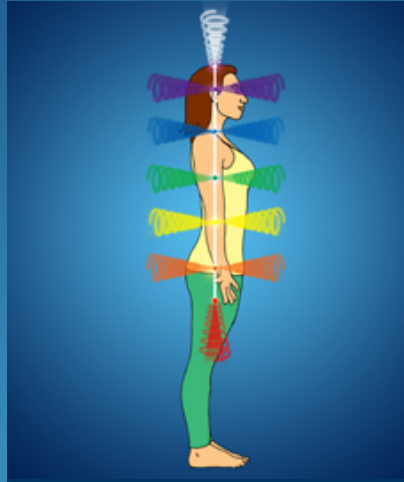


Chakra's

Soms heb je ergens last van zonder dat je weet waardoor het komt. Je voelt je moe, futloos, hebt last van kramp, ontstekingen of pijn in de rug. De reguliere zorg weet lang niet altijd raad met dit soort klachten, doet onderzoek en geeft dan maar een pilletje. Maar gelukkig is er ook het HeelHuis gezondheidscentrum met een heel andere benadering. Oost en West, regulier en alternatief komen daar met succes bij elkaar. Er worden wonderen verricht.

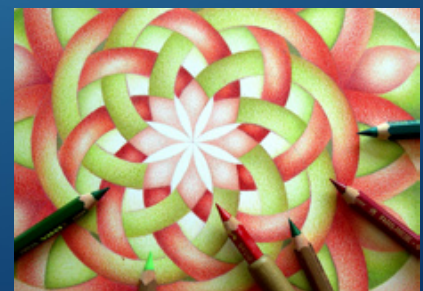
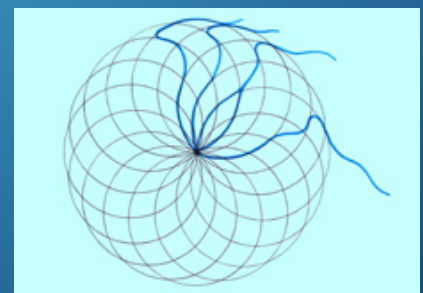


een soort energetische trechters die als een wiel draaien (chakra betekent wiel in het Sanskriet). Dat zegt de meeste mensen vermoedelijk niet veel. Maar zou het toch kunnen kloppen dat er zoiets bestaat? Dat we via deze centra energie binnen krijgen en die gebruiken voor al onze fysieke, emotionele, mentale en spirituele processen. En dat we niet één, maar wel zeven hoofdchakra's hebben in ons lichaam op de plek waar de belangrijkste zenuwknoppunten voorkomen?

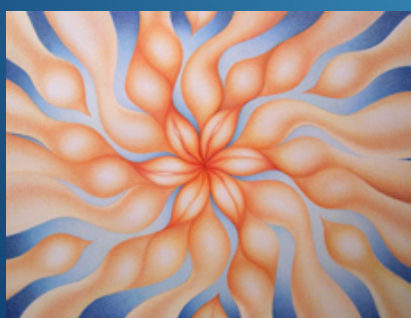
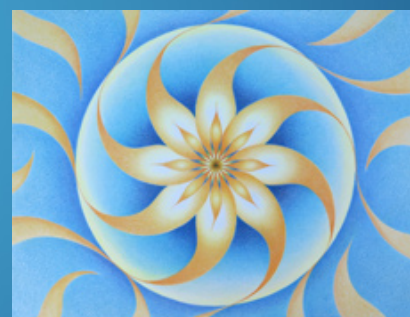
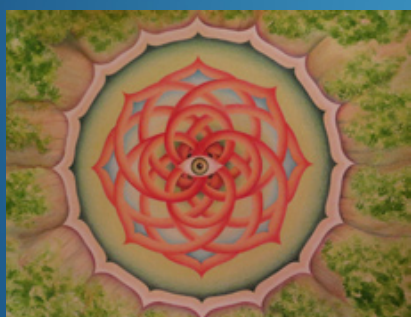
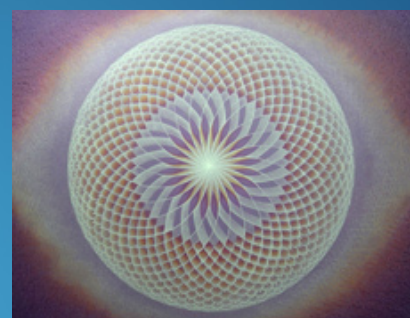
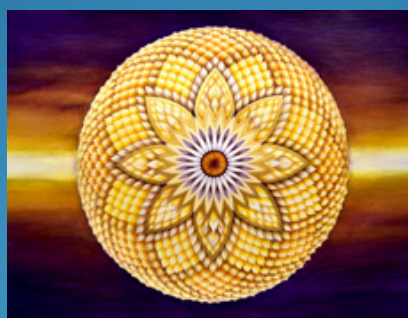
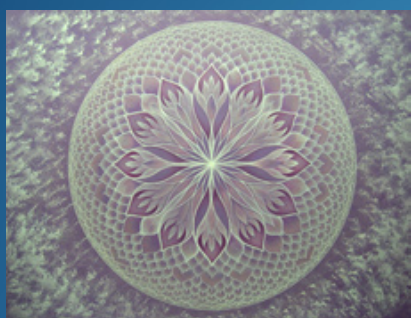
Vaak spelen er dingen op een veel subtieler niveau. De energie is verstoord, chakra's zijn niet in balans. Termen die in bepaalde kringen al gemeengoed zijn, maar nog lang niet bij iedereen. Het gaat om zaken die misschien wel voelbaar, maar lang niet voor iedereen zichtbaar zijn. Als je via boeken of op internet opzoek gaat naar wat een chakra is, kom je tegen dat het energiecentra van het lichaam zijn. Dat ze er uit zien als

