

Eerste chakra

Wortelchakra

Sanskriet	Muladhara
Kleur	Rood
Element	Aarde
Lichaam	Geslachtsklieren (zaadballen bij de man, eierstokken bij de vrouw), bijnieren, benen, voeten, botten en de dikke darm
Thema's	Basis, veiligheid, lichaam, gezondheid, conditie, materiële manifestatie, leefomgeving, vertrouwen

*You are worth coming home to.
Everyone of us is worth coming home to.*

Angaangaq Angakkorsuaq

Het eerste chakra, of wortelchakra, bevindt zich onder aan de wervelkolom, bij het perineum (tussen de anus en de geslachtsorganen). De energie van het eerste chakra straalt als een trechter naar beneden en verbindt je met de grond, de aarde. Het zorgt letterlijk voor gronding, stabiliteit en een basis in je leven. Het eerste chakra geeft je het gevoel er te mogen zijn, je bestaansrecht. Het thema van dit chakra is overleven, en om te kunnen overleven heb je voeding, fysieke veiligheid en een goede leefomgeving nodig. Een gezond wortelchakra zorgt ervoor dat je je veilig, vertrouwd, gezond en zeker voelt. Vanuit een goede basis kun je jezelf manifesteren in de wereld en kun je tot bloei komen. Door een geblokkeerd eerste chakra voel je je vaak onveilig en angstig, onbekende situaties voelen bedreigend, heb je angst voor verandering, moeite met vertrouwen of kom je lastig in beweging. Of je kunt bijvoorbeeld lastig een passende baan vinden, je krijgt je huis niet opgeruimd of hebt continu geldzorgen. Ook kun je last hebben van fysieke klachten die samenhangen met de lichaamsdelen van je eerste chakra, zoals je darmen of je knieën.

In onze maatschappij ligt de nadruk op het mentale en intellectuele vermogen waardoor we voornamelijk in ons hoofd zitten. We zijn niet zo geneigd om aandacht te besteden aan onze basis. Omdat we meestal niet direct in ons overleven worden uitgedaagd, voelt dit niet als een probleem. Maar ondertussen putten we wel onze basisenergie uit, we voelen ons moe, doelloos en overgeleverd aan de grillen van andere mensen of onverwachte situaties. We hebben vage fysieke klachten, durven niet voor onszelf op te komen en zijn het contact met ons lichaam kwijt. We grijpen naar pijnstillers, nemen regelmatig een glaasje te veel of kopen een nieuwe outfit. Maar de oorzaak – het ontbreken van een stevige basis en een goede gronding – beseffen we niet of nauwelijks.

Gronding

Een gezond eerste chakra zorgt ervoor dat we ons verbonden voelen met de aarde, gegrond zijn, en dat de energie als vanzelf goed stroomt in ons hele lichaam. Het zorgt voor een fundament waarop we ons kunnen ontwikkelen als individu. En omgekeerd zorgt een goede gronding ervoor dat we ons eerste chakra en dus ons lichaam meer stabiliteit en een basis geven.

Met name mensen die een nare of traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt, vinden het moeilijk om echt in hun lichaam aanwezig te zijn. Als jouw behoeften als kind zijn genegeerd bijvoorbeeld door slechte verzorging, ondervoeding of een onveilige thuissituatie, dan kan het moeilijk voor je zijn om echt contact te maken met je lichaam. Ook familietrauma's (een oorlogsverleden bijvoorbeeld), ongelukken, geweld of ziektes kunnen je eerste chakra, en dus je fysieke gronding, behoorlijk in de war brengen. Omgekeerd kun je ook te veel vastzitten in je lichaam, in de materie. Je komt dan slecht in beweging, de natuurlijke levensstroom stagneert en je kunt niet meer flexibel reageren op onverwachte situaties. Ik heb het altijd heel lastig gevonden om in een fysiek lichaam te zitten, en nog kan ik af en toe last hebben van een soort opgeslotenheid in mijn lijf. Bij spanning of moeilijke situaties is mijn eerste impuls om als het ware uit mijn lichaam te treden. Dat is mijn overlevingsstrategie als kind geweest en dat blijft een natuurlijke reflex. Leren gronden was dan ook een grote uitdaging voor mij, maar heeft me ook enorm veel gebracht. Ik heb er letterlijk een basis door gekregen en voel me veel meer in balans. Als ik nu uit mijn lichaam schiet, kan ik mezelf redelijk makkelijk weer terug brengen, zodat ik met de situatie kan omgaan in plaats van er voor te vluchten.

