

Energetisch coach Elske helpt mensen meer innerlijke rust te krijgen

“Iedereen heeft kracht, mogelijkheden en talenten”

Elske (37) wilde genieten van het leven zonder gehinderd te worden door gebeurtenissen uit haar verleden en zonder onzekerheden. Ze begon een spirituele zoektocht en ze ontdekte hoe ze meer balans in haar leven kon krijgen.

Elske: “Onze huidige maatschappij en onze leefstijl zijn er niet op ingericht om naar je lichaam te luisteren. We leven ontzettend gejaagd, we nemen een pilletje om beter in slaap te komen en twee koppen koffie als we moe zijn, maar dat zijn geen oplossingen. We raken daardoor steeds verder verwijderd van onszelf en ons lichaam schreeuwt steeds harder om aandacht, met allerlei ziekten en gezondheidsklachten als gevolg. Door te werken met chakra's krijg je meer inzicht in jezelf en breng je je leven fysiek en spiritueel in kaart. Voordat je je chakra's kunt 'voelen', moet je leren luisteren naar je lichaam en je gevoel. Zoals ook ik dat heb geleerd.”

Geen veilige basis

“Mijn leven is wankel begonnen. Ik heb geen veilige basis meegekregen als kind. Mijn moeder was alcoholiste, al zolang ik me kan herinneren. Toen ik een paar jaar oud was, probeerde ze een eind aan haar leven te maken door een overdosis aan pillen en alcohol. Het lukte niet en ze werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis en afkickkliniek, waar ze anderhalf jaar ver-

bleef. Omdat mijn vader moest werken, zorgden mijn opa en oma in die periode voor mij. Toen ik vijf jaar was, werd mijn zusje geboren en heel even leek het goed te gaan met mijn moeder. Maar ze raakte opnieuw verslaafd aan pillen en alcohol en werd weer opgenomen. Dit keer werden mijn zusje en ik opgevoed door een gezinshulp. Na een jaar was mijn moeder hersteld, helaas bleek kort daarna dat ze baarmoederhalskanker had. Ze overleed toen ik tien jaar oud was. Ik was nog een kind en had niet het vermogen om haar overlijden te beredeneren, zoals een volwassene dat wel kan. Echt verdriet en gemis voelde ik niet. Maar ook had ik niet het gevoel dat ik haar goed kende, ze was er meer niet dan wel. En als ze thuis was, was ze vaak onbereikbaar. Vanaf mijn derde levensjaar, toen mijn moeder voor het eerst werd opgenomen, had ik een overlevingsstrategie ontwikkeld. Vanuit een soort boosheid dacht ik: jij raakt mij niet meer. Ik sloot mijn moeder steeds meer buiten en deelde mijn gevoelsleven niet met haar. Daardoor had haar overlijden voor mij weinig impact, het raakte mij niet zo. Het ontbreken van een veilige thuishaven compenseerde ik door mijn zelfvertrouwen uit de wereld om mij heen te halen. Als kind was ik teruggetrokken en dromerig, maar niet onbezorgd. Ik had een groot verantwoordelijkheidsgevoel voor mijn zusje, dat ik voor een groot deel opvoedde, omdat er niemand anders was. Kinderen in de buurt en op school hadden meteen door dat onze gezins-situatie niet 'normaal' was, daardoor heb ik me altijd anders gevoeld. Over mijn moeders dood praatte ik niet zo veel tegen vrienden en klasgenoten. Als ze ernaar vroegen, zei ik dat ik haar niet goed had gekend, wat ook zo was. Ik had weinig herinneringen aan haar, maar wist wel dat ze in haar goede, nuchtere momenten een lieve, zachtaardige vrouw was. Ze had geen kwade dronk en er school geen boze vrouw in haar. Haar gedrag was een familiepatroon, haar vader, mijn opa, was ook alcoholist. Naarmate ik ouder werd, wist ik dat mijn moeder een onvermogen had om met het leven om te gaan, maar ik ontkende heel lang dat zij enigszins invloed op mijn leven had. Ik deed naar de

Elske:
“Ik kwam erachter dat ik hypergevoelig ben, in plaats van gevoelloos”



“Toen ik terugging naar mijn eigen basisgevoel, ging er een wereld voor me open”



buitenwereld alsof er niks aan de hand was en daar ging ik zelf ook in geloven. Ik schakelde mijn gevoel uit, dat werkte. Als puber was ik heel lichtvoetig, ik was vooral met vriendjes en uiterlijk bezig, dook in het uitgaansleven en ging mee met de stroom. Tot ik 22 werd en voor mijn studie een jaar op uitwisseling ging naar Schotland. Ik was weg bij mijn vrienden, weg van het feesten en weg van mijn vertrouwde, veilige omgeving. Ik was voor het eerst echt op mezelf aangewezen en raakte in een identiteitscrisis. Ik was in paniek en vroeg me af: wie ben ik eigenlijk?

