enkel het gelach van locals en hun kinderen die in het zand en de zee spelen. Het heeft iets moois, ook al is de situatie onheilspellend. Rust en onrust wisselen elkaar af. Een paar dagen later zitten we in het vliegtuig naar Nederland.

Hoewel ik van plan was dit voorwoord te schrijven op Bali, type ik nu deze laatste woorden voor mijn boek in ons tijdelijke verblijf in Drenthe. Bizar. Het kan verkeren. Lange tijd dacht ik mijn boek af te ronden op Bali. Op dat kleine, maar bijzondere eiland. Waar ik veel leerde over mezelf. Waar het grootste deel van mijn persoonlijke reis van denken naar voelen heeft plaatsgevonden. Maar het klopt misschien wel: ik rond mijn boek hier af, dicht bij mijn roots. Terug naar de basis. Daar waar mijn levensreis ooit begon.

Waar je ook gaat, daar ben je, zegt Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Dus of ik in Bali, Suriname, Leer – een voor mij speciale plek in Duitsland – of Amsterdam ben, ik ben op elke plek thuis. Doordat ik heb geleerd in contact te zijn met wat ik voel. En niet alleen met wat ik denk.

Tijdens het nalezen van mijn hoofdstukken van dit boek, waar ik de afgelopen drie jaar aan heb gewerkt, – jaja, ik had even tijd nodig om mezelf ook op deze manier in de wereld te durven zetten – moet ik een paar keer slikken. Zoveel dingen zijn anders nu. Niets is meer hetzelfde. In mijn boek neem ik je namelijk mee op reis, naar verre landen. Iets wat zo vanzelfsprekend was en ineens niet meer. Maar het gaat niet om de afstanden die ik afleg. Het gaat om de persoonlijke reis die ik maak. Mijn eigen reis van denken naar voelen. Een reis die ik iedereen gun.

Dus neem ik je in dit boek graag mee op deze reis. Naar verre oorden, maar ook en vooral mee op de reis naar en met jezelf. Waarbij ik je laat zien hoe we van ons lichaam kunnen leren. Ik geef tal van voorbeelden uit mijn werk waaruit blijkt hoe belangrijk voelen voor ons is. Ook beschrijf ik mijn persoonlijke reis die zeker niet altijd gemakkelijk was. Maar alle moeite, worstelingen en drama's waard. Zonder die reis had ik me niet gevoeld zoals ik me nu voel. Zoveel vrijer, zoveel meer rust, zoveel meer kunnen genieten van de kleine dingen in het leven. En ook van de grote trouwens.

Verder geef ik je in dit boek een kijkje in het leven van mijn deelnemers en cliënten, die ieder op eigen wijze zijn of haar reis maakte. Deze verhalen komen uit de dagelijkse werkelijkheid maar de namen zijn fictief. Zonder de mensen die ik de afgelopen jaren heb mogen begeleiden, had ik dit boek niet kunnen schrijven.

Wat blijf ik het een eer vinden wanneer mensen hun zielenroerselen met mij delen. Wanneer ze het proces van denken naar voelen durven aangaan. Dankzij hen leerde ik ook veel over mezelf. Dankzij hen ontwikkelde ik mijn manier van werken waardoor ik anderen nog beter kon ondersteunen in hun proces. Misschien ook jou, lezer, door dit boek. Ik ben ervan overtuigd dat jij als lezer je regelmatig herkent in hun verhalen. Of in die van mij. Ik waarschuw je alvast. Wanneer je gaat lezen, wil je misschien ook meer. Nee, niet meer dingen, niet nog meer bezit, maar meer voelen. Een intens maar rijk bestaan. Lees en kijk hierbij naar jezelf. Met compassie. En met de nodige dosis humor en relativeringsvermogen. Want ook al is elke persoonlijke ontwikkelingsreis er één met soms diepe dalen of pittige tegenslagen, een glimlach af en toe maakt de reis een stuk lichter.