Wanneer je werkelijk in harmonie bent met je lichaam, wordt het een vertrouwde leraar en gids.

Deepak Chopra

Een eerste chakra in balans geeft je een fundament om op voort te bouwen, en is ook voldoende flexibel om in te kunnen spelen op veranderingen in het leven.

Een goede gronding is van wezenlijk belang om met jezelf aan de slag te gaan. Ben je niet goed gegrond dan beklijft dat wat je leert slecht en heeft het de neiging om te blijven zweven. Als je slecht gegrond bent voel je je afwezig en niet in contact met de directe wereld om je heen. Koude voeten en handen zijn een duidelijk teken dat de energie niet

lekker doorstroomt. We zijn voornamelijk 'in ons hoofd' en de onderkant van het lichaam is slechts een vage bekende. Je voelt dan je handen, voeten of benen niet of nauwelijks. Door je te gronden maak je bewust contact met je benen en voeten of met je hele lichaam. Het is bedoeling dat je heel bewust met beide benen op de grond staat en zo ook energetisch contact met de aarde maakt.

Een eerste en eenvoudige manier om meer contact met de grond te maken is om je aandacht naar je voeten te brengen. Hoe vaak voel jij bewust je voeten? Hoe zet je je voeten op de grond als je staat, loopt of zit? Maak je helemaal contact of gebruik je slechts een deel van je voet tijdens het lopen?

Probeer de komende tijd eens te letten op hoe je loopt. Voel bewust hoe je je voeten op de grond zet, hoe je contact maakt met de vloer en hoe je je voeten gebruikt: zet je je hele voet neer, of steun je vooral op de voor-, achter- of zijkant van je voet? Naarmate je steviger staat en loopt, zul je je ook steviger en stabielere voelen. Je laat je minder makkelijk van je plaats stoten en zult zelfverzekerder overkomen.

Een andere manier om bewust te gronden is het visualiseren van wortels uit je voeten de grond in. Je verankert je energie op die manier met de aarde. Je kunt dit doen terwijl je rustig zit op een stoel of als je staat (zie ook de Tadasana, pagina XX). Je zet je voeten goed op de grond en visualiseert vanuit je voeten wortels diep de aarde in. Waarschijnlijk voel je dan al meteen bewuster je voeten en benen en merk je dat je steviger staat.

Tips om je makkelijk te gronden

Een goede gronding geeft je stevigheid en stabiliteit. Naast het bewust worden van je voeten op de grond en het visualiseren van wortels de aarde in, kun je jezelf ook eenvoudig en snel gronden door te springen, dansen, stampen, hardlopen, yoga of andere fysieke bezigheden te doen waarbij je heel bewust je benen en voeten gebruikt. In de tuin werken of op je blote voeten lopen op gras of zand zijn hele directe manieren om je met de aarde te verbinden. Ook bepaalde voeding kan helpen bij het gronden, zoals wortel, aardappel, pompoen, kaas, noten, zaden en peulvruchten.

In verbinding met je lichaam

Ons lichaam is ons dagelijkse voertuig. Maar vaak staan we helemaal niet stil bij de magnifieke werking van ons lijf. We rennen, vliegen en haasten ons suf, schuiven snel een klef broodje of vette hap naar binnen, slurpen koffie, cola of liters bier en nemen een vitaminepil voor de 'gezondheid'. Pas als er fysieke klachten ontstaan, gaan we nadenken over onze levensstijl. En zelfs dan gaan sommige mensen nog rustig door met hun vernietigende leefgewoonten. Rokers die met een zuurstofslangetje in de neus voor het ziekenhuis lustig aan hun sigaret zuigen, diabetici die ongezonde en voor hen schadelijke snacks weghappen; het zijn de extreme gevallen maar het maakt wel duidelijk hoe ver ongezonde gewoonten kunnen gaan. En ik weet waar ik over praat. Ik heb jarenlang meer dan een pakje sigaretten per dag gerookt, hoestend en misselijk van de vorige stak ik vrolijk weer een volgende sigaret op.

Onze cultuur kiest ervoor te geloven dat ziekte in wezen op een stoffelijk niveau ontstaat.

