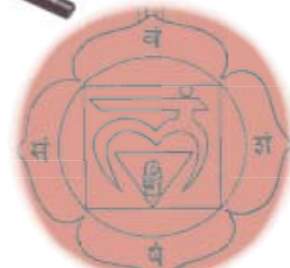


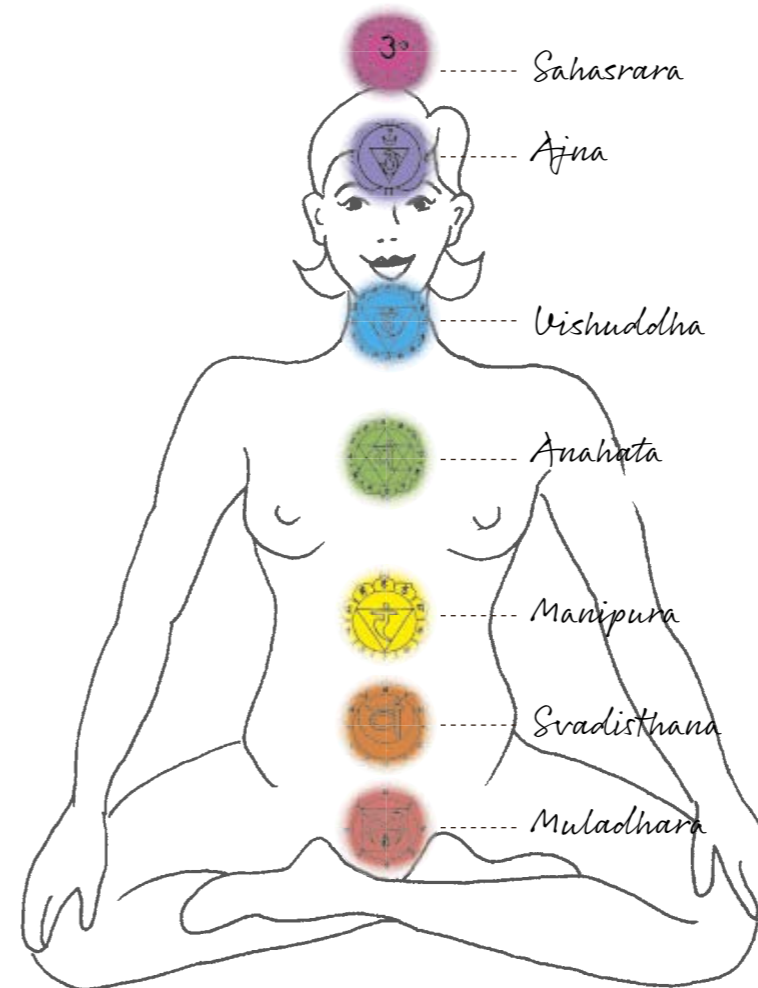
# AFVALLEN MET DE CHAKRA'S

Wie wel een paar kilootjes kwijt wil of betere eetkeuzes wil maken, kan baat hebben bij kennis van de chakra's. Ontdek waarom je eet en volg de bijpassende tips op.

TEKST: CHRISTEL JANSEN, BEELD: CORBIS, FREDDY VERMEULEN



**E**et jij je problemen weg? Geeft eten je een veilig gevoel? Of kun je het niet laten om gezellige bourgondische maaltijden op tafel te zetten, en baal je dan toch van de extra kilo's die dat oplevert? De chakraleer kan je helpen afvallen, zegt yogadocente en gewichtscounsellor Stella van Dinten. 'Elk chakra staat voor een bepaald bewustzijnsniveau en elk niveau heeft zo z'n eigen invloed op je (eet)gedrag.' De chakra's, energiepunten in en om je lichaam, kunnen je helpen de oorzaak van je overgewicht te achterhalen – of het nu om een paar kilo's of fiks wat extra ballast gaat. Stella: 'De zeven chakra's hebben hun invloed op je fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn. Je kunt ze zien als levensperspectieven. Van het niveau van overleven (eerste chakra) tot het niveau van eenwording en tevredenheid (zevende chakra).' Het maakt veel verschil of je handelt vanuit het perspectief van overleven of tevredenheid. Of je kunt bijvoorbeeld ongelooflijk van eten genieten – genot hoort bij het tweede chakra – en het tegelijkertijd lastig vinden om je aan je voornemens te houden, wat bij het derde chakra hoort. Ontdek in welke chakra's jouw uitdagingen liggen, en ga er zelf mee aan de slag.



