

# Eclectic Energies

Werken met je energetische toestand

geschreven door Ewald Berkers

*Van de website op  
[www.eclecticenergies.com/nederlands](http://www.eclecticenergies.com/nederlands)*

**-- VOORBEELD --**

Copyright © Ewald Berkers 2003 - 2011

Enneagram typenamen: Copyright, 2001, The Enneagram Institute - Alle rechten gereserveerd.

Alle rechten gereserveerd. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd of gekopieerd worden, op wat voor manier dan ook, zoals elektronisch, mechanisch, fotokopieëren, opnemen, of anders, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## Over deze publicatie

De auteur van deze publicatie is Ewald Berkers.

Dit werd oorspronkelijk gepubliceerd op de website [www.eclecticenergies.com/nederlands](http://www.eclecticenergies.com/nederlands)

## Erkentelijkheid

Ik wil graag mijn dankbaarheid uitdrukken voor de volgende mensen die me geholpen hebben.

In het bijzonder Marie, voor de enneagram typebeschrijvingen, veel van de vragen in de enneagramtest, veel van de boekbeschrijvingen, tekstaanpassingen en vele behulpzame opmerkingen. Zonder haar hulp zou Eclectic Energies niet zijn geweest wat het nu is.

Dina, voor de naam van de website (Eclectic Energies), de foto's van de Chinese munten en feedback over de esthetiek.

Janet, voor een deel van de vragen die Zevens identificeren in de enneagramtest.

Annie, voor het checken van de chakratest.

## Disclaimer

De auteur is niet verantwoordelijk voor wat voor schade dan ook aan je gezondheid die het gevolg zou kunnen zijn van het gebruik van deze informatie.

# Eclectic Energies

Deze publicatie gaat over het werken met je energetische toestand. Bepalen wat deze is, met de I Tjing of the chakratest, of deze beïnvloeden met de chakrameditaties, oefeningen of andere technieken.

---

## Chakra's (11)

Doe de chakratest op de website om de staat van je chakra's te zien, en open degenen die dat nodig hebben met de chakrameditaties.

## Acupressuur (23)

Acupressuurpunten voor emotioneel welbevinden

## Energy Exercises (35)

Optimize your energetic state with these exercises and mudras

## I Tjing

[Afzonderlijk verkrijgbaar]

## Energie en het Enneagram (50)

Energieheling voor de Enneagram persoonlijkheidstypen; doe de Enneagramtest om je type te vinden

## Ego (79)

Leer over het ego en het onbewuste

---

Om met je energetische toestand te werken, is het noodzakelijk om je bewust te zijn wat die toestand is, en om technieken te hebben om deze te beïnvloeden.

Deze kan bijvoorbeeld gezien worden als de toestand van je chakra's, of deze open, onderactief of overactief zijn, maar ook als het hexagram dat de I Tjing op jou van toepassing vindt op een bepaald moment. Het is natuurlijk ook belangrijk om je bewust te zijn van hoe je je voelt.

Voorbeelden van energietechnieken om je toestand te veranderen zijn de chakrameditaties en de oefeningen op deze website. Mijn eigen ervaring is dat de veranderingen in bewustzijn die deze technieken mogelijk maken veel beter voor je gezondheid zijn, en veel geschikter om je te ondersteunen dan drugs ooit kunnen zijn, omdat ze veel dichterbij de energieën staan waaruit je bestaat.

Het is een goed idee om met deze te experimenteren (en andere). Dit helpt om er bewust van te worden wat je wel en niet nodig hebt. Wat misschien nog wel belangrijker is, is dat het je helpt om de energieën in jezelf te leren voelen.

# Chakra's

Doe de chakratest op de website om de staat van je chakra's te zien, en open degenen die dat nodig hebben met de chakrameditaties.

---

- [Introductie tot de chakra's \(11\)](#)  
Wat de chakra's zijn, en hun eigenschappen.
- [Chakratest \(www.electicenergies.com/nederlands/chakras/chakratest.php\)](http://www.electicenergies.com/nederlands/chakras/chakratest.php)  
Vind uit wat de staat van je chakra's is door deze chakra test te doen.
- [Het openen van de chakra's \(14\)](#)  
Hoe de chakra's te openen door chakrameditaties te doen.
- [Werken met de chakra's \(19\)](#)  
Hoe om te gaan met het werken met je chakra's.

## Background information

- [Hoe emoties de chakra's beïnvloeden \(20\)](#)  
Emoties en toestanden die de chakra's kunnen sluiten.
  - [Verschillende visies op de chakra's \(20\)](#)  
Verschillen in naamgeving, locaties en eigenschappen die toegekend worden aan de chakra's.
- 

# Acupressuur

Acupressuurpunten en -technieken voor emotioneel welbevinden.

---

- [Hoe doe je acupressuur \(23\)](#)  
Acupressuurtechnieken. Hoe punten te stimuleren of reduceren.
- [Index van de acupressuur punten \(26\)](#)  
Zoek punten op voor emotioneel welbevinden.
- [Acupressuur punten \(28\)](#)  
Alle punten voor het verbeteren van het emotioneel welbevinden.

## Achtergrond informatie

- [Emoties en de meridianen \(34\)](#)  
Hoe emoties de acupunctuurmeridianen beïnvloeden.
-

# Energie-oefeningen

Optimaliseer je energetische toestand.

---

## Energie-oefeningen

- [Oefeningen voor een betere energiestroom \(35\)](#)  
Een set stretchoefeningen die de energiestroom bevorderen.
- [Voetzool reflexmassage \(37\)](#)  
Een roller gebruiken voor het masseren van je voetzolen, en een paar experimenten om inzicht in reflexzones te krijgen.
- [Meditatie \(47\)](#)  
Hoe te mediteren, en wat dit voor je doet.

## Mudra's

- [Introductie tot mudra's \(38\)](#)  
Wat mudra's zijn en hoe ze te gebruiken.
- [Set van 4 mudra's \(40\)](#)  
Mudra-set om energie te balanceren.
- [Index tot de mudra's \(39\)](#)  
Zoek mudra's voor emotioneel welbevinden op.
- [Collectie van mudra's \(41\)](#)  
Mudra's voor emotioneel en fysiek welbevinden.

