

De charme van chakra's

Chakra's zijn inmiddels niet meer onbekend in de schoonheidsbranche. Maar wat zijn het nu precies? Waar zitten ze? Hoe zien ze eruit? Hoe kun je je eigen chakra's stimuleren en wat kunnen schoonheidsspecialisten betekenen voor klanten waarbij een of meerdere chakra's uit balans zijn? Hieronder wordt de balans opgemaakt van deze boeiende, prachtige en essentiële centra van verhoogde energie, de verbindingpunten tussen het fysieke en het fijnstoffelijke lichaam.



Chakrathérapeute Akmal Saleem helpt op energetisch niveau mensen die te kampen hebben met vragen of problemen van persoonlijke aard.

Hoewel het ontstaan van de chakraleer in nevelen is gehuld, zijn er bewijzen dat vele culturen de chakraleer in enige vorm kennen of hebben gekend. De oudste bewijzen hiervoor dateren uit de periode rond 3000 v. Chr. en komen uit het gebied van het tegenwoordige India, Nepal en Tibet.

Volgens overleveringen deed de chakraleer zijn intrede in Europa zo rond de vijfde/zesde eeuw na Chr. Chakra betekent in het sanskriet 'wiel' of 'schijf'. Chakra's in balans maken continu een beweging als een draaikolk en zijn hiermee een plaats van verhoogde energie. Ze dienen als ontvangststations en transformatoren van de levensenergie (prana). Ook al zijn ze

voor veel mensen (nog) niet zichtbaar, alle levende wezens beschikken over talloze chakra's. In dit artikel beperken we ons tot het bespreken van de zeven belangrijkste chakra's.

Rond het stoffelijk lichaam bevindt zich een altijd aanwezig stralingslichaam: de aura. De aura neemt fijnstoffelijke energie uit de kosmos op en geeft deze aan het lichaam door. Deze energie stroomt via krachtvelden, de chakra's, die op de verticale as binnenin het lichaam liggen, ons lichaam binnen. Dit geeft een werveling van energie tussen de indalende en de opstijgende krachten in de mens. Als een chakra in balans is, roteert hij gelijkmatig en niet te sterk of te zwak. Door de rotatie van de chakra's wordt energie aangetrokken en weer afgegeven. Dit gebeurt in een voortdurende energie-uitwisseling met de kosmos. Op het fysieke vlak beheersen chakra's bepaalde segmenten van het lichaam. Wanneer een chakra niet goed

functioneert - teveel of juist te weinig energie afgeeft of opneemt - ontstaat er een disbalans tussen de chakra's onderling. Een chakra met verstoorde energie uit zich vaak als een ziekte of storing in dat deel van het lichaam waarin het chakra ligt. Zo geeft een ziekte of een gevoel van mentaal onbehagen vaak zelf aan waar een chakra gestimuleerd moet worden. Het doel van de chakraleer en het werken aan de chakra's is om de mens bewust zijn totaliteit te laten beleven en hem te helen in de breedste zin van het woord.

Spiritueel therapeut

Blokkades of een disbalans in chakra's kunnen worden opgeheven door ze bloot te stellen aan energietrillingen door middel van bijvoorbeeld klank, edelstenen of etherische oliën. Maar ook door energieoverdracht via de handen kunnen deze problemen worden opgeheven. Hiervoor kan men zich wenden tot een spiritueel therapeut. De in Voorburg gevestigde Akmal Saleem is zo iemand. Hij helpt op energetisch niveau mensen die te kampen hebben met vragen of problemen van persoonlijke aard. Hij kan hen helen, hen het wezenlijke van zichzelf brengen.

Saleem is geboren in Pakistan. Hij vestigde zich zestien jaar geleden in Europa en woont en werkt sinds 1996 in Nederland. De helende kracht of gave vloeide al op zeer jonge leeftijd uit zijn handen. Reeds vanaf zijn tiende jaar helpt hij mensen. Bij zijn werkmethode berusten zowel de diagnostiek als de behandelwijze met name op een intuïtieve grondslag, uiteraard voorafgegaan door een intakegesprek. Vaak

kunnen in het energielichaam van de mens

de oorzaken van klachten worden gevonden en behandeld. Saleem werkt vanuit een afstemming op deze subtiele energie van zijn cliënt en hij helpt hen vanuit deze afstemming contact te maken met de sturende energie achter de problemen waar zij mee worstelen. Tijdens zijn behandelingen laadt Saleem het etherische lichaam op, wat op zijn beurt weer energie afgeeft aan het fysieke lichaam. Dit klinkt natuurlijk allemaal erg zweverig, maar schijn bedriegt.

