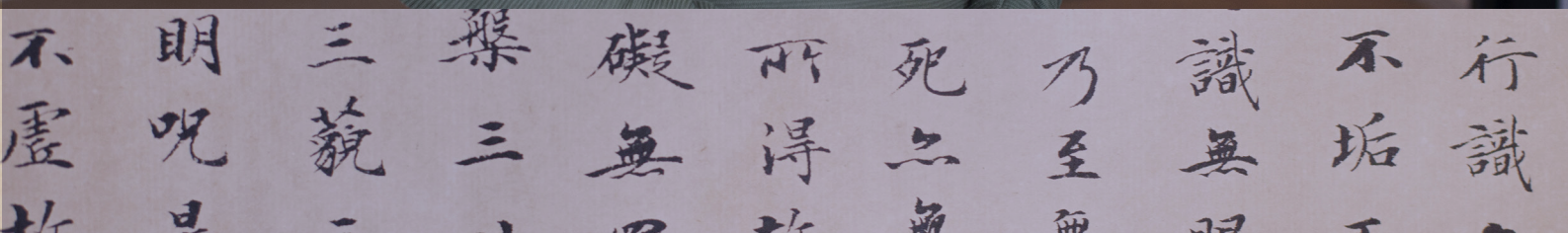




Energetisch Coach - 1



Vertrouw op je gevoel
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken uit de lesmap Energetisch Coach Module 1.

De lesmap van jaar 1 van de opleiding Energetisch Coach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 Wat is intuïtie
- 2 Het menselijk energieveld: aura en chakra's
- 3 Eerste chakra: de basis van het bestaan
- 4 Tweede chakra: emoties en seksualiteit
- 5 Derde chakra: wil, eigenheid en zelfbeschikking
- 6 Vierde chakra: liefde en uitwisseling
- 7 Vijde chakra: expressie en communicatie
- 8 Zesde chakra: heldere waarneming en intuïtie
- 9 Zevende chakra: goddelijk bewustzijn en eenheid
- 10 Integratie
- 11 Bijlage

Wat is intuïtie?

1.1 Inleiding

Mensen die succesvol zijn gaan vaak af op een ingeving of impuls bij het maken van een keuze. In de praktijk blijkt dit goed uit te pakken, al is daar niet echt een goede verklaring voor te geven. Ook wordt er soms een rationele reden genoemd voor de keuze die intuïtief genomen is. Ook in de ontmoeting met onbekende mensen werkt je intuïtie. Bij sommige mensen voel je je meteen op je gemak en bij anderen niet. Hier zijn geen argumenten voor maar achteraf gezien blijken dergelijke voorgevoelens vaak te kloppen en een indruk te hebben gegeven van de persoon. Of je besluit een bepaalde cursus te doen ‘omdat het goed voelt’, en na afloop blijkt dat dit precies was wat je nodig had. Dit soort situaties waarin een voorgevoel, een ingeving of impuls een rol speelt komen veel vaker voor, en worden ook wel aangeduid als ‘intuïtie’. Maar wat is intuïtie eigenlijk en waar komt het vandaan?

Het woord intuïtie is afkomstig van het Latijnse ‘*in tueri*’ en betekent letterlijk ‘innerlijk zien’ of ‘met de geest waarnemen’. Het gaat dus om een innerlijk proces waarop je kunt afstemmen. Hoe de intuïtieve waarneming zich manifesteert hangt af van de persoon. Per individu verschilt het namelijk welk zintuig het meest is ontwikkeld. De een ziet een beeld voor zich, anderen horen helder, weer anderen ervaren een sterk gevoel of kippenveld of een plotselinge heldere gedachte. Het kan ook een combinatie van deze waarnemingen zijn. Intuïtie kun je dus ook wel zien als een *directe ingeving*, iets wat je meteen weet zonder er over na te denken, als een soort zesde zintuig. Het is een vorm van begrip dat niet op redenering, ervaring of kennis berust. Je ‘weet’ meteen wat ‘goed’ of ‘waar’ is en handelt daar naar. Intuïtie wordt vaak geassocieerd met creativiteit en inspiratie.

Afgaan op je intuïtie heeft meer te maken met het volgen van een bepaald gevoel en innerlijke afstemming dan het gebruik van je verstand. Dat vraagt vertrouwen omdat je bij intuïtieve gevoelens geen zekerheid hebt, zoals dat wel het geval lijkt te zijn bij verstandelijke redeneringen. Of dat werkelijk waar is laten we nu in het midden. Maar intuïtie moet niet worden verward met emoties die verstorend kunnen werken op de intuïtie, dat een fijngevoeliger aard heeft dan de meer primaire emoties. Het emotionele centrum bevindt zich in het limbische systeem in de hersenen. Het intuïtieve vermogen is echter niet in het lichaam te lokaliseren.

Het is dus niet eenvoudig om precies te definiëren wat intuïtie is én wat het niet is, al hebben de meeste mensen er wel een goed beeld van. Het wordt meestal pas echt duidelijk door het te ervaren en ermee aan de slag te gaan. In deze lesmap wordt de mannelijke aanspreekvorm ‘hij’ gebruikt, daarmee wordt natuurlijk ook de vrouwelijke vorm ‘zij’ bedoeld.

De aard van het intuïtieve proces

Dát het intuïtieve proces werkt is duidelijk, maar niet hóe het precies werkt. Intuïtieve ingevingen komen tot ons op verschillende manieren: een sterk 'gevoel', een heldere gedachte, een innerlijk 'beeld', helder horen, een inzichtgevende droom of een combinatie. De meeste mensen hebben wel eens zo'n ervaring gehad.

Er zijn verschillende zienswijzen over de aard van intuïtie, waarbij een onderscheid gemaakt kan worden tussen een wetenschappelijk-rationele en een spiritueel-holistische benadering.

De wetenschappelijke benadering kijkt vooral naar de hersenprocessen, omdat het intuïtieve proces hier zou beginnen. Het gaat volgens deze wetenschappelijke benadering waarschijnlijk om complexe onderbewuste processen waarbij de hersenen zich baseren op opgeslagen kennis en ervaringen. Dit komt tenslotte tot uiting in het bewustzijn door een intuïtieve ervaring. Iedereen kent het fenomeen dat je soms 'een nachtje moet slapen' voordat je een belangrijke keuze maakt.

De volgende dag wordt je dan uitgerust wakker met nieuwe inzichten. De hersenen hebben dan de tijd gehad om alles in het onderbewustzijn te verwerken en tot een besluit te komen. Natuurlijk gaat het niet altijd zo en blijven mensen ook wel worstelen met hun dilemma's maar even loskomen uit je gedachtepatroon en iets anders doen kan wel helpen. De processen in het onderbewustzijn krijgen zo de ruimte. In de spirituele en holistische benaderingswijze wordt intuïtie gezien als een inspiratiebron. De bron van intuïtie is niet buiten jezelf aan te wijzen. Hoe meer de mens zich bewust is van zijn hogere Zelf hoe meer hij verbonden is met de Bron. Ieder mens is een deel van het universum en zoals een druppel uit de oceaan onlosmakelijk met de totale oceaan verbonden is, zo zijn ook wij verbonden met het universum. Wij staan niet los van het universum zoals we ook niet los staan van intuïtie. Leven vanuit de ratio is leven vanuit een dualistisch wereldbeeld en leven vanuit intuïtie is leven vanuit de wetenschap dat alles in het universum met elkaar verbonden is. Ideeën komen naar ons toe als wij zijn afgestemd op het Grotere geheel. Innerlijke beelden komen ons helder voor de geest als wij innerlijke stilte ervaren en leeg in ons hoofd zijn. Het lichaam werkt als een instrument als wij het leven door ons heen laten gaan en de zelfbepaling los durven laten.

