

HET INNERLIJK VUUR GEDOOFD

BURN-OUT



Karin den besten

april 2020

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

DE BETEKENIS VAN YOGA BIJ BURN-OUT BEZIEN VANUIT DE CHAKRAPSYCHOLOGIE

Eindscriptie april 2020

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Karin den Besten

karindenbesten@outlook.com

**“ZOALS JE ADEMT
ZO DENK JE**

**JE DENKT
ZOALS JE ADEMT”**

1.	Inleiding	
1.1	Achtergrond en motivatie	4
1.2	Vraagstelling	4
2.	Achtergronden van burn-out	
2.1	Wat is een burn-out	5
2.2	Verschijnselen bij burn-out	6
2.3	Stress	6
2.4	De verbinding met het lichaam verstoord	7
3.	De betekenis van yoga	
3.1	Yoga	8
3.2	De yoga sūtra's van Patañjali	8
3.3	De drie-eenheid lichaam, adem, bewustzijn	8
4.	Burn-out gezien vanuit de chakrafilosofie	
4.1	Chakrafilosofie	10
4.2	De betekenis van de chakra's	10
5.	Chakrapsihologie in relatie tot burn-out	
5.1	Het eerste chakra, mūlādhāra chakra	12
5.2	Het tweede chakra, svādhīsthāna chakra	13
5.3	Het derde chakra, manipūra chakra	14
5.4	Het vierde chakra, anāhata chakra	15
5.5	Het vijfde chakra, viśhuddha chakra	15
6.	Burn-out, yoga en de chakra's	16
	Conclusie	17
	Bronvermelding	18
	Noten	19

1. INLEIDING

1.1 Achtergrond en motivatie

In 2010 werd ik getroffen door een zware burn-out. Na ruim 13 jaar als stewardess de wereld over gevlogen te hebben, was ik volledig opgebrand. Ik weet dit aan het vele reizen en een ongezonde leefwijze met lange werkdagen. Doordat ik continue door de tijdzones bewoog was mijn bioritme volledig verstoord. Ik had slaapproblemen, chronische hyperventilatie met paniekaanvallen en ook mijn hormoonhuishouding was behoorlijk van slag. Ik had het gevoel volledig de weg kwijt te zijn. In mijn beleving was de burn-out plotseling ontstaan, voor mijn gevoel kon ik van de ene op de andere dag niets meer. In werkelijkheid had mijn lichaam lang van tevoren diverse signalen gegeven. Door mijn perfectionisme en keiharde discipline overschreed ik continue mijn grenzen. Om staande te blijven, had ik mezelf geleerd om mijn lichaam niet te voelen. Met het gevolg dat ik volledig verwijderd was van mezelf.

In deze periode had ik moeite om passende hulp te vinden. Ik onderging een lang medisch traject en slikte zelfs enige tijd medicatie, wat ervoor zorgde dat ik nog verder bij mezelf vandaan raakte. Uiteindelijk duurde de burn-out bijna twee jaar. Na hulp vanuit diverse disciplines die mij niet veel verder brachten, kwam ik per toeval in aanraking met yoga. Al na enkele lessen werd ik diep geraakt doordat ik voelde hoe ver mijn lichaam en geest van elkaar verwijderd waren. Intuïtief wist ik; "het is óf yoga, of de komende tien jaar psychische hulp". Uiteindelijk bood yoga mij een middel om te verbinden en steeds wezenlijker te ervaren wie ik ben en waar het voor mij om gaat.

1.2 Vraagstelling

Inmiddels geef ik privélessen yoga en ademtherapie aan mensen die geraakt zijn door burn-out. Hierbij werk ik samen met psycholoog Michèle Lokenberg van huisartsenpraktijk De Meridiaan in IJsselstein. Het overgrote deel van haar patiënten heeft moeite om te ontspannen en zij merkt daarbij dat patiënten veelal het contact met het lichaam verloren zijn. Ten tijde van een burn-out ademt iemand hoog en snel, ook de gedachten gaan razendsnel. Het denken bepaalt iemands leven en iemand is zijn gedachten geworden. De angst om de controle over het lichaam te verliezen is groot, met hyperventilatie en paniekaanvallen tot gevolg. Andersom zorgt hyperventilatie voor nog meer angst. Om met angsten te leren omgaan, hebben patiënten van Michèle vaak meerdere gesprekken nodig. Tijdens de gesprekken wordt inzicht geboden in wat zich afspeelt in onze gedachten. Door mijn ervaring met yoga heb ik gemerkt dat mijn diepste gevoelens zich alleen konden tonen vanuit de verbinding met mijn lichaam. De beoefening van yoga heeft steeds dieper inzicht geboden in het ontstaan van mijn burn-out en wat ik nodig had om te herstellen. Ik vraag mij af of yoga ook voor anderen betekenis kan hebben wanneer er sprake is van burn-out en wat de bevindingen zijn vanuit de psychologie en medische wetenschap.

"Wat kan yoga betekenen wanneer er sprake is van burn-out?"

Om inzichtelijkheid te krijgen in dit vraagstuk voor zowel de lezer als voor mijzelf heb ik de theorie gekoppeld aan mijn eigen ervaring. Ik startte de 4-jarige Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in de hoop volledig te herstellen van een burn-out. Voor mij bood yoga uiteindelijk de weg terug naar mezelf. Nog steeds ervaar ik een continue beweging in het leven waarbij ik soms als vanzelf met de levensstroom mee beweeg en soms ook van mezelf afdwaal. Yoga brengt me weer thuis.

Met dit onderzoek beoog ik de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte af te ronden. Hiermee is voor mij een cirkel rond.

2. ACHTERGRONDEN VAN BURN-OUT

Toen ik op een ochtend ineens de kracht niet meer kon vinden om mijn kop thee op te tillen wist ik dat het foute boel was. De diagnose burn-out kwam voor mij als een donderslag bij heldere hemel. Met mijn perfectionisme, tomeloze energie en enorme wilskracht dacht ik de hele wereld aan te kunnen. Helaas bleek mijn energie niet onuitputtelijk. Ook al had mijn lichaam jarenlang signalen gegeven in de vorm van vage pijnklachten en slapeloosheid, ik had mezelf aangeleerd om alle lichaamssignalen te negeren. Totdat ik er niet meer omheen kon, ik was opgebrand.

Volgens de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat steeds meer Nederlanders zich moe voelen door werk. “Inmiddels blijkt één op de zeven werknemers tussen 15-75 jaar last te hebben van chronische vermoeidheid, vrouwen iets vaker dan mannen. Minstens een paar keer per maand voelden zij zich emotioneel uitgeput of leeg aan het eind van een werkdag”. (*1)

Ook om mij heen heb ik vriendinnen zien uitvallen door burn-out en hoor ik over collega's die langdurig afwezig zijn door stressgerelateerde verschijnselen. Opvallend genoeg ontmoet ik daarnaast ook voldoende mensen die ondanks drukke en overvolle agenda's rotsvast in het leven staan en nauwelijks geraakt lijken te worden door stress. Door mijn goede ervaring met yoga tijdens mijn burn-out, vind ik het zeer de moeite waard om me hier verder in te verdiepen. Het lijkt er namelijk op dat bij gelijke omstandigheden de ene persoon gevoeliger is voor burn-out dan de andere.

2.1 Wat is een burn-out

Op internet en in de media is veel te vinden over de verschijnselen van burn-out en er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan naar het ontstaan hiervan. Tijdens mijn burn-out ontving ik van mijn toenmalige collega het boek “Uit je burnout”, geschreven door psycholoog Carien Karsten. (*2) Ik heb het boek lange tijd weggestopt, omdat ik overspoeld werd met goed bedoelde raad en medische adviezen. Pas tijdens de onderzoeksfase van mijn scriptie ben ik mij in het boek gaan verdiepen. De woorden van Karsten heb ik naast die van psychiater Bram Bakker gelegd. In het boek “Blijf Beter” (*3) beschrijft Bakker hoe we gezond kunnen blijven in de huidige maatschappij waarin we drukker zijn dan ooit. Ik heb het genoeg gehad om Bakker te ontmoeten tijdens vitaliteitsevenementen waar ik als yoga docent een workshop gaf. Bram trad op als spreker en raakte mij met zijn heldere visie op burn-out.