Elke chakra bestaat uit twee delen. Aan de voorkant van het lichaam draait een "wiel" en aan de achterkant draait zijn tegenhanger. Samen vormen zij één chakra. Het is belangrijk dat de voor- en achterkant van een chakra met elkaar in balans zijn, op die manier voorzien zij het lichaam het beste van energie. Alle chakra's hebben een verschillende functie.

Eén van de manieren om toch meer vertrouwd te raken met de chakra's en inzicht te krijgen in hoe ze werken is ze te tekenen. Voor elk chakra wordt dan eerst een basispatroon met passer en liniaal gemaakt. Dat verschilt per chakra. Als dat er staat ga je kijken welke lijnen je wel, en welke je niet wilt gebruiken. Vervolgens ga je de tekening inkleuren. Dat kan gewoon met kleurpotlood, maar bij de geëxposeerde tekeningen is vaak gebruik gemaakt van een combinatie van aquarelverf en kleurpotlood om de kleuren te versterken. Onderwijl neem je echt de tijd voor jezelf en kijk je naar welke gedachtes en gevoelens er bij je opkomen. Bij mij begint dat al bij het opzetten van het basispatroon. Het moet perfect zijn. Mag ik wel fouten maken? Onderwijl voel ik mijn lichaam. Daar krijg ik buikpijn van. En ik heb ook koude voeten. Alle reden dus om goed voor mezelf te zorgen, kijken hoe ik me ontspannen kan zodat de buikpijn weer wegtrekt en mijn voeten op temperatuur komen. Daar kan het kleuren bij helpen. Door kleuren te kiezen die ik prettig vind ga ik me beter voelen. Het kleuren zelf ontspant, maar daarnaast kan deze vorm van tekenen ook leiden tot diepgaand zelfonderzoek en inzicht in het vermogen om jezelf te helen.



Bij elk chakra horen bepaalde kleuren. Bij het eerste chakra, het basischakra, is dat rood. De complementaire kleur groen wordt ook gebruikt. Bij het tweede chakra horen de kleuren oranje en blauw, bij het derde geel en paars, bij het vierde, het hartchakra, groen en roze, bij het vijfde helder blauw en warmgeel, bij het zesde donkerblauw en lichtgeel en bij het zevende paars en wit. Overigens is het zo dat ik me niet altijd aan deze gegeven kleuren houd. Op de expositie hangen drie tekeningen van het kruinchakra. Twee daarvan zijn wel in paars met wit uitgevoerd, maar aan de derde zijn ook de kleuren geel en oranje toegevoegd. Deze tekening is in eerste instantie wel in paars opgezet, maar door er warme kleuren aan toe te voegen ontstond er een soort goud, wat een heel fascinerend proces was. En onderwijl kon ik zien hoe ik veranderd was. Hoe mijn kracht, eigenheid en helderheid waren toegenomen.



Een tekening geeft inzicht in hoe je in de wereld staat, hoe je kern zich verhoudt t.o.v. de buitenwereld. Als uit een tekening blijkt dat die kern haast ondergesneeuwd raakt door alle invloeden van buitenaf, kun je daar in een volgende tekening, en in je dagelijks leven, bewust verandering in aanbrengen.

Als je meer over chakra's, energie en bewustzijn wilt weten zou je het boek "Laboratorium van de geest" van André Visch kunnen lezen of één van zijn cursussen kunnen gaan volgen. Zijn boek is door mij geïllustreerd.

Meer van mijn werk vind je op Youtube onder "Werk Ruben Wiggers". (<https://www.youtube.com/watch?v=OJUqh3JjLjs>) Natuurlijk vind ik het ook leuk om je persoonlijk te ontmoeten.

Ruben Wiggers
Ir. Lelystraat 11
7204 LJ Zutphen
0575-527812
rubenwiggers@zonnet.nl