

DE  
AUTHENTIEKE  
VROUW

Leven vanuit je vrouwelijke wijsheid

Elske Feitsma

© 2017 Elske Feitsma

Vormgeving en opmaak: Renée Terheggen

Uitgever: Yoginess, [www.yoginess.nl](http://www.yoginess.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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Madelief

*'Ik zag hoe al die individuele vrouwen door  
al die duistere eeuwen hun goddelijkheid omarmden,  
hoe ze diep in zichzelf de wilde wijsheid vonden,  
de ontembare Persephone met haar ritmische kracht,  
cyclisch en beweeglijk als de maan.'*

*'Aan de oppervlakte zijn we dan wel individuen,  
maar in de diepere lagen zijn we een.  
Wie die lagen betreedt, kan de ander zien, voelen of horen. Nie-  
mand is ooit echt alleen.'*

Uit: *In Persephone's armen*, Debora Zachariasse

*'De keten die moeder met dochter verbindt,  
werd verbroken, en het woord kwam onder de hoede  
van mannen, die het niet konden weten.'*

Uit: *De rode tent*, Anita Diamant

# Inhoud

Terug naar huis	9
Inleiding	11
Chakra's: de zeven poorten	25
Het vrouwelijke lichaam	35
Bagage	39
Luisteren naar je lichaam	43
Balans en zachtheid	45
Voeding	47
Cyclisch leven	52
Emoties	63
In verbinding met je buik	66
Schaduwemoties	72
Het ritueel van afscheid nemen	83
De helende kracht van emoties	87
Seksualiteit	91
De wijsheid van je baarmoeder	96
Je seksuele ontwikkeling	101
In verbinding met je seksuele lichaam	106
Seks als weg naar verlichting	112
Je vrouwelijke identiteit	119
Invloed van familie	123
Zelfvertrouwen en eigenwaarde	126
Uitputting en de bijnieren	130
Doen en zijn	133
Ontmoet de vuurgodin in jezelf	137

Verbinding	143
Vrouwelijke verbinding	150
In verbinding met jezelf	154
Heelwording	157
Liefde en relaties	165
Borsten	169
Geven en ontvangen	173
Liefdesverdriet	175
De liefdesrelatie met jezelf	178
De partnerrelatie	184
Creativiteit en zelfexpressie	193
Je authentieke stem	199
Creativiteit	206
Vrouwelijke creatiekracht	210
Intuïtie	213
Afstemmen	218
Luisteren met je lichaam	223
Brandstapelangst	226
Verbeeldingskracht	227
Symbolen	231
De authentieke vrouw	235
Zielspad	240
Wijsheid	243
De authentieke vrouw	248
Literatuur	251
Dankwoord	255

## Terug naar huis

**B**ezielde leven vanuit je vrouwelijke wijsheid, dat is wat Elske in dit boek laat zien. Door de weg naar binnen te volgen en de verbinding te maken tussen je hoofd, hart en buik leef je vanuit authenticiteit. Dit boek geeft je de handvatten om jouw vrouwelijkheid te ervaren, vorm te geven en te verdiepen. De woorden in *De authentieke vrouw* bevatten de wijsheid die elke vrouw met zich meedraagt in haar bekken en in haar baarmoeder. Daarom is dit boek een aanrader voor iedere vrouw die vanuit haar vrouwelijke authenticiteit wil leven en haar lichaam wil eren.

In mijn werk zie ik hoe vrouwen bezielde raken als ze vanuit hun vrouwelijke wijsheid gaan leven, de wijsheid die diep verankerd is in het lichaam en in de baarmoeder. In de westerse wereld is het contact met het lichaam niet vanzelfsprekend. Vrouwen hebben geleerd te vertrouwen op hun gedachten en niet op de wijsheid van het lichaam. De scheiding tussen lichaam en geest is voor vrouwen, en ook voor de hele maatschappij, niet voedend. Oosterse tradities, zoals yoga, Raqsat Al Ilahat (een eeuwenoude godinnendans) en cabassa (een bekkenbodemspieren methode) brengen, evenals de chakra's die de basis van dit boek vormen, lichaam en geest samen. Voor vrouwelijke bezieling in ieder van ons en in de maatschappij als geheel is deze integratie nodig. De bezieling die we voelen in onszelf, in ons lichaam en in het bekken is een grote transformerende kracht. Als vrouwen gaan waarne-

men vanuit hun diepere wijsheid werkt dit op alle lagen in de samenleving door. Een boek als *De authentieke vrouw* biedt daarom een belangrijke stap naar werkelijke emancipatie, waarbij we niet alleen mentaal bevrijd zijn maar ook op een diepere fysieke en innerlijke laag. De bezieling die we doorgaans missen is net als seksuele energie een ondergeschoven element. Seksuele energie is een sterke levenskracht, maar we associëren dit doorgaans alleen met seks of het verwekken van baby's en laten het onbenut slapen in het lichaam. Door je te openen voor deze energie geef je kracht en bezieling aan dat wat je doet. Je leeft dan vanuit de verbinding met jezelf, met je bekken en vanuit innerlijke wijsheid en authenticiteit.

Elske neemt je in dit boek mee naar binnen en laat je zien welke kracht en wijsheid je tot je beschikking hebt. Door vanuit je lichaam waar te nemen en de thema's uit dit boek op je in te laten werken, verbind je je met je vrouwelijke weten. Hoe meer vrouwen dit pad bewandelen, hoe meer bewustzijn we creëren. Het is tijd om vanuit deze authenticiteit te leven. Het is tijd voor vrouwen om terug te keren naar de vrouwelijke wijsheid, terug naar huis.

Dr. Kaouthar Darmoni

*Founder of Feminine Capital & Goddesses Dance, Assistant Professor & Researcher in Gender & Media.*

# Inleiding

*'It was difficult to know the true feminine,  
because very few people have experienced it.'*

– Tami Lynn Kent

**H**oe zou het zijn als we onze vrouwelijke kracht weer in eigendom gaan nemen? Hoe zou de wereld eruit zien als alle vrouwen vanuit hun zachte bekken leven, vanuit hun vrouwelijke wijsheid en kunde? Hoe zijn het zijn als je alle belemmeringen rondom je vrouwelijkheid los kunt laten en volop in je sensuele, gevoelige, krachtige, succesvolle, intuïtieve, zachte en liefdevolle zelf kunt stappen? Wat zou het betekenen als je vrij, bevrijd en open jouw vrouwelijke waarheid kunt leven?