Omdat er meerdere definities te vinden zijn van burn-out, benoem ik alleen de definitie volgens de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) en de World Health Organization (WHO), omdat ik mij hier het beste in kan vinden. “Burn-out wordt gezien als een uitputtingsreactie van lichaam en geest ten gevolge van langdurige of chronische stress. Mensen met een burn-out omschrijven dit vaak als het leeg raken van de accu en voelen zich zwaar oververmoeid en uitgeput”.

“Vanaf 2020 definieert de World Health Organization een burn-out als een werkgerelateerd fenomeen, veroorzaakt door stress op de werkvloer.” Volgens de WHO wordt burn-out veroorzaakt door chronische stress op de werkvloer waar niet goed mee is omgegaan. Hierdoor ontstaan vermoeidheidsklachten, een negatieve houding tegenover werk en een afname van productiviteit. (*4)

Door de WHO wordt burn-out gezien als een werkgerelateerd fenomeen en doet zich voor omdat mensen uitvallen op hun werk. Volgens psychiater Bram Bakker is werkstress niet de oorzaak van burn-out, maar juist het niet goed kunnen ontspannen buiten het werk. Als voorbeeld schrijft hij in “Blijf Beter” over een werknemer die met burn-outverschijnselen thuis komt te zitten. De man klaagt zijn werkgever aan, omdat hij na een langdurig zieketraject in de WAO belandde. De werkgever werd na een jarenlang proces door Het Gerechtshof schuldig bevonden aan de arbeidsongeschiktheid van de man. De werknemer had zijn gehele carrière werkweken van zestig uur en meer gedraaid, waarbij Het Hof oordeelde dat de werkgever een dergelijke werkdruk niet zomaar had mogen opleggen. Bakker stelt dat het nooit enkel aan het werk toegeschreven kan worden als iemand met een burn-out thuis komt te zitten. Hij vraagt zich af of de werknemer niet beter zijn grenzen had kunnen aangeven. (*5)

Na ongeveer tien jaar als stewardess gewerkt te hebben, merkte ik dat mijn lichaam de lange werkdagen en het reizen door verschillende tijdzones niet meer aankon. Ik was chronisch moe. Ik vond dat KLM meer verantwoordelijkheid moest nemen en beter voor zijn personeel moest zorgen. In werkelijkheid had ik moeite om keuzes te maken en wilde ik niets van de wereld missen. Elke reis ging ik met mijn collega's op pad en nam nauwelijks de tijd om te eten of slapen. Thuis was er de drukte van het gezinsleven met een kleuter en vele sociale verplichtingen. Ook hier nam ik weinig tijd om te ontspannen, want ik zou wel weer bijslapen op mijn hotelkamer. Omdat de burn-out zich vooral toonde tijdens mijn werk, zag ik dat als duidelijke oorzaak. Het leek mij bijzonder aannemelijk dat een verstoring van mijn bioritme had geleid tot uitputting.

2.2 Verschijnselen bij burn-out

Een burn-out ontstaat niet plotseling, maar geleidelijk en in een vroeg stadium zijn er al signalen. Volgens Carien Karsten begint het vaak met vage klachten als hoofdpijn, slaapproblemen en rugklachten, pijnlijke of gespannen spieren, een hoge bloeddruk en trillingen. Ook een snelle, hoge adem en hyperventilatie komt veelvuldig voor. Daarnaast zijn concentratieproblemen, geheugenverlies en gevoelens van incompetentie veelgehoorde klachten. In een later stadium ontstaat lichamelijke uitputting en het gevoel hebben niet meer op te kunnen laden. (*6) Omdat het meestal mensen betreft met een druk leven die veel verplichtingen en een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, gaan deze mensen door. Alle verschijnselen worden genegeerd, omdat iemand het idee heeft onmisbaar te zijn. Dit gaat lange tijd goed, tot op het moment dat er iets tegenzit, waardoor iemand letterlijk en figuurlijk instort en soms ook niet meer kan stoppen met huilen. Karsten merkt hierbij op dat ook de gedachten dorrazen en iemands leven volledig gaan beheersen. (*7) Bram Bakker ziet echter een verandering in slaap als één van de eerste verschijnselen in de aanloop naar een burn-out. Hij erkent een wijdverbreide gewoonte in de medische wetenschap om iemand met slaapproblemen dan te voorzien van medicatie, terwijl er doorlopend activiteiten plaatsvinden die slecht zijn voor een goede nachtrust. Zoals tot laat in de avond doorwerken en nauwelijks ontspannen voor het slapengaan. (*8) Overigens blijken veel Nederlanders wel eens last te hebben van één of meerdere genoemde verschijnselen. Soms lijkt er sprake van burn-out, maar gaat het eerder om overspannenheid. Overspannenheid heeft een korte termijn oorzaak. De stressfactor die de klachten veroorzaakt ligt in het nabije verleden en de energie is nog niet op. Bij burn-out zijn verschijnselen gedurende langere tijd aanwezig en is iemand werkelijk opgebrand. (*9)

2.3 Stress

In de definities van burn-out van de GGZ en de WHO wordt chronische stress genoemd als achterliggende oorzaak. Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam om in geval van gevaar het lichaam voor te bereiden op een snelle reactie. Vanuit de oertijd waren dit situaties waarin de mens moest vechten, vluchten of bevriezen. Denk aan een beer die ineens voor je neus staat. In enkele milliseconden heeft het brein beslist of je moet vechten, vluchten óf juist doodstil moet blijven staan. Een noodzakelijke reactie om te kunnen overleven. (*10) Onder invloed van stress wordt het sympatische zenuwstelsel in de hersenen geactiveerd. Dit is het deel van de hersenen dat het lichaam klaarmaakt voor actie. Een signaal vanuit de hersenen stimuleert de bijnieren om onder andere de hormonen adrenaline en noradrenaline te produceren. Adrenaline verhoogt de bloedsuikerspiegel door in de lever en in de spieren de omzetting van glycogeen in glucose te bevorderen. Glucose is een energiebron voor snelle actie. Op deze manier wordt extra energie gegenereerd - om te kunnen rennen of vluchten. Adrenaline stimuleert ook de hartactiviteit. De hartfrequentie neemt toe en de bloeddruk stijgt. Tegelijkertijd is er meer bloed beschikbaar in het spierstelsel en minder voor de op dat moment niet-relevante lichaamsfuncties, waardoor de spijsvertering vertraagt en ook de huid van minder bloed wordt voorzien. Iemand ziet lijkbleek. (*11) Bij langdurige stress zal de bijnierschors cortisol aanmaken. Cortisol heeft een remmende werking op adrenaline en zorgt ervoor dat adrenaline de organen niet kan beschadigen. Het bij-effect van cortisol is dat het negatieve gedachten stimuleert. (*12) Zodra een stressfactor is verdwenen zal het lichaam onder normale omstandigheden tot rust komen. Het parasympatisch zenuwstelsel wordt actief en stresshormonen worden geremd. Het hartritme vertraagt, de bloeddruk daalt en de spierspanning neemt af. Het gehele systeem komt tot rust zodat herstel van het lichaam kan plaatsvinden en energie opgebouwd kan worden. Bij burn-out is onder invloed van stress het sympatisch zenuwstelsel overactief waardoor continue adrenaline wordt aangemaakt en alle eerder genoemde fysieke en mentale klachten optreden. Daarnaast is het parasympatisch zenuwstelsel minder actief. Hierdoor kan geen herstel van het lichaam plaatsvinden en ook de opbouw van energie is niet of nauwelijks mogelijk. De rust- en herstelfase ontbreekt. Bij burn-outpatiënten is vastgesteld dat het stressmechanisme dusdanig onregelmatig is dat het niet meer lukt de energie te mobiliseren. Iemand raakt daardoor fysiek en mentaal opgebrand. (*13)

Toen ik thuis kwam te zitten namen de vermoeidheidsverschijnselen niet af, in eerste instantie verergerden ze zelfs. Ik had last van slapeloosheid, hyperventilatie, trillingen en paniekaanvallen. Tijdens elke hyperventilatie-aanval had ik het gevoel de controle over mijn lichaam te verliezen. Omdat ik het idee had dat ik iets moest doen om me beter te voelen, kon ik me niet bij de situatie neerleggen. Ondertussen liep ik ziekenhuis in-en-uit omdat ook mijn hormoonhuishouding verstoord was. Omdat alle verschijnselen niet pasten binnen een ziektepatroon, werd ik naar huis gestuurd met bètablokkers om mijn hartslag te vertragen. Ik kreeg medicatie om rustiger te worden en slaapmiddelen om te kunnen slapen. Alle bijverschijnselen zorgden ervoor dat ik me nóg slechter voelde, maar gaven wel enige houvast. Ik dacht met medicatie de controle over mijn lichaam terug te hebben.