Ester de Vos



Hoofdstuk 1

HET LICHAAM ALS KOMPAS

In dit hoofdstuk vertel ik je over de kracht van het lichaam. Hoe we het lichaam veel meer kunnen gebruiken als bron van informatie. Hoe ik hier zelf een les in kreeg en wat je van deze les kunt leren. Ik beschrijf vervolgens het model van de chakra-psychologie. Het model wat als rode draad door mijn boek loopt. Ik sluit af met enkele tips.

HOE EEN TROMBOSEBEEN MIJ EEN BELANGRIJKE LES LEERT

Als ik opsta in het vliegtuig, voel ik een heftig stekende pijn in mijn linker kuit. Ik kan mijn been niet strekken, niet opstaan of lopen. Au, iets is goed mis. Wat is er met me aan de hand? We zijn op de terugweg van China naar Nederland, mijn vriend en ik, en ik heb net een paar uur diep geslapen. Onze reis verloopt vanaf het begin turbulent; niets loopt voorspoedig.

Niet alleen ben ik vaak ziek, mijn vriend en ik hebben voortdurend ruzie. Alles wat we ondernemen lijkt fout te gaan. Als we na een zware tocht eindelijk de top van een berg bereiken, is die gehuld in een dikke watten laag van grijze wolken. Weg uitzicht, weg genieten. Hebben we een avond heerlijk gegeten, diezelfde nacht gooi ik alles er weer uit. Ik voel me al dagen moe en misselijk; ik trek het niet meer. Deze reis heeft al vanaf het begin een slecht karma.

Wanneer de pijn zichtbaar toeneemt, komen twee stewardessen naar me toe. Ik probeer kalm te blijven maar dat lukt me nauwelijks. Is dit nu wat ze noemen een trombosebeen, schiet het door me heen? Dat hoor je wel vaker op lange vluchten. Ik mag naar Businessclass zodat ik mijn been beter kan strekken. Een Chinese arts die daar zit helpt me en masseert mijn been. Dat juist dit tot mijn dood had kunnen leiden, hoor ik later in het ziekenhuis in Nederland. Als passagiers klagen dat ik daar zit moet ik terug naar Economy class.

Inmiddels is de kramp onverdraaglijk. Hoe kom ik in godsnaam deze reis door? Seconden duren minuten, minuten uren. Ik houd me groot, een houding die ik van jongs af aan goed ken als ik pijn heb. Maar ik maak me ook zorgen: ik ben bang dat dit niet meer goed komt en dat het grote gevolgen heeft voor mijn gezondheid.

Op Schiphol halen mijn ouders me op in een rolstoel. We bellen de huisarts en hij adviseert de volgende ochtend naar het ziekenhuis te gaan. Daar leggen ze me meteen aan het infuus: ze ontdekken een bloedprop en dat kan leiden tot longembolie. Met fatale gevolgen.

De periode die volgt is bizar en bijzonder. Noodgedwongen breng ik een aantal maanden thuis door om te herstellen. Ik leer hoe ik mezelf kan injecteren zodat ik minder afhankelijk ben van anderen. Na een paar weken gaat het opnieuw mis en ga ik terug naar het ziekenhuis. Deze keer met ook nog hevige buikkrampen. Dagen van pijn en vreselijke onderzoeken volgen. Ik voel me niet alleen heel ziek, ik ben vooral bang. De artsen hebben geen idee wat ik heb en kijken bezorgd. Aan mijn bed praten ze over me en niet tegen me. Ik zeg er niets van en houd me goed; ik moet sterk zijn van mezelf. Daar ben ik immers goed in: tanden op elkaar en doorbijten.

VOLG JE HART, OOK ALS JE BUIKPIJN HEBT

Terugkijkend zie ik dat ik mijn emoties nauwelijks heb toegelaten. Als kind heb ik dat afgeleerd en artsen, ja die vermijden emoties liever. Ze vinden die lastig en er zijn geen eenvoudige recepten hoe om te gaan met emoties bij patiënten. Ergens begrijp ik dat wel. Je kunt je niet in iedere patiënt verliezen.