Een authentieke vrouw is zacht, open, ontvankelijk, intuïtief, liefdevol, wijs en verzorgend. Haar hart is verbindend, in harmonie met de mensen waar ze van houdt, vol compassie, vergeving en onvoorwaardelijke liefde. Haar ritme is cyclisch en de maan is haar raadgever. Ze wordt gedragen door de aarde en innerlijk verlicht door het kosmische vuur. In het bekken zetelt haar vrouwelijke wijsheid, de oerkennis van het leven, de diepe bron van vrouwenkracht. Haar vrouwelijke kracht is scheppend, creatief, verbindend en vernietigend. Ze kan tegelijk creëren en vernietigen, vanuit het licht en vanuit de schaduw. Haar zachte kwetsbaarheid is beschermend, haar emoties wijzen de weg en haar baarmoeder weet het antwoord. Ze voedt haar kinderen, verzorgt haar geliefden en bemint haar man. Ze haalt kracht uit de natuur, leeft in harmonie met de cycli van de aarde en haar lichaam, en draagt vol overgave haar vrouwelijke waardigheid.



Door eeuwen van onderdrukking, van een overheersend patriarchaat, van vrouwenhaat en vervolging is zij echter verleerd om deze vrouwelijke kracht en wijsheid in eigendom te nemen. Zij bewoont haar bekken minimaal en sleept zich voort in de waan van de westerse maatschappij. Maar ergens diep van binnen hoort ze de innerlijke stem die haar roept, die haar vraagt terug te keren naar het bekken en om van daaruit haar kracht te leven. Om samen met andere vrouwen te helen, te delen en te vieren. Zodat we mannen kunnen ontmoeten vanuit het zachte en krachtige bekken. Zodat we onszelf kunnen ervaren vanuit die vrouwelijke basis. Zodat we kunnen creëren vanuit harmonie en verbinding, en onze wijsheid laten spreken.

In de zoektocht naar mijn eigen vrouw-zijn stuitte ik op veel aannames, oordelen, angsten, onbekendheid, onwetendheid en collectief verdriet. Wat is er aan de hand met het vrouwelijk bewust-zijn? Waar zijn de echte vrouwen? En wát zijn echte vrouwen? Deze vragen riepen bij mij veel verwarring op; in mijn directe omgeving kon ik geen voorbeeld bedenken van een ‘echte’ vrouw. Ik ken weinig vrouwen die hun vrouwelijkheid helemaal leven, accepteren en benutten. Heb ik dan een verkeerd beeld van wat vrouwelijkheid inhoudt, vroeg ik mij af. Een rondvraag bij vriendinnen leverde eigenlijk hetzelfde antwoord op: ook zij kenden weinig authentieke, zelfbewuste vrouwen, maar hebben wel het diepe verlangen om hun vrouwelijkheid voluit te leven en dit te delen met andere vrouwen. Wat is dan dat verlangen naar vrouwelijkheid? Ik voel bij mezelf en herken bij veel vrouwen deze hunkering naar zachtheid, kwetsbaarheid en innerlijke kracht. Hoe kunnen we deze kracht hervinden en in eigendom nemen? Welke thema’s spelen hierbij een rol?

Dit boek is het resultaat van mijn zoektocht. Het is voor alle vrouwen die willen thuiskomen in zichzelf. Die verlangen naar een diepere verbinding met hun vrouwelijke natuur en behoefte hebben aan een stevige vrouwelijke basis in zichzelf. Die zelfbewust in het leven willen staan, diep verankerd in hun vrouwelijkheid, hun vrouwelijke verlangens en behoeften. Zodat we als vrouwen gaan stralen vanuit ons prachtig gevormde lichaam, sensueel en passievol. Vol emoties die ons leven verrijken, in verbinding met alle vrouwen om ons heen. En zodat we vanuit deze diepe relatie met onszelf het contact kunnen leggen vanuit het hart met mannen, zodat zij ons voeden en doen bloeien. Want dat zijn we waard. Dat ben jij waard.

## **Mijn verhaal**

Mijn moeder overleed toen ik 10 jaar oud was. Zij leed al jaren aan depressies, was alcoholverslaafd en probeerde meermaals uit het leven te stappen. Uiteindelijk overleed zij aan de gevolgen van baarmoederhalskanker. Zij was als moeder en vrouw voor mij onbereikbaar maar door haar verslaving ook beangstigend. Al vroeg heb ik de conclusie getrokken dat mijn moeder onbetrouwbaar was en ben ik mij uit zelfbescherming van haar gaan afsluiten. Ik heb daarmee niet alleen mijn moeder buitengesloten maar ook een deel van mijn levenskracht en van mijn eigen vrouwelijkheid. Daarnaast heeft haar kanker diepe sporen achtergelaten in mijn beleving van het vrouwelijke lichaam, seksualiteit en menstruatie. Er werd niet openlijk over gesproken maar ik wist wel dat het iets met het bloed in haar onderbroek te maken had. Het vrouwelijke lichaam werd daardoor voor het angstige kind in mij vies, onbetrouwbaar en gevaarlijk, want het kon je elk moment in

de steek laten. Het heeft me dan ook heel wat moed, tranen en tijd gekost om mijn lichaam en vrouwelijkheid te omarmen.

Door de afwezigheid van mijn moeder trok ik vanzelfsprekend meer naar mijn vader. Hij kreeg daardoor een belangrijker rol in mijn leven. Mijn vader was een autoritaire en gesloten man. Door zijn rol ben ik het mannelijke meer gaan inzetten ter compensatie. Tevens had mijn vader een (onbewust) oordeel over de 'zwakte' van mijn moeder, en zo ben ik nog meer alles wat met vrouwelijkheid te maken had, gaan zien als zwak. Drie jaar na het overlijden van mijn moeder ging mijn vader van de ene op de andere dag samenwonen met een hardvochtige vrouw. Zij was ongewild kinderloos door een baarmoederverwijdering en had zich letterlijk een weg gevochten naar de top. Haar vrouwelijkheid was volledig onderdrukt door haar mannelijke daadkracht, besluitvaardigheid en wilskracht. Wederom niet echt een vrouwelijk rolmodel voor mij en mijn zusje.