Deepak Chopra

Voor veel mensen is het lastig echt te vertrouwen op hun lichaam. Een lichaam heeft voeding nodig, heeft last van kwaaltjes en andere ongemakken, moet naar de wc, wordt beoordeeld en veroordeeld en verandert naarmate de tijd verstrijkt. Het kan je zonder pardon in de steek laten door ziek te worden of er gewoon mee uit te scheiden. Ons lichaam is enorm kwetsbaar, we zijn vatbaar voor bacteriën, bacillen en ander ongedierte, we kunnen vallen, botsen, omvallen of aangevallen worden door jan en alleman. Logisch dat we dan soms even het lichaamsbewustzijn uitschakelen. Met lichaamsbewustzijn bedoel ik dat je je helemaal bewust bent van je lichaam, je lichaam voelt zonder dat je bepaalde delen 'bevriest'. Verslaving en ongezonde leefpatronen zijn vaak mechanismen om dit lichaamsbewustzijn uit te schakelen, je verdooft letterlijk je lichaam.

De laatste decennia wordt het lichaam ook steeds meer als mechanisch 'ding' gezien die we met wat spuit- en snijwerk kunnen verfraaien. Door het idee van de maakbaarheid van het lichaam aan de ene kant en de kwetsbaarheid aan de andere kant, komen we steeds verder af te staan van een harmonische relatie met ons lijf. We luisteren niet meer naar de natuurlijke signalen en behoeften. We weten niet meer welke voeding goed is voor ons welzijn, wanneer we even moeten rusten of wanneer we op tijd moeten stoppen met eten of drinken. Goed voor jezelf zorgen is ook grenzen aangeven.

Een dankbaar lichaam

Je eerste chakra wordt heel blij van oprechte en vriendelijke aandacht voor je lichaam. Zorg jij goed voor je lijf, dan zorgt je eerste chakra ervoor dat je je lekkerder in je vel voelt en zin hebt om goed voor je lijf te blijven zorgen. Laat jezelf af en toe masseren, neem regelmatig de tijd en rust om te ontspannen en besteed aandacht aan goede en voedzame voeding. Maak regelmatig contact met je lichaam door bijvoorbeeld je voeten met olie in te smeren, de plekken waar je spanning voelt aan te raken of je lichaam onder de douche heel bewust in te zepen. Probeer ook om dagelijks – het liefst aan het einde van de dag voor het slapen gaan – een moment stil te staan bij je lichaam. Wat neem je waar in je lichaam? Voel je spanningen? Hoe heb je die dag voor je lichaam gezorgd? Wat heeft je lichaam voor jou betekend, waar heeft het je heen gebracht? Welke ervaringen en sensaties heb je opgedaan? Wat is je relatie tot je lichaam? Hoe heb je die dag tegen je lichaam gesproken? Gebruik je regelmatig woorden als dik, vet, blubber, te klein, te groot, scheef of lelijk? Vergelijk je jezelf met andere vrouwen of mannen die mooier, groter, breder, steviger, langer, korter of strakker zijn?

Bedank je lichaam dagelijks voor het harde werken dat het voor je doet. Besef dat je lichaam perfect is aangezien het jou elke dag weer brengt op de plekken die je wilt, je mooie dingen laat ervaren en je laat genieten van bijvoorbeeld lekker eten, seks of mooie muziek. Oefen jezelf in dankbaarheid voor je lichaam, zo ga je er ook vanzelf beter voor zorgen. Wees lief voor jezelf, ook als het even tegenzit of als dingen niet lopen zoals je wilt!

Gezond leven

Gezond leven is niet meer zo vanzelfsprekend. We zijn zo gewend geraakt aan de pakjes, zakjes en blikjes uit de supermarkt dat we nauwelijks nog weten waar gezonde voeding vandaan komt. Een stronk andijvie of spitskool herkennen we bijna niet meer, omdat het niet lijkt om de gesneden groente in de plastic verpakking. Light producten klinken gezond, maar weet je welke ingrediënten erin zitten?

In het kader van een evenwichtig eerste chakra en goed voor je lichaam zorgen, vind ik het van belang om hier ook even stil te staan bij gezond leven. Ik zie zoveel mensen om me heen die geen idee hebben van gezonde voeding, voedingswaarde en hoe je lekker en zonder (al te veel) chemicaliën kunt koken.