2.4 De verbinding met het lichaam verstoord

Gedurende de laatste honderd jaar is het leven ingrijpend veranderd. Veel veranderingen zijn ons ten goede gekomen, denk aan betere huisvesting, goede vervoersmiddelen en ook de medische kennis is enorm verbeterd. Onze hoeveelheid vrije tijd is enorm toegenomen en toch zijn we volgens Bakker allemaal drukker dan ooit, we hebben nauwelijks tijd om te ontspannen. (*14)

Karsten vindt daarbij ook dat vooral de huidige maatschappij veel vraagt van de mens en dat we vooral veel moeten van onszelf. (*15) Enerzijds moet er brood op de plank komen, maar ook passies moeten worden vervuld. En indien er kinderen zijn, kan het vinden van de balans tussen opvoeding en werk een behoorlijke uitdaging zijn. Ook prikkels gaan de gehele dag door betoogt Bakker. Werkgerelateerde mail komt binnen via onze mobiels, waardoor we ook in vrije tijd bezig zijn met werk. Uit angst om iets te missen in het leven, ontstaat keuzestress. De agenda's zijn overvol, maar juist activiteiten die ertoe bijdragen dat iemand kan opladen, worden als eerste geschrapt en dat geeft volgens Bakker een verstoorde balans tussen inspanning en ontspanning. (*16)

Tijdens mijn werk als stewardess was ik gewend om keihard, urenlang te werken. Tijdens elke vlucht zijn er vele handelingen met betrekking tot vliegveiligheid en service aan boord, daarnaast maakte ik altijd tijd voor een praatje met de passagiers en wilde ik hen een goede vluchtbeleving bieden. Zelfs tijdens pauzes nam ik nauwelijks tijd om op adem te komen, ik ging maar door. Ook in mijn privéleven was ik gewend op hoog tempo te functioneren. Ik nam nauwelijks de tijd om te ontspannen en als ik sportte wilde ik vooral presteren.

In de periode van chronische stress die leidt tot burn-out is vooral het sympathisch zenuwstelsel actief. Deze wordt in werking gesteld door overprikkeling of het gevoel altijd iets te moeten doen. Door de aanmaak van adrenaline is de adem snel en hoog en ook gedachten gaan snel. Door de continue gedachtenstroom is er geen ruimte om te voelen waardoor de verbinding met het lichaam verbroken wordt.

“Doordat het contact tussen lichaam en geest verstoord is geraakt blijft iemand bijvoorbeeld doorwerken in een baan die niet past. Dat iemand daarbij elke avond thuiskomt met hoofdpijn of vage rugklachten, neem je voor lief.” zegt Karsten. Hieruit blijkt dat iemand went aan een onprettige situatie en zich niet bewust is wat gevoelens vertellen. We denken te weten wat goed voor ons is, maar het diepe weten en de intuïtie bevindt zich niet in het denken. (*17) Juist mensen die hoge eisen stellen aan zichzelf en zich extreem aanpassen aan wensen en behoeften van anderen zijn gevoelig voor burn-out. Door continue aan te passen aan de omgeving, raak je het contact kwijt met eigen verlangens en behoeften. Ook verantwoordelijke, zorgzame mensen waar je altijd op kunt rekenen werken hard en maken lange dagen. Naast perfectionistisch, plichtsgetrouw en ambitieus zijn dit mensen die de behoefte hebben zich te bewijzen en moeite hebben met het stellen van grenzen.

3. DE BETEKENIS VAN YOGA

Voor dit hoofdstuk heb ik mij laten inspireren door de docenten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Daarnaast heb ik het naslagwerk gebruikt van de opleiding “Yogavidya Chakravidya” en mijn aantekeningen van de lessen.

3.1 Yoga

Het woord yoga is afkomstig van het Sanskriet (*18) werkwoord ‘Yuj’ en heeft vele betekenissen waaronder ‘onder het juk brengen’, verenigen of in evenwicht brengen. Een juk is een werktuig dat gebruikt werd om twee dieren gezamenlijk een ploeg te laten trekken en het land te bewerken. Zo werden de lasten en krachten beter verdeeld. Twee elementen worden met elkaar verbonden. Hatha yoga neemt het lichaam als ingang en maakt gebruik van lichaamsoefeningen om van daaruit de verbinding tussen lichaam en geest te ervaren. (*19)

3.2 De sūtra’s van Patañjali

Men denkt dat Patañjali ongeveer 200 jaar voor Christus de eeuwenoude kennis omtrent yoga heeft verzameld. Tot dan werd de kennis alleen mondeling doorgegeven. Patañjali gebruikte waarschijnlijk oude en bekende spreuken en vulde deze waar nodig aan. Hieruit zijn de eerste twee sūtra’s (*20) afkomstig.

De eerste sūtra ‘*atha yoga-anuśāsanam*’ wordt door Dijkstra vertaald als; “en nu wordt yoga uiteengezet”. De sūtra vertelt iets over de manier waarop een leerling onderricht moest volgen. Dijkstra beschrijft dit met “nu begint yoga”. Het yoga-onderricht is niet vrijblijvend, er wordt gevraagd aan de leerling zich volledig over te geven, te breken met het verleden en zich volledig te richten op het nieuwe, namelijk yoga. Waarmee wordt gezegd dat er hiervoor iets anders was en nadat al het andere zoeken op niets is uitgelopen, er nu wordt begonnen met yoga. (*21)

De tweede sūtra ‘*yogaś citta vrtti nirodhah*’ legt Dijkstra uit als; “Yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest”. Met de wervelingen wordt de stroom van gevoelens en gedachten bedoeld. Om tot zichzelf te kunnen komen, zullen eerst de wervelingen stilgelegd moeten worden. Dijkstra vergelijkt de wervelingen met een storm die uitwaait en vanzelf tot rust komt. De wervelingen worden niet verdrongen, maar mogen ongehinderd hun gang gaan, totdat het vanzelf stil wordt. “Yoga is stilleggen” zegt Patañjali, het stilleggen van de wervelingen van de geest. Wanneer deze tot stilstand zijn gekomen, wordt het éénzijn steeds dieper ervaren. (*22)

YOGA IS ÉÉNZIJN

Dit is de kortste definitie van yoga die voor mij alles omvat.

Tijdens één van de eerste lessen van de Saswitha Opleiding werden de sūtra’s van Patañjali uitgelegd door Diana Plenckers. De tweede sūtra voelde als het missende puzzelstukje van mijn burn-out puzzel. De essentie van yoga was op slag helder.