Mijn opa en oma van moederszijde hebben een grote rol gespeeld in mijn opvoeding. Mijn oma was een lieve, zachte maar ook angstige en dwingende vrouw. Mijn opa was een zachtmoedige en teruggetrokken man en helaas ook alcoholist. Zij hebben mij deels een liefdevolle basis kunnen geven maar hebben door hun problemen ook negatieve invloed uitgeoefend. Bij mijn oma moest halverwege haar leven haar baarmoeder worden verwijderd, en op latere leeftijd is een borst afgezet. Bij haar speelden duidelijk elementen die haar vrouwelijkheid ondermijnden. De relatie tussen mijn opa en oma was door de verslaving van mijn opa gespannen en ondanks de liefde die ik voor mijn opa voelde, had ik telkens medelijden met mijn oma. Zij hield het huishouden draaiende terwijl mijn opa aan de eettafel televisie keek en dronk. Hierdoor vormden zij ook niet echt een duidelijk beeld over wat mannelijkheid en vrouwelijkheid inhield.

Rond mijn 21<sup>ste</sup> raakte ik als gevolg van mijn kindpijn depressief. Na jaren van depressies, alcoholmisbruik en ploeteren, waarbij ik het gedrag van mijn moeder onbewust kopieerde, heb ik gelukkig de weg naar heling gevonden. Een lange, maar prachtige weg van opleidingen, sessies, inzichten en tranen volgde waarbij het verleden een plek kreeg en ik meer eigendom kon nemen over mijn leven. Het thema vrouwelijkheid speelde daarbij nog niet direct een rol. Pas tijdens mijn eerste zwangerschap kreeg dit onderwerp betekenis. Wellicht speelde mee dat mijn vader overleed toen ik vier maanden zwanger was. Het voelde ondanks het verdriet ook als een opluchting. Alsof er eindelijk ruimte voor mij ontstond, en daarmee voor mijn vrouw-zijn.

Tijdens deze zwangerschap hadden mijn vriend en ik overwegend het gevoel dat het een meisje zou worden. De verrassing was daardoor dubbel zo groot toen het bij de geboorte een jongetje bleek te zijn! Mijn vriend was zelfs korte tijd verontwaardigd over het geslacht van zijn eerste kind. Ondanks de vreugde werd hij getriggerd in zijn mannelijke rol als vader van een zoon. Ik voelde juist een soort opluchting omdat ik als moeder van een meisje meer in mijn vrouwelijke identiteit en de pijnpunten die daarmee samenhangen, geraakt zou worden. Dit leverde ons mooie en diepgaande gesprekken op over de pijn die we beiden ervoeren over onze mannelijkheid en vrouwelijkheid. In mijn tweede zwangerschap was het gevoel zo overduidelijk dat het een meisje zou worden, dat we niet eens een jongensnaam hadden bij de geboorte. Vanaf het begin van deze zwangerschap werd ik geconfronteerd met het gemis van een moederfiguur in mijn leven en van een vrouwelijk rolmodel. Ik heb diepe stukken moeten helen in mijn vrouwenlijn omdat ze duidelijk op de voorgrond traden en ik er last van had. Het thema vrouwelijkheid en mijn positie als vrouw in dit leven was sterk aanwezig met de komst

van dit kindje. Geen verrassing dus toen het bij de geboorte een meisje bleek te zijn! De komst van ons derde kindje, een jongetje, bracht weer heel andere thema's – het thema mannelijkheid en vrouwelijkheid hadden zijn broer en zus al voor hem opge-ruimd...

Door de zwangerschappen, het moeder worden en mijn rol als partner heb ik de verbinding weer kunnen maken met mezelf en met mijn vrouw-zijn. Ik kan nu genieten van de vrouwelijkheid in mezelf, inclusief de kwetsbaarheid en emoties. Ik kan mijn ouders eren om wie ze waren en wat ze mij gebracht hebben. Ik eer mijn vrouwenlijn en voel me gedragen door de vrouwenenergie. Ik heb de basis in mezelf gevonden, als vrouw, als moeder en als liefdes-partner. Ik durf mijn vrouwelijkheid steeds meer te leven en mijn vrouwelijke lichaam te bewonen. Het gaat soms met vallen en opstaan maar de basis is er. En het schrijven van dit boek heeft hier zeker ook een grote bijdrage aan geleverd.

Dit is mijn verhaal over de ontwikkeling van mijn vrouwelijk-heid. Iedere vrouw draagt haar eigen verhaal over haar vrouw-zijn, over haar vrouwenlichaam en vrouwelijke identiteit. Wat je verhaal ook is, vergeet niet dat je alle kwetsuren kunt helen. Je kunt het vrouwelijke in jezelf herstellen, je kunt jezelf de liefde-volle aandacht geven die je mogelijk van je moeder (of vader) hebt gemist en zachtheid in je leven brengen. Hopelijk helpen de thema's in dit boek je een stap verder in je ontwikkeling als prach-tige en krachtige vrouw. Zodat we als sisters samen de collectieve en individuele vrouwelijke pijn mogen helen en als pioniers de wereld kunnen transformeren.

## Ons verhaal

‘Tegenwoordig is vrouw zijn een kwestie van uitproberen, iets onzeker, dat meer gedefinieerd wordt door wat het niet is dan door wat het wel is’, schrijft Marianne Williamson. De uitnodiging is te stoppen met proberen en ons te gaan verbinden met onze vrouwelijke essentie, zodat we gaan voelen wat vrouw-zijn wél is. Het vrouwelijke is mysterieus, grillig, intuïtief, ontvanke-lijk, zacht en cyclisch. Het vrouwelijke lichaam draagt een oerwijsheid die verbonden is met de schepping, het leven, met moeder Aarde en met de getijden van de maan.

Van oudsher richtten vrouwen zich tot de kracht van de aarde en de maan. Door zich te verbinden met de maanstanden, laadden vrouwen hun energie op omdat het vrouwelijke lichaam nauw verweven is met deze cyclus. In de natuur vonden zij hun kracht, verbonden met hun eigen vrouwelijke essentie en in samenzijn met andere vrouwen.

