

## Chakra's in beweging

Ieder mens is vervuld van levensenergie. Lichamelijk, emotioneel en geestelijk welzijn wordt vanzelfsprekend bepaald door de kracht waarmee deze levensenergie in het lichaam werkzaam is. De verschillende chakra's kunnen we zien als poorten waardoor deze energie in en uit gaat en contact maakt met universele krachten.

Er zijn 7 chakra's: het basischakra in de bekkenbodem, het heiligbeenchakra in de buik, de zonnevlecht in het middenrif, het hartchakra midden op het borstbeen, het keelchakra bij de adamsappel, het voorhoofdchakra even boven het midden tussen de wenkbrauwen en het kruinchakra boven op het hoofd. (Er zijn nog enkele hulp- of kleinere chakra's. Deze worden niet in deze cursus behandeld.) De chakra's liggen eigenlijk niet echt ín het lichaam, ze zijn niet stoffelijk, niet van het fysieke lichaam. Ze zijn veeleer energetisch, duidelijk verbonden aan een deel van het lichaam maar toch vooral in de energie.

Ieder chakra heeft een eigen karakter, een eigen gebied van het leven wat door een chakra vertegenwoordigd en gestimuleerd wordt.

In de Indiase cultuur worden de chakra's voorgesteld als een lotusbloem. Juist als een bloem kan ook een chakra gesloten zijn om tot rust te komen zoals een bloem 's nachts gesloten is. Een chakra kan gesloten en niet in staat zijn om zich te openen zoals met gecultiveerde rozen wel eens gebeurt. Een chakra kan tot volle bloei zijn gekomen en in al zijn pracht vitaal zijn. Het kan zijn dat een chakra te weinig voeding heeft gekregen en verwelkt is. Een chakra kan zichzelf uit bescherming sluiten zoals een bloem bij grote hitte om weer tot bloei te komen wanneer de omstandigheden beter zijn.

Door van binnenuit contact te maken met de verschillende chakra's leren we begrip te krijgen voor de functie van het specifieke gebied. Door in beweging te komen leren we invloed te hebben op het functioneren van een chakra. Het werken met de chakra's geeft subtiele veranderingen in de beleving van een bepaald gebied van het leven. En als de beleving verandert, zul je gaandeweg zien dat ook in de omstandigheden veranderingen gaan ontstaan. Als je b.v. met meer plezier je dagelijkse werkzaamheden doet, zul je ook meer plezier aantrekken, misschien in de vorm van openheid van je collega's. Of als je duidelijker bent in wat je fijne activiteiten vindt, zul je misschien ook vaker gevraagd worden die te doen. Het contact met de chakra's kunnen we alleen maken vanuit liefde, acceptatie en geduld.

De dans is een uitstekend middel om ons in beweging te brengen en onszelf te openen voor het leven.

*Dans is energiek, sprankelend, verrassend, zacht, verruimend.*