

2 Het Emotioneel lichaam.

Het emotioneel lichaam is, volgens esoterische en spirituele tradities, de tweede auralaag en is verbonden met het sacraalchakra. Het omvat een breed scala aan emoties en emotionele behoeften.

Onze gevoelens vinden hun oorsprong in ons emotioneel lichaam. Daar voelen we ons boos of gefrustreerd als onze behoeften niet bevredigd worden. Met ons emotioneel lichaam leren we ook liefde en zorg te geven en te uiten, en dus bevrediging te zoeken in relaties. Het emotioneel lichaam is veeleisend. Kan het geen directe bevrediging vinden, dan zal het daar op verholde manieren naar streven. Het zal zich uitgeput of in zijn expressie belemmerd voelen, en kan voldoening en compensatie gaan zoeken in roken, het eten van bepaalde dingen, irrationeel gedrag en op talloze andere manieren. Door in direct contact met onze emoties te staan, kunnen we er veel beter mee omgaan.

Kenmerken van het emotioneel lichaam

- **Verbinding met sacraalchakra:** Het emotioneel lichaam is nauw verbonden met het sacraalchakra, dat zich in het bekkengebied bevindt en geassocieerd wordt met emoties, creativiteit en relaties.
- **Emoties:** Dit lichaam is de zetel van onze emoties, zoals vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing en afschuw.
- **Emotionele behoeften:** Het omvat ook emotionele behoeften zoals verbinding, affectie, liefde, empathie, steun, zorg en bescherming.
- **Energetisch:** Het emotioneel lichaam is een van de energielichamen die het fysieke lichaam omhullen en doordringen. Het beïnvloedt ons algehele welzijn en vitaliteit.

Relatie met andere lichamen

Het emotioneel lichaam staat in constante interactie met het fysieke, mentale en spirituele lichaam. Onverwerkte emoties kunnen zich manifesteren als fysieke klachten of mentale blokkades. Het in balans brengen van het emotioneel lichaam is daarom essentieel voor een holistisch welzijn.

Het emotionele lichaam heeft een trillingsnelheid waarmee we emoties voelen en uitdrukken. Het is tevens een "doorgang" naar het goddelijke en wanneer het ten volle ontwikkeld is, dient het als een voertuig voor gevoelens van de allerhoogste liefde.

Het schonen van het emotioneel lichaam

Terwijl de kundalini het emotionele gebied schoont, zullen de opwellende emoties vaak in geen verhouding staan tot de situatie. Er kan zonder schijnbare aanleiding sprake zijn van huilbuien of andere geëmotioneerde toestanden. De kundalini stoot gewoon op volle kracht op een verstopping. Gewoonlijk is de eerste reactie opnieuw te blokkeren. Het spreekt echter vanzelf dat we veel beter gevoelens en gedachten op kunnen laten komen en erover nadenken, zodat de blokkering definitief weggenomen kan worden. De verstopping kan samenhangen met het gevoelsniveau van een vorig leven. Ze kan ook een heel

actueel probleem betreffen. Soms heeft ze zelfs betrekking op iets wat nog niet gebeurd is maar zich pas sinds kort in het systeem is gaan manifesteren.

Het beheersen van emoties

Emoties en gevoelens zijn niets anders dan trillingsnelheden. Door de snelheid ervan te veranderen, kunnen we dan ook onze emoties en gevoelens veranderen. Probeer eens het volgende. Voel je triestheid zo diepgaand mogelijk. Verander dan je triestheid in vreugde en let erop of je een verandering in trillingskwaliteit kunt waarnemen. Doe hetzelfde met angst; verander je angst in vertrouwen en moed. Voel je jaloezie; laat dat gevoel omslaan in begrip voor je eigen behoeften. Laat trots overgaan in dankbaarheid. Neem willekeurig welke emotie waar je moeite mee hebt, denk aan het tegengestelde ervan en probeer het op de geschetste manier te verwerken. Leer te voelen zonder in je gevoelens vast te lopen. Bewaar je perspectief op de situatie door de energieën in je lichaam in balans te houden. Voel zowel voor als achter energie. Als er energie in onze buikstreek blijft vastzitten, zijn we geneigd veel meer aandacht aan onze gevoelens te schenken dan ze verdienen. Masseer je buik en vraag je af of er iets is wat je moet erkennen. Verspreid dan de energie over heel je lichaam, zodat ze geassimileerd of weggewerkt kan worden.