3.3 Drie-eenheid: lichaam, adem en bewustzijn

In yoga spreken we over een drie-eenheid gevormd door het lichaam, de adem en het bewustzijn. Het lichaam kan niet zonder de adem en de adem niet zonder het lichaam. Het bewustzijn heeft het lichaam nodig om zich uit te drukken. De verbinding tussen lichaam en bewustzijn wordt gevormd door de adem. (*23)

Het lichaam

Yogahoudingen noemen we *āsana*’s en vertaald uit het Sanskriet betekent het woord *aanwezig zijn* of *ergens in bestaan*. We zijn aanwezig in een houding. De beoefening van yoga verbindt ons met het lichaam, de adem vormt daarbij de dragende kracht achter de beweging. Dat wil zeggen dat de adem het middel is om bewegingen te begeleiden en om de aandacht te bundelen. Door het bundelen van de aandacht en in de houding te verblijven, ontstaat verstillen en kan iemand steeds dieper naar binnen keren, naar zichzelf. (*24)

De adem

De adem heeft een stoffelijke kant, door in te ademen wordt zuurstof naar de longen gebracht en vervolgens opgenomen in het bloed, waarna het door het gehele lichaam vervoerd wordt. Middels uitademen wordt kooldioxide afgestaan. De adem heeft tevens een niet-stoffelijke kant, namelijk de reflectie van emoties. Plenckers benoemt dit als; “Adem is de stofkant van de geest en de geestkant van de stof.”

Waaruit blijkt dat de adem en de geest onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden, maar ook dat het beheersen van de adem en het beheersen van het denken niet los gezien kunnen worden van elkaar.

Wanneer we ontspannen zijn ademen we rustig en is ook het denken kalm. Bij de yogabeoefening vormt de adem altijd de dragende kracht. Omdat de adem en geest met elkaar zijn verbonden, kunnen we door de beoefening van yoga de geest leren kennen. (*25)

In yoga noemen we de levensenergie prāna, wat meer is dan de adem. De levensenergie doet leven. Wanneer het lichaam vitaal is door prāna voelen we ons alert, energiek en zijn we goed gehumeurd. Een tekort aan prāna geeft weinig energie en gebrek aan enthousiasme. (*26) Tijdens een burn-out stroomt de prāna niet vrij.

Een groot deel van mijn leven had ik het idee dat ik adem moest “halen” en dat hier een actie voor nodig was. Tijdens de Saswitha Opleiding wordt gesproken over de adem. De prāna of adem stroomt vanzelf en is er altijd. Een geruststellende gedachte. Sindsdien kan ik niet langer spreken over ademhaling.

Het middenrif heeft een belangrijke functie in het ademen, het is de belangrijkste ademspier. Tijdens de opleiding wordt veel aandacht besteed aan de buikadem, deze verbindt ons met onszelf en biedt stabiliteit en ontspanning waardoor we rust kunnen ervaren. De buikadem ontstaat door het ontspannen van de buik, waardoor het middenrif kan bewegen. Op een inademing daalt het middenrif en als een gevolg hiervan worden de buikorganen omlaag geduwd en zet de buik uit. De adem is nu voelbaar in de buik. Als gevolg van stress zijn spieren gespannen en kan ook het middenrif nauwelijks bewegen. Hierdoor ademt iemand automatisch hoog en oppervlakkig. Deze manier van ademen zorgt ervoor dat het denken onrustig wordt.

Je denkt zoals je ademt, je ademt zoals je denkt

Bewustzijn

Het bewustzijn laat je jezelf ervaren, je kunt je bewust worden van jezelf en dit gaat voorbij de fysieke ervaring. Het gaat hier niet over een actie of over iets doen, maar om het zijn. Bewust en aandachtig aanwezig zijn in het lichaam, in het moment, niet denkend aan het verleden of de toekomst. Tijdens een burn-out is de adem hoog en snel, waardoor gedachten wervelen en iemand steeds meer bij de verbinding met het lichaam vandaan gaat. Door de beoefening van yoga wordt de verbinding met het lichaam hersteld via de adem. Op deze manier kunnen we gedachten leren kennen en de wervelingen van de geest tot rust laten komen. (*27)

Nadat ik ongeveer een jaar vervangende werkzaamheden had verricht en dacht langzaam op te knappen, besloot ik met mijn toenmalige gezin een reis naar Bali te maken. Omdat ik lange tijd niet had kunnen sporten, maar wel weer zin had in een fysieke uitdaging, besloot ik een “pittige” yogales te boeken bij een plaatselijke yogaschool. Vol enthousiasme en met veel drukte stapte ik de zaal binnen waar anderen in volledige rust geduldig wachtten tot de les begon. Een enorm contrast met hoe ik mij voelde. Toen de docent begon met een adem oefening raakte ik volledig in paniek. Ik voelde de spanning in mijn spieren, mijn snelle hartslag en hoge adem. Voor het eerst ervaarde ik hoe ver mijn lichaam en geest uiteen stonden en dat ik nog lang niet hersteld was. Eenmaal thuis ontstond het besef dat ik vaker yoga moest beoefenen. De yogahoudingen hadden mij laten voelen hoeveel spanning zich had opgehoopt in mijn lichaam en dat zich daaronder een diepe emotionele laag bevond die voor het eerst werd aangeraakt.

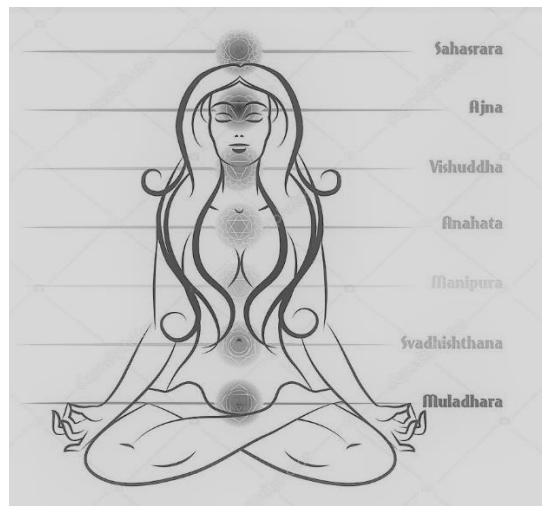
4. CHAKRAFILOSOFIE EN DE BETEKENIS VAN DE CHAKRA'S

4.1 Chakrafilosofie

De chakrafilosofie is afkomstig uit het oude India en ontstond meer dan 2500 jaar geleden. Van oudsher werd de chakraleer mondeling overgedragen van leraar op leerling en om deze reden is er dan ook weinig op schrift gesteld. Alle informatie die ik heb verkregen over de chakrafilosofie is afkomstig van de mondelinge overdracht tijdens de lessen Chakrafilosofie in het derde basisjaar van de Saswitha Opleiding en uit het bijbehorende naslagwerk *Yogavidya, Chakravidya*.

Het woord *chakra* is afkomstig uit het Sanskriet en kan vertaald worden als wiel. Jos Plenckers zegt hierover; "Een wiel is een technisch instrument, een werktuig om aanwezige, maar niet direct bruikbare energie te veranderen in een meer geschikte vorm." Een wiel kan bepaalde energie omzetten in een meer bruikbare energie zoals een waterrad water kan omzetten in elektriciteit. Zo werkt een chakra ook in het lichaam. (*28) Een chakra staat tussen twee energieën in. We nemen kracht en informatie op vanuit de buitenwereld en verwerken deze op onze eigen persoonlijke manier en geven daar vervolgens een reactie op.

Chakra's zijn niveaus van bewustzijn, we kennen zeven hoofdchakra's, of zeven niveau's van bewustzijn. De chakra's bevinden zich langs de wervelkolom, tussen staartwervels en kruin en staan in verbinding met het zenuwstelsel. Daarmee verbinden de chakra's het lichaam met het bewustzijn. Vanuit de chakrafilosofie is er dan ook de gedachte dat het lichaam en bewustzijn één geheel vormen en niet los van elkaar te zien zijn. (*29)



afbeelding van de ligging van de chakra's langs de wervelkolom
Bron: Shutterstock

De chakra's zijn allen verbonden met bepaalde gevoelsorganen (zintuigen) en bepaalde werkorganen. Gevoelsorganen geven ons kennis door middel van het gevoel. Middels de ogen nemen we bijvoorbeeld informatie op over de buitenwereld en via de werkorganen geven we hierop een reactie naar buiten. Er is een voortdurende wisselwerking tussen de gevoelsorganen en werkorganen en uit het functioneren hiervan kan informatie worden verkregen over een bepaald chakra. De energie stroomt altijd door de chakra's, maar stroomt niet altijd even vrij door de chakra's. Door de beoefening van yoga kan meer toegang verkregen worden tot de energie van een bepaald chakra. (*30)

4.2 De betekenis van de chakra's

Bij de geboorte daalt de levensenergie of *prāna* via de fontanel omlaag naar het eerste chakra langs de rechterzijde van de wervelkolom. Dit duurt drieënhalf jaar bij jongens en drie jaar bij meisjes. Ingrijpende gebeurtenissen in deze eerste fase van het leven kunnen blokkades veroorzaken in de energie naar de chakra's. Blokkades die in deze eerste levensjaren zijn ontstaan, zijn lastig te veranderen. Deze blokkades zijn lang geleden gevormd in een periode dat de ouders nog verantwoordelijk voor ons waren en we er zelf weinig invloed op hadden.