## Energie

- [Wat is nu eigenlijk energie? \(49\)](#)  
Chi / Ki / Prana.
-

# Energie en het Enneagram

Ontdek je persoonlijkheidstype door de Enneagramtest op de website te doen, en verbeter je emotionele welbevinden met de aanbevelingen voor energiehelings voor ieder enneagramtype. Deze bestaan uit acupressuurpunten en chakrameditaties.

---

## Het Enneagram

- [Introductie tot het Enneagram](#) (50)  
Het Enneagramsysteem van de negen persoonlijkheidstypen.
- Enneagramtype [Een](#) (54), [Twee](#) (55), [Drie](#) (56), [Vier](#) (57), [Vijf](#) (58), [Zes](#) (59), [Zeven](#) (60), [Acht](#) (62), [Negen](#) (63)  
Beschrijvingen van de persoonlijkheidstypen.
- [Instinctuele subtypen](#) (53)  
Het zelfbehoud, het seksuele en het sociale instinct.
- [Enneagramtest](#) ([www.eclecticenergies.com/nederlands/enneagram/test.php](http://www.eclecticenergies.com/nederlands/enneagram/test.php))  
Bepaal je Enneagram persoonlijkheidstype. (alleen beschikbaar op de website).

## Energiehelings voor de Enneagramtypen

- |                                                                 |                                                                   |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| • <a href="#">Type 1</a><br><a href="#">De Hervormer</a> (65)   | • <a href="#">Type 4</a><br><a href="#">De Individualist</a> (68) | • <a href="#">Type 7</a><br><a href="#">De Enthousiast</a> (74)   |
| • <a href="#">Type 2</a><br><a href="#">De Helper</a> (66)      | • <a href="#">Type 5</a><br><a href="#">De Onderzoeker</a> (70)   | • <a href="#">Type 8</a><br><a href="#">De Uitdager</a> (75)      |
| • <a href="#">Type 3</a><br><a href="#">De Presteerder</a> (67) | • <a href="#">Type 6</a><br><a href="#">De Loyalist</a> (72)      | • <a href="#">Type 9</a><br><a href="#">De Vredestichter</a> (76) |

## Verdere informatie

- [Verdere manieren om aan jezelf te werken](#) (78)  
Een aantal ideeën voor zelfontwikkeling.
-

# Het ego en het onbewuste

Wat het ego is en hoe het bestaat uit het onbewuste.

---

- Het defensieve ego (79)  
Hoe het ego zichzelf beschermt en verdedigt tegen onplezierige gevoelens.
- Het onbewuste (80)  
Wat het onbewuste is, en hoe het werkt.
- Het superego (82)  
Het superego dat, op irrationele manieren, maakt dat we ons aan allerlei regels houden.
- Jezelf zijn (85)  
Omgaan met het onbewuste om meer jezelf te zijn.

## Meer informatie

- Energie en Wil (86)  
Hoe het ego en het onbewuste gerelateerd zijn aan de onderwerpen in deze publicatie.
-

# Index tot de energietechnieken

Index tot de energietechnieken voor emotioneel welbevinden.

---

- Aarding
  - Energie oefeningen (35)
  - Gyan mudra (43)
  - Voetmassage (37)
  - Wortelchakra meditatie (14)
  - Wortelchakra oefeningen (18)
- Acceptatie
  - Acceptatie mudra (41)
- Afgeleidheid
  - GB-44 acupressuur (28)
  - SI-5 acupressuur (32)
- Angst
  - Ahamkara mudra (42)
  - KI-3 acupressuur (28)
  - KI-4 acupressuur (29)
  - KI-6 acupressuur (29)
  - SP-6 acupressuur (32)
  - Wortelchakra meditatie (14)
  - Wortelchakra oefeningen (18)
- Assertiviteit
  - LIV-1 acupressuur (30)
  - Navelchakra meditatie (15)
- Beslistheid
  - GB-44 acupressuur (28)
  - Navelchakra meditatie (15)
- Compassie
  - Hartchakra meditatie (16)
- Concentratie
  - 4 mudra (40)
  - Gyan mudra (43)
  - Hakini mudra (44)
  - SI-5 acupressuur (32)
- Denken, teveel
  - SP-6 acupressuur (32)
  - ST-36 acupressuur (33)
- Depressie
  - LIV-3 acupressuur (30)
- Derde oog-chakra
  - Derde oog-chakra meditatie (17)
- Eenheid met de wereld
  - Kruinchakra meditatie (17)
- Emotie, teveel
  - P-7 acupressuur (31)
- Emoties deblokkeren
  - LIV-3 acupressuur (30)
- Energie
  - 4 mudra (40)
  - Apan mudra (42)
  - Energie oefeningen (35)
  - Pran mudra (44)
  - Prithvi mudra (45)
  - ST-36 acupressuur (33)
  - Voetmassage (37)
- Energiestroom
  - Energie oefeningen (35)
- Expressiviteit
  - Sacraalchakra meditatie (15)
  - TB-5 acupressuur (33)
- Focus
  - GB-44 acupressuur (28)
  - SI-19 acupressuur (32)
  - SI-5 acupressuur (32)
- Geduld
  - Shuni mudra (46)
- Gevoelens
  - Sacraalchakra meditatie (15)
  - TB-5 acupressuur (33)
- Gevoeligheid
  - TB-17 acupressuur (33)
  - TB-5 acupressuur (33)
- Gezichtsvermogen
  - KI-6 acupressuur (29)
  - Navelchakra meditatie (15)
- Hartchakra
  - Hartchakra meditatie (16)
- Helderheid van geest
  - Energie oefeningen (35)
  - SI-5 acupressuur (32)
- Innerlijke waarde
  - LU-1 acupressuur (30)
  - LU-3 acupressuur (31)
- Interne leegte
  - LU-1 acupressuur (30)
  - LU-3 acupressuur (31)