## EERSTE CHAKRA / Muladhara

Handelt vanuit veiligheid

Bij dit 'wortelchakra' gaat het om onze basisbehoeften: een dak boven je hoofd, een goede gezondheid en een gevulde maag. Als aan deze basisvoorwaarden is voldaan, voel je je geborgen en veilig. Het wortelchakra wordt ook met overleven in verband gebracht. Zit er iets tegen in je leven (en bij wie is dat niet zo op z'n tijd?), dan kun je het idee hebben dat de basis onder je wordt weggeslagen. Eten kan daarop een reactie zijn, het kan een gevoel van zekerheid bieden. Stella: 'Je ziet dit bijvoorbeeld bij mensen die een onveilige jeugd hebben gehad. Die proberen hun wankel basis soms letterlijk te versterken door overgewicht te ontwikkelen. Gezonde vaste eetgewoonten hebben kan voor deze groep mensen een goede manier zijn om zich stabiel te voelen.'

## EERSTE-CHAKRA-TIPS:

- Eet op een vaste plaats en op vaste tijden
- Eet vaste hoeveelheden
- Doe aan fitness, wandelen, een vechtsport of Hatha yoga

**Houdingen om het eerste chakra te verstevigen:** Staande Tang (*Uttanasana*), Zittende Tang (*Paschimottanasana*), Neerwaartse Hond (*Adho Mukha Svanasana*)

## TWEEDE CHAKRA / Svadisthana

Handelt vanuit genot

Genot en verlangen horen bij het tweede chakra. Met vrienden een goed maal nuttigen is bij uitstek een bezigheid die bij dit chakra hoort. Vind je zo'n etentje lastig, omdat je vanzelf meer gaat eten als het lekker of gezellig is? Ga dan terug naar de vaste gewoonten van het eerste chakra.

Bij het tweede chakra gaat het zowel om sopplesse als om beheersing. Niet star alles wat lekker is afwijzen, maar je ook niet onbeheerst laten meeslepen door je genot, fantasie of angst. Zo kun je in luttele seconden van een genotvolle gedachte belanden in een angstgedachte (van 'Lekker, zo'n patatje' naar 'Ik eet er vast te veel van en dan word ik moddervet'). Uit angst om aan te komen, neem je dan maar helemaal niets. Stella: 'Je moet je niet laten leiden door je verlangen naar genot, door bijvoorbeeld een doos bonbons achter elkaar leeg te eten. Maar ga je het genot uit de weg,

# Chakra's

dan bestaat de kans dat je uit frustratie juist meer gaat eten. Neem dus gerust een keer die bonbon – eentje, en geniet er volop van.'

## TWEEDE-CHAKRA-TIPS:

- Eet met aandacht
- Geniet van wat je eet, zonder je schuldig te voelen
- Eet kleine porties
- Kook lekker en gevarieerd en gebruik daarbij je fantasie
- Stop met eten als je niet meer geniet of als je merkt dat je het eten als een 'verdovingsmiddel' gebruikt
- Ga dansen, fietsen of zwemmen

**Houdingen om het tweede chakra te versterken:** Kat (*Bidalasana*), Vlinder (*Baddha Konasana*), Krokodil (*Makarasana*), Spreidzit (*Upavistha Konasana*)

## DERDE CHAKRA / Manipura

**Handelt vanuit daadkracht**

Bij dit chakra staat daadkracht centraal. De wil, het ego ('ik'), het rationele denken en het plannen voor de toekomst horen bij dit chakra. Iemand die doortastend is, werkt naar een doel toe, denkt vooruit en plant. Ontbreekt het je aan daadkracht, dan kun je jezelf de put in praten door te denken dat je het niet zult volhouden. Wat helpt? Maak een eetplan. Knabbel je altijd op borrelnootjes na je werk, neem dan nu een boterham of een appel. Werk in kleine stappen, neem je één ding tegelijk voor en houd je eraan. Zo krijg je ook zonder eten een 'voldaan' gevoel.