Vanaf de geboorte is er tegelijkertijd een opstijgende beweging langs de chakra's via de linkerzijde van de wervelkolom. We kunnen invloed uitoefenen op de toegang tot de energie naar de chakra's door ons gedrag, het bewustzijn, onze reactie op wat we meemaken en bijvoorbeeld door yoga.

De beweging omhoog duurt zes jaar voor de vrouw, zeven jaar voor de man. Na 42 jaar (vrouw) of 49 jaar (man) is het eindpunt in het zevende chakra bereikt. De energie begint dan opnieuw met de opstijging vanaf het eerste chakra richting het zevende chakra. Tijdens deze tweede beweging omhoog is er nogmaals de gelegenheid om een bepaald bewustzijn te ervaren. In de eerste levensjaren is het eerste chakra het meest actief maar dat wil niet zeggen dat de energie van de andere chakra's geen rol spelen. Er is altijd een wisselwerking tussen de chakra's. (*31)

De eerste vijf chakra's zijn verbonden met de vijf elementen. Alles wat zich manifesteert in de wereld en in het universum bestaat uit de elementen aarde, water, vuur, lucht en ākāsha (ether). Ook in het lichaam zijn de elementen aanwezig. Het lichaam en het bewustzijn vormen één geheel en zo zijn alle elementen ook in het bewustzijn vertegenwoordigd.

Het element aarde staat voor stabiliteit en het kunnen aarden, zowel in je lichaam als het kunnen vinden van je plek op aarde. Het element water staat voor kunnen genieten, maar ook voor angst. Water stroomt en symboliseert het soepel kunnen meegaan met de omstandigheden.

Het element vuur staat voor de vuurkracht, voor het in overeenstemming brengen van "wat wil ik, wat kan ik".

Het element lucht verbindt alles en iedereen met elkaar, we ademen immers allemaal dezelfde lucht. Lucht staat symbool voor de allesdoordringende liefde die zowel warm, verkoelend als stormachtig kan zijn.

Het element ākāsha is verbonden met het vijfde chakra en staat in relatie tot onthechten. (*32)

Bij het zesde en zevende chakra zijn er geen elementen meer te benoemen, het bewustzijn overstijgt de materie. Tijdens een burn-out komen we veelal de bewustzijnstoestanden wantrouwen, angst, verdriet, onzekerheid, begeerte en perfectionisme tegen. Dit zijn bewustzijnstoestanden die zijn verbonden met de elementen, waarbij er nog een verbinding bestaat met de materie. Om deze reden beperk ik mij tot het bespreken van de eerste vijf chakra's.

5. CHAKRAPSYCHOLOGIE IN RELATIE TOT BURN-OUT

Lang voordat een burn-out optreedt vertoont iemand diverse verschijnselen die aangeven dat het niet goed gaat. Toch is iemand doorgedaan, heeft eigen grenzen overschreden en gedurende lange tijd meer energie weggeven dan ontvangen. Iemand is de verbinding met zichzelf kwijtgeraakt. Gezien vanuit de chakrapsychologie en vanuit de wetenschap verklaar ik waardoor iemand uit verbinding kan zijn gegaan.

5.1 Het eerste chakra, mūlādhāra chakra

Het eerste chakra bevindt zich bij de stuit, de onderste staartwervels en het overgangsgedebied tussen staartwervels en het heiligbeen. Dit chakra is verbonden met het element aarde en in dit chakra ervaren we de stabiliteit van de aarde. Het is gericht op bescherming, voedsel en overlevingskracht.

Het eerste chakra speelt een grote rol tijdens de eerste levensfase, bij meisjes gedurende de eerste zes levensjaren en bij jongens gedurende de eerste zeven levensjaren. Overigens is het eerste chakra vooral dominant tijdens de eerste zes of zeven levensjaren, maar ook de andere chakra's spelen een rol. Er is altijd een wisselwerking met de andere chakra's.

In het eerste chakra is er een bewustzijn van het overleven van het individu. Er is een verlangen naar veiligheid en voedsel, waarbij ritme van belang is. Om te aarden is er een vaste grond nodig onder de voeten, een veilige thuisbasis. Ook het recht om te mogen bestaan is een eerste chakra ervaring. Wanneer een kind in de eerste levensjaren voldoende veiligheid en stabiliteit heeft gekregen, is er een gezonde dosis basisvertrouwen om vandaar het leven tegemoet te treden. Indien er in de eerste levensjaren een blokkade is ontstaan in het eerste chakra, kan iemand meer onzekerheden voelen over zichzelf. (*33)

Bij iemand met een burn-out lijkt de verbinding met het element aarde verbroken. Het gevoel van veiligheid is verstoord, waardoor de energie in het eerste chakra niet vrij stroomt. Om een gevoel van veiligheid te ontwikkelen, is het nodig om stabiliteit te voelen en weer te kunnen "aarden". Karsten zegt hierover dat vaste gewoonten een gevoel van veiligheid kunnen bieden, zelfs als dit gewoonten zijn die eigenlijk niet bij de persoon passen. "Ook een woon- of werklocatie die niet past bij de persoon, kan iemand ontwrichten". Iemand kan grote moeite hebben om zich thuis te voelen op de verkeerde plek. (*34)

In de periode dat ik werkzaam was als stewardess bevond ik mij regelmatig urenlang in het vliegtuig op 10.000 meter hoogte. Tijdens het verblijf sliep ik vaak in hotelkamers die zich zelden op de begane grond bevonden, eerder op de vijfde verdieping en hoger. In hotels had ik moeite om me thuis te voelen en sliep ik slecht. Eenmaal thuis voelde ik mij vaak ontwricht, omdat ik moeite had om weer met beide benen op de grond te staan. Ik was de verbinding met het element aarde verloren.

Yoga-oefeningen kunnen verbinding maken met lichaamsdelen die een relatie hebben tot het chakra. De adem vormt de dragende kracht waardoor we via het lichaam toegang kunnen krijgen tot het bewustzijn dat zich in het chakra bevindt, zodat de energie van het chakra meer bruikbaar wordt.

Eerste chakra oefeningen

Oefeningen die het eerste chakra aanspreken zijn oefeningen die de kwaliteit van stabiliteit in zich hebben en waarbij de veiligheid van de aarde ervaren kan worden. Het eerste chakra bevindt zich bij de stuit.

De hamstring horen bij het eerste chakra.

Oefeningen gericht op het eerste chakra zijn bijvoorbeeld de *staande tang* en *zittende tang*. Beide oefeningen zijn voorover buigingen waarbij de aandacht wordt gericht op de stuit en de onderste wervels waar het eerste chakra zich bevindt en waarbij ook de hamstrings worden aangesproken. De houding biedt stabiliteit en veiligheid. De tang is een gesloten houding waarbij de buik en bovenbenen elkaar raken, zodat iemand gemakkelijker naar binnen kan keren.

5.2 Het tweede chakra, svādhīsthāna chakra

Het tweede chakra bevindt zich ter hoogte van het heiligbeen en de overgang naar de lendenwervels. De kracht van het tweede chakra kan zich tonen wanneer de primaire levensbehoeften, of eigenlijk de behoeften vanuit het eerste chakra zijn vervuld. Het tweede chakra is verbonden met het element water, wat beweging vertegenwoordigt. Water stroomt overal en ook de mens bestaat voor meer dan tachtig procent uit water. Plezier willen maken en genieten hoort bij het tweede chakra, maar ook fantasie en angst spelen een rol. Ze kunnen niet los gezien worden van elkaar. Waar enerzijds genot is, is angst en andersom.

Om te kunnen genieten en meegaan in de stroom van het leven is een geworteld vertrouwen uit het eerste chakra nodig, maar ook overgave. Tijdens de tweede chakra leeftijd, van 6-12 jaar (meisjes) en 7-14 jaar (jongens) begint het persoonlijke, de verbinding met jezelf en anderen. Het is de leeftijd waarin relaties worden aangegaan en er behoefte is aan plezier. In deze periode leren we om rekening te houden met de ander. Nog niet vanuit een gevoel van verbondenheid, maar volgens het principe “voor wat, hoort wat.” Indien er vanuit de kindertijd is geleerd om relaties aan te gaan, te genieten en er ruimte was om te kunnen en mogen onderhandelen dan kan er levensvreugde zijn. (*35)

Bakker ziet dat een druk sociaal leven en overprikkeling in eerste instantie een zekere mate van spanning en plezier kan geven. Zolang er een balans blijft bestaan tussen inspanning en ontspanning leidt dit zelden tot problemen, maar zodra de balans ontbreekt kan een teveel aan prikkels iemand uitputten. Tijdens een burn-out kan iemand niet meer genieten. (*36)

Karsten zegt dat mensen met een minderwaardigheidsgevoel zich extreem aanpassen aan de wensen en behoeften van anderen en ertoe neigen zichzelf weg te cijferen. (*37)

Wanneer iemand grote eisen aan zichzelf stelt en daarnaast wil voldoen aan de wensen en eisen van anderen, kan het gevoel van geringe eigenwaarde worden versterkt. Zeker wanneer het onmogelijk blijkt om aan alle eisen te voldoen. Een kwaliteit van het tweede chakra is flexibiliteit en meebewegen, maar door het continue aanpassen zal iemand uiteindelijk de flexibiliteit verliezen en ontstaat angst voor verandering.

Toen ik net begon met vliegen, wilde ik zoveel mogelijk zien. Sightseeing, musea bezoeken, eten in leuke restaurants, ik ging maar door en wilde niets missen. De eerste jaren kon ik bijna niet geloven dat ik de hele wereld over mocht reizen en was bang dat het zomaar kon stoppen.

Tweede chakra oefeningen

Yogahoudingen die het tweede chakra aanspreken zijn houdingen die gericht zijn op de verbinding met het bekken. Het bewustzijn van het tweede chakra toont zich vooral aan de voorzijde van het bekken, de liezen, de binnenzijde van de bovenbenen, de onderrug en de voorvoeten.

Een voorbeeld van een tweede chakra oefening is de *spreadzit*. Door de adem te verbinden met de liezen en het bekken, kan er ruimte ontstaan waardoor verbinding wordt gemaakt met de energie in het tweede chakra. Wanneer de energie in het tweede chakra vrijer stroomt kan plezier en levensvreugde terugkeren.

5.3 Het derde chakra, manipūra chakra

Het derde chakra bevindt zich ter hoogte van de lendenwervels en de overgang naar de borstwervels. Hier bevindt zich de natuurlijke holling in de wervelkolom. Vanuit het derde chakrabewustzijn willen we zien en gezien worden. Tijdens de derde chakraleeftijd, oftewel de pubertijd ontwikkelt het “ik-besef”, het ego.

“Wat wil ik” is een belangrijke vraag. In deze leeftijd, meisjes vanaf 12-18 jaar en jongens van 14-21 jaar, worden grenzen opgezocht om te ontdekken wat iemand wil. De ontwikkeling van de eigen identiteit is nodig om goed te kunnen functioneren. De puber heeft daarbij de ouders nodig om grenzen te ervaren en op een veilige manier zichzelf te ontdekken. Indien een puber zich kan ontwikkelen, gezien en gewaardeerd wordt en de ruimte krijgt om een identiteit te vormen, kan het derde chakra openen. Wanneer er door de ouders vrouwen is gegeven in de pubertijd in de vorm van durven vallen en opstaan, kan het ik gevormd worden. Grenzen zijn belangrijk om de relatie te ontdekken tussen “wat wil ik” en “wat kan ik”. Indien de energie in het derde chakra vrij stroomt ervaart iemand zijn eigenheid als vanzelfsprekend, iemand zal voor zichzelf durven staan.

Het bewustzijn in het tweede chakra identificeert zich enorm met de herinnering, terwijl het bewustzijn in het derde chakra zich vooral identificeert met de toekomst. Het denken dwaalt van verleden naar toekomst, echter het bewust zijn, de aandacht in het hier en nu ontbreekt. Indien de aandacht is gericht op de toekomst, is er een verlangen tot presteren of iets willen bereiken. Indien er daarnaast geen fundament of vertrouwen is vanuit het bewustzijn in het eerste chakra, kan iemand dit zoeken in materie. *IK WIL* is de wens vanuit het derde chakra.

Bij mensen die burn-out zijn geraakt is de ontwikkeling van het bewustzijn in het derde chakra gestagneerd. Wanneer in de tweede chakraleeftijd niet is geleerd waar grenzen liggen, kan iemand met wilskracht grenzen overschrijden en zichzelf hierbij uitputten. Ook mensen die in de pubertijd niet geleerd hebben zich af te zetten tegen de ouders, vinden het lastig om nee te zeggen. (*38)

Karsten benoemt dat mensen die leven vanuit opgelegde verwachtingen van anderen, vooral gevoelig zijn voor burn-out. Zij overschrijden eigen grenzen doordat de verbinding tussen lichaam en geest is verbroken. (*39) Het zijn mensen die de behoefte hebben zich te bewijzen en moeite hebben met het stellen van grenzen. Ze kunnen niet delegeren, waardoor ze meer doen dan ze kunnen.

Een verstoring van de energie in de eerste twee chakra's kan een rol spelen bij de ontwikkeling van het bewustzijn in het derde chakra. Wanneer er geen gevoel van veiligheid is, weinig eigenwaarde, kan het ik zich niet volledig ontwikkelen. Iemand weet niet goed wat hij wil en waar hij voor staat. Wanneer iemand zijn grenzen overschrijdt om te voldoen aan de verwachtingen van een ander en hierbij voorbij de eigen wil gaat, verliest veel energie. Het gevoelsorgaan in het derde chakra zijn de ogen. De ogen tonen hoe het ik zich voelt. Tijdens een burn-out zijn de ogen vaak flets, het vuur in iemands ogen is gedoofd.

Derde chakra oefeningen

Yogahoudingen die het derde chakra aanraken, zijn houdingen die helpen om het uniek-zijn te ervaren en om te ervaren wat past bij dit uniek-zijn. Een voorbeeld is de *heldenhouding*.

In de heldenhouding staat iemand stevig met de voeten op de grond en is er verbinding met de stabiliteit van de aarde. Door de adem te richten naar de flanken ontstaat ruimte in de flanken en in het deel van de wervelkolom waar het derde chakra zich bevindt. Vanuit verbinding met het derde chakra en door de oprichting van de wervelkolom kan iemand zichzelf ervaren.

5.4 Het vierde chakra, anāhata chakra

Het vierde chakra is gelegen ter hoogte van de borstwervels en de overgang naar de nekwervels. Tijdens de vierde chakraleeftijd, tussen 18-24 jaar bij vrouwen en 21-28 jaar bij mannen, ontstaat een verlangen om iets te betekenen voor de ander vanuit de ervaring dat alles en iedereen met elkaar verbonden is. In het vierde chakra is er de mogelijkheid om onvoorwaardelijk, met hart en ziel lief te hebben. Het gevoel van compassie ontstaat wanneer de energie van het vierde chakra vrij kan stromen. Het hart wordt in de chakrapsiologie beschouwd als één van de voornaamste ingangen voor spirituele ontwikkeling.