Intuïtie  
     Bhudy mudra (43)  
     Derde oog-chakra meditatie (17)  
 Inzicht  
     Derde oog-chakra meditatie (17)  
 Kalmte  
     4 mudra (40)  
     Energie oefeningen (35)  
     Gyan mudra (43)  
     LI-4 acupressuur ( )  
     SP-6 acupressuur (32)  
     ST-36 acupressuur (33)  
     Wortelchakra meditatie (14)  
     Wortelchakra oefeningen (18)  
 Keelchakra  
     Keelchakra meditatie (16)  
 Koudheid  
     Hartchakra meditatie (16)  
     Sacraalchakra meditatie (15)  
 Kruinchakra  
     Kruinchakra meditatie (17)  
 Kwaadheid  
     GB-44 acupressuur (28)  
     LI-11 acupressuur (29)  
     LIV-2 acupressuur (30)  
 Leegte  
     LU-1 acupressuur (30)  
     LU-3 acupressuur (31)  
 Luisteren naar eigen hart  
     SI-19 acupressuur (32)  
 Navelchakra  
     Navelchakra meditatie (15)  
 Nervositeit  
     Energie oefeningen  
     SP-6 acupressuur (32)  
     ST-36 acupressuur (33)  
     Wortelchakra meditatie (14)  
     Wortelchakra oefeningen (18)  
 Onemotioneel  
     Sacraalchakra meditatie (15)  
     TB-5 acupressuur (33)  
 Ontspannen  
     Energie oefeningen  
     LIV-3 acupressuur (30)  
     SP-6 acupressuur (32)  
 Opwinding, teveel  
     P-7 acupressuur (31)  
 Passief  
     LIV-1 acupressuur (30)  
     Navelchakra meditatie (15)

Prikkelbaarheid  
     SP-6 acupressuur (32)  
 Rusteloosheid  
     KI-6 acupressuur (29)  
 Sacraalchakra  
     Sacraalchakra meditatie (15)  
 Spirituele leegte  
     LU-9 acupressuur (31)  
 Stabiliteit  
     4 mudra (40)  
     Energie oefeningen (35)  
     Prithvi mudra (45)  
     ST-36 acupressuur (33)  
 Stijf  
     Sacraalchakra meditatie (15)  
 Timiditeit  
     Ahamkara mudra (42)  
     GB-44 acupressuur (28)  
     Navelchakra meditatie (15)  
     ST-36 acupressuur (33)  
 Uithoudingsvermogen  
     ST-36 acupressuur (33)  
     Wortelchakra meditatie (14)  
 Van streek zijn  
     Vraag de I Tjing  
 Veilig voelen  
     ST-36 acupressuur (33)  
     Wortelchakra meditatie (14)  
     Wortelchakra oefeningen (18)  
 Verdriet  
     LI-4 acupressuur (29)  
     LU-1 acupressuur (30)  
     LU-3 acupressuur (31)  
     LU-7 acupressuur (31)  
     LU-9 acupressuur (31)  
 Verlangen  
     LU-3 acupressuur (31)  
     LU-9 acupressuur (31)  
 Verlegenheid  
     LIV-1 acupressuur (30)  
     Navelchakra meditatie (15)  
     Wortelchakra meditatie (14)  
     Wortelchakra oefeningen (18)  
 Wil  
     KI-4 acupressuur (29)  
     Navelchakra meditatie (15)  
 Wortelchakra  
     Wortelchakra meditatie (14)  
     Wortelchakra oefeningen (18)

Zelfachting

LIV-1 acupressuur (30)

Navelchakra meditatie (15)

Zelfexpressie

Keelchakra meditatie (16)

Sacraalchakra meditatie (15)

TB-5 acupressuur (33)

Zelfvertrouwen

Ahamkara mudra (42)

Apan mudra (42)

Navelchakra meditatie (15)

Zorgen maken

SP-6 acupressuur (32)

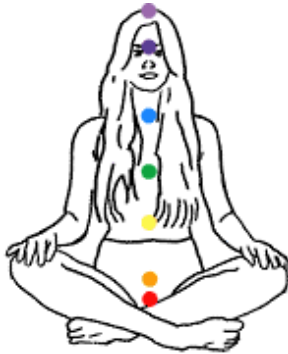
ST-36 acupressuur (33)

---

# Introductie tot de chakra's

Wat de chakra's zijn, en hun eigenschappen.

Chakra's zijn centra van energie, die zich op de middenlijn van het lichaam bevinden. Er zijn er zeven van, en ze besturen onze psychologische eigenschappen. De chakra's die zich op het onderste gedeelte van ons lichaam bevinden zijn onze instinctuele kant, de hoogste zijn onze mentale kant.



De chakra's kunnen verschillende niveaus van activiteit hebben. Wanneer ze "open" zijn, worden ze beschouwd als dat ze op een normale manier te functioneren.

In het ideale geval zouden alle chakra's bijdragen aan ons wezen. Onze instincten zouden samenwerken met onze gevoelens en denken. Dit is echter gewoonlijk niet het geval. Sommige chakra's zijn niet open genoeg (die zijn onderactief), en om daarvoor te compenseren zijn andere chakra's overactief. De ideale staat is die waarbij de chakra's in balans zijn. Doe, om de staat van je chakra's uit te vinden, de chakratest op de website.

Er bestaan allerlei technieken om de chakra's in balans te brengen. Meestal worden technieken gebruikt om de chakra's te openen. Het heeft niet zoveel zin om te proberen overactieve chakra's minder actief te maken, omdat die compenseren voor andere chakra's. Om die compensatie te herstellen zouden ze in korte tijd weer overactief zijn. Om te voorkomen dat ze gaan compenseren, is het nodig om de chakra's waarvoor ze dat doen te openen.

## ■ 1 - Wortelchakra

De Wortelchakra heeft te maken met fysiek er zijn, en je thuisvoelen in situaties. Als deze open is, voel je je geaard, stabiel en veilig. Je zult niet onnodig mensen wantrouwen. Je voelt je aanwezig in het hier en nu, en verbonden met je fysieke lichaam. Je hebt het gevoel voldoende territorium te hebben.

Als je geneigd bent om je bang of nerveus te voelen, is je Wortelchakra waarschijnlijk onderactief. Je zult je gemakkelijk onwelkom voelen.

Als deze chakra overactief is, kun je bijzonder materialistisch en hebzuchtig zijn. Je hebt waarschijnlijk een obsessie voor je veilig voelen, en je gaat verandering tegen.