Saleem is geen fakir of zo en loopt er dan ook gewoon in een westers pak bij. Ook zijn behandelkamer is geen met allerhande geluksbrenners volgehouden tempel. Integendeel, de kamer is zakelijk en toch gezellig ingericht. Zelf straalt Saleem een enorme rust, kracht en zekerheid uit. Maar daar-

"De chakrkleuren zijn krachtige instrumenten, maar dan moet eerst wel worden geleerd hoe deze voor een chakrahealing kunnen worden ingezet."

Zeven hoofdchakra's

De chakra's laten zich in drie groepen verdelen: de onderste twee (fysiologische), de middelste drie (persoonlijke) en de bovenste twee (geestelijke). Bekijken we de zeven grootste en belangrijkste chakra's op een rijtje - van onder naar boven - dan krijgen we het volgende plaatje. Tussen haakjes staat de naam van het betreffende chakra in het Sanskriet vermeld.

- Het eerste chakra (Muladhara) bevindt zich aan het uiteinde van het staartbeentje. Het is de basis van alle chakra's, ons meest stoffelijke en stabiele centrum. Dit chakra wordt in verband gebracht met overleven en alle overige instincten. Het beheerst het gevoel voor het eigen lichaam, voor alles wat stoffelijk is. Het bewaakt de gezondheid van geraamte, gewrichten en de darmen. De hierbij behorende kleur is rood.
- Het tweede chakra (Svadhasthana) zit ter hoogte van het schaambeentje en wordt in verband gebracht met onder meer seksualiteit en creativiteit. Dit chakra heerst over de geslachtsorganen, de nieren en de blaas. De kleur die hierbij hoort is oranje.
- Het derde chakra (Manipura), ook wel de plexus solaris of zonnevlucht genoemd, ligt in het gebied tussen de navel en het zwaardvormig uitsteeksel van het borstbeen. Dit chakra wordt in verband gebracht met de spieren en alle organen van de spijsvertering, maar ook met wilskracht en emoties. Ook beheerst dit chakra het gevoels-contact met mensen en het voor gevoel. Geel is de kleur van dit chakra.
- Het vierde chakra (Anahata) is gelegen in de hartstreek, het centrum van liefde en gevoel. Het is de schakel tussen de drie onderste en drie bovenste chakra's. Fysiek horen bij dit chakra onder andere het hart (en daarmee de bloedsomloop) en de longen, maar ook de armen en de handen in de betekenis van aanraken en strelen. De kleur die bij dit chakra hoort is groen.
- Het vijfde chakra (Vishuddha), het keelchakra, staat in het teken van expressie, spreken en van de meer subtiele communicatie. Fysiek beheerst dit chakra de mond, keel, oren en ook de armen en handen als hulpmiddel bij communicatie. Verder regeert dit chakra onder andere de schildklier. Blauw is de kleur die hoort bij dit chakra.
- Het zesde chakra (Ajna), oftewel 'derde oog', ligt op het voorhoofd tussen de wenkbrauwen en is het centrum van intuïtie. Bij visualisaties is dit centrum actief. Op fysiek gebied wordt dit chakra in verband gebracht met het gezichts- en reukvermogen en met het gehoor. De kleur die bij dit chakra hoort is violet.