Het vierde chakra is verbonden met het element lucht dat alle mensen en alle levende wezens op aarde verbindt. De adem staat dan ook centraal bij het vierde chakra, met de adem kan iemand toegang krijgen tot bewustzijnsgebieden die niet direct toegankelijk zijn voor het denken. Vanuit de ervaring dat alles met elkaar is verbonden, kan iemand ontdekken wat past bij mij.

Wanneer iemand een burn-out heeft is er geen zelfliefde en compassie. Er is geen gevoel van verbondenheid met de wereld om zich heen. Iemand met een burn-out heeft een verstoord adempatroon en ademt hoog en snel. Hierdoor ervaart iemand niet dat de prāna altijd stroomt en overal aanwezig is. Om meer toegang te krijgen tot het bewustzijn in het vierde chakra is de verbinding met de adem noodzakelijk. Een goed werkend eerste chakra is een voorwaarde om het vierde te chakra te openen. (*40)

Vanuit de wetenschap betoogt Bakker dat het gevoel te moeten presteren en altijd iets willen of moeten dóen het sympatische zenuwstelsel in de hersenen activeert, waardoor stresshormonen continue worden aangemaakt.

(*41) Ten gevolge van stress zijn de ademhalingspijpen, waaronder het middenrif en de buikspieren aangespannen. Dit maakt het bijna onmogelijk om te ademen in de buik en een ontspannen adempatroon te laten ontstaan. Stress veroorzaakt een hoge, snelle adem en een snelle gedachtengang. De snelle voortrazende gedachten veroorzaken echter ook stress. Een vicieuze cirkel, waarbij datgene waar iemand behoefte aan heeft niet meer wordt gevoeld. Om te voorkomen dat grenzen overschreden worden, zou iemand weer moeten leren de intuïtie te gebruiken, vindt Karsten, om zo in contact te komen met datgene wat iemand leuk en prettig vindt. "Het serieus nemen van de eigen behoeftes en verlangens is een soort van empathie voor jezelf."

Gezien vanuit de chakrapsiologie ontstaat zelfcompassie en inzicht in de eigen behoeften vanuit het bewustzijn in het vierde chakra. (*42)

Vierde chakra oefeningen

Yogahoudingen gericht op het vierde chakra zijn oefeningen waarbij iemand de ruimte in de borst kan ervaren. Door te oefenen vanuit het hart, met aandacht en liefde kunnen we de levensenergie ervaren in onszelf en buiten onszelf en ook de verbondenheid met alles en iedereen om ons heen. Voorbeelden van oefeningen zijn de *prana mudra* en de *cobra*. In deze houdingen ontstaat ruimte in de borst en kan het bewustzijn in het vierde chakra aangeraakt worden.

5.5 Het vijfde chakra, viśhuddha chakra

Het vijfde chakra is gelegen in de eerste vijf nekwerfels. Het zijn beweeglijke en lichte werfels die het subtiële van het vijfde chakra vertegenwoordigen. Het element behorend bij het vijfde chakra is ākāsha of ether.

Ākāsha is leegte en ruimte, het is overal aanwezig, in stilte en in klank. Plenckers zegt dat “leegte en stilte een voorwaarde zijn om klank waar te nemen”. Alleen in stilte kan gehoord worden waar het werkelijk om gaat.

Wanneer er een verbinding wordt gemaakt met het bewustzijn in het vijfde chakra kan er inzicht ontstaan wat bij iemand past. De vijfde chakraleeftijd, van 24-30 jaar bij vrouwen en 28-35 jaar bij mannen, is de leeftijd waarin er vaak een vol leven is met een gezin, kleine kinderen, een druk sociaal leven en daarnaast het werk. Tijdens een burn-out en de periode voorafgaande daaraan wil iemand gehoord worden, maar kan zich niet altijd uiten. De eigen stem wordt niet gehoord wanneer iemand opgaat in de dagelijkse drukte.

Bij het vijfde chakra hoort onthechting en loslaten wat niet langer past. Daar waar het tweede chakra staat voor hechten, staat het vijfde chakra juist voor het tegenovergestelde, het kunnen loslaten.

Om tot inzicht te komen is stilte nodig. Leegte en stilte voelen vaak ongemakkelijk en kunnen leiden tot angst.

Voor de leegte was er iets, tijdens de leegte is er niets en wat daarna ontstaat heeft zich nog niet gemanifesteerd. Er is vertrouwen nodig om te kunnen loslaten en onthechten van alles waar iemand mee was verbonden. De gehechtheid aan het oude is groot, omdat het nieuwe er nog niet is. Wanneer er vertrouwen is, kan iemand zich veilig voelen in de stilte en tot inzicht komen. Pas wanneer er inzicht is, kan iemand keuzes maken die passen bij de persoon. (*43)

Vijfde chakra oefeningen

Oefeningen om het bewustzijn van het vijfde chakra aan te raken zijn oefeningen waarin we leegte ervaren.

Dit zijn alle oefeningen waarbij er een stevige basis is die vertrouwen en stabiliteit biedt. Bijvoorbeeld een zittende houding waarin we oefenen in het leeg blijven na de uitademing. In stilte kunnen we leegte en ruimte ervaren en kan inzicht ontstaan in “wat past bij mij”.

6. BURN-OUT, YOGA EN DE CHAKRA'S

Volgens de wetenschap ontstaat een burn-out door langdurige verwaarlozing van eigen behoeften, waarbij iemand zijn grenzen lange tijd heeft overschreden. De balans tussen inspanning en ontspanning ontbreekt waardoor iemand niet kan opladen en uiteindelijk uitgeput raakt. Onder invloed van omgevingsfactoren zoals een druk leven met vele prikkels of door de ervaring van werkdruk ontstaat stress. Onder invloed van stress worden stresshormonen zoals adrenaline aangemaakt waardoor het lichaam in opperste staat van paraatheid wordt gebracht, de adem versnelt en gedachten zijn snel en veelvuldig aanwezig. Door het vele denken worden alle verschijnselen vanuit het lichaam die tonen dat het niet goed gaat, niet gevoeld. Bakker en Karsten betogen beiden dat ontspanning noodzakelijk is naast inspanning en dat iemand die geraakt is door een burn-out zich weer moet richten op datgene wat iemand leuk vindt, om zo te ontdekken wat past en wat kan.

In de chakrapsielologie vormen het lichaam, de adem en het bewustzijn één geheel. Wanneer de adem rustig is, is het denken kalm en andersom. Tijdens een burn-out is de drie-eenheid verbroken omdat iemand bij de verbinding met het lichaam is weggegaan. Hierdoor is de adem snel en het denken onrustig, er zijn wervelingen. Yogaoefeningen herstellen het contact met het lichaam. Door het lichaam als ingang te gebruiken en door te verbinden met de adem, kunnen we het denken leren kennen. Wanneer iemand het denken leert kennen, kunnen de wervelingen tot stilstand komen. Vanuit de verbinding met het lichaam kan iemand steeds dieper naar binnen keren en steeds meer tot zichzelf komen.

De bewustzijnstoestanden wantrouwen, angst, verdriet, onzekerheid, begeerte en perfectionisme die we tegenkomen tijdens een burn-out zijn alle verbonden met de elementen en de chakra's. Een chakra werkt zoals een wiel; we nemen kracht en informatie op vanuit de buitenwereld en verwerken deze op onze eigen persoonlijke manier en geven daar vervolgens een reactie op. Dit verklaart waarom niet iedereen geraakt wordt door burn-out of dezelfde hoeveelheid stress ervaart.

Yoga maakt contact met het lichaam, waarbij we de adem als middel gebruiken om te verbinden met het bewustzijn. Door het richten van de adem op dat deel van het lichaam waar het chakra zich bevindt, kunnen we de verschillende bewustzijnsniveau's in de chakra's ervaren.