## ■ 2 - Sacraalchakra

De Sacraalchakra heeft te maken met gevoelens en seksualiteit. Wanneer deze open is, stromen je gevoelens vrijelijk, en worden deze uitgedrukt zonder overemotioneel te zijn. Je bent open voor intimiteit, en je kunt gepassioneerd en levendig zijn. Je hebt geen problemen met het omgaan met je seksualiteit.

Als je geneigd bent om stijf en onemotioneel te zijn, of als je een "pokerface" hebt, dan is de Sacraalchakra onderactief. Je bent dan niet erg open naar mensen toe.

Als deze chakra overactief is, ben je geneigd om altijd emotioneel te zijn. Je zult je emotioneel gehecht voelen aan mensen, en je kunt erg seksueel zijn.

### ■ 3 - Navelchakra

De Navelchakra heeft te maken met je doen gelden in een groep. Wanneer deze open is, voel je dat je controle hebt, en je voldoende zelfwaardering hebt.

Wanneer de Navelchakra onderactief is, ben je geneigd naar passiviteit en besluiteloosheid. Je bent waarschijnlijk timide en krijgt niet wat je wilt.

Als deze chakra overactief is, ben je dominerend en mogelijk zelfs agressief.

### ■ 4 - Hartchakra

De Hartchakra heeft te maken met liefde, aardig zijn en affectie. Wanneer deze open is, heb je compassie en ben je vriendelijk, en werk je aan harmonieuze relaties.

Wanneer je Hartchakra onderactief is, ben je koel en afstandelijk.

Als deze chakra overactief is, kun je mensen met je liefde verstikken, en zou je liefde wel eens tamelijk zelfzuchtige redenen kunnen hebben.

### ■ 5 - Keelchakra

De Keelchakra heeft te maken met zelfexpressie en praten. Wanneer deze open is, heb je geen problemen met het jezelf uitdrukken, en zou je dat ook op een artistieke manier kunnen doen.

Wanneer deze chakra onderactief is, ben je geneigd niet veel te spreken, en ben je waarschijnlijk introvert en verlegen. Niet de waarheid spreken kan deze chakra sluiten.

Als deze chakra overactief is, ben je geneigd teveel te spreken, gewoonlijk om mensen te domineren en op een afstand te houden. Je bent dan ook een slecht luisteraar.

### ■ 6 - Derde oog-chakra

De Derde oog-chakra heeft te maken met inzicht en visualisatie. Wanneer deze open is, heb je een goede intuïtie. Je kunt geneigd zijn om te fantaseren.

Als deze onderactief is, ben je niet goed in het voor jezelf denken, en zou je geneigd kunnen zijn om veel op autoriteiten te vertrouwen. Je kunt rigide zijn in je denken, en teveel op geloof vertrouwen. Je zou zelfs gemakkelijk in de war kunnen raken.

Als deze chakra overactief is, zou je wel eens teveel in een fantasiewereld kunnen leven. In buitensporige gevallen zijn hallucinaties mogelijk.

## ■ 7 - Kruinchakra

De Kruinchakra heeft te maken met wijsheid, en een zijn met de wereld. Wanneer deze chakra open is, ben je onbevooroordeeld en sterk gewaar van de wereld en jezelf.

Als deze onderactief is, ben je niet bijzonder bewust van spiritualiteit. Je bent waarschijnlijk tamelijk rigide in je denken.

Als deze chakra overactief is, intellectualiseer je dingen waarschijnlijk teveel. Je zou verslaafd kunnen zijn aan spiritualiteit, en je zou je lichamelijke behoeften kunnen negeren.

---

## Chakratest

**Doe de chakratest op de website om uit te vinden hoe open elk van je zeven chakra's is.**

De vragenlijst bestaat uit 56 vragen, waarop je van "helemaal niet" tot "zeker" kunt antwoorden. Probeer om zo eerlijk mogelijk te zijn over jezelf, om zo accuraat mogelijke resultaten te krijgen.

Behalve een lijst die aangeeft voor iedere chakra of die onderactief, open of overactief is, bestaan de testresultaten uit een grafiek die de activiteit van elke chakra aangeeft.

De chakratest staat hier:

[www.eclecticenergies.com/nederlands/chakras/chakratest.php](http://www.eclecticenergies.com/nederlands/chakras/chakratest.php)

De chakratest is ook beschikbaar als software voor installatie op een Windows computer.

---

# Acupressuurpunten

Acupressuurpunten voor emotioneel welbevinden. Hun locatie, een foto, gebruik en waarschuwingen.

Elk punt zit zowel links als rechts op het lichaam.

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| ▪ GB-44 | ▪ LIV-1 | ▪ LU-9  | ▪ TB-17 |
| ▪ KI-3  | ▪ LIV-2 | ▪ P-7   | ▪ TB-5  |
| ▪ KI-4  | ▪ LIV-3 | ▪ SI-19 |         |
| ▪ KI-6  | ▪ LU-1  | ▪ SI-5  |         |
| ▪ LI-11 | ▪ LU-3  | ▪ SP-6  |         |
| ▪ LI-4  | ▪ LU-7  | ▪ ST-36 |         |

## GB-44

**Naam:** Yin-portalen van de voet (Gall Bladder/Galblaas 44)

**Locatie:** Op de vierde teen, in de buitenste hoek van de nagel (dus aan de kant van de kleine teen).

**Gebruik:** Drukken (stimuleren).

**Effecten:** Verbeterd beslistheid en focus, terwijl het kwaadheid oplost. Voor timiditeit.



## KI-3

**Naam:** Grote stroom (Kidney/Nier 3)

**Locatie:** Aan de binnenkant van de voet, halverwege de achillespees en de zijkant van het enkelbeen.

**Gebruik:** Drukken (stimuleren).

**Effecten:** Heelt effecten op het lichaam van teveel angst. (Ook voor lage rugpijn.)



# Energie-oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om de energiestroom door het lichaam te verhogen. Het zijn voornamelijk stretchoefeningen voor de acupunctuur-meridianen en de ruggegraat.