Mijn reddende engelen zijn de verplegers: zij geven de zorg en aandacht die ik nodig heb. De nachtzusters houden mijn hand vast als ik bang en onrustig ben. Hun liefde draagt sterk bij aan mijn genezing. De pijn neemt uiteindelijk af. Uit onderzoek blijkt dat ik een bloeding in mijn buik heb gehad, veroorzaakt door de bloedverduuners. Hoe kan dat? En wiens schuld is dat? Het zijn vragen waar ik geen antwoord op krijg: niemand neemt de verantwoordelijkheid op zich.

Mijn herstel duurt lang en dat geeft me volop tijd om na te denken. Ik werk als intercedent; het is mijn eerste echte baan na mijn afstuderen die mij werd aangeboden. Ik accepteerde die zonder na te denken, zag het als een mooie kans. Maar nu ik thuis ben vraag ik mij af of dit wel het werk is dat bij me past. Vind ik mijn werk echt leuk? Wil ik dit doen met mijn studie? Verlang ik niet al langer naar iets anders, met meer diepgang? Waarom gebeurt dit alles trouwens als ik pas net vierentwintig ben? Heb ik hier misschien iets van te leren? De situatie van gedwongen rust – hoe vreselijk ook – schenkt me de nodige inzichten. Het zijn levenslessen die voortkomen uit heftige gebeurtenissen. Zo ervaar ik hoe het is om bang te zijn voor de dood, hoe heftig pijn kan zijn, wat het met me doet en waarom rust nemen zo belangrijk is. Mijn trombose-been blijkt mijn leermeester te zijn: het helpt mij een eerste stap te zetten in het weer leren luisteren naar mijn lichaam. Om contact te krijgen met wat ik voel en te zien wat belangrijk voor me is.

Vanaf dat moment besluit ik te luisteren naar een ander belangrijk deel van mijn lichaam: mijn hart. En nee, ik bedoel dan niet dat ik dagelijks mijn hartslagen tel of fanatiek ga sporten. Maar ik ga luisteren naar wat mijn hart mij vertelt: hier liggen immers de antwoorden op vragen. Je hart volgen is vanaf dat moment mijn credo voor leven en werk.

DE WIJSHEID VAN HET LICHAAM

“Niet de arts, maar het lichaam geneest de ziekte.”

Hippocrates

We doen bijna alles vanzelfsprekend, zonder na te denken. We bewegen, drinken, eten, voelen, praten, lachen, luisteren en vrijen. Ons lichaam is ons vervoermiddel in de wereld en ons lichaam dat zijn wij, het is ons bestaan. Wat maakt dan dat we er zo weinig naar luisteren? We brengen moeiteloos uren door achter onze computer en smartphone, ons denken is onze gids: we leven als het ware in ons hoofd. We leiden vooral een zittend en denkend bestaan en vergeten te luisteren naar ons lichaam. Dit leidt tot verwaarlozing van onszelf.

HET LICHAAM SPREEKT

Iets op je lever hebben, je gal spuien, van je hart geen moordkuil maken. De uitspraken die emoties verbinden aan een orgaan of lichaamsdeel, zijn talrijk. Dat is niet voor niets. Wat is de diepere betekenis van deze uitspraken? Wijst dat erop dat emoties zich in ons lichaam nestelen? Is dat de wijsheid die ons lichaam heeft van nature?