Het leidde tot een depressie die acht jaar duurde. In die jaren heb ik geworsteld met mezelf, ik voelde me ongelukkig, lamleidend, moe, onstabiel. Ik ging obsessief drinken, had vaak emotionele uitbarstingen en zelfmoordgedachten. De huisarts stuurde mij door naar de psycholoog, maar daar kon ik niet delen wat er in mij omging. In al die jaren was ik het contact met mijzelf kwijtgeraakt. Wat moest ik dan delen? In de tussentijd maakte ik mijn studie af en haalde ik mijn plezier uit het uitgaansleven en uit drank. Mijn grootste probleem was dat ik te veel dronk, dan werd ik heel emotioneel en vertelde ik vriendinnen openhartig dat ik me zo ongelukkig voelde. Door die emotionele ontladingen begon ik mij steeds meer te realiseren dat er blijkbaar veel meer gevoelens in mij vastzaten die er op een andere manier, zonder alcohol, niet uitkwamen.”

Spirituele zoektocht

“Volgens mijn psycholoog was ik overduidelijk aan het spiegelen. ‘Het lijkt erop dat je het gedrag van je moeder aan het kopiëren bent’, zei hij. Ik zag toen in dat het daar inderdaad op leek. Gek genoeg gaf het mij een soort herkenning en het verbond mij op een bepaalde manier toch met mijn moeder. Het was weliswaar een negatieve herkenning, maar het was tegelijkertijd een verklaring voor mijn gedrag en leven nu. Het was niet alleen mijn probleem dat ik aan het verwerken was, ik was haar patroon aan het kopiëren, want dat was wat ik kende. Toen ik dat besepte, kon ik verder aan mezelf werken. De psycholoog hielp mij inzicht te krijgen in mijn gedragspatronen, waardoor ik meer grip kreeg op mijn leven. Maar de therapie bleef hangen op een mentaal niveau, het bleef bij gesprekken. Ik wilde vrij kunnen zijn van belemmerende emoties. Het verhaal van mijn kinderjaren beperkte mij nog te veel in mijn doen en laten. Ik was nog steeds bang om anders te zijn dan de rest, deed wat sociaal wenselijk was, kwam niet eerlijk uit voor wat ik vond en had nooit een duidelijke mening.

Rond mijn dertigste maakte ik een grote verandering door. Ik woonde samen, maar was niet gelukkig in die relatie. Ik besloot bij hem weg te gaan. Dat ik op dat moment voor mijzelf koos, veranderde alles. Die beslissing gaf mij zo veel kracht. Toen ging ik ook inzien dat ik iets met mijn gevoel moest doen. Ik besloot een cursus ‘intuïtie en energie’ te volgen. Tijdens die cursus leerde ik het verleden en oude familiepatronen los te laten en ervoer ik voor het eerst echt wat er in mij omging. Ik bouwde al die lagen af die zich in de afgelopen dertig jaar hadden opgestapeld en ging weer terug naar mijn eigen basisgevoel. Er ging een wereld voor mij open. Doordat het gevoelsleven centraal stond in die cursus, was ik continu aan het voelen. Ik kwam erachter dat ik eigenlijk hypergevoelig ben in plaats van gevoelloos, zoals ik lange tijd had gedacht. Maar al die tijd was ik mijn gevoelens uit de weg gegaan. Mijn sensitiviteit hoefde mij niet in de weg te zitten, het kon mij ook informatie geven over anderen, over situa-

ties en wanneer iets wel of niet goed was voor mij. Ik ging een opleiding volgen tot energetisch coach en leerde mijn eigen energie en de energie van anderen nog beter aan te voelen. Als kind observeerde ik ook al veel. Ik had een scherp observatievermogen en dat kon ik gebruiken als ik een reading of healing bij mensen zou doen. Een cursus die aanvankelijk drie maanden zou duren, werd een intensieve opleiding en een spirituele zoektocht naar mijzelf. Deze zoektocht duurde vijf jaar. Ik leerde niet alleen mijzelf kennen, maar kwam echt thuis bij mijzelf, ik ging terug naar mijn basisgevoel. Vriendinnen zagen mij duidelijk veranderen, volgens hen was ik niet meer dat teruggetrokken en schuchtere meisje met die angstige blik in haar ogen. Ik was opener en ik voelde me ook zelfverzekerder. Ik had jarenlang in een diepe depressie gezeten, ik had mij ellendig gevoeld en had zelfs een einde aan mijn leven willen maken. Nu ervoer ik hoe fijn het was om vaste patronen uit mijn verleden los te laten. Dat voelde heerlijk. Ik kon mijn leven nu zelf vormgeven en creëren, het was niet meer iets wat mij overkwam. Terwijl ik mij daarvoor juist slachtoffer voelde van de gebeurtenissen in mijn kinderjaren, stond ik nu in mijn eigen kracht.