Omdat deze set oefeningen gemakkelijk om te doen is en niet veel tijd kost, is die ideaal om de dag mee te beginnen. Als je niet gewend bent aan het doen van oefeningen 's ochtends, zul je merken dat je er beter wakker door wordt dan van een kop koffie. Het maakt dat je je helderder en kalmer voelt, en beter in staat om met uitdagingen om te gaan.

Voor alle oefeningen geldt: houdt je lichaam zo ontspannen mogelijk, en adem vanuit je buik. Doe ze voor de linker- en de rechterkant van je lichaam.

## Flexibiliteitsoefening voor de voeten

*Deze oefening maakt je spieren ontspannen en soepel, omdat diverse acupunctuurpunten die dat effect hebben gestimuleerd worden. Omdat de rest van de oefeningen soepeler gaan als de spieren in een betere conditie zijn, is dit een uitstekende om mee te beginnen.*

Doe deze oefening terwijl je op iets laags zit, bijvoorbeeld de rand van een bed.

1. Plaats het onderste deel van je linkerbeen op de andere knie. Houdt deze met je linkerhand vast door deze op de enkel te plaatsen, met de duim over de achillespees. (Druk niet met de duim in de ruimte tussen pees en enkel.)

Houdt de zool van je voet met je rechterhand vast door deze over de bal van de voet te plaatsen.

Draai nu de voet met je rechterhand zo'n 20 keer. Draai beide kanten op en houdt je voet ontspannen.

2. Houdt je linkervoet vast met je linkerhand erbovenop. Houdt alle tenen vast met je rechterhand, door de vingers erbovenop te plaatsen, de duim om de grote teen heen, en het bovenste deel van de handpalm onder de tenen. Draai de tenen, in beide richtingen, zo'n 20 keer. Houdt de voet weer ontspannen.

Herhaal met de rechtervoet.

## Oefeningen die zittend in kleermakerszit gedaan worden

*Omdat deze oefeningen vrij licht om te doen zijn, zijn ze goed om aan het begin van de set te doen.*

Zit in kleermakerszit op een mat op de vloer of op een bed.

- Houdt je handen op je enkels, en buig je rug langzaam hol en dan bol.  
Doe dit 4 - 10 keer.

- Zit met je onderbenen onder je, met je billen op je hielen. Buig langzaam je rug hol en dan bol, terwijl je je handen op je knieën houdt.  
Doe dit 4 - 10 keer.

- Vouw je handen en plaats die in je nek. Beweeg je bovenrug afwisselend naar de zijkanten, links en rechts. Laat je ellebogen aan de kant bijna de grond raken.

Doe dit 4 - 10 keer.

- Draai je hoofd en kijk naar achteren over je schouder.

Doe dit 2 keer aan beide kanten.

- Trek voorzichtig aan je oren, aan alle kanten.

Omdat de oren acupunctuurpunten bevatten die toegang hebben tot het hele lichaam, is het een goed idee om hun verbinding met het lichaam te verbeteren met deze oefening.

## Oefening die zittend gedaan wordt

*Om de meridianen in de benen te openen.*

- Zit op een bed of mat met je benen recht. Draai afwisselend je voeten tegelijk naar links en naar rechts. Draai je voeten zover dat de zijkanten het oppervlak raken.

Doe dit ongeveer 1 minuut.

## Oefeningen die staand gedaan worden

*Om nog wat wakkerder te worden.*

Ga staan met je voeten parallel aan elkaar, en op schouderbreedte. De knieën moeten niet op slot staan, maar enigszins gebogen en ontspannen, zodat energie ononderbroken kan stromen.

- Loop op de plaats, door afwisselen op de tenen van elke voet te gaan staan. Beweeg de tegengestelde hand voorwaarts, alsof je loopt.

Doe dit 10 - 20 keer.

- Draai alleen je schouders, omhoog, naar achteren, beneden, en naar voren.

Doe dit 4 - 10 keer.

- Draai je armen als een windmolen voor je.

Doe dit 4 - 10 keer.

- Draai je arm aan de zijkant, terwijl je de spier direct onder de oksel vasthoudt met je andere hand.

Doe dit met beide armen, 4 - 10 keer.

- Stretch voorzichtig een arm naar boven en de andere naar beneden.

De hand boven met de handpalm naar boven, de vingers naar de tegenovergestelde kant wijzend;

de hand beneden met de handpalm naar beneden, de vingers naar voren wijzen.

Houdt dit voor een of twee seconden, en wissel dan langzaam en ontspannen de positie, met de palmen naar elkaar toe wijzen.

Doe dit 4 - 10 keer.

- Plaats je handen op je heupen en draai je bekken rond, door het naar voren te bewegen, dan naar rechts, naar achteren, naar links, naar voren, enzovoort.



Beweeg ook tegen de wijzers van de klok in.  
Doe dit 4 - 10 keer.

- Laat je armen los hangen aan de zijkanten, en draai je bovenrug rond, naar links, naar rechts, enzovoort. Houdt je armen en bovenlichaam ontspannen, beweeg vanuit je heupen.  
Doe dit 10 - 20 keer.

- Plaats je hiel op een tafel of stoel om de achterkant van het been te stretchen. Leg je handen in de buurt van je knie om voorzichtig nog iets verder te stretchen.

## Roller voor voetmassage

**Reflexzones op je voetzolen kunnen je hele lichaam beïnvloeden. Hoe je je voetzolen kunt masseren met een roller, en enkele experimenten.**



In reformzaken kun je een roller kopen die bedoeld is voor het masseren van de voetzolen. Er zijn verschillende manieren waarop zo'n roller in elkaar kan zitten. Die ik heb is bedoeld voor een voet tegelijk, en heeft drie rollers, maar er zijn er ook voor beide voeten tegelijk, of die slechts een roller hebben.

Op de voeten, en in het bijzonder op de zolen, zijn er gebieden die verbonden zijn met ieder deel van het lichaam. Door een bepaald gebied op de voetzool te masseren, masseer je min of meer op afstand een deel (bijvoorbeeld een orgaan) ergens anders in het lichaam. Je kunt voelen dat dat deel warm wordt tijdens het masseren.

Dit kan een helend effect hebben, of kan gebruikt worden om wat wakkerder te worden. Een roller is een simpele manier om de hele voetzool ineens te masseren, en daardoor het grootste deel van het lichaam te bereiken.