Zo kun je zien dat er een fundamenteel verschil is tussen leven vanuit de ratio en de intuïtie. Het verstand heeft een *reductionistische* benadering, het wil analyseren en opdelen en bevordert zo het idee van dualiteit en afscheiding: jij en ik, zij en wij, mens en natuur enzovoort. Intuïtie is daarentegen gebaseerd op de *holistische* benadering, het inzicht dat alles een eenheid is en alles met elkaar is verbonden is. Een intuïtieve ingeving is dan ook putten uit deze bron van eenheid, dat de vormwereld van dualiteit overstijgt. Intuïtie is daarmee een waarneming die boven de fysieke zintuigen uitgaat. Dus, hoe meer je op je intuïtie durft vertrouwt, hoe meer je uitgaat van eenheid en handelt vanuit holistisch bewustzijn. Het verstand is daarentegen erg beperkt en ziet maar een fractie van het grote geheel. Beslissingen zijn vaak gebaseerd op een combinatie van ratio en intuïtie, waarbij alles zorgvuldig tegen elkaar wordt afgewogen maar wel geluisterd wordt naar intuïtieve ingevingen. Soms echter wil je ratio de ene kant op en je intuïtie de andere. Op dit soort momenten krijg je de kans om je vertrouwen in je intuïtie te versterken.

Ter illustratie een aantal succesvolle mensen die belangrijke keuzes hebben gemaakt op basis van hun intuïtie. Steve Jobs, de oprichter van Apple, was een visionair die tegen de stroom in durfde te gaan en vertrouwde op zijn creatieve ideeën. Met de nieuwe producten Iphone en Ipad heeft Apple in korte tijd de wereldmarkt veroverd. Een bekende Nederlander die op zijn intuïtie vertrouwt en risico's durft te nemen is de mediamagnaat John de Mol die veel succesvolle tv-programma's heeft gemaakt (Big Brother, Idols, the Voice) en de tv-formats voor veel geld heeft verkocht. Veel topsporters vertrouwen elke wedstrijd weer op hun intuïtie, want dit kan het verschil met de concurrent uitmaken. Hoe het ook zit met de werking van het intuïtieve proces: in de dagelijkse praktijk blijkt dat veel mensen er dankbaar gebruik van maken, zonder zich af te vragen hoe het tot stand komt. Het is dus vooral belangrijk om er open voor te staan en er bewust mee te leren werken.

1.3 Intuïtie: aangeboren of te ontwikkelen?

De ene persoon lijkt intuïtiever dan de ander. Alle mensen hebben echter een van nature aanwezige intuïtie, maar dat is vaak afgeleerd of verwaarloosd. Lang niet iedereen luistert dus evengoed naar zijn intuïtieve kant. De ene persoon benut zijn intuïtieve vermogens gewoon meer dan de ander. Deze verschillen zijn het resultaat van opvoeding, school en de invloed van maatschappij en cultuur. Kijk maar naar het verschil tussen de westerse wereld en andere werelddelen als Afrika.

Elk kind wordt in de kern geboren met een goede intuïtie en verbeeldingskracht en zolang dat ruimte krijgt, stroomt de energie. Dit verandert als het thuis en op school in aanraking komt met taal en gaat leren praten en schrijven. Het kind leert dan om vooral logisch na te denken en niet teveel te vertrouwen op zijn intuïtie en verbeeldingskracht, omdat het niet van praktisch nut zou zijn. Het kind wordt al snel ingepast om te functioneren in de maatschappij door aangeleerde normen over wat goed is en wat fout.

In de moderne maatschappij ligt de nadruk vooral op logica en verstand. Er is weinig plaats voor intuïtie omdat het vaak wordt gezien als een vaag gevoel waar je niet op kunt bouwen. Iets doen omdat het 'goed voelt' wordt in veel kringen minder geaccepteerd en zeker niet op de werkvloer of in een andere formele setting. Wat ook wel gebeurt, is dat iemand wel afgaat op zijn intuïtie als hij voor een keuze staat en achteraf rationele argumenten voor zijn besluit maakt. Een zakenman voelt bijvoorbeeld intuïtief aan dat hij niet met een zakenpartner in zee moet gaan en achteraf rechtvaardigt hij dit besluit door te wijzen op het concrete gebrek aan werkervaring van die man.

Voor veel mannen vertrouwen nauwelijks op hun intuïtie. Daarom wordt het ook vaak als een typisch vrouwelijke eigenschap gezien, wat natuurlijk niet zo is. Gelukkig is er wel een verandering op dit vlak merkbaar en worden mensen steeds bewuster.

Ook veel mannen gaan steeds meer voor hun intuïtie open staan. Intuïtie wordt heel lichamenlijk ervaren. Het is een proces dat plaatsvindt in het hele lichaam en niet in het hoofd. Veel mensen staan echter nauwelijks in contact met hun lichaam waardoor ze intuïtieve ingevingen niet opmerken. Dit kan mede komen doordat er nog veel onderdrukte emoties liggen opgeslagen die meer de aandacht opeisen. Intuïtie gaat vaak om heel subtiele signalen die niet worden opgemerkt als iemand heel druk is in het hoofd en gewoonweg geen ruimte heeft voor iets anders als 'de waan van de dag'.



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Energetisch Coach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studietoestelcoach.

[Klik hier](#) voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Intuïtief vermogen is van nature aanwezig maar wil wel ontwikkeld worden. Je kunt het bij jezelf herkennen als je geen gehoor geeft aan intuïtieve ingevingen door bepaalde uitspraken of gedachten. Vooral als je uitspraken vaak beginnen met: “Ik zou” dan handel je waarschijnlijk niet naar je intuïtie. Bijvoorbeeld: “Ik zou meer willen bewegen.” “Ik zou ander werk willen doen.” “Ik zou meer tijd voor mezelf willen nemen.”

Je kunt er op letten bij jezelf en anderen. Waar blokkeer jij je intuïtie en wat ga je hiermee uit de weg? Het gaat om blokkerende negatieve overtuigingen die tot uiting komen via je gedachten en uitspraken. Je weet eigenlijk best wat goed voor je is en wat je zou moeten doen maar je laat je tegenhouden door twijfels en onzekerheden.

1.4 Intuïtieve ontwikkeling

In deze opleiding leer je om je intuïtie (verder) te ontwikkelen. De een heeft er meer ervaring mee dan de ander. Intuïtief sterk ontwikkelde mensen vind je overal. Het is niet beperkt tot creatieve en kunstzinnige beroepsgroepen, mensen die hebben geleerd te improviseren en op hun intuïtie te vertrouwen. Ook politici, zakenmensen, advocaten, artsen en leraren hebben vaak een goed ontwikkelde intuïtie omdat ze in veel situaties goed moeten kunnen inschatten wat er echt aan de hand is. Dit vraagt vertrouwen want je neemt altijd een bepaald risico als je afgaat op een ingeving.