Deze gezegdes en uitspraken stammen uit een tijd dat het lichaam een vanzelfsprekende thermometer is voor hoe we ons voelen. Zo betekent een dikke huid hebben letterlijk: veel kunnen verdragen. Maak van je hart geen moordkuil? Dan zeg je wat je denkt. Loop je te veel op je tenen? Een teken om wat gas

terug te nemen. Regelmatig een brok in je keel? Het is een signaal van emoties die geuit willen worden. De brok lost op als je ruimte geeft aan je emoties en bijvoorbeeld je tranen laat lopen of even lekker hard van je afschreeuwt. Voel je je schouders? Hoe zwaar is de last die erop drukt? Wiens problemen draag jij allemaal met je mee?

In mijn praktijk en tijdens mijn reizen zie ik het vaak: overbelaste schouders die hard aan het werk zijn. Wat als we daar vaker naar luisteren? Zou dat de pijn in onze nek misschien verlichten? Hoe vaak leg jij je hand op je hart als je over iets praat wat je heeft geraakt of over iemand die je liefhebt? En *last but not least*, hoe vaak heb jij het op je heupen? Betekent dat dat je onrust voelt en verlangt naar iets anders?

KORTOM

Het lichaam bezit een wijsheid die ons kan helpen meer met onszelf in contact te komen en te voelen wat er speelt. Maar hoe doe je dat: luisteren naar je lichaam?



HOE YOGA MIJ LEERDE NAAR MIJN LICHAAM TE LUISTEREN

“Yoga is het denken tot rust brengen door het doen van lichaamsoefeningen.”

Yoga betekent letterlijk verbinding. Meer specifiek: de verbinding tussen lichaam en geest. Een van de belangrijkste doelen van yoga, beschreven in de yogasutra's van Patanjali, is het stilleggen van de bewegingen van de geest door het beoefenen van houdingen. Ofwel in hedendaagse taal: yoga brengt ons denken tot rust door het doen van verschillende fysieke oefeningen en oefeningen in concentratie. Mindfulness is een onderdeel van yoga, gestoken in een modern jasje.

De eerste yogales die ik volgde vond ik eerlijk gezegd verschrikkelijk. Ik was ervan overtuigd dat ik fysieke kracht had: ik had immers veel gedanst. Maar poeh, dat viel even tegen. Ik kwam mezelf aardig tegen: mijn overtuigingen over mijn lichaam klopten niet. Bovendien gingen er duizenden gedachten en oordelen door mijn hoofd en vond ik het zwaar. Wat was ik blij dat ik mocht gaan liggen aan het einde van de les, in shavasana zoals dat heet. Eindelijk even rust.

Toen gebeurde er iets bijzonders: het werd stil in mijn hoofd, heel stil. Er was niets meer, alleen maar stilte en ontspanning. Geen gedachten, geen oordelen. Heerlijk, wat was dat fijn. Het duurde niet lang, want mijn brein ging weer snel over tot actie. Dat moment echter is me altijd bijgebleven. Ik was meteen geboeid: hier wilde ik meer van weten. Rust in mijn hoofd had ik al lang niet meer ervaren. En dat ik invloed kon uitoefenen op al die gedachten in mijn hoofd, dat voelde goed.

Dit was het begin van mijn yogareis. Al snel volgde ik een opleiding tot yoga docent. Yoga hielp mij mijn lichaam beter te leren kennen. Waar artsen mij eerder pijnstillers voorschreven om met pijn om te gaan, leerde ik oefeningen te doen waardoor mijn pijnklachten veranderden. Waar ik eerder elke twee weken minimaal een dag gevloerd was van de pijn, had ik nu slechts eens in het half jaar een slechte dag. Ik leerde rust te nemen en op te laden. Ook in mijn werk als coach gebruikte ik steeds meer fysieke oefeningen. Ik merkte dat we in een gesprek soms niet verder kwamen, dat er iets blokkeerde dat door praten niet werd opgelost. Steeds meer zag ik hoe het lichaam een rol speelde bij bewust worden van wat je voelt. Hoe oefeningen bijdragen aan het herstel van zelfvertrouwen, het verwerken van verdriet of het omgaan met angst.