Het schonen emotioneel lichaam met als effect, na het zuiveren liefhebben zonder je te hechten. Je emotioneel lichaam zal aan alles wat je doet rijkdom en diepte verlenen.

Het uiteindelijke resultaat

Na het zuiveren en verfijnen kun je voelen zonder dat je door gevoelens overweldigd wordt, leven zonder nieuw karma of nieuwe blokkeringen te veroorzaken, en liefhebben zonder je te hechten. Je emotioneel lichaam zal aan alles wat je doet rijkdom en diepte verlenen.

Oefening

Diep en kalm ademen

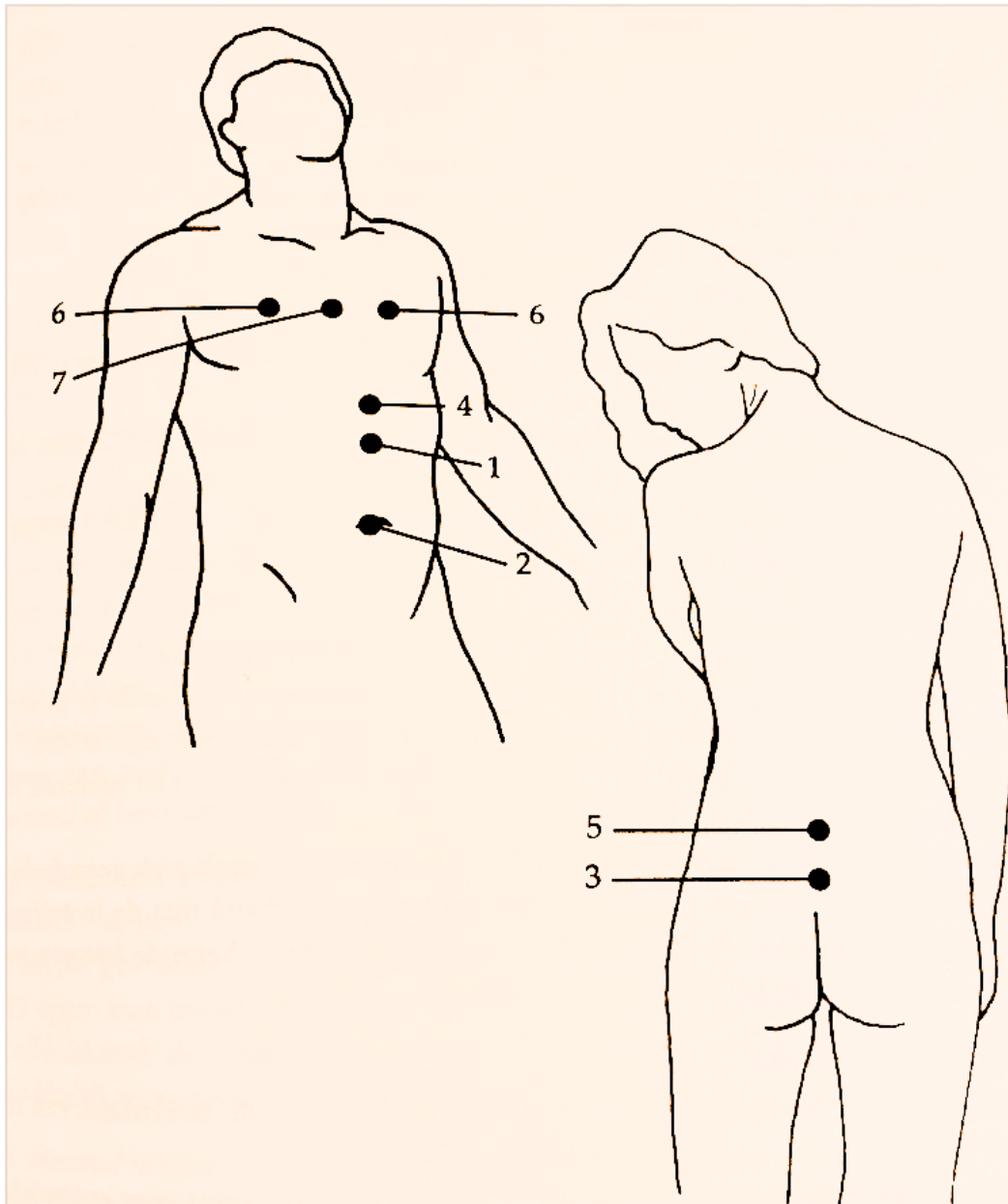
Bid uit vertrouwen, met dit lichaam in contact te zijn.