In oude tijden, en in sommige huidige primitieve culturen, waren vrouwen overwegend bij elkaar. Zij deelden geneeskrachtige kennis, ondersteunden elkaar, waren op elkaar afgestemd en zorgden voor een harmonieuze samenleving. Zij creëerden daarmee de noodzakelijke binding van de stam als geheel en van de vrouwen onderling, zij hadden een sterk groepsbesef en een gevoel van saamhorigheid. Hun samenzijn versterkte de vrouwelijke identiteit.

Tegenwoordig leven we met name in stedelijke ruimtes waardoor het contact met de natuur minder vanzelfsprekend is. De maan speelt nog een minimale rol in ons bewustzijn en we zijn minder verbonden met onze diepere vrouwelijke wijsheid. Door de individualisering van de huidige samenleving is de vrouwelijke groepsbinding naar de achtergrond geschoven. Dat brengt twee problemen met zich mee: vrouwen missen de vanzelfsprekende

steun en warmte vanuit de groep én ze moeten zichzelf voeden zonder deze vrouwelijke basis. Veel vrouwen hanteren mannelijke kwaliteiten in hun werk, maar ook in relaties en dagelijkse activiteiten. Vrouwen zijn nu vaak elkaars concurrenten, zij wedijveren om banen, plannen hun carrière en proberen de rol van ideale partner en moeder hoog te houden.

Doordat we minder in verbinding staan met andere vrouwen en onze oerwijsheid, die verbonden is met de aarde en de maan en we (over)leven in een patriarchale samenleving, putten vrouwen zichzelf uit, ontstaan stress en spanningsklachten en benutten we niet ons volledig vrouwelijke potentieel. Vrouwgerelateerde ziekten zoals onvruchtbaarheid, borstkanker en baarmoederproblemen, nemen helaas steeds meer toe. Het vrouwelijke element raakt uitgeput in onze samenleving maar ook in ons vrouwelijke lichaam. Deze ontwikkeling laat zien dat we te ver verwijderd raken van onze gezonde, natuurlijke vrouwelijke staat van zijn en dat het tijd is voor verandering.

## Onze erfenis

Wat betekent het om in deze tijd vrouw te zijn? De tijd waarin we leven vraagt om een nieuw bewustzijn over vrouwelijkheid én mannelijkheid. We leven in een patriarchale samenleving. Dat wil zeggen dat het mannelijke principe overheerst. Mannelijke eigenschappen als daadkracht, moed, wilskracht, doorzettingsvermogen, macht en productiviteit worden nog steeds hoger aangeschreven dan vrouwelijke kenmerken zoals intuïtie, zachtheid, overgave, gevoeligheid en ontvankelijkheid. Mannelijke energie is lineair, doelgericht, productief en yang. Vrouwelijke energie is cyclisch, holistisch, creatief en yin.

Ieder mens bezit zowel mannelijke als vrouwelijke eigenschappen en om optimaal te functioneren is het van belang dat deze energieën in evenwicht zijn. De meeste mensen hebben echter een voorkeur voor een van beide energieën. Dit heeft te maken met opvoeding, cultuur, ervaringen en levenslessen. Als er geen duidelijke vrouwelijke energetische invloed in je leven is geweest, dan zul je makkelijker terugvallen op mannelijke daadkracht. Als je vader niet betrokken was bij je opvoeding zul je wellicht minder in contact staan met je mannelijke energie. Als je beide energieën tot je beschikking hebt, dan kun je kiezen welke energie je inzet in een bepaalde situatie. Sommige situaties vragen een meer mannelijke benadering, andere een meer vrouwelijke. Als beide energieën in jou in balans zijn, dan kun je je energie aanpassen aan die omstandigheden. Maar als de balans weg is, ontstaan er vaak problemen. Een vrouw met meer mannelijke energie zal zich snel uitgeput voelen omdat haar vrouwelijke kant te weinig voeding krijgt. Een man die uit contact is met zijn vrouwelijke energie zal het moeilijk vinden om empathisch te reageren of in zachtheid naar zichzelf te kijken. Aangezien onze samenleving vooral gebaseerd is op het mannelijke principe en het vrouwelijke element eeuwenlang is onderdrukt, staan veel vrouwen (en mannen) niet vanzelfsprekend in verbinding met hun vrouwelijke kant. Tami Lynn Kent schrijft: ‘The truth is that the feminine has never left us – women, and men, have abandoned it. We have forgotten what it means to live by our feminine principles.’

Vrouwen zijn generaties lang onderdrukt, gemarteld en vernerd. Dit heeft duidelijke collectieve sporen nagelaten in het beleven van het vrouwelijke in iedere vrouw. We dragen deze wond als collectieve pijn in ons vrouwelijke lichaam. Het kan daarom



angstig voelen om je vrouwelijkheid ten volle te omarmen en je vrouwenlijf volledig te bewonen. Deze angst heeft ervoor gezorgd dat de meeste vrouwen hun vrouwelijke basis zijn gaan verloochenen en zich hebben aangepast aan een maatschappij waarbij het mannelijke principe overheerst.

Daarom is het belangrijk om het vrouwelijke element meer aandacht te geven en te stimuleren, waarbij het mannelijke in evenwicht is met het vrouwelijke. Waarbij beide energieën complementair zijn aan elkaar, elkaar versterken en uitdagen om het beste naar voren te brengen. Waarbij we afscheid nemen van de agressor en het slachtoffer en niet langer hoeven te vechten om onze plek in te nemen. Dat we een ode brengen aan onze vrouwelijkheid én mannelijkheid.

Om het vrouwelijke in het leven te kunnen herstellen, moeten we terug naar de basis van het vrouw- en man-zijn. Niet vanuit het mannelijke paradigma, maar vanuit een nieuw paradigma waarin vrouwen én mannen hun volledige authenticiteit kunnen ontwikkelen. Niet als reactie op elkaar, of bevochten, maar vanuit evenwicht en samenspel.

