

SEKSUALITEIT EN HET TWEEDE CHAKRA

Tekst: Elske Feitsma

Hoe ervaar jij je seksualiteit? Kun je je volledig overgeven aan een ander? Voel je je vrij en open tijdens seks? Geniet je van je eigen lichaam? Kun je ten diepste ontvangen en koesteren? Elske Feitsma schreef het boek Chakra lifestyle. Een boek over persoonlijke ontwikkeling aan de hand van de chakra's en yoga. Een van de thema's van het tweede chakra is seksualiteit.



De supta baddha konasana opent het bekkengebied en stimuleert de doorstroming van de seksuele energie

We bestaan als mens voor een groot deel uit seksuele energie. Deze energie is de bron van onze levensenergie, onze levenskracht. Het zorgt ervoor dat we ons ontwikkelen, voortplanten, innerlijk groeien, verliefd worden, creativiteit ontplooiën en ons laten meevoeren door de stroom van het leven. Het beleven van je eigen seksualiteit kan je enorm helpen bij je spirituele en persoonlijke ontwikkeling. Seksuele energie is altijd (sluimerend) in ons aanwezig en wordt voor een deel concreet voelbaar als we daadwerkelijk seks hebben. Maar seks is slechts één uiting van seksuele energie. De yogastroming die zich met seks en spiritualiteit bezighoudt is de filosofie van tantra. Tantristen onthouden zich zo lang mogelijk van een orgasme om de krachtige werking van de seksuele energie volop te benutten. Ze wekken seksuele energie op om er spiritueel door te groeien.

Verbinding

Seks is een ontmoeting tussen twee met seksuele energie geladen mensen. Tijdens seks wordt jouw seksuele energie opgeroepen en aangewakkerd, waardoor jij op jouw beurt ook weer de energie van de ander doet oplaaien. Op die manier is seks een ontmoeting op een dieper niveau, het gaat verder dan een fysiek samenzijn. Als je vanuit deze diepere laag echt contact maakt met de ander, dan stimuleer je elkaar op een spiritueel niveau en helpt het je verder in je bewustzijn. Blijft deze spirituele dimensie uit, dan heb je een fysieke ontmoeting die lekker en aangenaam kan zijn maar je geen diepe innerlijke bevrediging geeft. Deze diepere spirituele verbinding is niet iets wat je direct hoeft waar te nemen. Ben jij helemaal aanwezig tijdens het vrijen en je partner ook, dan zijn jullie al op energetisch niveau aan het uitwisselen. Je zult dan ook vaak merken dat de liefde tijdens en

na de seks enorm toeneemt en je je innig verbonden voelt met elkaar. Dit gevoel komt onder andere door de connectie van jullie diepere seksuele energie en komt op deze manier je relatie ten goede. Deze diepe verbinding heft het intrinsieke menselijke gevoel van eenzaamheid en afgescheidenheid op en is zodoende de drijfveer van de mens om zich emotioneel met een ander te verbinden.

Lichaamsbeeld

Onderdrukte seksuele energie is onderdrukte levenskracht. Om toch een uitweg te vinden kunnen frustraties, depressies of erger: agressief en gewelddadig gedrag ontstaan. Je verliest het contact met je lichaam en zult het als lastig ervaren om aan te kunnen geven wat je plezierig of lekker vindt. Als je energetisch niet helemaal aanwezig bent in je seksuele centrum dan kun je je leeg, eenzaam of afwezig voelen tijdens of na seks. Dat kan ook doorwerken op je partner en zijn of haar beleving van seks. De meeste vrouwen die ik spreek over dit onderwerp, voelen zich niet gelukkig met hun lichaam, vooral niet als ze zichzelf naakt in de spiegel bekijken. Dit belemmert hen in het vrij en open ervaren van hun seksualiteit. We vergelijken ons lichaam toch al snel met het vrouwbeeld dat we zien in de media. Ook voor mannen is het lastig om vrij te zijn van archetypische en maatschappelijke beelden over man-zijn. Zij proberen te voldoen aan het beeld van de krachtige, potente en stoere man. Gevoeligheid, tederheid en zachtheid zijn niet direct eigenschappen die als mannelijk worden bestempeld.