Intuïtieve ontwikkeling is een manier om een andere levenshouding aan te leren, waarin meer ruimte is voor plezier, creativiteit en spontaniteit. Door intuïtiever te leven wordt je levensvreugde vergroot. Hoe doe je dit echter in de praktijk: je intuïtie ontwikkelen?

In de eerste plaats is intuïtieve ontwikkeling een kwestie van *bewustwording*: het is van belang om aandachtig aanwezig te zijn in het hier-en-nu en een goed lichaamsgevoel te ontwikkelen. Hierdoor ben je beter in staat om de subtiele intuïtieve signalen op te pikken. Dit kun je doen door regelmatig even stil te zitten en tijd voor jezelf te nemen. Je richt dan je aandacht naar binnen, bijvoorbeeld door meditatie of een andere meditatieve activiteit. Zo kom je uit je gedachten, waar we ons zo vaak mee vereenzelvigen, en creëer je meer ruimte voor gevoel en intuïtie. Veel mensen leiden een druk bestaan en zullen daarom bewust stille momenten moeten inplannen in een geschikte ruimte waar ze even niet worden gestoord. Dat valt tegenwoordig niet mee met alle impulsen, maar het is een absolute aanrader voor iedereen die intuïtiever in het leven wil staan.

Vervolgens is het ontwikkelen van een goed onderscheidingsvermogen van belang om ervaringen en signalen juist te interpreteren. Is een ervaring een intuïtieve ingeving of is het een emotie of een andere zintuiglijke ervaring? Vooral in het begin is het gemakkelijk om je hierin te vergissen. Door er meer bij stil te staan, ontwikkel je een onderscheidend vermogen dat van groot belang is. Het blijft zaak om steeds opnieuw op je intuïtie te vertrouwen en ernaar te handelen.

De waarde van je intuïtie blijkt tenslotte pas in de dagelijkse praktijk. Wordt je leven er beter van en ervaar je meer vervulling? Hoe vaker je hebt ervaren dat luisteren naar je intuïtie werkt, hoe meer je er vanuit gaat leven.

Ook *intenties* zijn belangrijk: wat zijn je doelen en wat wil je in het leven bereiken? Door concrete doelen te stellen en te luisteren naar je intuïtie tijdens het toewerken naar je doelen, kun je uiteindelijk meer bereiken dan je van tevoren had bedacht. Stel jezelf de juiste vragen “Is deze baan goed voor me?” of “Wil ik mijn leven delen met deze persoon?” of “Zal ik een lange reis maken of is het beter om thuis te blijven?” en de antwoorden zullen vervolgens komen via intuïtieve weg, al kun je niet voorspellen hoe en wanneer. Vraag raad in dingen die je echt wil weten, en niet om bevestiging van dingen die je toch eigenlijk wel weet.

Het is van groot belang om een emotionele betrokkenheid te ervaren bij je vraagstukken en je echt benieuwd bent naar het antwoord op je vraag. De intentie van de vraag is bepalend voor het antwoord. Als je verlangt naar een leven dat zin heeft en vervulling geeft dan kun je niet om de intuïtie heen en ach.... waarom zou je dat ook willen?

Iedereen heeft immers in potentie een bepaalde intuïtie maar door bewustwording en oefening kun je de intuïtie verder ontwikkelen en het gericht inzetten. In deze opleiding worden de nodige ‘tools’ aangereikt om met je intuïtieve vermogen aan de slag te gaan.

1.5 Synchroniciteit: toeval bestaat niet

Soms krijg je te maken met ogenschijnlijk heel ‘toevallige’ gebeurtenissen. Zo toevallig dat je er door verrast bent. Je denkt aan iemand die je lang niet gezien of gesproken hebt en vervolgens belt deze persoon op of je komt hem op straat tegen. Of je hebt een expert op een bepaald gebied nodig en nog dezelfde week kom je die tegen op een feestje.

Dit zou je toeval kunnen noemen, maar in feite bestaat toeval niet in een universum met een onderliggende structuur van eenheid. Het lijken schijnbare toevalligheden maar het zijn in feite betekenisvolle gebeurtenissen die ergens het gevolg van zijn. We zien dit niet altijd meteen omdat de oorzaak-gevolg relaties vaak niet zo duidelijk zijn. We noemen het dan maar ‘toeval’ omdat we het grotere overzicht missen.

De term voor dit soort betekenisvolle gebeurtenissen is ‘synchroniciteit’.

De Zwitserse psychoanalyticus *Carl Jung* had het al over dit verschijnsel. Hij maakte vaak zulke ‘toevalligheden’ mee, en zag de betekenis ervan in. Het verschijnsel ‘synchroniciteit’ is niet wetenschappelijk verklaarbaar, maar duidt volgens hem op een zinvolle verbondenheid tussen het individu en een collectief onderbewuste, een veld waar alle kennis van de mensheid is opgeslagen. Zodra mensen deze synchroniciteiten gaat opmerken, kunnen ze er meer bewust gebruik van gaan maken. Mensen die dat doen, kunnen het leven gaan leiden dat echt bij ze past. Hoe meer je gaat letten op ‘tekens’, signalen, dromen, dingen, mensen en situaties die een onderliggende boodschap uitdrukken hoe meer je bent afgestemd op ‘het veld’ en hoe meer je je intuïtie zult volgen. En hoe meer je luistert naar je intuïtie, hoe meer synchroniciteiten je zult tegenkomen in het dagelijkse leven. Je wordt als het ware in de juiste richting geleid. Het leven is dan geen strijd meer maar in overeenstemming met wie je bent. Het volgen van je persoonlijke levenspad brengt grote vervulling.



“Wat mij inspireert om les te geven zijn de momenten dat een student de moed heeft om zich kwetsbaar op te stellen, zich laat raken en vervolgens zichzelf overwint en zachter, krachtiger of stralender wordt.”

Ria Schoot Uiterkamp
Docent Energetisch Coach

1.6 De vier functies van de persoonlijkheids- theorie van Jung

De psychoanalyticus Carl Jung gebruikte de term intuïtie al in zijn persoonlijkheidstheorie. Hij onderscheidde vier psychische functies van de mens: perceptie, intuïtie, het denken en het voelen.

- Perceptie (*perceiving*) gaat over het verwerven, selecteren en interpreteren van zintuiglijke informatie .
- Intuïtie (*intuition*) zegt iets over het direct weten, zonder dat we er over nagedacht hebben.
- Het denken (*thinking*) is een innerlijk of mentaal proces waarbij een beeld of voorstelling van iets of een idee wordt gevormd.
- Het voelen (*feeling*) geeft de bewustwording aan of iets al dan niet aangenaam is.

De functies perceptie en intuïtie gaan over *de wijze waarop we informatie verzamelen*. Bij perceptie gaat het om de informatie verkregen uit zintuiglijke informatie (kijken, horen, voelen, ruiken enzovoorts) terwijl het bij intuïtie om een innerlijk weten gaat. De functies denken en voelen gaan over *de manier waarop we conclusies trekken en beslissen*. De denker vertrouwt vooral op logica en zijn analytisch vermogen en stelt veel *w-vragen*: wat is het, wat is de oorzaak, waar vond het plaats, wie heeft het gedaan, waarom is het zo? De voeler let natuurlijk meer op zijn gevoelens en emoties, en zal gevoelswoorden en uitdrukkingen gebruiken om daar expressie aan te geven zoals lief, warm, gezellig, eng, vervelend. Bij elke persoon is weer een andere mix aanwezig en het is natuurlijk ook afhankelijk van de situatie, maar er is meestal wel een dominante functie aan te wijzen.