De meeste mensen hebben qua gezonde levensstijl wel een zwakke plek, of het nu gaat om een chocoladeverslaving, een 'allergie' voor groente en fruit of een voorkeur voor bankhan-

Yoga eerste chakra

Alle staande en versterkende yogahoudingen (asana's) zijn heilzaam voor je eerste chakra. Let er goed op dat je je voeten stevig op de grond plaatst tijdens de houdingen. Adem diep door naar je buik, zo geef je jezelf de kracht om de asana's langer vol te houden.

Tadasana – Berghouding

De Tadasana, of Berghouding, is een actieve staande houding die als uitgangspunt dient voor de meeste staande asana's. In Tadasana sta je letterlijk als een berg zo stevig ('Tada' betekent 'berg'). Ter voorbereiding kun je je balans zoeken door je gewicht over je voeten te verplaatsen naar voren, achteren en opzij. Zo verdeel je je gewicht gelijkmatig over je voeten en weet je zeker dat je stevig kunt staan. Tijdens de houding zou je kunnen visualiseren dat er wortels vanuit je voeten de grond in groeien, zo veranker je jezelf nog meer.

Ga met je tenen tegen elkaar staan, de hielen wijzen iets naar buiten. Als dit niet prettig voelt zet je je voeten iets uit elkaar op heupbreedte. Je beenspieren span je aan. Zorg dat je knieën niet op slot staan, dus niet helemaal naar achter gestrekt. Je kantelt je bekken iets door je stuitje als het ware een beetje in te trekken. Je borst open je naar voren, je schouders liggen ontspannen achter op je rug. Je kin trek je iets in naar je borst zodat je nek lang is en je kruin het hoogste punt van je lichaam. Je armen houd je gestrekt langs je lichaam, handpalmen naar binnen. Kijk naar voren, je blik op oneindig.

Uitwerking De Tadasana is goed voor je benen en beenspieren, je heupen en je ruggengraat. Het helpt om een goede balans in je lichaamshouding te ontwikkelen. Goed op je voeten staan helpt je bij het gronden en geeft je stevigheid. Ook is het belangrijk voor je hele houding. Als je niet goed staat, kan het gewicht verkeerd verdeeld zijn over je heupen of je ruggengraat loopt scheef waardoor je eerder moe wordt of pijnklachten krijgt. De Tadasana is een goede asana om dagelijks te oefenen, je kunt dit ook goed doen als je bijvoorbeeld staat te wachten bij de kassa of bushalte. Je zult al snel merken dat je houding enorm verbeterd.



Adho mukha svanasana – Neerwaarts kijkende hond

'Adho' betekent 'naar beneden', 'mukha' betekent 'gezicht' en 'svana' is 'hond'. Je brengt in deze asana je gezicht naar beneden zoals een hond dat doet als hij zich uitrekt. In het begin kan deze houding zwaar zijn, maar na een paar keer wordt het eenvoudiger. De Neerwaarts kijkende hond is ook een onderdeel van de Zonnegroet (zie pagina XX).

Ga zitten op je handen en knieën. Je handen staan op de breedte van je schouders en liggen plat op de grond, je vingers zijn gespreid. Je knieën staan op heupbreedte (zie foto). Krul je tenen op de grond en duw dan vanuit je handen je bovenlichaam omhoog naar achter en strek je benen. Je duwt je zitbotjes naar het plafond waarbij je je rug zo lang mogelijk maakt. Je hielen duw je richting de grond, je beenspieren zijn aangespannen. Je hoofd en nek zijn ontspannen en je kijkt naar je navel. Adem rustig door naar je buik. Blijf minimaal 5 ademrondes in deze houding. Buig dan je knieën en breng ze weer naar de grond.

Uitwerking De Adho mukha svanasana maakt je sterker en geeft je kracht en een energiek gevoel. Je strekt je ruggengraat en hamstrings, en opent je schouders. Door je lichaam in een omgekeerde houding te brengen stroomt er meer bloed naar je hoofd waardoor je hersenen worden gestimuleerd. Je brengt je zenuwstelsel tot rust en door de ongebruikelijke positie van je lichaam stap je uit je dagelijkse patronen. Je bekijkt de wereld letterlijk van een andere kant. Houdingen waarbij je hoofd laag is, helpen om los te laten. Ook spanningen kun je door de omgekeerde houding van je af laten glijden.