Vanuit stabiliteit en vertrouwen in het eerste chakra kan overgave en plezier ontstaan in het tweede chakra. Iemand kan zo levensvreugde ervaren. In het derde chakra kan iemand zijn uniek-zijn ervaren en ontdekken waar iemand voor staat. In het vierde chakra kan de ervaring dat alles met elkaar is verbonden ontstaan, waaruit liefde en compassie kan voortkomen. Vanuit verbinding met het vijfde chakra en indien er overgave en vertrouwen uit het eerste en tweede chakra is, kan leegte en stilte ervaren worden, om zo tot inzicht te komen wat bij de persoon past. Op deze manier kan ook inzicht ontstaan in oude patronen en structuren en kan heling plaatsvinden.

Door blokkades in de energie naar de chakra's is de ervaring van het bewustzijn in het chakra geen vanzelfsprekendheid. Zo kunnen er lange tijd patronen en structuren geweest zijn waardoor grenzen zijn overschreden en de eigen behoeften niet zijn gevoeld. De beoefening van yoga kan inzicht bieden. Om tot inzicht te komen is geduld, liefde en discipline nodig.

CONCLUSIE

Wat kan yoga betekenen wanneer er sprake is van burn-out? is de onderzoeksvraag van mijn scriptie. Volgens de wetenschap zijn bepaalde typen mensen gevoeliger voor burn-out dan anderen bij gelijke omstandigheden, maar naar mijn idee overkomt een burn-out iemand ook.

De achtergrond van een burn-out is te relateren aan de chakra's en het bewustzijn wat zich daar bevindt. De bewustzijnstoestanden die met burn-out samenhangen zijn te ervaren in de eerste vijf chakra's, omdat hier nog een verbinding bestaat met de elementen. Door invloeden van buitenaf kunnen blokkades zijn ontstaan in de toegang tot de energie naar de chakra's. Blokkades die zijn ontstaan in de eerste levensfase zijn moeilijk te openen. Mensen die gevoelig zijn voor burn-out hebben karaktereigenschappen als perfectionisme, gebrek aan eigenwaarde, faalangst, verlatingsangst, weinig zelfvertrouwen en passen zich extreem aan de wensen van anderen aan. Deze eigenschappen zijn gerelateerd aan de vijf bewustzijnsniveau's in de eerste vijf chakra's. De chakra's werken als een wiel, waarbij we informatie opnemen vanuit de buitenwereld, deze verwerken op onze eigen persoonlijke manier en daar vervolgens een reactie op geven. Iedereen reageert dan ook anders bij gelijke omstandigheden.

Gezien vanuit de chakrapsiychologie is de toegang tot het bewustzijn in de eerste vijf chakra's niet voor iedereen vanzelfsprekend, waardoor niet iedereen zonder meer ervaart *wat wil ik, wat kan ik, waar sta ik voor en wat past bij mij*.

Volgens de chakrapsiychologie vormt het lichaam, de adem en het bewustzijn een drie-eenheid, waarbij het ene niet zonder het andere kan bestaan. Elk deel van het lichaam heeft een andere manier van "denken" en verbinding met het bewustzijn. Tijdens een burn-out is er door langdurige stress een verstoord adempatroon ontstaan, waardoor iemand bij de verbinding met het lichaam is weggegaan. Er wordt niet gevoeld wat iemand nodig heeft en zo kunnen grenzen gemakkelijk overschreden worden. Op lange termijn kan dit tot uitputting leiden.

Naar mijn idee kan yoga veel betekenen bij het verkrijgen van inzicht in het ontstaan van burn-out. Yoga neemt het lichaam als ingang. Via lichaamsoefeningen en vanuit verbinding met de adem kan iemand toegang krijgen tot de chakra's en de bewustzijnsniveau's die zich bevinden in de chakra's. Door de adem te verbinden met het gebied waar het chakra zich bevindt ontstaat ruimte, waardoor de energie in het chakra ruimer kan stromen. Zo kan iemand steeds meer ervaren wie iemand is, waar iemand voor staat en wat past. Door steeds dieper naar binnen te keren ervaart iemand steeds meer wie hij werkelijk is.

Yoga heeft mij inzicht gegeven wie ik ben en waar ik voor sta. Ik ben geneigd mezelf voorbij te lopen en grenzen te overschrijden. Daarnaast heb ik van jongs af aan geleerd om me extreem aan te passen aan mijn omgeving en aan anderen. Yoga heeft mij laten ontdekken dat ik mezelf kan zijn en dat ik vooral behoort te doen wat past bij mij. Wanneer ik leef vanuit mezelf maak ik keuzes die passen. Ik heb geleerd dat het leven rechtlijnig is met een begin en een eind. Yoga liet me ervaren dat de levensenergie doorstroomt en dat ik een deel uitmaak van de energie. Door alledaagse drukte dwaal ik nog wel eens af en merk ik dat ik nog steeds grenzen overschrijd of mezelf uitput. Door yoga ben ik me hiervan bewust en kan ik er met meer zelfliefde naar kijken. Wanneer ik afdwaal van de verbinding met mijn lichaam, brengt yoga mij terug.

YOGA IS EEN WEG NAAR INZICHT EN BIEDT EEN WEG NAAR JEZELF.

BRONNEN

Plenckers, J.L. (2002) Yogavidya Chakravidya
Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Dijkstra, J. Cantore, S. (2009) Zien door Yoga
Haarlem, De Toorts

Grégoire, L. Trompert, R. en Straaten, A. (2014) Anatomie en fysiologie van de mens
Amersfoort, Thieme/Meulenhoff

Karsten, Carien (2008) Uit je burnout
Rijswijk, Elmar B.V.

Bakker, B. (2017) Blijf beter
Hilversum, Lucht B.V.

Aantekeningen uit de lessen van het 1^e t/m 4^e lesjaar (2012-2019)
Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

NOTEN

1. Nationale Enquete Arbeidsomstandigheden van onderzoeksorganisatie TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek (2018)
2. Karsten, C. (2008) *Uit je Burnout*
3. Bakker, B. (2017) *Blijf Beter*
4. Don, C. (23 juli 2019) *Opgebrand? Natuurlijk heeft dat te maken met werk - NRC Next*
5. Bakker, B. (2017) *Blijf Beter*, pagina 39
6. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 8
7. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 7
8. Bakker, B. (2017) *Blijf beter*, pagina 139
9. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 14
10. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 25
11. Grégoire, L. Trompert, R. en Straaten, A. (2014) *Anatomie en fysiologie van de mens*, pagina 233-235
12. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 26
13. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 27
14. Bakker, B. (2017) *Blijf Beter*, pagina 57
15. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 21
16. Bakker, B. (2017) *Blijf Beter*, pagina 22
17. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 44
18. *Sanskriet is een oude Indiase taal die niet meer actief wordt gesproken*
Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Inleiding*, pagina 4
19. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Inleiding*, pagina 4-6
20. *Sūtra is een korte zin waarin een bepaalde leer is samengevat*
Dijkstra, J. Cantore, S. (2009) *Zien door yoga*, pagina 12
21. Dijkstra, J. Cantore, S. (2009) *Zien door yoga*, pagina 22
22. Dijkstra, J. Cantore, S. (2009) *Zien door yoga*, pagina 22-23
23. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya - Concentratie, Meditatie, Contemplatie*, pagina 2
24. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya - Inleiding*, pagina 4-7
25. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya - Concentratie, Meditatie, Contemplatie*, pagina 4-7
26. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya - Concentratie, Meditatie, Contemplatie*, pagina 6
27. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya - Concentratie, Meditatie, Contemplatie*, pagina 1-3
28. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 12-13
29. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 13
30. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 22-25
31. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 26-27
32. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 19-21
33. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 29-32
34. Karsten, Carien (2008) *Uit je burnout*, pagina 44
35. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 33-37
36. Bakker, B. (2017) *Blijf Beter*, pagina 12
37. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 16
38. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 38-41
39. Karsten, C. (2008) *Uit je burnout*, pagina 44
40. Plenckers J.L (2002) *Yogavidya Chakravidya – Chakravidya*, pagina 42-45
41. Bakker, B. (2017) *Blijf Beter*, pagina 69

YOGA IS ÉÉNZIJN