DE PSYCHOLOGIE VAN HET LICHAAM EN CHAKRA'S

Tijdens mijn opleiding tot yogadocent kom ik in aanraking met het Handboek CHAKRA psychologie van Anodea Judith waar zij de werking van de zeven chakra's uitlegt. Haar boeken en opleidingen hebben de wereld en mij veel kennis en wijsheid gebracht.

Haar visie op de chakrapсихologie neem ik als uitgangspunt om op eenvoudige wijze uit te leggen wat chakra's zijn, en hoe de chakra's kunnen bijdragen aan balans in je leven. Door het doen van yogaoefeningen beïnvloeden we de verschillende chakra's en dat helpt weer bij de aanpak van problemen. Het doen van oefeningen traint onze discipline en wilskracht zodat je gaat werken aan je conditie, of ze helpen bij angst, burn-out of depressie. Voor een uitgebreide beschrijving van de zeven chakra's, hun blokkades, patronen en bijbehorende karakterstructuren, raad ik je van harte aan het boek te lezen, zeker als je werkt als psycholoog of coach.

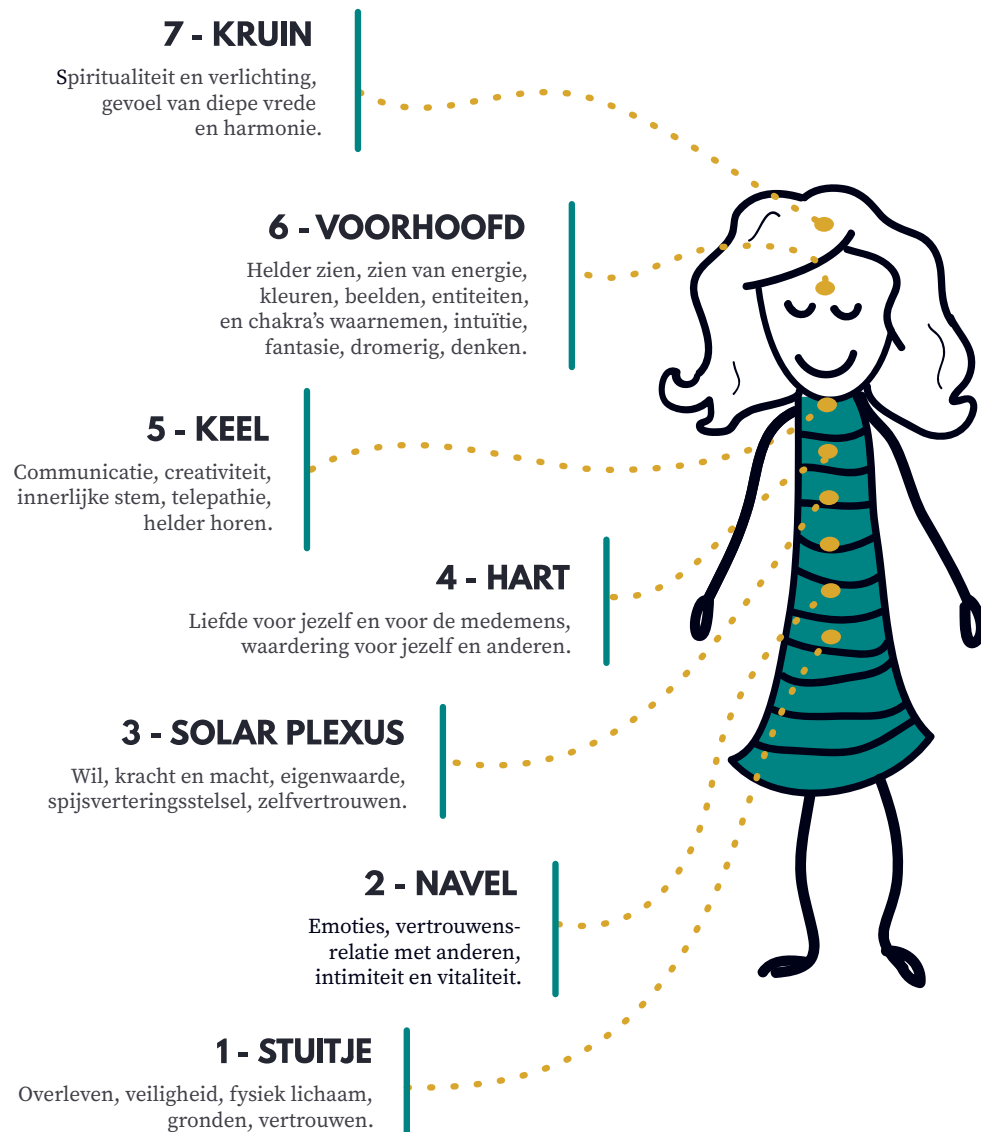
HET CHAKRASYSTEEM IN HET KORT

Het chakrasysteem is een filosofisch model dat vierduizend jaar geleden is ontstaan in India. De toenemende populariteit van yoga in het Westen zorgt ervoor dat het model bij ons ook bekend raakt.

WAT IS EIGENLIJK EEN CHAKRA?

Een chakra kun je zien als een centrum van energie dat zich bevindt in een bepaald gebied van je lichaam. Een kenmerk van energie is dat het constant in beweging is waardoor chakra's niet zichtbaar of tastbaar zijn in het lichaam.

Door het doen van bepaalde oefeningen kan je je chakra's of levensenergieën wel beïnvloeden. Zo zorg je dat er in een bepaald gebied in je lichaam als het ware meer levensactiviteit komt. Waar blokkades zitten creëren we door het doen van yoga ruimte. Concreet betekent dit dat je door te bewegen blokkades in je lichaam kunt opheffen. Bijvoorbeeld dat er door oefeningen gevoelens loskomen, je er bewuster naar kunt kijken en zo meer grip krijgt op emoties.