## DERDE-CHAKRA-TIPS:

- Maak een eetplan voor de dag
- Maak een boodschappenlijstje en wijk daar niet van af
- Doe boodschappen als je net hebt gegeten, dan kom je minder in de verleiding ongezonde dingen te kopen
- Vervang ondermijnende gedachten ('Ik heb vandaag al een keer gezondigd, dus het wordt toch niks meer') door positieve gedachten ('Dat ene koekje is geen ramp, ik kan nu gewoon doorgaan met gezond eten')
- Begin de dag met een serie Zonnegroeten, het liefst snel achter elkaar en een fiks aantal

**Houdingen om het derde chakra te versterken:** Driehoek (*Trikonasana*), alle Heldhoudingen (*Virabhadrasana I, II en III*), Zonnegroet (*Surya Namaskar*)

## VIERDE CHAKRA / Anahata

**Handelt vanuit liefde**

Dit chakra, ook wel het hartchakra genoemd, associëren we met liefde en onbaatzuchtigheid. Als je te véél doet voor een ander en jezelf helemaal wegcijfert, is het vierde chakra uit balans. Stella: 'Mensen die veel voor een ander doen, doen dit vaak ook om aardig gevonden te worden of uit angst om een ander te verliezen. Ze nemen geen tijd voor zichzelf en omdat ze zo weinig pleziertjes kennen, is een veelvoorkomende "oplossing" om te gaan snacken. Hierdoor ontstaat overgewicht, daardoor soms nog meer angst om de ander te verliezen en dan is de vicieuze cirkel compleet.' Kun je je ellendige gevoel niet meer wegsnoepen en voel je je daardoor akelig, accepteer dan dat zo'n rotgevoel er ook bij hoort. Laat het er zijn en voel op een vriendelijke manier met jezelf mee – het vierde chakra is ook het chakra van mededogen.

## VIERDE-CHAKRA-TIPS:

- Breng balans in geven en nemen, zodat je te veel geven niet gaat compenseren met snoepen
- Vergeef je medemensen en jezelf voor gemaakte fouten
- Geef jezelf en anderen de ruimte
- Laat verdriet toe, het hoeft niet te verdwijnen door 'troosteten'; het is er en mag er zijn
- Laat liefde toe, voor anderen, de natuur, jezelf
- Ga hardlopen of roeien voor een goede hart- en longfunctie

**Houdingen om het vierde chakra te versterken:** Boog (*Dhanurasana*), Kameel (*Ustrasana*), Koeienkop (*Gomukhasana*), Staande vooroverbuiging (*Parsva Uttanasana*)

## VIJFDE CHAKRA / Vishuddha

**Handelt vanuit onthechting**

Bij dit chakra, dat zich in het keelgebied bevindt, draait alles om onthechten, loslaten en communicatie. Veel mensen met overgewicht zijn voortdurend met zichzelf in discussie, in de trant van: 'Zal ik dit stukje kaas nu wel of niet nemen?'. Het probleem is dat als je in discussie gaat met voedsel, je meestal verliest. Als je duidelijke afspraken met jezelf maakt over in welke omstandigheden je wel of niet snoept ('Op een feestje wel, thuis niet') zul je merken dat het stiller wordt van binnen en dat je je beter aan je eigen voornemens kunt houden. Je kunt makkelijker loslaten wat je in feite niet nodig hebt. Stilte en zuiverheid horen bij het keelchakra.

Stilte om goed naar jezelf te luisteren en zuiverheid om dat wat jij wilt, precies te verwoorden naar anderen en naar jezelf.

