

Deel 2 – Kundalini: Chakra's en Relaties

(interpersoonlijke energie, grenzen en verbinding)

1) Onderbouwing

1.1 Energetische dynamiek in contact

Volgens de chakra-leer “zenden en ontvangen” we voortdurend via onze centra. In contact haken vooral de **meest geopende chakra's** op elkaar in. Daardoor kan dezelfde situatie totaal anders voelen afhankelijk van waar je het meest open staat:

- **Svādhiṣṭhāna (sacraal)** → ervaring gekleurd door creativiteit/seksualiteit.
- **Anāhata (hart)** → ervaring als liefde/verbinding.
- **Ājñā/Vishuddha (derde oog/keel)** → ervaring als mentaal/communicatief.

De kwaliteit van een relatie wordt mede bepaald door **welke verbinding(en)** actief zijn: hart–hart geeft vaak veiligheid, navel–navel (zonnevlecht) kan wilskracht/ego activeren, sacraal–sacraal kan intens en verwarrend zijn zonder duidelijke grenzen.

1.2 Co-regulatie en ‘vasthaken’

In nabijheid gaan velden zich vaak afstemmen (**co-regulatie**). Dat kan weldadig zijn (we kalmeren door iemands rust) of zwaar (we nemen onrust mee). Het fenomeen van “vasthaken” beschrijft hoe een uitbundig kanaal van de één het overeenkomstige kanaal van de ander **meetrekt**. Bewust doorademen, **energie verplaatsen naar een hoger centrum** (bv. hart of voorhoofd) en **grenzen** onderhouden, voorkomt dat je wordt overspoeld.

1.3 Energiebanden (cords)

Sterke wederzijdse gevoelens vormen **energiebanden** (hart, voorhoofd, navel, sacraal — of combinaties). Die kunnen voedend zijn, maar ook verstikkend als ze te exclusief of ongelijk worden. Banden **veranderen in de tijd**; verzorgen en opschonen hoort bij relationele hygiëne.

1.4 Charisma en veldsterkte

Charismatische personen projecteren een krachtig veld (vaak via **derde oog/keel**), waarmee ze een ruimte kunnen “leiden”. Dat kan inspirerend (bezielend) of manipulatief zijn. **Neutrale focus** (je eigen derde oog “laat halverwege ontmoeten”) helpt helder te blijven.

1.5 Grenzen, keuze & ethiek

Met energie werken vraagt **instemming, integriteit en zelfzorg**. Je kunt **alleen je eigen veld** veranderen; je beïnvloedt nooit doelbewust het veld van een ander zonder expliciete toestemming. Werk altijd **traag, aards en omkeerbaar**: wat je opent, kun je ook weer sluiten.

Let op (veiligheid): intens energiewerk kan emoties of herinneringen

losmaken. Doseer. Bij onrust, slapte, duizeligheid of herbelevingen: stoppen, aarden (voeten, adem, water), eventueel praten met een vertrouwde begeleider. Dit is **geen** medische/psychologische behandeling.

2) Verdiepende lesvragen

Inzicht & bewustwording

1. Via welke chakra's ervaar jij anderen het sterkst — en hoe kleurt dat je interpretatie?
2. Wanneer voelde je je laatst "in de ban" van iemands energie? Wat gebeurde er in je lichaam?
3. Wat is voor jou het verschil tussen **verbinding** en **verstrengeling**?
4. Hoe herken je het moment waarop jouw veld "dichtklapt" of juist té wijd open gaat?

Proces & regulatie

5. Welke techniek helpt jou het snelst om energie te **verplaatsen** (bv. naar hart/voorhoofd)?
6. Hoe voelt **co-regulatie** in een veilige relatie anders dan in een onveilige?
7. Welke signalen kondigen "vasthaken" aan, en hoe ontkoppel je mild?
8. Wat is een **gezonde energieband** voor jou? Noem kenmerken.

Ethiek & grenzen

9. Waar ligt voor jou de grens tussen inspireren en beïnvloeden?
10. Welke afspraken (innerlijke en uitgesproken) heb je nodig om je **vrij én verbonden** te voelen?
11. Hoe onderhoud je compassie zónder jezelf uit te putten?
12. Wat betekent "alleen je eigen veld beheren" in concrete keuzes?

3) Praktische toepassingen

3.1 Relationale energiescan (2–5 min, dagelijks)

- Sluit kort de ogen. Denk aan 1 persoon.
- Waar voelt je lichaam zich **open/ruim**? Waar **strak/gespannen**?
- Benoem zacht: "Hier mag het zachter/openen/sluiten."
- 3 rustige ademhalingen via neus; op de uitademing laat je spanning uit het gebied wegstromen naar de aarde.

3.2 Verplaatsen naar hoger centrum (1–3 min)

- Merk een trigger op (bv. sacraal geactiveerd).
- Leg een hand op je **hart** of **voorhoofd**.
- Adem 6x langzaam in/uit; fluister intern *Yam* (hart) of *Om* (derde oog).
- Check opnieuw: is de lading gezakt of beter georiënteerd?

3.3 Halverwege ontmoeten (voor charisma/overweldiging) (1 min)

- Visualiseer een zachte lichtstraal vanuit je **derde oog** die **halverwege**

de ander ontmoet.

- Houd schouders laag, kaken zacht, adem vloeiend.
- Formuleer intern: "Helder én open." (Je blijft aanwezig zonder te verdrinken in het veld van de ander.)

3.4 Aura sluiten & openen (grenzenhygiëne)

- **Sluiten:** veeg met je handen langs je aura (voor/zij/achter) alsof je een rits dichttrekt; zeg: "Dicht waar nodig, open waar veilig."
- **Openen** (alleen op veilige plek): met de handen wijd openen op inademing, op uitademing de ruimte in je borst voelen.

3.5 Energieband-check & zorg (wekelijkse reflectie, 10 min)

- Journal 3 namen. Noteer per persoon: voedend / neutraal / uitputtend.
- Visualiseer per band een lichtkoord vanuit het bijbehorende chakra.
- **Schoon:** spoel het koord met licht/water-visualisatie.
- **Grenzen:** maak koorden elastisch (geen harde trekken); alleen bij jezelf aanpassen.

3.6 Bescherming bij 'zuigers' (onbewust leeglopen)

- Voel via welke chakra je lekt.
- **Option A:** sluit tijdelijk dat centrum (hand erop, 3x uitademen).
- **Option B:** vul jezelf met neutraal wit licht; visualiseer een **glazen wand**.
- Stap fysiek iets opzij, verander het onderwerp, of rond vriendelijk af.

3.7 Ontladen & reset na sociaal intens moment (2–4 min)

- Schud handen/armen/benen.
- Stamp zacht met de voeten (aarden).
- Drink water. Strijk 3x langs je aura (boven naar beneden).
- 1 lang *Aoeem* (kruin) en energie via kruin laten uitstromen → bron.

4) Geleide meditatie (ritueel): "Lijnen van Licht & Gezonde Grenzen"

(± 18–22 min — voorleestekst / audio-script)

0. Intentie (30 sec)

"Vandaag onderzoek ik verbinding én autonomie. Moge alles in het teken van welzijn en integriteit staan."

1. Aarding (2 min)

Voeten zwaar, zitvlak gedragen. Adem 4 tellen in, 6 uit. Visualiseer wortels de aarde in. Laat eventuele spanning via de voetzolen wegstromen.

2. Eigen veld voelen (3 min)

Breng aandacht 7× naar je adem in de borst.

Stel je aura voor als een zachte ovale bol. Aan de voorkant lichtgroen (hart), bij het hoofd helder. Voel: *hier ben ik*.

3. Relatie in beeld (3–4 min)

Breng 1 persoon in gedachten (veilig genoeg).

Waar voel je spontaan een koord? (hart, navel, sacraal, keel, derde oog...)

Kijk zonder oordeel. Fluister: "Dank voor wat werkt. Wat niet werkt, mag losser."

4. Lijnen verzorgen (4 min)

- Leid vanuit je kruin zacht wit licht door het koord, als lauwwarm water.
- Waar spanning zit: adem erdoorheen, stel soepelheid voor.
- Maak de aanhechting **elastisch** (geen haken).
- Herhaal: "Alleen mijn eigen veld beheer ik. Vrij en verbonden."

5. Halverwege ontmoeten (2 min)

Visualiseer vanuit je derde oog een rustige lichtbundel die halverwege de ander ontmoet. Je blijft helder, zonder te duwen of te trekken.

6. Terug naar jezelf (3 min)

Trek aandacht volledig terug in je borstkas. Hand op hart, andere hand op navel.

Adem 3× lang.

Zeg: "Ik kies balans. Mijn grenzen zijn vriendelijk en duidelijk."

7. Sluiten & zegen (2–3 min)

Strijk met de handen je aura glad (van boven naar beneden).

Fluister: *Yam–Om–Aoeem*.

Voel hoe licht via je kruin binnenkomt en als een zachte douche door je heen spoelt.

Sluit af met: "Moge mijn relaties wederzijds voedend zijn."

Nabespreking (optioneel)

- Waar zat het koord? Hoe voelde het vóór en ná verzorging?
- Wat heb je nodig om dit in het dagelijks leven te blijven doen?

Didactische tips voor jou als begeleider

- **Ritme:** afwisselen tussen voelen (lichaam) en verwoorden (reflectie).
- **Taal:** benoem fenomenologisch ("ik voel warmte/druk/ruimte"), niet diagnostisch.
- **Grenzen:** herinner regelmatig: *we werken aan ons eigen veld, niet aan de ander*.
- **Integratie:** koppel elke oefening aan 1 concrete context (thuis, werk, vriendschap).