Spirituele ontwikkeling

Het zou mooi zijn als iedereen, zowel

mannen als vrouwen, het zuivere oergevoel van zijn of haar sekse, seksualiteit en sensualiteit kan ervaren. Laat alle overtuigingen, ideeën, beelden, verplichtingen en religieuze imprints varen en laat je leiden door genot, plezier, verlangen en de lust. Word je bewust van de mogelijkheid die seks kan hebben op jouw persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Het kennen en ervaren van je seksuele drijfveer en je seksuele gedrag maakt dat je ook emotioneel zult groeien. En door je chakra's en energielichaam erbij te betrekken, kom je op alle vlakken tot een hoogtepunt!

Meer lezen?

Chakra lifestyle, Elske Feitsma
www.yoginess.nl

Mail & win!

Maak kans op een exemplaar van het boek Chakra lifestyle!
Stuur een mail met je adres naar mailenwin@yogakrant.nl met in de subject 'Chakra lifestyle' voor 30 mei 2015.

GOYA'S ROSE BRA

Mail & win!



Rose bra top in zwart! Bijzonder ontwerp met een perfecte pasvorm en een prachtige belijning op de rug. Een comfortabele racerback top met medium support. Ook beschikbaar in volledig grijs of in zwart/wit gestreept. **Stuur een mailtje met je maat naar mailenwin@yogakrant.nl en maak kans op deze top.**

WWW.HOUSEOFGOYA.COM

Super vrouwelijk & functioneel

SUSAN KOK OVER HAAR YOGA KLEDINGLIJN

“Voordat ik met GOYA begon werkte ik voor grote commerciële concerns zoals L'Oreal en FrieslandCampina. Het werk was leuk en ik was er goed in, maar het bevredigde me niet. Ik was op zoek naar meer zingeving en wilde zelf ondernemen.

Tijdens mijn yogabeoefening wilde ik graag fijne, mooie kleding aan. Maar het aanbod van kleding was zo saai. Wat ik zocht was vrouwelijk en zacht. Ik ging op zoek en reisde naar India, Indonesië, Canada en Amerika: daar kwam ik prachtige stoffen en yogakleding tegen.

Ik heb eerst mijn werk en GOYA gecombineerd. Toen mijn moeder ziek werd voelde ik me genoodzaakt me weer volledig op mijn baan te richten. Maar ik voelde zoveel weerstand, ik kon het niet meer. Ik nam definitief ontslag en ging voor GOYA. GOYA is fris, eigenzinnig en super vrouwelijk, maakt gebruik van mooie zachte stoffen en heeft een perfecte pasvorm. De producten worden duurzaam en zo lokaal mogelijk geproduceerd en volgens het OEKO-Tex 100 keurmerk* (*stoffen zonder giftige chemische substanties)

Marketing

Ik heb grondig onderzoek gedaan en ben naar Duitsland, Frankrijk, Portugal en Turkije afgereisd om de juiste stoffen te vinden. Ik onderzocht waar het gebruikte materiaal vandaan kwam. Zo was ik in gesprek met een bedrijf die gebruik maakt van 'recycled' materiaal. Maar de gerecyclede flessen kwamen niet bij consumenten vandaan: het waren gewoon ongebruikte flessen van de producent. Het was natuurlijk gemakkelijker het daar te halen dan bij de consumenten. Daar ben ik natuurlijk niet mee verder gegaan.

Yoga

Onze kleding wordt, voordat het in productie gaat, uitgebreid getest door yogaleraressen. De kleding blijft in elke houding perfect aansluiten. Mijn visie is dat je mooi mag zijn tijdens je yogales. Je mag stralen en je op en top vrouwelijk voelen. Dit komt je beoefening allen maar ten goede. We leven best in een rationele, mannelijke wereld. Je vrouwelijkheid, je zinnelijkheid, dat is je essentie, je kracht. Je mag je zelf best wel sexy voelen. Zolang je maar aanwezig bent in je lijf en niet in je hoofd.”

MAIL & FEMALE FLEXIBEL FLUWEEL



Mimi is als een fluwelig aanvoelende vibrerende steen... Zo ongeveer kan je dit nieuwe Je Joue speeltje zien. Het kleine, platte, ronde ding, met zijn zachte, flexibele top. € 82,95
* www.mailfemale.com
Alles op het gebied van liefde, erotiek & beminnen.