Elke functie is een pool van een cirkel, die het *zelf* symboliseert volgens Jung. Hij voegde daaraan nog een factor toe, de levenshouding: enerzijds introversie (naar binnen gekeerd) en anderzijds extraversie (naar buiten gekeerd). Zo kwam hij uiteindelijk tot een persoonlijkheidstypologie met 8 hoofdtypen waarbij het ene type niet beter is dan het andere. De veelgebruikte persoonlijkheidstypologie MBTI (*Myers-Brigg Typologie Index*) met 16 persoonlijkheidstypen is hierop gebaseerd.

Uit de persoonlijkheidstheorie van Jung zou je kunnen afleiden dat alle psychische functies van belang zijn voor een harmonieuze persoonlijkheid. Een goed ontwikkelde intuïtie is belangrijk maar waarnemen, denken, voelen, horen er ook bij. Het bijzondere van intuïtie is echter dat de bron ervan buiten ons ego-zelf lijkt te liggen, waarbij waarnemings-, denk- en gevoelsprocessen juist goed kunnen worden verklaard. Je kunt intuïtieve ingevingen zien als boodschappen van de ziel, waarbij je open staat voor de leiding die je ontvangt. Of je er dan naar luistert is een tweede aangezien iedereen een vrije wil heeft.

1.7

Intuïtie en wetenschappelijke verklaringmodellen

Intuïtie lijkt niet echt een plaats te hebben in de wetenschappelijke verklaringmodellen maar we zullen zien dat er zeker een link is door de wetenschappelijke ontwikkelingen en nieuwe inzichten in de aard van de werkelijkheid, opgedaan in de laatste decennia.

Mensen hebben altijd geprobeerd om de werkelijkheid te verklaren en gebeurtenissen te duiden, om meer begrip te krijgen of er mee om te kunnen gaan. Daarvoor zijn verschillende benaderingen of invalshoeken: wetenschap, religie, spiritualiteit, kunst. Er is geen verkeerde benadering, het zijn slechts verschillende manieren om naar de werkelijkheid te kijken en er mee om te gaan.

Voor de wetenschap heeft een groot aandeel in het waarnemen en verklaren van allerlei verschijnselen, op allerlei gebieden: medisch, techniek, geologie, astronomie, natuurkunde, scheikunde en ga zo maar door. De wetenschappelijke kennis is hierdoor voortdurend toegenomen. Steeds worden nieuwe, meer omvattende theorieën en modellen ontwikkeld waardoor de visie op de werkelijkheid wordt verbreed.

1.7.1

Mechanistisch model van Newton: vaste natuurwetten

Zo was het mechanistische model van Isaac Newton in de 17^e eeuw baanbrekend, omdat de wereld leek te gehoorzamen aan een aantal vaste natuurwetten en daardoor heel voorspelbaar leek. **Newton** formuleerde drie belangrijke wetten die de basis vormen van de klassieke mechanica. Zo is Newton ook de eenheid van kracht: 1 Newton is de kracht die een massa van 1 kilogram een versnelling van 1 m/s^2 geeft. De zwaartekracht is één van de meest bekende natuurkrachten. Dit mechanistische model kon vele natuurverschijnselen verklaren en was een paar eeuwen toonaangevend.

1.7.2

Relativiteitstheorie van Einstein: tijd en ruimte zijn relatief

Vervolgens kwam Einstein aan het begin van de 20^e eeuw met zijn baanbrekende (speciale en algemene) relativiteitstheorie, die een totaal nieuwe visie op ruimte en tijd gaf. Het mechanistische model bleek zijn beperkingen te hebben en maar een beperkt deel van het verhaal te zijn, zo bleek uit zijn theorie. Ruimte en tijd bleken nauw met elkaar verbonden en vormden een tijd-ruimte continuüm. Bovendien bleek tijd niet absoluut, maar relatief te zijn. Volgens Einstein is massa ook een vorm van energie, wat hij in de bekende formule $E = mc^2$ liet zien. Tijd en ruimte zijn echter zo fundamenteel voor onze waarneming dat deze ontdekking noopte tot een geheel andere manier van kijken naar verschijnselen. Het vraagt een goed intellect en een groot voorstellingsvermogen om deze lastige materie te begrijpen.

1.7.3

Kwantummechanica: Materie is veranderlijk op subatomair niveau

Maar ook de relativiteitstheorie kon veel verschijnselen op het niveau van elementaire deeltjes nog steeds niet verklaren. Bijvoorbeeld, licht gedraagt zich soms als golf en soms als deeltje. Daarom kwam de kwantummechanica met weer een geheel andere visie. Dit model stelt dat het universum niet uit fundamentele bouwstenen (zoals atomen) bestaat, zoals het mechanistische model van Newton suggereerde. Materie lijkt steeds veranderlijk te zijn op het meest elementaire subatomaire niveau. Het enige wat zeker is, is dat materie 'de neiging' heeft te bestaan. Deeltjes kunnen overgaan in energie of in andere deeltjes. Wetenschappers spreken daarom niet in zekerheden maar liever in termen van *waarschijnlijkheid*. Deeltjes kunnen dus tegelijkertijd golven zijn. Er lijken

geen concrete objecten te bestaan (op het meest fundamentele niveau) maar het zijn in feite gebeurtenissen, omdat alles voortdurend verandert. Dit is lastig te begrijpen omdat materie zo ‘echt’ lijkt te zijn.

De zienswijze die uitgaat van ‘vaste objecten’ die gehoorzamen aan een aantal natuurwetten is dus onvolledig. De oude wetenschappelijke modellen konden niet alles verklaren omdat ze zich vooral baseerden op het analyseren van verschijnselen in de fysieke werkelijkheid, dat wat met de normale zintuigen waargenomen kan worden. Blijkbaar is ook de huidige staat van de wetenschap ontoereikend. Dit komt natuurlijk omdat het gebaseerd is op de beperkte waarneming van de fysieke zintuigen en het rationele verstand. Het idee van een achterliggend ‘energieveld’ lijkt dan ook heel aannemelijk.

1.7.4 Een dynamisch netwerk of ‘veld’ dat alles verbindt: diverse modellen

De materiële werkelijkheid lijkt volgens de nieuwste inzichten een onstoffelijke onderliggende structuur te hebben. Het universum komt zo naar voren als een dynamisch en onderling verbonden netwerk van energiepatronen. Er zijn op dit niveau geen delen, alleen een geheel. Dit niveau gaat voorbij de dualiteit van de wereld waarin we denken te leven. Er zijn uiteindelijk geen tegenstellingen, het is een dynamisch geheel.

Het concept van de holografische werkelijkheid van dr. Pribram sluit hierbij aan: elk deel bevat het geheel. Hij paste dit idee toe op de hersenen. In eerste instantie dachten wetenschappers dat elk hersendeel zijn eigen functies herbergde, dus dat hersenfuncties te lokaliseren waren. Uit onderzoek bleek echter dat andere hersendelen functies konden ‘overnemen’ na bijvoorbeeld een hersenbeschadiging of operatie. Ook hieruit blijkt het bestaan van een overkoepelende eenheid. Dit noemde Michael Talbot het ‘holografische universum’ in zijn gelijknamige boek.