Er zijn meer lichaamsdelen die op een vergelijkbare manier verbonden zijn met de rest van het lichaam. De handen, oren en het gezicht zijn dit ook.



Je kunt je bewust worden van deze onderlinge verbondenheid met een simpel experiment. Rol je voetzool over een bezemsteel (zonder bezem) of een buis of iets dergelijks. Terwijl de stok op verschillende delen van je voetzool drukt, kun je deze tegelijkertijd door je lichaam heen voelen bewegen. Je kunt hem tevens door je gezicht heen voelen bewegen.

Een vergelijkbaar experiment kun je doen met de palm van je hand.

Op de voeten zitten de reflexzones niet alleen op de zolen. De zijkanten en bovenkant van de voeten zijn ook gevoelig. Houdt in gedachten dat deze delen dus niet gemasseerd worden door een voetmassage roller te gebruiken.

# Introductie tot het Enneagram

- Het enneagramsysteem
- Vleugels
- Enneagramtype beschrijvingen
- Instinctuele subtypen

## Het enneagramsysteem

Het Enneagram is een persoonlijkheidstypen systeem dat bestaat uit negen verschillende typen. Iedereen wordt beschouwd als zijnde een enkel type, hoewel je trekken kunt hebben die thuishoren bij andere typen. Hoewel het onzeker is of dit type genetisch bepaald is, geloven velen dat deze er al is bij de geboorte.

De negen typen (of "enneatypen", "ennea" betekent "negen") worden universeel geïdentificeerd door middel van de nummers 1 tot en met 9. Deze nummers worden op een standaard manier rond het enneagramsymbool geplaatst. Enneagram auteurs hebben aan deze nummers hun eigen individuele namen verbonden. Op deze website worden de typebenamingen van de auteurs Riso en Hudson gebruikt. Deze zijn:



Mensen van een bepaald type hebben diverse eigenschappen gemeen, maar kunnen desalniettemin tamelijk verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van hun niveau van mentale gezondheid. Ongezonde (neurotische) mensen van een bepaald type kunnen een heel andere indruk maken dan gezonde mensen. Riso en Hudson onderscheiden 9 niveaus van mentale gezondheid (zie hun Enneagram basisboek) en hebben typebeschrijvingen voor ieder niveau voor elk enneagramtype.

## Vleugels

Gewoonlijk heb je eigenschappen van een van de typen die naast je eigen type liggen op de enneagramcirkel die meer prominent zijn. Dit wordt de vleugel genoemd. Dus iemand die een type 5 is, kan een 4-vleugel of een 6-vleugel hebben. Dit kan afgekort worden tot "5w4" en

"5w6". Als je niet een dominante vleugel hebt, wordt er gezegd dat je vleugels gebalanceerd zijn.

Kijk, om uit te vinden welk enneagramtype je bent, welke beschrijving je het best past, of doe de gratis enneagramtest op de website.

## Enneagramtype beschrijvingen

### Type 1 - De Hervormer

**Perfectionisten, verantwoordelijk, gefixeerd op verbetering**

Mensen van dit persoonlijkheidstype zijn in essentie op zoek naar het beter maken van dingen, omdat ze vinden dat niets ooit echt goed genoeg is. Dit maakt hen perfectionisten die graag willen hervormen en verbeteren; idealisten die ernaar streven om orde te creëren uit de alomtegenwoordige chaos. (54)

### Type 2 - De Helper

**Helpers die het nodig hebben om nodig te zijn**

Mensen van dit persoonlijkheidstype hebben in essentie het gevoel dat ze waardevol zijn voor zover ze behulpzaam zijn voor anderen. Onbaatzuchtig zijn is hun plicht. Geven aan anderen is hun reden van bestaan. Betrokken, sociaal bewust, gewoonlijk extrovert – Tweeën zijn het type mensen dat ieders verjaardag herinnert, en die hun best zullen doen om een collega, echtgenoot of vriend in nood te helpen. (55)

### Type 3 - De Presteerder

**Gefocust op de presentatie van succes, om gewaardeerd te worden**

Mensen van dit persoonlijkheidstype hebben het nodig om bevestigd te worden om zich waardevol te voelen; ze jagen succes na en willen bewonderd worden. Ze werken vaak hard, zijn competitief en sterk gefocust in het najagen van hun doelen, of hun doel nu is om de meest succesvolle verkoper in het bedrijf te zijn of de meest "sexy" vrouw in hun sociale kring. (56)

### Type 4 - De Individualist

**Identiteitszoekers, die zich uniek en anders voelen**

Mensen van dit persoonlijkheidstype neigen ernaar hun identiteit te bouwen rond hun perceptie van zichzelf dat ze op de een of andere manier anders of uniek zijn; ze zijn dus zelfbewust individualistisch. Vieren zijn geneigd hun verschil met anderen te zien als zowel een gift als een vloek—een gift omdat dit hen verwijdert van diegenen die ze zien als op de een of andere manier "gewoon", en een vloek omdat dit hen zo vaak schijnt te verwijderen van de simpeler vormen van geluk waar anderen zo gemakkelijk van lijken te genieten. (57)

### Type 5 - De Onderzoeker

**Denkers geneigd om terug te trekken en te observeren**

Mensen van dit persoonlijkheidstype zijn in essentie bang dat ze niet genoeg innerlijke kracht hebben om het leven tegemoet te treden, en daarom zijn ze geneigd om terug te trekken, terug te gaan naar de veiligheid en zekerheid van hun geest, waar ze zich mentaal kunnen voorbereiden op hun opkomen in de wereld. Vijven voelen zich op hun gemak en thuis in de wereld van het denken. Ze zijn in het algemeen intelligent, belezen en bedachtzaam, en ze worden vaak experts op de gebieden die hun interesse hebben. (58)

### **Type 6 - De Loyalist**

#### **In conflict tussen vertrouwen en wantrouwen**

Mensen van dit persoonlijkheidstype voelen zich in essentie onveilig, alsof er niets bestendig genoeg is om aan vast te houden. In de kern van de type Zes-persoonlijkheid is een soort angst of vrees. Zessen vertrouwen niet gemakkelijk; ze zijn vaak ambivalent over anderen tot de persoon zich absoluut bewezen heeft, op welk moment ze waarschijnlijk met standvastige loyaliteit zullen reageren. (59)