Als vrouwen zich weer leren verbinden met hun vrouwelijke identiteit en met andere vrouwen, dan zijn zij meer in staat om vanuit het hart samen te smelten met het mannelijke. Door je in jezelf te verbinden met je vrouw-zijn, open je de poort naar liefde en van daaruit ben je in staat het vrouwelijke en het mannelijke te omarmen. Datzelfde geldt voor mannen: zij dienen hun mannelijkheid te omarmen om te kunnen samensmelten met het vrouwelijke. Zo bereiken we harmonie tussen het mannelijke en vrouwelijke en kunnen we bouwen aan een liefdevol samenzijn. Van daaruit kunnen we ieder onze eigen identiteit uitbouwen. Door de eerste stap te zetten richting jouw vrouwelijke heelwording, creëren we met elkaar een betere samenleving.

## Over dit boek

Wat houdt vrouw-zijn voor jou in? Welke thema's zijn van belang voor het volledig ervaren van jouw vrouwelijkheid? Hoe geef jij vorm aan je vrouwelijke potentieel?

Het doel van dit boek is om je inzicht te geven in je eigen vrouwelijkheid. Om je te laten voelen en ervaren hoe het is om vrouw te zijn in de 21<sup>ste</sup> eeuw en hoe je hier volop de vruchten van kunt plukken. Door de thema's die in dit boek besproken worden, te integreren in jezelf en af te tasten wat ze voor jou betekenen, geef je jezelf de liefdevolle aandacht die jij als vrouw verdient. Het is het pad van zachte heling en verdieping, en hoe meer vrouwen dit pad bewandelen, hoe sterker het energetische veld van vrouw-zijn wordt. In onze samenleving waarin verharding hoogtij viert, is het de hoogste tijd voor vrouwelijke zachtheid. Door jouw vrouw-zijn te vieren en te bestendigen in jezelf, bied je andere vrouwen ook het cadeau van heling. En niet alleen andere vrouwen, mannen zullen ook veel baat hebben bij het sterker laten worden van de vrouwelijke energie. Zij kunnen dan ook hun vrouwelijke kant eerbiedigen en daarmee hun mannelijke authentieke kracht her-nemen.

Dit boek is ook vooral mijn ontdekking over het vrouwelijke bewustzijn. Ik hoop dat ik samen met jou de weg naar vrouwelijke authenticiteit kan vormgeven zodat we als vrouwen samen een nieuwe wereld scheppen waarbij we elkaar ondersteunen, voeden en stimuleren. Zodat we een voorbeeld zijn voor onze dochters (en zonen) en hen inspireren het beste in zichzelf naar voren te laten komen. Dit boek is het boek dat ik overdraag aan mijn dochter zodat zij haar vrouwelijke authenticiteit ten volle kan omarmen, samen met alle andere dochters.

De opzet van het boek is aan de hand van de zeven chakra's. Het chakrasysteem brengt het menselijke bewustzijn op een eenvoudige en heldere manier in kaart. Daarmee krijg je zelf makkelijk overzicht van de thema's in je leven en toegang tot je eigen potentieel. Elk chakra biedt een poort naar jouw bewustzijn. Door de zeven poorten in kaart te brengen krijg je helderheid over je huidige situatie, over je mogelijkheden en de weg naar realisatie van je vrouwelijke authenticiteit. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op wat chakra's zijn en wat je ermee kunt. In dit boek dienen de chakra's als model voor je vrouwelijke ontwikkeling, het is echter niet een boek over chakra's. Het boek is dan ook prima te lezen zonder enige kennis van of affiniteit met dit systeem. Voor meer informatie over chakra's en hoe je je persoonlijke ontwikkeling daarmee in kaart kunt brengen, verwijst ik je graag naar mijn eerder verschenen boek *Chakra lifestyle*.

In ieder hoofdstuk vind je tips, overdenkingen en oefeningen. Het kan handig zijn om een dagboek bij te houden over je inzichten en ontwikkeling. Praat ook over je ervaring met andere vrouwen, zoek eventueel een vrouwenkring bij jou in de buurt of creëer er zelf een zodat je je omringt met vrouwen die net als jij verlangen naar een dieperliggende authenticiteit.

Daarnaast wil ik nog wijzen op de kracht van rituelen. Rituelen bekrachtigen de energie en sijn door de herhaling makkelijker door naar je bewustzijn, waardoor echt inzicht en diepgaande verandering plaats kan vinden. Christine Pannebakker zegt over rituelen in haar boek *Vrouwenpower*: 'Een ritueel maakt dat het leven niet voorbijglijdt, maar een brandpunt is in de tijd. Het biedt de kans om wat oud is achter je te laten en wat nieuw is te verwelkomen.'

Kijk of je bij de onderwerpen die jou aanspreken, je eigen rituelen kunt ontwikkelen. Een dagelijkse lichaamsmassage onder de douche, een liefdesverklaring elke ochtend in de spiegel, een altaar met voorwerpen die jouw vrouw-zijn stimuleren: wees creatief!

Ik wil je uitnodigen vooral het innerlijke pad van jÓuw vrouw-zijn te volgen en niet de oplossingen buiten jezelf te zoeken, maar te voelen dat je de hulpbronnen voor een sterke vrouwelijke identiteit in je draagt. Laat het lezen van dit boek een onderdeel zijn van de ontdekkingsreis naar het mysterie en de vreugde van jouw vrouw-zijn. Ik wens je heel veel liefde en wijsheid tijdens deze prachtige reis!