DE ZEVEN CHAKRA'S EN DE FASEN IN ONS LEVEN

Het systeem is het best uit te leggen aan de hand van de ontwikkelingspsychologie. Volgens deze psychologie doorlopen we als mens verschillende fasen.

We worden geboren, groeien van baby naar peuter tot kleuter en zo door tot volwassene. We leren lopen en praten, we ontwikkelen een eigen willetje. We krijgen terwijl we opgroeien, te maken met zaken als erbij willen horen en afwijzing als we spelen met vriendjes. Wanneer we opgroeien in een veilige omgeving, krijgen we de ruimte om te mogen vallen en opstaan. Dan leren we van al die ervaringen en ontwikkelen ons. Het is een leven in balans. Zo ervaren we blijheid als we een ijsje eten, raken we gefrustreerd als we leren fietsen en zijn boos of verdrietig wanneer een vriendje ons niet uitnodigt voor zijn feestje. Allemaal ervaringen die ons vormen.

We groeien echter niet allemaal op in een veilige omgeving. Baby's zijn soms ongewenst, andere worden te vroeg aan hun lot overgelaten. Kinderen worden fysiek of psychologisch misbruikt. We raken uit balans en dat geeft problemen. Door de chakra's in het lichaam te onderzoeken met fysieke oefeningen, kunnen we deze disbalans, ook wel blokkades genoemd, opsporen en waar mogelijk doorbreken.

EEN VOORBEELD: HET GEKWETSTE HART EN HET VIERDE CHAKRA

Het vierde chakra staat symbool voor de fase waarin je je sociale vaardigheden ontwikkelt en leert te geven en ontvangen. Dit chakra vinden we fysiek terug in de streek van de borstkas: het hart en de longen. Wanneer iemand je in deze fase kwetst – denk aan langdurig pesten – is de kans groot dat we die pijn letterlijk in ons hart voelen. Als vervolgens niemand ons goed opvangt of de periode van pesten houdt lange tijd aan, is de kans groot dat