### **Type 7 - De Enthousiast**

#### **Plezierzoekers en planners, op zoek naar afleiding**

Mensen van dit persoonlijkheidstype willen in essentie dat hun leven een opwindend avontuur is. Zevens zijn op de toekomst gerichte, rusteloze mensen die er in het algemeen van overtuigd zijn dat er iets beters is, juist om de hoek. Ze zijn snelle denkers die een grote hoeveelheid energie hebben, en die veel plannen maken. Ze neigen ernaar extravert te zijn, multi-getalenteerd, creatief en met een open geest. (60)

### **Type 8 - De Uitdager**

#### **De leiding nemend, omdat ze niet beheerst willen worden**

Mensen van dit persoonlijkheidstype willen in essentie niet beheerst worden, zowel door anderen als door hun omstandigheden; ze willen volledig meester zijn van hun lot. Achten hebben een sterke wil, zijn beslist, praktisch, ferm en energiek. Ze zijn ook geneigd om dominerend te zijn; hun niet beheerst willen worden door anderen manifesteert zich vaak als een behoefte om in plaats daarvan anderen te beheersen. (62)

### **Type 9 - De Vredestichter**

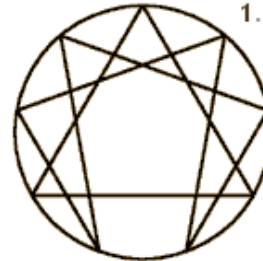
#### **Vrede en harmonie bewaren**

Mensen van dit persoonlijkheidstype voelen in essentie een behoefte aan vrede en harmonie. Ze zijn geneigd om conflicten tot elke prijs te vermijden, of die nu intern of interpersoonlijk zijn. Omdat de mogelijkheid van conflict in het leven feitelijk alomtegenwoordig is, resulteert het verlangen van de Negen om dat te vermijden in het algemeen in een bepaalde mate van terugtrekking van het leven, en veel Negen zijn in feite introvert. Andere Negen leiden meer actieve, sociale levens, maar blijven desalniettemin in een bepaalde mate niet volledig betrokken, als om zichzelf te isoleren van de bedreigingen van hun gemoedsrust. (63)

# Enneagramtype 1 - De Hervormer

Perfectionisten, verantwoordelijk, gefixeerd op verbetering

Mensen van dit persoonlijkheidstype zijn in essentie op zoek naar het beter maken van dingen, omdat ze vinden dat niets ooit echt goed genoeg is. Dit maakt hen perfectionisten die graag willen hervormen en verbeteren; idealisten die ernaar streven om orde te creëren uit de alomtegenwoordige chaos.



1. De Hervormer

Eenen hebben een goed oog voor detail. Ze zijn zich altijd bewust van de gebreken bij zichzelf, anderen en de situaties waarin ze zich bevinden. Dit activeert hun behoefte om te verbeteren, wat goed kan zijn voor alle betrokkenen, maar wat ook belastend kan blijken te zijn voor zowel de Een als degenen aan het ontvangende eind van de hervormingspogingen van de Een.

Het onvermogen van de Een om de perfectie die ze verlangen te bereiken voedt hun schuldgevoelens over tekortgeschoten zijn, en hun beginnende kwaadheid over een onvolmaakte wereld. Eenen neigen er echter naar zich schuldig te voelen over hun kwaadheid. Kwaadheid is een "slechte" emotie, en Eenen streven er oprecht en met heel hun hart naar om "goed" te zijn. Kwaadheid wordt daarom krachtig uit hun bewustzijn verdrongen, doorbrekend in incidentele vlagen van woede, maar zich gewoonlijk manifesterend in een van de vele minder opvallende variaties—ongeduld, frustratie, ergernis en veroordelende kritiek. Om deze reden kunnen Eenen soms moeilijk om mee samen te leven zijn, maar ze zijn daarentegen ook geneigd om loyale, verantwoordelijke en capabele partners en vrienden te zijn.

Eenen zijn serieuze mensen; ze zijn over het algemeen bijzonder principieel, competent en compromisloos. Ze houden zich aan de regels en verwachten van anderen dat die dat ook doen. Omdat ze zo diep in hun overtuigingen geloven, zijn ze vaak uitstekende leiders, die degenen die hen volgen kunnen inspireren met hun eigen visioen van uitmuntendheid. In de voorhoede van hervormingsbewegingen bevinden zich vaak Eenen.

Eenen zijn vaak gedreven en ambitieus, en zijn soms workaholics. Maar wat hun beroepsmatige betrokkenheid ook is, ze zijn absoluut actieve, praktische mensen die dingen gedaan krijgen. Ze zijn geboren organisatoren, mensen die lijsten maken en alles op de lijst ook afmaken, de laatste die het kantoor verlaat, de eerste om terug te keren, nijver, betrouwbaar, oprecht en plichtsgetrouw.

Hun gestage najagen van het ideaal kan maken dat Eenen gespannen mensen zijn, die het moeilijk vinden om te ontspannen, en die zich onnodig veel van de onschadelijke genoegens van het leven onttrekken. Ze neigen ernaar om emotioneel geremd te zijn en niet op hun gemak met het uiten van tedere gevoelens; in het algemeen zien ze gevoelsmatigheid als een teken van zwakte en gebrek aan beheersing. Ze zijn zelden spontaan. Ze hebben echter diverse interesses en talenten; ze zijn zelfstandig en hebben zelden niets meer te doen.

Eenen zijn vaak intelligent en onafhankelijk, en kunnen zich gemakkelijk aanzien voor Vijven, maar anders dan Vijven, zijn Eenen op de eerste plaats mensen van actie, niet van denken. Eenen zijn geneigd zich zorgen te maken en zijn gevoelig voor angst, en kunnen soms verkeerd

## Het defensieve ego

We voelen ons niet zo erg veilig met onszelf, hoewel dat niet altijd zo duidelijk is. We beschermen onszelf vaak op de een of andere manier van vormen van pijn. De psychologie noemt deze zelfbescherming "afweer". We zien bedreigende gebeurtenissen of gevoelens als "aanvallen" die we "af moeten weren". Het is de primaire activiteit van het ego.