Ook de Amerikaanse wetenschapsjournaliste Lynne McTaggart heeft het over ‘het Veld’ (*The Field*) wat ons allemaal met elkaar verbindt. Het Veld is de bron van alle energie en materie in het universum en het vormt de blauwdruk van ons bestaan. Het is als het ware een ‘zee van energie’ die alles doordringt en met elkaar verbindt. Verschijnselen als zwaartekracht, magnetisme, DNA-werking, de communicatie tussen cellen, homeopathie, buitenzintuiglijke waarneming, bijna-dood-ervaringen, healing en nog veel meer kunnen worden verklaard als er rekening wordt gehouden met het bestaan van dit veld.

De Duitse therapeut Bert Hellinger noemt dit ‘het wetende veld’ in zijn familieopstellingen. Elke representant in een opstelling stemt zichzelf hier automatisch op af en verkrijgt zo de informatie die hij nodig heeft om zijn ‘rol’ goed te vervullen. Het is vaak verbazingwekkend hoe goed iemand zich kan inleven in een ander die hij nooit heeft gekend.

De beroemde psychoanalyticus Carl Jung sprak over een ‘collectief onbewuste’. Jung merkte op dat wij als mensheid veel zaken gemeen hebben, al komen ze steeds op een andere manier tot uiting. In het collectief onbewuste liggen de ervaringen, overlevingsmechanismen en gedragsmogelijkheden opgeslagen vanuit de hele mensheid, van alle vroegere generaties. De archetypen, krachtige oerbeelden van de mensheid, komen hier ook vandaan.

In dit verband kan ook het model van de ‘morfogenetische velden’ van Rupert Sheldrake genoemd worden. Volgens hem bestaan er ‘oorzakelijke velden’ die functioneren als een soort blauwdruk voor vorm en gedrag. Dit geldt voor de mensheid maar ook voor diersoorten. Volgens dit model zou dit oorzakelijke veld het gedrag van een hele soort (licht) veranderen wanneer een individueel exemplaar iets nieuws leert. Het is alsof deze kennis of vaardigheid wordt ‘opgeslagen’ in het oorzakelijke veld voor de soort als geheel, als het maar vaak genoeg wordt herhaald en genoeg exemplaren het doen. Sheldrake noemt dit oorzakelijke veld een ‘morfogenetisch veld’.

De term bestaat uit de elementen ‘morphe’ (vorm) en ‘genesis’ (wording, ontstaan). Morfogenetische velden oefenen hun invloed uit over ruimte en tijd heen. Gebeurtenissen in een bepaald deel van de wereld kunnen op een later tijdstip de gang van zaken in totaal andere gebied beïnvloeden.

Zo kon hij een interessant fenomeen in het Engeland van de jaren twintig en dertig verklaren met zijn model. In die tijd werden glazen melkflessen met metalen folie huis aan huis verspreid. In eerste instantie waren ze veilig voor vogels als koolmezen en pimpelmezen omdat ze niet wisten hoe ze die moesten openen. Toch begonnen de eerste mezen aan het begin van de jaren twintig door te krijgen dat ze bij de melk konden door de folie met hun snavels door te prikken. In het begin vond dit op lokale schaal in Zuid-Engeland plaats maar in de daarop volgende jaren verspreidde dit fenomeen zich als een olievlek. Aan het eind van de jaren veertig vond het flessen openen door mezen overal in Engeland plaats. Mezen kunnen niet direct met elkaar communiceren over grote afstanden dus er leek een ander proces gaande te zijn. Blijkbaar werd het geleerde gedrag na verloop van tijd opgeslagen in een morfogenetisch veld waardoor het beschikbaar kwam voor de hele mezensoort. En dit geldt ook voor de mensheid, waardoor alle mensen uit hetzelfde veld kunnen putten en niet steeds het wiel opnieuw hoeven uit te vinden. Het bewustzijn van de gehele mensheid neemt zo gestaag toe.

“Ik ben nu 57 jaar. Nooit had ik verwacht dat ik in twee jaar zo zou groeien. Dit is wat ik al mijn hele leven heb gewild en ook heb gemist. Het echte diepe zielscontact.”

Dea Stokkermans

1.7.5

Acceptatie en integratie

De wetenschap heeft dus een flinke ontwikkeling doorgemaakt in het verklaren van de aard van de werkelijkheid. Vele van de nieuwe ideeën, theorieën en modellen wijzen allemaal in dezelfde richting. Toch worden deze nieuwe inzichten nog niet allemaal geaccepteerd door de reguliere wetenschap en kunnen ze nog niet worden geïntegreerd in een allesomvattend wetenschappelijk verklaringsmodel. Het zou in elk geval een model moeten zijn dat uitgaat van een dynamische eenheid, in plaats van afzonderlijke delen en losstaande verschijnselen.

1.8 Het universele energieveld: alles bestaat uit energie

Deze nieuwste wetenschappelijke inzichten van eenheid en verbondenheid kunnen worden vertaald in een meer holistische en spirituele benadering. Dit is het inzicht dat **alles uit energie bestaat**. Stoffelijke zaken, en dus ook mensen, worden omgeven door en doordrongen van energievelden die voortdurend in beweging zijn. Zonder deze energievelden zou er slechts sprake zijn van dode stof.

Dit idee is niet nieuw, omdat vele spirituele en religieuze tradities en mystici in hun eigen taal al spraken over het bestaan van energievelden. In veel religies wordt gesproken over het licht dat wordt waargenomen rond het hoofd van sommige mensen. In het christelijke geloof worden Maria, Jezus, andere heiligen en de engelen afgebeeld met een aureool, een stralenkrans van licht. Dit benadrukte hun bijzondere goddelijke uitstraling.

In de 5000 jaar oude Indiase spirituele traditie spreekt men van *Prana*, een universele energie die de bron en vormgever van alle leven is. Prana beweegt en bezielt alle vormen. De oude Chinezen spraken over min of meer hetzelfde ruim 3000 jaar voor Christus. Zij veronderstelden het bestaan van een vitale levensenergie die ze *Ch'i* noemden. Alle bezielde en onbezielde materie is doordrongen van deze universele energie. Ch'i bestaat uit twee polaire krachten, yin en yang, die in evenwicht zouden moeten zijn.

Het yin-yang symbool is heel bekend, en staat voor balans. Teveel yin- of yang- energie heeft onbalans of ziekte tot gevolg. In de Kabbalah, de joodse mystiek-filosofische leer, worden deze energieën het 'astrale licht' genoemd.

Vele esoterische bronnen hebben het menselijke energieveld gedetailleerd beschreven: de oude Hindoestaanse vedische geschriften, theosofen, Rozenkruisers, Indiaanse medicijnmannen, Tibetaanse en Indiase boeddhisten, de antroposoof Rudolf Steiner en nog veel meer.

Ook vele wetenschappelijke denkers hebben zich bezig gehouden met het concept van een universele energie die alles doordringt. De eerste vermelding in de westerse literatuur kwam van de volgelingen van Pythagoras, 500 jaar voor Christus die beweerden dat dit innerlijke licht vele effecten kon hebben, en zelfs ziekten kon genezen. De geleerden Boirac en Liebeault namen waar dat mensen op afstand contact konden leggen. De middeleeuwse geleerde Paracelsus noemde deze energie Illiaster, samengesteld uit vitale kracht en stof. De 19^e eeuwse wiskundige Helmont stelde zich een universeel



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

fluidum voor dat de hele natuur doordringt. Een andere wiskundige, Leibnitz, schreef dat de essentiële elementen van het universum kernen van kracht zijn die uit zichzelf bewegen.