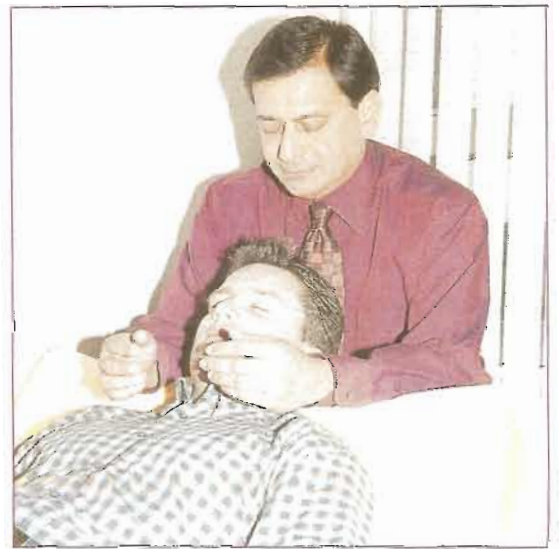
Het zevende chakra is het kruinchakra (Sahasrara), het centrum van gedachten, inzichten, bewustzijn en het Goddelijke. Het is ook de zetel van het helderweten. Lichamelijk regeert dit chakra de hersenen, het verlengde merg en het ruggemerg. De kleur die hierbij hoort is parelmoer: een schakeling van alle kleuren van het spectrum, gehuld in een stralend zilverwit.

naast blijkt de sympathieke Aziaat ook een gevoelsmens. De drempel om bij hem je hele ziel en zaligheid bloot te leggen lijkt dan ook bijzonder laag. "Mijn doel is mensen onafhankelijk te maken, het is mijn levenstaak geworden," vertelt hij. "Om een heel mens te worden, te veranderen en gelukkig door het leven te gaan, moet je aan jezelf werken. Ik stuur slechts het een en ander bij door de chakra's - die een enorme invloed op ons leven hebben - in balans te brengen. Ze zijn als gereedschap voor mij."

Communicatielij

Een eerste sessie bij Saleem begint met een intake-gesprek. "Ik wil weten wie er tegenover mij zit, hoe de jeugd is geweest en hoe deze persoon zijn leven heeft ontwikkeld. Daarnaast is het belangrijk te weten door welke omstandigheden de persoon in kwestie is gegroeid en welke omstandigheden ervoor gezorgd hebben dat er blokkades zijn opgetreden. Iedereen kan een heel mens worden. Het leven is vol wonderen, als je deze in je leven toelaat." Als Saleem overgaat op de chakrahealing nodigt hij zijn cliënt uit op de sofa. Zelf neemt hij plaats achter het hoof-

deinde en stemt zich af op zijn cliënt. Hij werkt voornamelijk aan de bovenste drie chakra's, want: "De werkelijke kracht zit in de geest. Werk je hierop,



Voordat de chakrahealing begint, staat de therapeut zich af op zijn cliënt.

dan kom je in feite overal. Dit leer ik mijn klanten ook zelf te doen. Zo kun je beter leren voelen en open je een communicatielijnt met jezelf, waardoor er ook duidelijke antwoorden kunnen komen. Wanneer er op een gegeven moment harmonie is ontstaan tussen de chakra's onderling, krijg je meer zelfvertrouwen en vrede in jezelf. Dan wordt de weg vrijgemaakt voor een nieuw leven."

Stap voor stap

Volgens Saleem heeft iedereen de instrumenten in handen om te 'healen'. De chakra's zijn krachtige instrumenten, maar dan moet eerst wel worden geleerd hoe deze voor een chakrahealing kunnen worden ingezet. "Ik ben ervan overtuigd dat sommige schoonheidsspecialisten - wanneer zij hun krachten ontwikkelen - kunnen werken aan chakra's. Dat vraagt veel discipline en concentratie. Er zijn vele boeken verschenen over chakra's en chakrathherapie, maar deze alleen bestuderen is niet voldoende. Wanneer de tijd rijp is, worden we als het ware vanzelf geleid om te leren werken aan de chakra's. In eerste instantie heb je ter begeleiding altijd een therapeut op dit gebied nodig. Wij moeten allemaal leren in en van het leven en leren omgaan met problemen die wij tijdens deze reis tegenkomen. Chakrathherapie kan hierbij een uitstekende hulp zijn. Maar dit proces moet wel stap voor stap worden doorlopen. Het uiteindelijke doel waarnaar wordt gestreefd is vrede en harmonie in lichaam en ziel." Uit het bovenstaande blijkt dus wel dat - wanneer men zich heeft ontwikkeld - chakrathherapie prachtig kan worden gecombineerd met een schoonheidsbehandeling: innerlijke en uiterlijke schoonheid kunnen op deze manier worden bewerkstelligd en voor totale harmonie zorgen.