## Chakra's: de zeven poorten

Het woord 'chakra' komt uit het Sanskriet en betekent 'wiel'. Chakra's zijn energiecentra die zich in ons lichaam bevinden en een draaiende beweging maken. De zeven belangrijkste chakra's liggen op een lijn langs de ruggengraat, vanaf ons stuitje tot onze kruin, op die plekken waar de grote zenuwknoppunten in ons lichaam zijn. Chakra's hebben de vorm van een trechter en wisselen informatie uit met de wereld om je heen. De chakra's zijn onderling met elkaar verbonden en met het energieveld om je heen, de aura. De aura bestaat uit een fysieke, emotionele, mentale en spirituele laag; dit zijn de vier lagen van het bewustzijn. De zeven chakra's en de vier auralagen bevatten alle informatie van jou als individu. Jouw ervaringen, je ontwikkeling, de thema's in je leven, kwetsuren en trauma's liggen opgeslagen in dit energieveld. Als er ergens in het energieveld een blokkade is door bijvoorbeeld stagnerende emoties of overtuigingen dan heeft dit invloed op het hele systeem. Andere chakra's gaan een geblokkeerd chakra compenseren; bijvoorbeeld als je sterk communicatief vaardig bent, kan dat een onderontwikkeld tweede chakra verbloemen. Of een sterk analytisch vermogen (zesde chakra) kan het gevoel van onveiligheid in het eerste chakra compenseren. Voor een optimale fysieke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid is het belangrijk dat het hele energiesysteem in evenwicht is. Fysieke klachten kun je zien als een manifestatie van geblokkeerde energie ergens in het systeem. Door zowel de fysieke als de energetische kant van blokkades te onderzoeken, ben je op weg naar werkelijke heling. Deze holistische manier om naar

je gezondheid te kijken, geeft je een uitgebreide methode in handen om jezelf in balans te brengen.

Doordat de thema's in dit boek gekoppeld zijn aan de chakra's hebben ze een duidelijk aanwijsbare plek in het lichaam. De thema's van het eerste chakra vind je als energetische imprint terug in het onderste bekkengebied, het derde in het middenrif enzovoorts (zie de illustratie op pagina 31). Zo kun je fysieke klachten in een bepaald gebied in verband brengen met het chakra wat daar zetelt en de daarbij behorende thema's. Een ander voordeel is dat de stand van je emotionele, mentale en spirituele gezondheid af te lezen is aan je fysieke houding. Afhangende, voorovergebogen schouders kunnen een houding zijn om het hartchakra te beschermen. Een holle onderrug kan te maken hebben met onvoldoende stevigheid in het tweede chakra. Een stijve nek kan voorkomen dat de energie naar de bovenste chakra's mag stromen. Door het lichaam te observeren kun je al veel te weten komen over de stand van de chakra's en jouw persoonlijke ontwikkeling.

De chakra's zijn dus zeven poorten om naar jezelf te kijken, jezelf te transformeren en je vrouw(elijke) *zijn* te versterken. Het is een eeuwenoud systeem dat nog altijd dienst doet als model voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling. De chakra's zijn zowel fysieke als energetische poorten en geven een overzicht van jouw innerlijke wereld. Ze belichamen de mysterieuze binnenwereld van de mens en met name van de vrouw. Ze bieden als thema's in dit boek een tegenwicht aan het mannelijke naar buiten gericht zijn. Vrouwen zijn meer verbonden met de complexe wereld van het innerlijk, zij belichamen het mysterie en zodoende geven de chakra's als model een mooie structuur aan een boek over vrouwen. Christiane Northrup schrijft in haar boek *Vrouwenlichaam*,

*vrouwenwijsheid*: ‘Als we de chakra’s beschouwen als de belangrijkste plek waar energie bemiddelt bij het contact tussen het emotionele en het fysieke lichaam, kunnen we beginnen te begrijpen hoe door de cultuur veroorzaakte verwondingen psychologische en emotionele consequenties kunnen hebben die ons vervolgens vatbaar maken voor gynaecologische, verloskundige of andere gezondheidsproblemen.’

Er zijn meerdere chakra’s, maar de zeven hoofdchakra’s bevatten de kern van het chakramodel. Elk chakra bevat meerdere thema’s. Voor dit boek heb ik de belangrijkste chakrathema’s voor vrouwen gekozen en niet zozeer alle onderwerpen van het chakrasysteem. Zodoende is het ook niet een boek over chakra’s, maar dienen deze energiecentra als model voor het vrouw-zijn. Het chakrasysteem is onuitputtelijk qua informatie en inspiratie. Als het je aanspreekt, nodig ik je uit om je hier verder in te verdiepen door middel van andere boeken of cursussen.

Hieronder een korte bespreking van ieder chakra, de ligging en de daarbij behorende thema’s.



### *Eerste chakra of wortelchakra*

Het eerste chakra bevindt zich onder aan je ruggengraat en straalt als energiecentrum naar beneden, bij je perineum (het gebied tussen je anus en vagina). De kleur van dit chakra is rood. Dit chakra gaat over je fysieke en materiële werkelijkheid: je lichaam, je werk, je huis, geldzaken. Het eerste chakra is verbonden met de



aarde en geeft een gevoel van basisveiligheid en vertrouwen in jezelf en het leven. In dit boek kijken we vanuit dit chakra naar het lichaam: hoe is jouw verhouding met je lichaam, hoe zorg je voor je lichaam, wat is jouw fysieke werkelijkheid?



### *Tweede chakra of sacraalchakra*

Het tweede chakra ligt net onder je navel en straalt als energie in de vorm van een trechter naar voren en naar achter, net boven je heiligbeen. De kleur van dit centrum is oranje. Het tweede chakra gaat over seksualiteit, sensualiteit, overvloed, lust, genot en emoties. De thema's die in dit boek besproken worden, zijn emoties en seksualiteit: hoe stromen jouw emoties, hoe ervaar je jouw seksuele energie, welke belemmeringen zijn er op emotioneel en seksueel gebied in jouw leven, hoe kom je in je emotionele en seksuele kracht?



### *Derde chakra of zonnevluchtchakra*

Het derde chakra zetelt in je maaggebied, net onder je ribben. Het straalt naar voren en achter. De kleur is geel. Dit chakra regelt je energiehuishouding, het zorgt voor de ontwikkeling van je (ego) identiteit en gaat over macht en wilskracht. In het kader van dit boek kijken we naar je vrouwelijke identiteit: wie ben je, wat wil je, wat is je innerlijke kracht?



### *Vierde chakra of hartchakra*

Het vierde chakra is het hartcentrum en bevindt zich achter je borstbeen ter hoogte van je fysieke hart. De kleur van dit chakra is groen of roze. Het straalt naar voren en achter tussen je schouderbladen. De kwaliteit van dit centrum is het ervaren van (onvoorwaardelijke) liefde, compassie, mededogen. Vanuit dit chakra kun je oordeelloos waarnemen en leef je in verbinding. De thema's liefde en verbinding worden in dit boek besproken: waar verbind jij je mee, waar zou je je mee willen verbinden, welke rol speelt liefde in jouw leven, hoe ervaar je je relaties en hoe open je je hart?