### Afweren tijdens conflicten

Dat we onszelf verdedigen tegen gevoelens van pijn valt vooral op tijdens conflicten, in het bijzonder wanneer deze escaleren tot ruzies.

Het valt meer op bij anderen dan bij onszelf dat deze zelfbescherming belangrijker kan zijn dan de waarheid. De andere persoon schijnt vaak dingen te zeggen waarvan we zelf overtuigd zijn dat die niet waar zijn. Het lijkt erop dat de ander die dingen alleen maar zegt om zichzelf te verdedigen, en zou moeten weten dat ze niet geheel waar zijn. Maar iedereen voelt de behoefte zich te verdedigen tegen emotionele pijn, en beide partijen proberen elkaar te kwetsen tijdens ruzies. De waarheid is dan niet meer zo belangrijk, voor het ego.

Iemand de schuld geven is vaak een onderdeel van conflicten. Wanneer iemand ons de schuld geeft van iets, is het mogelijk dat we de andere persoon dan juist de schuld dan geven. Soms is het zo dat de ander ons werkelijk onterecht beschuldigt. Maar soms is het zo dat we het niet kunnen verdragen ons schuldig te voelen, en dat we daarom de ander de schuld geven, gelovend dat in ieder geval een van beide partijen de schuld moet hebben.

Tegen de andere persoon zeggen dat deze zich alleen maar verdedigt, en daarom de waarheid niet accepteert, zal gewoonlijk tot effect hebben dat de ander zich nog meer gaat verdedigen. De behoefte je te verdedigen is behoorlijk dwingend.

### Zelfbescherming tegen pijn

Maar zelfs als we niet duidelijk in een conflict verwickeld zijn verdedigen we ons. Onze ego's hebben ontelbare manieren om dat te doen.

Wanneer we merken dat we op het punt staan om pijn te gaan voelen, worden we gespannen, waardoor we het niet voelen. Het is in feite zo, dat als we niet ontspannen zijn, we gewoonlijk het een of andere onplezierige gevoel aan het vermijden zijn, of meerdere gevoelens.

We kun het ene gevoel gebruiken om te vermijden dat we het andere voelen. Wanneer we kwaad worden, maar niet kwaad willen handelen naar de andere persoon toe, kan het zijn dat het erg moeilijk is om te stoppen kwaad te zijn. Kwade gedachten blijven dan opkomen. We zijn natuurlijk kwaad omdat we gekwetst zijn. De reden dat we niet kunnen stoppen kwaad te zijn, is dat we dan de onderliggende onplezierige gevoelens die de kwaadheid in eerste instantie veroorzaakten moeten voelen, en dat willen we niet.

We kunnen ook ontkennen dat we iets bepaalds voelen. Wanneer we bij iemand willen zijn, en die persoon wil niet bij ons zijn, zouden we kunnen besluiten dat we die persoon eigenlijk niet echt mochten. Dat is dan niet geheel waar, maar het maakt het leven wel meer dragelijk.

## Gebrek aan gevoel

Dit afweren maakt dat we onszelf veel bezighouden met onze buitenkant, met hoe we op andere mensen overkomen. Dat maakt het moeilijker om op te merken wat er binnenin ons omgaat, met onze innerlijke gevoelens.

Wanneer we aan het denken en fantaseren zijn, voelen we niet wat er met onze meer subtiële gevoelens gebeurt. We voelen dan alleen de gevoelens die aan de oppervlakte zijn, als we al iets voelen. Het terugtrekken in onze gedachten is zo een manier om gevoelens die onplezierig zijn te vermijden.

Doordat we ons continu bezighouden met onszelf te beschermen, voelen we niet echt veel meer wanneer we eenmaal volwassen zijn. Soms kan het niet veilig lijken te zijn om ook maar iets te voelen. In dat geval hebben we altijd dezelfde vlakke staat. Sommigen zullen ontkennen dat gevoelens een echt onderdeel van ze zijn, en beschouwen zichzelf als "totaal rationele" mensen.

## Het contact met onszelf verliezen

Het resultaat van al deze afwerende tactieken is dat we niet echt in contact met onszelf zijn. We kennen onszelf niet echt, wanneer we onszelf niet voelen. Dit heeft tot gevolg dat we er niet echt van bewust zijn waarom we dingen doen.

De zelfbescherming maakt het onmogelijk om met onze diepere gevoelens om te gaan, en het gevolg daarvan is dat deze gevoelens verborgen blijven en niet oplossen. Ze verdwijnen in het onbewuste, maar houden niet op ons te beïnvloeden.

# Het onbewuste

Hoewel het voor de meeste mensen zo lijkt dat wat er binnen in hen omgaat tamelijk vanzelfsprekend is, heeft iedereen een onbewuste. Dit onbewuste is een deel van ons waar we niet van bewust zijn, maar wat veel van ons gedrag en gevoelens beïnvloed. Van veel dingen die we doen of voelen weten we niet echt waar die vandaan komen, hoewel het toch allemaal vrij dwingend aanvoelt.

## Het onbewuste opmerken

Soms kunnen we delen van het onbewuste opmerken, of wat het maakt dat we doen of voelen.

We kunnen ons verdrietig, angstig of kwaad voelen zonder duidelijke reden, hoewel het ergens van binnen wel schijnt te kloppen. We kunnen ons soms, als volwassenen, voelen als een kind (en dat gevoel wellicht proberen te onderdrukken, want we zijn tenslotte volwassen, niet?). Het kan zijn dat we weinig of niets voelen, en altijd dezelfde vlakke staat hebben, terwijl we ons kunnen herinneren dat dit niet het geval was toen we nog een jong kind waren.

We kunnen met bepaalde gedachten voor lange perioden bezig blijven. We kunnen fantaseren over situaties uit het verleden, of dingen die in de toekomst zouden kunnen gebeuren. We kunnen kwaad blijven over dingen, terwijl dit veel langer doorgaat dan redelijk lijkt. Zelfs als we ons dat realiseren helpt dat niet om er werkelijk mee op te houden.