Mentale beheersing

1: Wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreid vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: Wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je kruinchakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en denk daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden.



1 Stoffelijk niveau

Locatie: maag.

Functie: vertering van emoties.

Te open: men is lichtgelovig en legt nadruk op gevoelens.

Geblokkeerd: men kan emoties niet verteren (verwerken); men weet niet gepast naar emoties te handelen.

De maag:

Deze chakra hangt samen met ons vermogen tot het verwerken of verteren van wat er met ons gebeurt, niet alleen op stoffelijk niveau maar ook wat de emoties betreft. Masseer je maag lichtjes. Ontspan je daar. Voel je in contact met je maag en vraag welke emoties je beter zou moeten verteren.

2 Emotioneel niveau

Locatie: navel.

Functie: de sterkte van de emotionele chakra's; de verbindende schakel met andere mensen op gevoelsniveau.

Te open: men is emotioneel; ten gevolge van de geweldige druk van zijn emoties kan men niet helder denken.

Geblokkeerd: de gevoelens zijn minder verfijnd of ontwikkeld; men heeft mogelijk een vulkanisch temperament; niettegenstaande eventuele blokkeringen, hier kan men nog steeds gepreoccupeerd met gevoelens zijn.

De navel:

Dit is de hoofdlocatie van onze emoties en gevoelens. Stem je op deze chakra af en vraag welke positieve, mooie gevoelens je meer zou moeten uiten. Vraag de chakra vervolgens ook welke negatieve of 'vulkanische' gevoelens er opgeslagen liggen.

3 Mentaal niveau

Locatie: onder in de rug, boven de wortelchakra en onder de lenden.

Functie: het nadenken over gevoelens; humor en levensaanvaarding.

Te open: men is buitensporig gepreoccupeerd met gevoelens.

Geblokkeerd: men bezit geen humor; men neemt gevoelens en zichzelf te serieus.

Onder in de rug op de ruggengraat, net boven de wortelchakra:

Deze chakra betreft onze instelling tegenover onze gevoelens. Ben je te serieus ingesteld? Kun je ze met humor bezien? Masseer de chakra en vraag waar je in je leven jezelf te serieus neemt; vraag ook wat je juist serieuzer zou moeten nemen.

4 Intuïtief/medelevend niveau

Locatie: zwaardvormig aanhangsel (onder het borstbeen).

Functie: ordenen van wat goed of niet goed voor zichzelf is; de aanzet van een geweten.

Te open: men heeft overdreven schuldgevoelens; men probeert altijd zijn meningen of gevoelens te rechtvaardigen of te verklaren.

Geblokkeerd: de schuldgevoelens zijn geblokkeerd; men zou aan andermans verwachtingen kunnen voldoen zonder ze te begrijpen.

Het zwaardvormig aanhangsel onder het borstbeen:

In dieper opzicht houdt deze chakra verband met onze innerlijke richting - het stille stemmetje binnen in. In meer negatief opzicht kan hij verband houden met op anderen terug te voeren schuldgevoelens en beperkingen. Masseer de plek licht. Vraag of je schuldgevoelens hebt die anderen je 'opgedrongen' hebben. Ga dieper. Vraag welke schuldgevoelens ingegeven zijn door je eigen stille stemmetje binnenin. Denk na over welke je ook vindt en werk eraan. Deze plek houdt voorts verband met diepzinnigheid en een diepgaand besef van wie je bent en de richting van je ontwikkeling; hij is als het ware het zaadje van je zelf. Vraag deze chakra hoe je jezelf getrouwer kunt zijn.

5 Niveau van de wil/geest

Locatie: onder de taille op de ruggengraat.

Functie: emotionele kracht; helpt emoties in balans te brengen; draagt bij aan het gevoel (ruggengraat) te hebben.

Te open: men legt anderen zijn wil op met emotionele middelen; men is buitengewoon krachtig.

Geblokkeerd: men heeft een zwakke wil; men laat zich gemakkelijk emotioneel door anderen beheersen.

Onder het middel op de ruggengraat:

Deze chakra is de locatie van de emotionele wil die je gevoelens kracht verleent. Wordt hij niet goed gebruikt, dan werkt hij averechts uit en word je hyperemotioneel. Masseer deze plek en vraag op welke gebieden je meer positieve kracht van je gevoelens nodig hebt en waar je te emotioneel bent.

6 Zielsniveau

Twee locaties: aan weerszijden van de medelevende hartchakra.

Functie: draagt bij aan het versterken van het vermogen om liefde te geven en te ontvangen en zich in het liefdesproces bewust te zijn van ik ben.

Te open: mogelijk voelt men een geweldige behoefte om van anderen te houden of door anderen bemind te worden.

Geblokkeerd: men durft niet van anderen te houden of voelt zich geen liefde waardig; blokkeringen aan de rechterkant houden verband met de instelling ten aanzien van het liefhebben; blokkeringen aan de linkerkant hangen samen met de gevoelens over het liefhebben.

Chakra's aan weerszijden van de medelevende hartchakra:

De chakra aan de linkerkant hangt samen met onze gevoelens over liefde. Heb je daar goede gevoelens over? Voel je je gelukkig als je van anderen houdt, of

voel je je er schuldig over? De chakra aan de rechterkant houdt verband met verstandelijke instelling - 'Ik zou van deze persoon moeten houden' - en gevoelens dat we het recht hebben om van anderen te houden. Is je medelevende hartchakra geopend en stroomt hij, dan weet je dat die aan weerszijden ervan schoon zijn. Deze chakra's stellen voorwaarden aan liefde. Masseer ze beide. Laat de energie erin stromen. Vraag de linker hoe hij voorwaarden aan je liefhebben stelt. Vraag vervolgens aan de rechter hetzelfde. Voel hoe ze geopend zijn. Laat je medelevende hartchakra er tussenin ontspannen (zie volgende chakra).

7 Goddelijk niveau

Locatie: medelevende hartchakra (in het midden aan de bovenkant van de borst).

Functie: geeft een gevoel van een zijn op alle niveaus; zorgt voor evenwichtige integratie van emoties; compassie met en liefde en begrip voor anderen.

Te open: men maakt zich er overdreven zorgen over, of men wel genoeg liefheeft, of men wel genoeg voor anderen doet; een ander zou zich er verstikt door kunnen voelen.

Geblokkeerd: men is hardvochtig, gesloten, bang om van een ander te houden.

Aan de bovenzijde in het midden van de borst:

Masseer deze plek. Open hem. Stel je voor dat de corresponderende chakra's ontspannen en open zijn. Voel je je zeker genoeg van jezelf om van hier energie te laten stromen in onvoorwaardelijke liefde voor anderen? Dat betekent niet dat je de gedachten of daden van anderen per se op prijs moet stellen of moet goedkeuren, alleen dat je onvoorwaardelijk van hen kunt houden. Vraag de chakra van wie je wel en van wie je niet onvoorwaardelijk houdt.

Technieken om het Emotioneel Lichaam te Stimuleren

Het emotioneel lichaam is een essentieel onderdeel van ons wezen, dat onze gevoelens, stemmingen en emotionele reacties omvat. Het stimuleren en in balans brengen van dit lichaam is cruciaal voor ons algehele welzijn. Vanuit psychologisch, spiritueel en holistisch perspectief zijn er diverse technieken die ons helpen om beter contact te maken met onze emoties, ze te verwerken en zo een gezonder emotioneel leven te leiden.

1. Psychologische Benaderingen

Psychologische technieken richten zich op het bewust worden van emoties, het begrijpen van hun oorsprong en het ontwikkelen van gezonde copingmechanismen.

a. Focusing (Leren voelen in 7 stappen)

Focusing is een techniek die helpt om beter te leren voelen door aandacht te

geven aan lichamelijke sensaties die gepaard gaan met emoties. Het proces omvat de volgende stappen:

1. Breng de aandacht naar je lichaam: Begin met het hele lichaam, daarna specifiek naar het midden (keel, borstkas, maag, onderbuik). Voel wat er is, of roep een gevoel op door te vragen: "Hoe gaat het met mijn leven? Wat is het belangrijkste dat me nu bezighoudt?"
2. Blijf bij dit gevoel op een vriendelijke, accepterende manier: Zeg simpelweg: "hallo, ik weet dat je er bent," zonder te analyseren.
3. Laat een woord, zin of beeld opkomen vanuit dit gevoel: Dit kan een eigenschap zijn (strak, beklemmend, zwaar), een zin of een beeld. Controleer of het resoneert met je lichaam.
4. Blijf geduldig bij het gevoel: Benader het met interesse en nieuwsgierigheid, vanuit het perspectief van het gevoel zelf (bijv. "het is bang").
5. Laat de betekenis zich ontvouwen: Stel vragen als: "Wat maakt het zo? Heeft het te maken met...? Wat heb ik nu het meest nodig?"
6. Blijf bij het gevoel totdat er een verschuiving plaatsvindt: Dit kan zich uiten als opluchting, ontspanning, lachen of huilen.
7. Erken het gevoel: Laat het weten dat je het hebt ontvangen en gehoord, met een liefdevolle erkenning.

b. Emotionele Intelligentie (EQ) Oefeningen

Het verbeteren van emotionele intelligentie helpt bij het herkennen, begrijpen en beheersen van eigen emoties en die van anderen.

- Emoties leren herkennen: Bestudeer verschillende emoties en hun nuances. Weet hoe jouw emoties voelen in je lichaam.
- Emoties toelaten: Sta jezelf toe om alle emoties te voelen, ook de moeilijke, zonder oordeel.
- Journaling: Schrijf dagelijks over je gevoelens en gedachten om inzicht te krijgen in je emotionele patronen.
- Actief luisteren: Oefen met het echt luisteren naar anderen om hun emoties beter te begrijpen.

c. Lichaamsgerichte Psychologie

Deze benadering erkent de verbinding tussen lichaam en geest en gebruikt het lichaam als ingang om emoties te verwerken. Technieken zoals ademwerk helpen onderdrukte emoties los te laten die vastzitten in het lichaam.

- Ademwerk: Gerichte ademhalingsoefeningen om spanning los te laten en emotionele blokkades op te heffen.
- Lichaamsgerichte oefeningen: Beweging en fysieke expressie om emoties te uiten en te verwerken.

2. Spirituele en Holistische Benaderingen

Deze benaderingen zien het emotioneel lichaam als onderdeel van een groter energetisch systeem en richten zich op het herstellen van de balans op een dieper niveau.

a. Energetische Healing

Energetische healing methoden werken met de energievelden van het lichaam om emotionele blokkades op te heffen en de energiestroom te herstellen.

- Reiki: Een Japanse techniek waarbij energie via de handen wordt doorgegeven om genezing en ontspanning te bevorderen.
- Chakra Healing: Het balanceren van de chakra's, de energiecentra in het lichaam, die elk verbonden zijn met specifieke emoties en aspecten van het bewustzijn.
- Kristaltherapie: Het gebruik van kristallen om energie te harmoniseren en emotionele blokkades te verzachten.
- Acupunctuur: Het plaatsen van naalden op specifieke punten om de energiestroom (Qi) te beïnvloeden en emotionele disbalans te corrigeren.

b. Mindfulness en Meditatie

Mindfulness en meditatie zijn krachtige technieken om emoties los te laten, innerlijke rust te vinden en zelfbewustzijn te vergroten. Ze helpen om in het huidige moment te zijn en emoties te observeren zonder erdoor overweldigd te worden.

- Mindfulness Meditatie: Oefeningen waarbij je je aandacht richt op je ademhaling, lichamelijke sensaties en gedachten, en deze observeert zonder oordeel.
- Visualisatie: Het gebruik van mentale beelden om positieve emoties te cultiveren en emotionele blokkades te transformeren.

c. EFT (Emotional Freedom Technique) / Tapping

EFT is een techniek die acupressuurpunten stimuleert door te tappen (kloppen) terwijl men zich concentreert op een specifieke emotie of probleem. Dit helpt het zenuwstelsel te kalmeren en negatieve emoties en fysieke spanningen los te laten.

Conclusie

Het stimuleren van het emotioneel lichaam is een proces van zelfontdekking en heling. Door een combinatie van psychologische, spirituele en holistische technieken kunnen we leren om onze emoties beter te begrijpen, te verwerken en te integreren. Dit leidt tot een grotere emotionele veerkracht, innerlijke rust en een dieper gevoel van welzijn.