Als het mij was gelukt om een patroon te doorbreken, moest het anderen ook lukken. Ik wilde mijn kennis overdragen en laten weten dat je nooit bij de pakken neer moet zitten en ik begon een coachingpraktijk naast mijn werk als yogadocente. Vanuit mijn praktijk Yoginess geef ik sinds een aantal jaar individuele consulten, yogalessen en cursussen over intuïtie en chakra's. Ik wil cliënten meegeven dat, ondanks de problemen die zij ervaren in het leven, iedereen kracht, mogelijkheden en talenten heeft. Ik heb door mijn studies en door het beoefenen van yoga veel kennis opgedaan over chakra's. Chakra's zijn energiecentra die op zenuwknoppunten in je lichaam zitten. Deze chakra's zijn verbonden met je energieveld en aura en bevatten informatie over jou als mens, over jouw verleden en jouw persoonlijkheid. Ze dienen daardoor als een soort blauwdruk voor het leven. Als de fysieke plek waar een chakra zich bevindt leeg, hard of gespannen aanvoelt, kan het zijn dat dit chakra niet in evenwicht is. Dat kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld onverwerkt verdriet, onbalans van de organen, of stress.”

Zielsvoldoening

“Mijn kennis en persoonlijke ervaring heb ik gebundeld in een boek: *Chakra lifestyle*. Dit boek gaat erover hoe je kunt werken aan jouw persoonlijke ontwikkeling. De één voelt zich door de bewustwording van het lichaam meer gegrond en zekerder, de ander wordt opener. Uiteindelijk geeft het werken met chakra's meer grip op je leven en op de situatie waar je in zit. Of je nu kampt met overgewicht, eenzaamheid, verlies of schaamte. Het gaat erom dat je niet opgeeft en dat jij je realiseert dat je er zelf iets aan kunt doen, door dichterbij je gevoel te komen. Door mijn eigen ervaring geloof ik niet in ‘ermee leren leven’. Je kunt altijd op zoek gaan naar de basis, die voorbijgaat aan wat je hebt meegemaakt en die je terugbrengt naar jezelf. Mij heeft het voelen en luisteren naar mijzelf veel gebracht, vooral zielsvoldoening. Ik ben blij dat ik leef en geniet volop van wat ik meemaak. Ik maak keuzes die voedend zijn voor mij, ik heb nu een relatie die waardevol is en heb vrienden die mij energie geven en niet alleen energie aan mij onttrekken. Ik voel mij diep verbonden met mijzelf en met het kindje in mijn buik, want ik ben nu ruim twintig weken zwanger. De basis die ik als kind miste, is nu heel solide.”

Wat zijn chakra's?

Chakra is een term uit de traditionele Indiase filosofie, het betekent ‘wiel’ in het Sanskriet. Chakra's zijn energiecentra die zich in ons lichaam bevinden en draaiende bewegingen maken. Ze zijn voor de meeste mensen niet waarneembaar, maar je voelt ze bijvoorbeeld wanneer je een blok op je maag voelt, de zenuwen door je buik gieren of als er een brok in je keel zit. De chakra's liggen op één lijn langs je ruggengraat vanaf je stuitje tot je kruin, op de plekken waar ook de belangrijkste zenuwknoppunten liggen. Van hieruit verdelen de chakra's hun energie aan gerelateerde organen en klieren. Zo voorziet het hartchakra het hart van energie.

Gezond met chakra's

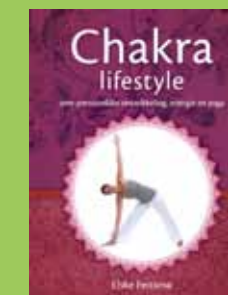
Door de zeven hoofdchakra's langs te lopen kun je een helder en duidelijk overzicht krijgen van hoe je als persoon in elkaar zit. Een gestagneerd hartchakra kan voorkomen bij een stroeve relatie, een gesloten hartchakra bij heftig liefdesverdriet en een akelige hoest kan een uiting zijn van het keelchakra waar iets mis mee is. Gezonde chakra's zorgen dat je in evenwicht bent en je goed voelt. Door bewust te zijn van de werking van chakra's en energieën in je lichaam heb je een blauwdruk in handen waarmee je aan de slag kunt op weg naar een gezonder leven.

Chakra's en yoga

Chakra's en yoga zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het chakra dat om aandacht vraagt, kun je ondersteunen en stimuleren door yoga en meditatieoefeningen. Yoga brengt je hoofd en lijf tot rust, vermindert spanning en helpt om rustig en kalm te blijven in drukke tijden. Yoga maakt je lichaam soepel en veerkrachtig, verhoogt je weerstand en vitaliteit, verbetert je lichaamshouding, uithoudingsvermogen en concentratie. Door langdurig yoga te beoefenen voel je je sterker en ervaar je meer innerlijke rust.

Leestip

Het boek *Chakra lifestyle* legt uit hoe het chakrasysteem als geheel en de chakra's afzonderlijk een rol kunnen spelen in je leven. Ook wordt uitgelegd hoe je de chakra's kunt stimuleren en in balans kunt brengen. In ieder hoofdstuk staan tips, oefeningen en yogahoudingen per chakra, zodat je meteen thuis aan de slag kan. Het boek *Chakra lifestyle* is onder andere verkrijgbaar via www.ako.nl, voor € 22,95, uitgeverij Mana. Vriendin mag vijf exemplaren weggeven. Kans maken? Stuur een e-mail naar post@vriendin.audax.nl.



Meepraten, reageren of zelf je verhaal vertellen?
Ga naar www.vriendin.nl.