Ook volgens het mesmerisme, later hypnotisme genoemd, zouden zowel bezielde als onbezielde objecten geladen kunnen worden met het eerder genoemde 'fluidum'. De 19^e eeuwse graaf Wilhelm von Reichenbach experimenteerde dertig jaar lang met een 'veld' dat hij de *odische kracht* noemde en deed interessante ontdekkingen. Al deze gedachten en waarnemingen van deze grote denkers wijzen in de richting van het bestaan van een krachtig 'energieveld'.

Ook 20^e eeuwse medici hebben onderzoek verricht naar het energieveld dat mensen en andere objecten zou omgeven, waaronder de arts William Kilner. Hij gebruikte gekleurde schermen en filters en onderscheidde zo drie zones in het menselijke energieveld, wat hij vervolgens *aura* noemde. Uit zijn waarnemingen bleek dat de aura sterk verschilt per persoon afhankelijk van leeftijd, sekse, mentale en fysieke gezondheid. Hij kon ook ziektes waarnemen in de aura, en zo kwam hij op het idee een diagnostisch systeem te ontwikkelen.

Dr. Wilhelm Reich, psychiater en collega van Sigmund Freud, noemde de universele energie orgon. In het menselijke lichaam zou zich ook een orgon-stroom bewegen. Hij ontwikkelde een therapeutische techniek om de blokkades in de natuurlijke stroom van orgon-energie in het lichaam los te maken. Ook heeft hij een aantal natuurkundige apparaten ontworpen voor de bestudering van het orgon-veld, waaronder de accumulator die orgon-energie zou kunnen opslaan.

Verder zijn er nog vele waarnemingen die het bestaan van een universeel en menselijk energieveld of aura bevestigen. Mensen die deze aura's kunnen waarnemen, kunnen daar veel uit afleiden. Lichamelijke ziekten en afwijkingen worden ook zichtbaar in het aura of energieveld. De aura is als het ware een vitaal energieveld dat een energetische matrix vormt die het dichte fysieke lichaam doordringt. Zonder dit energieveld zou de fysieke stof uiteenvallen. Healers stemmen zich diepgaand af op iemands energiesysteem. Energetische blokkades worden opgemerkt en in beweging gebracht waardoor de energie beter kan doorstromen.

2

Het menselijke energieveld: aura en chakra's

2.1 Inleiding

Een mens is meer dan alleen zijn fysieke lichaam. Veel mensen delen deze overtuiging en weten dat er 'meer' is. Dit komt ook terug in religieuze en spirituele stromingen die het hebben over een leven na de dood er vanuit gaand dat het lichaam beziel is en in verbinding staan met een hogere bron. Dit is ook het uitgangspunt van de opleiding. Iedereen heeft een aura, een fijnstoffelijk energieveld dat de mens omringt en doordringt. De aura staat weer in verbinding met het universele energieveld. Alles wat leeft heeft een aura, dus ook planten en dieren. Aura's zijn voor de meeste mensen niet te zien, maar ze zijn wel voelbaar als een specifieke uitstraling. Waar sommige mensen vrij opvallend zijn, komen anderen juist krachtig en aanwezig over. Dit heeft te maken met de kracht en omvang van hun omringende energieveld.

Een aura is geen eenvormig energieveld, maar heeft een bepaalde structuur: het bestaat uit een aantal auralagen of lichamen die met elkaar samenhangen.

Een auralichaam heeft een aantal fijnstoffelijke energiecentra genaamd chakra's. Er worden zeven hoofdchakra's onderscheiden, elk met hun eigen naam, plaats en functie. In het menselijke energieveld vinden twee energetische stromen plaats die door de chakra's gaan, de neerwaartse stroom van manifestatie en de opwaartse stroom van bevrijding. Dit wordt later uitgewerkt.

Het menselijke energieveld en de chakra's ontwikkelen zich door ervaringen vanaf de geboorte en tijdens de eerste levensjaren maar ook op latere leeftijd.

Om meer inzicht in de abstracte wereld van de chakra's te krijgen, leggen we een verbinding met de elementenleer en de archetypes. Elk chakra heeft de kwaliteiten van een bepaald element zoals we zullen zien. Ook kan elk chakra met een positief en negatief archetype worden voorgesteld. Zowel de elementenleer als de archetypes zullen nader worden uitgewerkt en toegepast op de chakra's.

Wanneer mensen met elkaar in contact zijn vindt er altijd een energetische uitwisseling plaats. Er worden een aantal positieve en negatieve voorbeelden van energetische uitwisseling gegeven.

Het aardse leven is eindig: iedereen is eens geboren en zal ooit sterven. Het stervensproces betekent vanuit een spiritueel oogpunt niet het einde. Het bewustzijn gaat door, alleen het fysieke lichaam worden ontbonden. Dit proces wordt nader beschreven.

Na deze inleidende hoofdstukken over intuïtie en het universele en menselijke energieveld wordt in het vervolg van de opleiding steeds één chakra per hoofdstuk behandeld.

Tot slot nog de 10-punten meditatie en een chakrameditatie die je door alle chakra's leidt.

2.2 Structuur van de aura

De aura is het menselijke energieveld, verbonden met het lichaam. Ze vormen samen één geheel. Je zou de aura kunnen beschouwen als een (niet zichtbare) uitbreiding van het fysieke lichaam. De aura is ook een blauwdruk waaruit de energie wordt omgevormd in materie en het fysieke lichaam wordt geboren.

De aura blijkt volgens verschillende helderziende waarnemingen een bepaalde structuur te hebben: het is een energieveld dat bestaat uit zeven lagen. Elke volgende laag doordringt alle onderliggende lagen, ook het fysieke lichaam. Het is dus niet zo dat elke laag 'bovenop' een andere laag ligt. Ze vloeien in elkaar over, en elke nieuwe laag zorgt steeds voor een uitbreiding.

Deze energetische lagen worden ook wel 'auralichamen' genoemd, omdat ze tenslotte het fysieke lichaam omhullen en doordringen. De eerste drie 'auralichamen' zijn verbonden met het fysieke niveau, de middelste met het astrale niveau en de laatste drie met het spirituele niveau. Hieronder volgen de namen van deze zeven lagen of 'auralichamen', met een korte beschrijving van de functie, en het uiterlijk.