## VIJFDE-CHAKRA-TIPS:

- Leg de interne dialoog over eten stil door voor jezelf duidelijk voor ogen te hebben in welke omstandigheden je wel snoept en in welke omstandigheden niet
- Durf eerlijk te zijn naar jezelf en durf jezelf ook naar anderen uit te spreken
- Zoek elke dag de stilte op, thuis of tijdens een wandeling
- Zuiver je lichaam van afvalstoffen in de vorm van cafeïne, alcohol, nicotine, drugs, medicijnen (waar mogelijk), fast food, te veel/vet/zout/zoet/scherp eten en geraffineerd eten. Eet vegetarisch

**Houdingen om het vijfde chakra te versterken:** Brug (*Setu Bandha Dhanurasana*), Kaars (*Sarvangasana*), Ploeg (*Halasana*), Vis (*Matsyasana*)

## ZESDE CHAKRA / Ajna

**Handelt vanuit inzicht**

Op het niveau van het zesde chakra, dat zich tussen de wenkbrauwen bevindt (het 'derde oog'), gaat het om inzicht, intuïtie en zelfkennis. Inzicht in je eetgedrag kun je krijgen door het bijhouden van een eetdagboek. Je schrijft hierin op wat en hoeveel je eet, waarom je op dat moment at en hoe je je daarbij voelde. Zo krijg je inzicht in je eetgedrag en kun je de zwakke plekken aanpakken. Je hebt wel wat zelfdiscipline nodig om zo'n dagboek bij te houden, maar ook dat hoort bij het zesde chakra. Discipline geeft maat en helpt om zaken scherper in beeld te krijgen.

'Je intuïtie kun je versterken door je bewust te worden van wat voeding met je doet,' is Stella's ervaring. 'Snelle koolhydraten, bijvoorbeeld in koekjes en gebak, geven je even een energieboost, maar daarna voel je je vaak futloos en heb je weer behoefte aan zoet eten. Eet je langzame koolhydraten (onder andere in volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit), dan blijft je energieniveau veel langer op een gelijk peil.' Heb je een goed werkend zesde chakra, dan beschik je over een uitstekende intuïtie: je weet dan wat wel en wat niet goed voor je is.

## ZESDE-CHAKRA-TIPS:

- Houd een eetdagboek bij, zodat je inzicht krijgt in je eetgedrag

- Neem de tijd om te eten en om het verschil tussen 'vitale' en 'fatale' voeding te ervaren
- Probeer niet te voldoen aan een ideaalbeeld of aan wat anderen van je verwachten; krijg inzicht in wie je werkelijk bent en waarvoor je hier op aarde bent
- Mediteer op je derde oog, de plek tussen je wenkbrauwen
- Houd yogahoudingen lang aan, zodat je meer inzicht krijgt in wat de houding met je doet, je adem rustiger wordt en je kunt ontspannen in de houding

**Houdingen om het zesde chakra te versterken:** Yoga Mudra, Danser (*Natarajasana*), Adelaar (*Garudasana*)

## ZEVENDE CHAKRA / Sahasrara

**Handelt vanuit tevredenheid**

Het chakra van eenheid en tevredenheid is gelokaliseerd in de kruin. Op dit niveau worden geest en lichaam als één geheel ervaren en dat maakt dat je je compleet tevreden kunt voelen. In de yogafilosofie wordt die tevredenheid *Santosha* genoemd. Yoga oefeningen kunnen je helpen Santosha te bereiken. Dit geldt overigens ook voor mensen met zwaar overgewicht of obesitas; in dat geval kan remedial yoga (aangepaste yoga, bijvoorbeeld met behulp van een stoel) de weg zijn. Stella: 'Wees niet pas gelukkig als je je doel hebt bereikt. Wees ook tevreden met hoe je nu bent, en werk vanuit dat gevoel toe naar een gezond gewicht.' Pas dan ben je echt yogisch bezig. Het gaat immers niet om het einddoel, maar om de weg ernaartoe, om het hier en nu.

## ZEVENDE-CHAKRA-TIPS:

- Mediteer elke dag, focus op je ademhaling. Meditatie helpt je om de dingen met meer aandacht te doen
- Wees tevreden, schenk aandacht aan alles waar je blij mee bent in je leven
- Houd de woorden van Krishna in de *Bhagavad Gita* in gedachten: 'Hecht niet aan het resultaat van het handelen; onthechting leidt onmiddellijk tot vrede'

**Houding om het zevende chakra te versterken:** Hoofdstand (*Sirsasana*) is bij uitstek de houding van het kruinchakra. Maar bevind je je op het niveau van dit chakra, dan kun je in alle houdingen een gevoel van eenheid ervaren

Meer weten? [www.acanta.nl](http://www.acanta.nl)