

## De chakra's staan open

Door **Guus van Holland**

**Sap-vasten, stresscounseling, zweethutsessies - het aanbod van alternatieve therapieën is groot. In een serie praktijktesten vandaag healing, een kwestie van energiestromen deblokkeren.**

Waar brengt mijn nieuwsgierigheid naar onvermoede aspecten in mijn leven me dit keer? Naar een matras op een lange tafel in een ruime kamer van een grachtenpand. Daar ga ik met mijn lichaam als voertuig op weg naar een nieuwe dimensie, zo zal blijken. „Kijk, er is post voor je”, zegt Lisette Schuitemaker, mijn healer, en ze wijst naar een paar velletjes papier met tekst op een stoel. Een vluchtige blik leert me dat ze daarin uitlegt wat ze gaat doen, wat wel en niet kan gebeuren, wat healing is en wie zij is, welke opleiding ze heeft genoten.

Aangenaam licht vult de kamer dankzij een dak van matglas, niet fel, niet schemerig. Onder het genot van thee laat ze me vertellen over mijn voortdurende vragen. Soms zucht ze, ademt ze luid en duidelijk om me mee te voeren naar de diepte, naar ontspanning. Een enkele keer zegt ze 'wauw'. Dan vraagt ze wat ik er nu bij voel, waar ik wat voel. Ze luistert naar mijn stem, ze observeert mijn houding en mijn bewegingen. Ik voel me bekeken.

Wanneer ik na zo'n uur praten word uitgenodigd op het matras te gaan liggen, vraagt ze of ik ergens pijn heb of mogelijk een lichamelijke handicap. „Wat wil je?” vraagt ze vriendelijk. Ik mompel iets over innerlijke strijd die ik wil oplossen. „Zeg het als iets je niet bevalt, ook wanneer de muziek die ik aanzet je niet zint”, stelt ze me gerust. Dan sluit ik mijn ogen en wacht. Ik krijg een deken over mij heen.

Terwijl ik zachte, oosterse muziek hoor, gluur ik door mijn wimpers naar iets dat ik boven mijn lichaam voel hangen. Het blijkt een pendel, die ze bungelend boven mijn lichaam, van onder tot boven, laat gaan. Elke keer wanneer ze een punt boven mijn lichaam heeft verlaten hoor ik haar weglopen. Wat doet ze? Vult ze de pendel bij, met vuur, met een etherische olie? Ik ruik niets. Later bij de evaluatie zal ze verklaren dat ze aantekeningen maakt op een papier met de zeven chakra's (energiepunten) in het lichaam. Wat ze van mijn energiestromen gewaar is geworden.

Ze plaatst haar handen op mijn voeten en enkels. Ik voel haar voelen. Dan plaatst ze haar handen op een plek bij mijn knieën, dan op mijn heupen, mijn buik, mijn borst, op plaatsen waar de chakra's zich bevinden. Vervolgens naar mijn keel, mijn achterhoofd en mijn slapen. Rustig, zacht en warm, terwijl de muziek me meevoert.

Lisette Schuitemaker is in haar vierde jaar aan de Barbara Brennan School of Healing. Volgend jaar hoopt ze haar Bachelor's Science in Brennan Healing Science te halen. Healing kan ondersteunend werken bij genezingsprocessen, bij het leren omgaan met fobieën, depressies en rouwverwerking, bij persoonlijke groei, stabilisatie en acceptatie. Energieblokkades en verstoringen kunnen worden opgespoord en opgelost.

Zo'n uur lig ik op mijn rug, opmerkelijk bewegingloos. Ik lig er gewoon, zonder onrustig te worden, niet wachtend, niet hopen, niet vrezend, ook niet vermoeid. Ik voel een diepe ontspanning, alsof ik nog uren en dagen in dezelfde houding kan blijven liggen.

Dan mag ik opstaan, zodra ik het wil én kan. Ik open mijn ogen, zie het licht door het dakraam komen, maar blijf liggen want ik wil blijven liggen. Wanneer ik uiteindelijk opsta, zweef ik naar mijn stoel. Kalmte overheerst. Ik kijk om me heen, voel, zie en luister. Mijn hoofd zakt achterover, niet van vermoeidheid. Ik ben zo stoned als een aap, wat een weelde.

Al mijn chakra's staan open, meent Lisette. Er is energie vrijgekomen die in blokkades gevangen zat. Ze ruikt het, zegt ze. Ik voel dat mijn zintuigen op scherp staan zonder al bij het minste of geringste alarm te slaan. Zo hang ik nog een half uurtje in de stoel, terwijl ik mijn gevoelens prijsgeef. Ze raadt me aan de eerste paar dagen rustig te blijven, want alles staat open. Vooral geen alcohol te drinken, want alcohol zet vast wat los wil komen.

Dan stijg ik op uit mijn stoel. Ik ga naar buiten, het verkeersgewoel in, kalm op weg naar mijn auto. Het is rustig in mij, het zal er dagen rustig blijven.

Twee dagen later mag ik Lisette Schuitemaker bellen. Ze vraagt naar mijn ervaringen. Ze waren intens geweest. Mijn sensitiviteit had me bij nieuwe inzichten en diepere gevoelens gebracht. Toeval? Waarschijnlijk niet. Ze vertelt wat haar gewaar is geworden tijdens de healing. Ergens in het middenlichaam had ze een energieblokkade gevoeld, ergens in het bovenlichaam energieverbrokkeling. Hoe nu verder met deze kennis? Nog een healing of een andere route op zoek naar inzicht en evenwicht? In ieder geval doorgaan op de weg **van** nieuwsgierigheid.