1. Etherisch lichaam, verbindt fysieke lichaam met een fijnstoffelijker niveau. Dit lichaam heeft dezelfde opbouw en structuur als het fysieke lichaam, en het vormt dan ook de blauwdruk ervoor. De fysieke weefsels kunnen alleen bestaan dankzij dit vitale energieveld erachter. De kleur van het etherisch lichaam is lichtblauw tot grijs.
2. Emotioneel lichaam, is verbonden met gevoelens. Dit lichaam volgt min of meer de omtrek van het fysieke lichaam, maar de structuur is veel vloeiender dan het etherische lichaam. Deze laag breidt zich uit van 2,5 tot 7,5 cm van het fysieke lichaam. Het emotionele lichaam is heel kleurrijk, afhankelijk van de helderheid en emotionele toestand van de persoon. Intense emoties zoals liefde, verdriet en woede komen tot uiting in heldere en stralende kleuren. Verwarde gevoelens zijn juist donker en minder helder. De chakra's in dit lichaam volgen de kleuren van de regenboog: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en wit.
3. Mentaal lichaam, verbonden met gedachten en mentale processen. Dit lichaam toont een helder geel licht, uitstralend boven hoofd en schouders. Het omgeeft het hele fysieke lichaam en breidt zich uit bij een verhoogde mentale activiteit zoals studeren. Deze laag breidt zich uit van 7 tot 20 cm van het fysieke lichaam. In dit energieveld

- krijgen de gedachten letterlijk vorm als vlekken met een verschillende mate van helderheid. Vanuit de emotionele laag kunnen er kleuren aan toe worden gevoegd, aangezien gedachten en emoties met elkaar verbonden kunnen zijn. Terugkerende gedachten worden gewoonten en hebben een grote vormende invloed op ons leven.
4. Astraal lichaam, op dit niveau vindt veel energetische uitwisseling plaats. Dit lichaam is vormloos (amorf) en is samengesteld uit kleurwolken, wel van een andere aard dan van het emotionele lichaam. De kleuren zijn gelijk maar er zit een liefdevolle roze kleur in. Deze laag reikt van ongeveer 15 tot 30 cm van het fysieke lichaam, en is verbonden met het hartchakra. Verliefde mensen laten prachtige bogen van roze licht tussen hun harten zien. Bij mensen die een relatie aangaan verbinden koorden uit de chakra's zich. Hoe diepgaander de relatie, hoe groter het aantal koorden en hoe sterker ze zijn. Bij het beëindigen van een relatie worden deze koorden verbroken, wat emotioneel heel pijnlijk kan zijn. Energetische uitwisseling op het astrale niveau is een dagelijks verschijnsel, en kan prettig maar ook heel onprettig zijn. Het heeft weinig te maken met lichaamstaal want de uitwisseling vindt op energetisch niveau plaats.
 5. Etherisch-causaal lichaam, bevat alle vormen van het lichaam in blauwdruk als een soort negatief van een foto. Het is de matrix (blauwdruk) voor het etherische lichaam wat op zijn beurt weer de matrix voor het fysieke lichaam is. Deze laag reikt van ongeveer 45 tot 60 cm van het lichaam. De vormen van dit lichaam lijken heldere, transparante lijnen op een kobaltblauwe achtergrond te hebben.
 6. Universeel liefdelichaam, de emotionele laag van het spirituele gebied. Het straalt uit van ongeveer 60-80 cm van het fysieke lichaam, en is meer uitstraling dan lichaam. Via dit niveau is 'spirituele extase' en bewustzijnsverruiming mogelijk. In deze staat van 'zijn' worden we ons bewust van de eenheid en verbondenheid en licht en liefde. Het is bereikbaar door ondermeer meditatie en andere spirituele oefeningen. Dit lichaam ziet eruit als een prachtig, glinsterend licht, pastelkleurig met een zilver/gouden gloed en een opaalachtige schittering.
 7. Ketherisch-causaal lichaam, de mentale laag van het spirituele gebied. Als het bewustzijn tot dit hoogste niveau is uitgebreid, kennen we de eenheid met de universele bron. De buitenrand van dit lichaam begrenst de aura en heeft een eivorm die een ruimte van 75 cm tot een meter rondom een lichaam beslaat. Als iemand veel energie heeft kan de afmeting van deze eivorm nog groter zijn.
 8. De buitenste rand is sterk en elastisch en beschermt het energieveld. Dit lichaam omvat tevens alle andere auralichamen die eerder zijn genoemd. Het ketherisch-causale lichaam lijkt samengesteld uit fijne goud-zilveren 'draadjes' die de aura bijeenhouden.

Deze zeven lagen of 'auralichamen' beslaan dus het auraveld waarbij elk hoger lichaam weer iets verder uitstraalt dan het vorige. Elke 'laag' die verder van het fysieke lichaam af staat heeft ook een hoger trillingsniveau dan de vorige laag dichterbij het fysieke lichaam, waardoor je als waarnemer steeds fijngevoeliger moet zijn om het waar te kunnen nemen. Elke laag van de aura staat in verbinding met een bepaald chakra, de energiecentra van het lichaam. Elk chakra heeft een eigen frequentie die tot uiting komt in de regenboogkleuren van het lichtspectrum: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, violet of wit.

Deze kleuren kunnen zichtbaar worden gemaakt door middel van Kirlian fotografie, een methode om energievelden op een foto zichtbaar te maken. Deze methode heeft wel zijn

“Ik ben erachter gekomen wie ik echt ben en ben dichterbij mezelf gekomen. Verder ben ik mezelf veel meer gaan waarderen en durf ik alles wat ik heb, te laten zien aan andere mensen inclusief mijn gevoeligheid. Ik zie deze opleiding als een heel mooi cadeau waar ik mijn leven lang profijt van heb.”

Miriam Kimkes
Oud student Energetisch Coach

beperkingen omdat het een momentopname is van een dynamisch energieveld en het is een tweedimensionele weergave van een meerdimensioneel fenomeen.

Via het derde oog is waar te nemen welke chakra's meer of minder ontwikkeld zijn door de kleurencombinaties en helderheid van de kleuren te observeren.

Nu volgt meer informatie over de chakra's waarbij de volgende punten worden behandeld:

- wat is een chakra?
- welke zeven hoofdchakra's zijn er?
- wat is hun specifieke functie?

Nogmaals: chakra's zijn geen fysieke maar fijnstoffelijke energiecentra, en kunnen dus niet met de normale zintuigen kunnen worden waargenomen.

2.3 Chakra's: fijnstoffelijke energiecentra

De aura is een fijnstoffelijk energieveld met een bepaalde lagenstructuur. In dit energieveld bevinden zich zeven belangrijke energiecentra die zijn gezeteld in het lichaam. Dit zijn de chakra's. De term chakra komt uit het hindoeïsme en betekent 'wiel', omdat het gaat om een wervelende schijf die altijd in beweging is, als een draaikolk. Elk chakra staat in verbinding met alle lagen van de aura en voorziet deze van levensenergie. Ook het fysieke lichaam krijgt zo levenskracht. Elk chakra staat in verbinding met de zeven auralichamen die een oplopend trillingsniveau hebben. Toch staat chakra één voornamelijk in verbinding met de eerste auralaag, chakra twee voornamelijk in verbinding met de tweede auralaag enzovoort. De chakra's kunnen energie doorgeven van het ene auralichaam naar het andere.