### *Vijfde chakra of keelchakra*

Het vijfde chakra bevindt zich in je keelgebied. Het straalt bij je keel naar voren en in je nek naar achter. De kleur van dit chakra is blauw. De thema's van dit chakra zijn communicatie, zelfexpressie en creativiteit. In dit boek kijken we naar creativiteit en zelfexpressie: hoe uit jij je, wat laat je door middel van je communicatie van jezelf zien, wat is de kracht van jouw woorden en welke rol speelt creativiteit in je leven?



*Zesde chakra of derde-oogchakra*

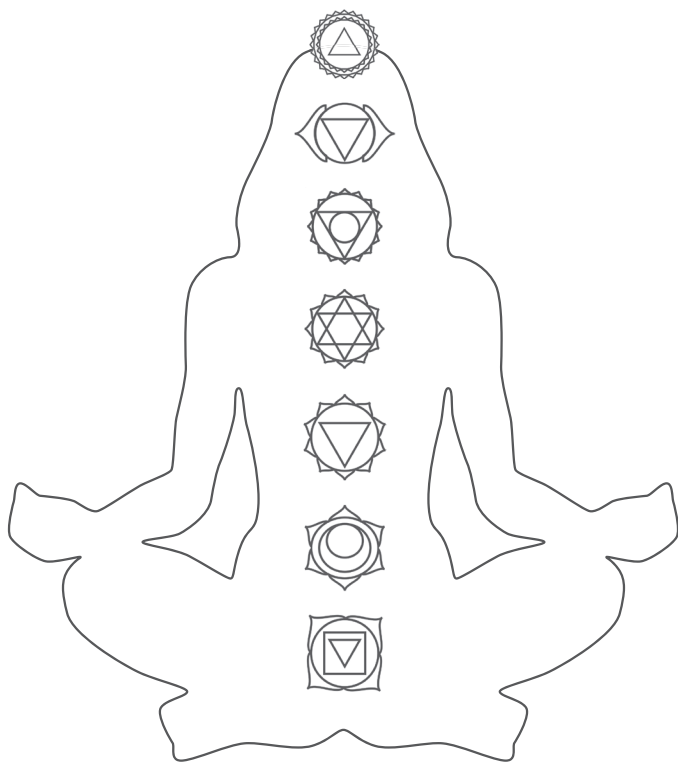
Het zesde chakra ligt in het midden van je hoofd en straalt hiervandaan naar achter en tussen je wenkbrauwen naar voren, vandaar de benaming derde-oogchakra. De kleur van dit chakra is indigo. Dit chakra gaat over intuïtie en helder waarnemen. In het hoofdstuk over intuïtie kijken we naar welke rol intuïtie in je leven speelt, wat helderziendheid van nature is, hoe je je vrouwelijke intuïtie kunt versterken en er meer op kunt vertrouwen.



*Zevende chakra of kruinchakra*

Het zevende chakra ligt bij je kruin en straalt als een trechter naar boven, richting de kosmos. De kleur van dit energiecentrum is violet of wit. Het verbindt je met de kosmos en met het grotere geheel. Vanuit dit chakra kun je je leven in een breder perspectief zien en met een hoger bewustzijn en diepere wijsheid je koers bepalen. In dit boek kijken we naar je vrouwelijke authenticiteit: wat zijn je dieper liggende talenten, mogelijkheden en kwaliteiten, hoe kun je volledig jezelf zijn vanuit je essentie, wat betekent inspiratie voor je en hoe verbonden ben je met het grotere geheel?

De onderste drie chakra's zijn meer verbonden met de aarde, de bovenste drie met de kosmos. Het hartchakra is de verbinding tussen aarde en kosmos. De kosmische, mannelijke Shiva-energie stroomt van het kruinchakra naar het eerste chakra. De aardse, vrouwelijke Shakti-energie stroomt van het basischakra naar het kruinchakra. We bestaan allemaal uit aarde- en kosmische energie en idealiter stromen deze energieën vrijelijk door je systeem. De energieën van Shiva en Shakti zullen nog uitgebreider worden besproken bij het hoofdstuk over seksualiteit (zie pagina 117).



## Chakra's en hormonen

Elk chakra is verbonden met een of meer klieren in het lichaam. De klieren, of het endocriene stelsel, reguleren de hormoonhuishouding in het lichaam. Zoals je zelf wellicht hebt ervaren, spelen hormonen een belangrijke rol in het leven van een vrouw. Daarom kan het fijn zijn om te weten welke chakra's verbonden zijn met welke klieren, zodat je je hormonale systeem in balans kunt brengen door het betreffende chakra te stimuleren.

Het reikt voor dit boek te ver om de functie van de klieren afzonderlijk te behandelen; wel zal ik verderop aandacht besteden aan de bijnieren aangezien die een belangrijke rol spelen in het welbevinden van iedere vrouw en veel vrouwen last hebben van bijnieruitputting. Een boek dat ik iedere vrouw van harte kan aanbevelen is *Je hormonen kennen* van Linda Crockett. Over de relatie tussen chakra's en hormonen schrijft zij: 'Via de subtiele balans van de energie in elk chakra vinden vrouwen hun lichamelijke gezondheid, hun emotionele stabiliteit en hun spirituele bewustzijn. Binnen deze chakra's kunnen vrouwen ook zien hoe de wonden van hun levenservaringen zich vertalen in hormonale klachten. Er valt veel te leren van deze chakra's en de ermee geassocieerde klieren, want ze bevatten de sleutel tot begrip van de vrouwelijke spirituele natuur.'

Hiernaast het overzicht van de klieren en de chakra's.

Samen zorgen deze klieren voor de hormoonregulatie in je lichaam. Als een klier uit balans is, zal dit invloed hebben op het hele systeem, net als bij het chakrasysteem. Heb je problemen met je hormonen, kijk dan eens welk chakra uit balans zou kunnen zijn. Door hiermee aan de slag te gaan, breng je ook verandering in je hormoonsysteem en omgekeerd. Door je schildklier bijvoor-

*Overzicht chakra en bijbehorende klieren:*

– Hypofyse en de hypothalamus	Zevende chakra
– Epifyse of pijnappelklier	Zesde chakra
– Schildklier en bijschildklieren	Vijfde chakra
– Thymusklier of zwezerik	Vierde chakra
– Alvleesklier of pancreas en bijniere	Derde chakra
– Geslachtsklieren (bij de man: zaadballen, vrouw: eierstokken)	Tweede chakra
– Geslachtsklieren en bijniere	Eerste chakra

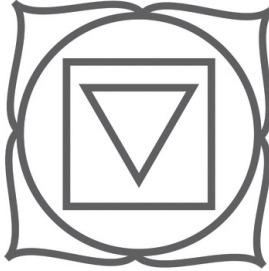
beeld te stimuleren met een yogahouding, laat je de energie in je vijfde chakra weer stromen. Stagnerende emoties in het tweede chakra kunnen van invloed zijn op de geslachtsklieren en bijvoorbeeld zorgen voor het moeilijk zwanger kunnen raken. Ook kan bijvoorbeeld een overactieve alvleesklier storen op de werking van een andere klier. Daarom is het altijd belangrijk het hele systeem te bekijken als er ergens iets uit balans is.

Door mij te verdiepen in de werking van hormonen, verdiepte mijn kennis over en versterkte de verbinding met mijn vrouwelijke zijn. Maitreya Piontek schrijft in haar boek *De tao van de vrouw*: ‘In contact treden met hun klieren vervult veel vrouwen van een heel diep gevoel en een onuitsprekelijke innerlijke rust. De klieren kunnen zelfs de poort naar een volkomen andere wereld, naar volstrekt nieuwe dimensies gaan vormen.’

Hormonen zorgen voor veel belangrijke processen in het lichaam en bepalen voor een groot deel hoe we ons fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel voelen. Door hun rechtstreekse verbinding met de chakra's zijn de endocriene klieren en dus jouw hormoonhuishouding een belangrijke graadmeter. Door de thema's in dit boek op je in te laten werken, zul je merken waar je in balans bent

en waar je nog ‘werk’ te doen hebt. Zo stimuleer je je hele systeem op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Want jij bent het geheel. Je bent niet de afzonderlijke elementen, maar je bent een holistisch energieveld dat van nature op zoek is naar harmonie in lichaam en geest.

# Het vrouwelijke lichaam



*Het lichaam staat aan de basis van haar leven.  
Door het lichaam ervaart zij haar vrouwelijke identiteit.  
Door middel van het lichaam kan zij het leven ervaren,  
de rijkdom van emoties, sensaties, gevoelens en energie.  
Haar lichaam vertelt haar verhaal. Het biedt haar bescherming,  
veiligheid en voeding. Het lichaam huist haar ziel en  
geeft uitdrukking aan het spirituele element in  
het leven van de vrouw. Zij voedt haar lichaam,  
en door haar lichaam voedt zij haar ziel.*



Het lichaam is verbonden met het eerste chakra. Een evenwichtig eerste chakra zorgt ervoor dat we ons veilig voelen, vertrouwen hebben in het lichaam, in onszelf en in het leven. Ons bestaansrecht is verbonden met dit energiecentrum en zodoende is het eerste chakra onze basis. En aan die basis staat het lichaam. Via het onderste chakra ben je fysiek en energetisch verbonden met de aarde. De aarde is het vrouwelijke element, moeder Aarde, en voor vrouwen belangrijk om mee verbonden te zijn. Het geeft de energetische voeding die we nodig hebben om de vrouwelijke energie ten volle te laten stromen. Meer dan mannen zijn vrouwen de belichaming van de aarde-energie, omdat de aarde de vrouwelijke energie vertegenwoordigt. Door je te verbinden met je lichaam, verbind je je met de energie van moeder Aarde. Hoe we voor ons lichaam zorgen, weerspiegelt hoe we voor de aarde zorgen en andersom.

Zonder lichaam kunnen we het leven in al zijn rijkdom niet ervaren, maar wel kunnen we het lichaam als sensatie (deels) uitschakelen waardoor we een deel van onze levensenergie afsluiten. Dan kan het leven vlak, zwaar en uitputtend voelen. Door de bagage die we als vrouwen dragen, is het niet eenvoudig om je als vrouw onbevangen te verbinden met je lichaam. Met name gevoelige vrouwen vinden het lastig helemaal fysiek aanwezig te zijn. Hun beschermingsmechanisme is om energetisch uit het lichaam te gaan. Zij voelen zich makkelijker verbonden met de kosmische en spirituele kant van het leven. Of zij creëren onbewust een fysieke buffer in de vorm van overgewicht om zich te beschermen in deze verharde wereld.

Enkele vragen die je jezelf kunt stellen: Hoe ervaar je jouw vrouwelijke lichaam? Hoe ervaar je jouw lichaam als vrouw? Wat is je relatie tot je lichaam? Hoe voed je je lichaam? Wat doe je om je lichaam te verzorgen? Welke signalen geeft jouw lichaam? Hoe voelt jouw basis?

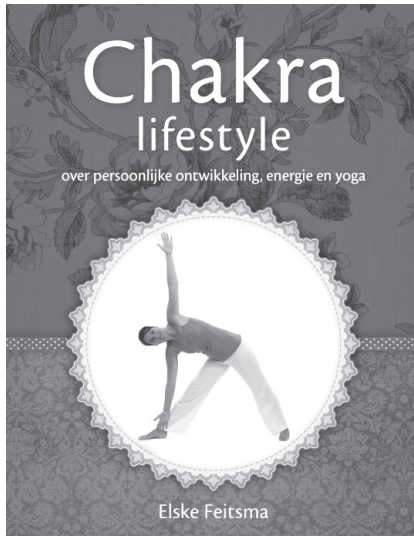
# Ook verkrijgbaar: Chakra lifestyle

*'Het boek is vlot geschreven en houdt van begin tot eind de aandacht vast. Daarnaast is het de moeite waard om als naslagwerk bij de hand te houden.'*

– Tijdschrift voor Yoga

*'Wil je graag in balans komen? Dan is het boek Chakra lifestyle van Elske Feitsma een aanrader!'*

– Change Magazine



Verkrijgbaar via [www.yoginess.nl](http://www.yoginess.nl)