"Het leven is vol wonderen, als je deze in je leven toelaat."

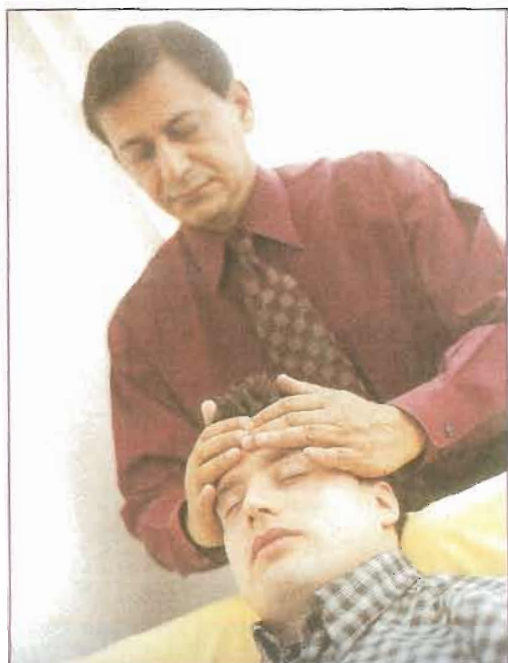
Mediteren

Op de vraag hoe schoonheidsspecialisten zich het best kunnen ontwikkelen in chakrathherapie, antwoordt Saleem: "Begin eerst bij jezelf, want pas als je zelf in balans bent, kun je met anderen aan de slag gaan. Dit kun je doen door op de chakra's te mediteren, bijvoorbeeld - als je net begint - het stuitchakra, wat overigens een erg belangrijke is, want het is je basis. Is dit chakra niet in harmonie, dan heb je geen contact met je Hogere Zelf. Tijdens de meditatie kun je in gedachten, of met je handen, naar de plaats van het chakra gaan, waaraan je wilt werken. Visualiseer daarbij dan de bijbehorende kleur en wat je wilt veranderen. Is het visualiseren van enkel een kleur lastig, dan kun je ook een voorwerp in een bepaalde kleur voor je geestesoog halen: bijvoorbeeld voor het tweede chakra (oranje) een sinaasappel. Doe dit in alle rust en zuiverheid." Mediteren is volgens Saleem een belangrijk onderdeel van het dagelijkse leven, want "Als je bidt spreek je tot God, maar als je mediteert spreekt God tot jou."

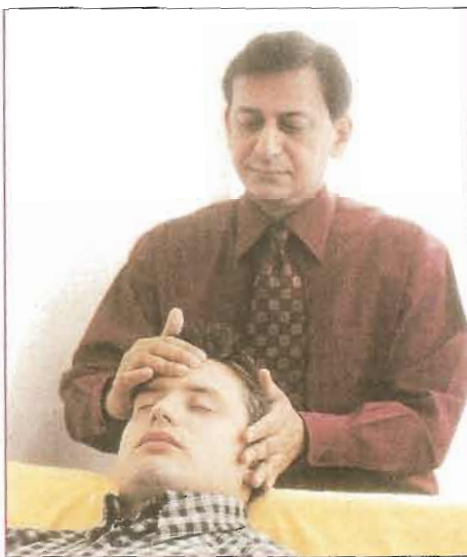
Regelmatig werken aan de chakra's vergroot de gevoeligheid voor de energievelden van het lichaam. "Je wordt je bewust van de delen van je lichaam die - zowel op fysiek, psychisch als energetisch niveau - om extra zorg vragen. "Chakrathherapie kan stress laten verdwijnen en emotionele blokkades opheffen, zodat lichaam en geest in balans komen. Je kunt er mee leren hoe je een nieuw en gelukkig leven kunt beginnen," geeft Saleem tenslotte nog als opstekertje mee.

Voor meer informatie kan worden gebeld met Akmal Saleem, tel. (070) 369 45 87.

Astrid Marquenie



Saleem aan het werk op het voorhoofdchakra.



Met een hand op een oor laat de therapeut zijn cliënt naar zijn innerlijke stem luisteren.



Het stimuleren van de chakra's kan worden geïntegreerd in een lichte massage.