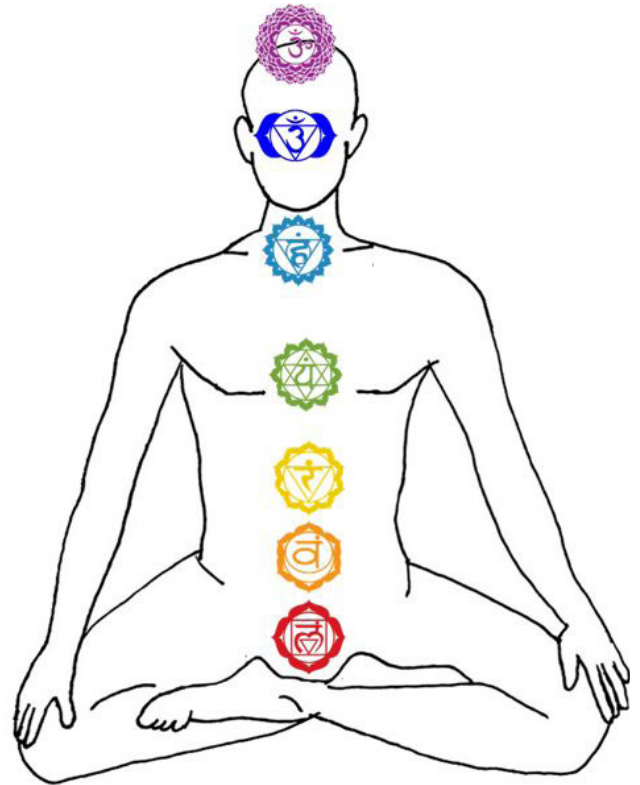
Een andere functie van chakra's is dat ze de ontwikkeling van de verschillende aspecten van (zelf)bewustzijn verzorgen. Hoewel chakra's onstoffelijke energiecentra zijn, hebben ze een krachtige uitwerking op het lichaam en de psyche. Ze beïnvloeden allerlei fysiologische en psychologische processen, en kunnen het verschil tussen gezondheid en ziekte bepalen. Aan de andere kant kunnen mensen zelf hun chakra's op een positieve manier beïnvloeden, door yoga- en ademhalingsoefeningen, meditatie en visualisatie. Zaken als alcohol, drugs en een onrustige omgeving hebben over het algemeen een negatieve of versturende invloed op het natuurlijke functioneren van de chakra's.

Het chakrasysteem is al meer dan vierduizend jaar geleden in India beschreven in geschriften als de oude Veda's en de latere Upasnishaden. Na 1920 introduceerde Arthur Avalon de chakra's in het Westen met zijn boek 'the Serpent Power'. Tegenwoordig zijn chakra's een redelijk ingeburgerd begrip, de verbindende schakel tussen lichaam-psyche en de universele energiebron. Ze verbinden de polariteiten hemel - aarde en lichaam - geest.

2.3.1

Zeven hoofdchakra's

Deze zeven (hoofd)chakra's bestaan dus niet in stoffelijke zin maar ze kunnen wel gelokaliseerd worden: op de lengte-as van het lichaam, langs de wervelkolom, van hoofd tot stuit. Langs deze as komen de universele energie van 'boven' en de aarde energie van 'beneden' samen.



figuur 3. chakra's

De zeven hoofdchakra's zijn, van beneden naar boven:

1. Stuitchakra
2. Buikchakra
3. Middenrifchakra
4. Hartchakra
5. Keelchakra
6. Voorhoofdchakra
7. Kruinchakra

Elk chakra en de daarmee verbonden auralaag heeft een eigen functie voor het lichamelijk en vooral het psychisch functioneren. Chakra's zijn niet fysiek te lokaliseren maar ze zijn wel verbonden met fysieke onderdelen van het lichaam, zoals blijkt uit de naamgeving. Ze bevinden zich in lichaamsgebieden met belangrijke zenuwknoppunten en klieren.

- Eerste chakra: hoofdthema is overleving, met een gerichtheid op zelfbehoud. Belangrijke kwaliteiten zijn veiligheid, zekerheid, bestaansrecht en aanwezig zijn in het hier en nu. Dit chakra stuurt het lichamelijk functioneren met daarbij de lichamelijke gewaarwordingen zoals het voelen van pijn en genot. Ook het automatisch en zelfstandig functioneren van het lichaam hoort bij dit chakra dat zich bij het stuitje bevindt, aan het einde van de wervelkolom.
- Tweede chakra: hoofdthema is seksualiteit en emotie met een gerichtheid op zelfvoldoening. Belangrijke kwaliteiten zijn voelen, stromen, beweging, verandering en het ervaren van de dualiteit. Dit chakra gaat over het ervaren en uitleven van emotionaliteit en seksualiteit en bevindt zich bij de geslachtsorganen.
- Derde chakra: hoofdthema is kracht, met een gerichtheid op zelfbeschikking. Belangrijke kwaliteiten zijn eigenwaarde, enthousiasme, focus, vuur, actie en uiten

- van emoties als woede. Dit chakra bevindt zich bij het middenrif.
- Vierde chakra: hoofdthema is liefde, met een gerichtheid op zelfacceptatie. Belangrijke kwaliteiten zijn acceptatie, (onvoorwaardelijke) liefde, compassie, balans tussen geven en nemen. Dit chakra verzorgt de uitwisseling van energie, zoals bij liefhebben en intimiteit. Bevindt zich bij het hart.
 - Vijfde chakra: hoofdthema is communicatie, met een gerichtheid op zelfexpressie. Belangrijke kwaliteiten zijn expressie en creativiteit, authenticiteit, goed luisteren, congruentie: doen wat je zegt en zeggen wat je doet. Staat in verband met de hogere wil. Bevindt zich bij de keel.
 - Zesde chakra: hoofdthema is intuïtie, met een gerichtheid op zelfreflectie. Belangrijke kwaliteiten zijn wijsheid, inzicht, kennis en verbeelding. Wordt geassocieerd met de universele of goddelijke liefde. Bevindt zich op het voorhoofd.
 - Zevende chakra: hoofdthema is weten, met een gerichtheid op zelfkennis. Belangrijke kwaliteiten zijn hoger innerlijk weten, bewustzijn, je essentie, ervaren van synchroniciteit. Wordt geassocieerd met het hogere denken en weten. Bevindt zich op de kruin.

Van beneden naar boven krijgen de chakra's een steeds hogere en subtielere trilling. Lagere chakra's staan nog dicht bij de materie, vorm en vastheid, hogere chakra's een stuk minder. Elk chakra heeft zijn eigen functie in het geheel en is onmisbaar. Je zou ze kunnen zien als radiostations, die op verschillende frequenties ontvangen en uitzenden. Naast de zeven hoofdchakra's zijn er nog zeker 21 kleinere chakra's. Elk van de zeven hoofdchakra's wordt uitgebreid behandeld in aparte hoofdstukken.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.



Chakra gedicht

Het volgende gedicht beeldt heel mooi de functie van elk chakra uit.

Zeven chakra's zingen een lied
voel in mijn lijf verbondenheid
zonder dat een ander het ziet
word ik door ritme begeleidt

Ritme rood danst in mijn stuitje
lichaamsbewustzijn danst dan rond
overleving viert een uitje
maar blijft geworteld met de grond

Oranje danst in heiligbeen
zoekt naar relaties heel banaal
liefde bedrijft je niet alleen
al lijkt soloseks soms sacraal

Geel stampet met macht en energie
vol vertrouwen in zonnevlecht
diepe emotie die ik zie
haar woeste ritme voel ik echt

Groen is de chakra van mijn hart
tonen zuiver ongelegen
zacht pulserend dan weer heel hard
het ritme van mededogen

Blauw is het ritme van zoveel
heeft het innerlijk zo lief
verwoordt het zingend uit mijn keel
deze chakra is creatief

Indigo een donkerblauw oog
heeft mij de waarheid steeds beloofd
inzicht dat me nog nooit bedroog
rimpelritme van mijn voorhoofd

Mijn verlichting witviolet
zeven chakra's in knollentuin
mystiek en kosmisch hebben pret
de extase straalt van mijn kruin



Energetisch Coach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding
Energetisch Coach -1.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler 0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl

Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven