

Yoga en de essentie van de vrouw



Laura Buskermolen-van Nieuwburg
mei 2015
Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Yoga en de essentie van de vrouw

Eindscriptie mei 2015

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Laura Buskermolen-van Nieuwburg

Laurabuskermolen@gmail.com

Inhoudsopgave

Inleiding	2
1 Menstruatiecyclus	3
1.1 Menstruatiecyclus-fysiologisch	3
1.2 Menstruatiecyclus-emotioneel	4
2 Menstruatiecyclus onderdeel van de natuur	6
2.1 Seizoenen	6
2.2 Maan	6
3 Westerse benadering van de menstruatiecyclus	7
3.1 Premenstrueel syndroom	8
3.2 Premenstrueel syndroom en de hindoeïstische godin Kali	9
3.3 De pil en de menstruatiecyclus	9
4 Christendom en de vrouw	11
5 Chakra's en de menstruatiecyclus	14
5.1 Chakra's	14
5.2 Svadhishtana chakra	15
5.3 Svadhishtana chakra en de menstruatiecyclus	16
5.4 Yoga asana's en de essentie van de vrouw	17
6 Conclusie	19
Literatuurlijst	20
Bijlage I, Symptomen PMS	21
Bijlage II, Tabel over samenhang tussen element, werkorgaan, gevoelsorgaan en chakra	22

Inleiding

In 2011 ronde ik het specialisatiejaar doelgroepen yoga af. Ik heb examen gedaan in jongeren yoga. Ik gaf al een tijdje les op een middelbare school en voelde me heel verbonden met de doelgroep. Het voelde altijd nog alsof ik zelf 17 was. Tot dat ik het eindgesprek had van het specialisatiejaar en letterlijk zei dat ik er klaar mee was. Ik sloot niet alleen mijn examen in jongeren yoga af maar ook een periode in mijn leven. Ik was klaar om me vrouw te gaan voelen.

Ik ben toen het specialisatiejaar zwangerschapsyoga gaan volgen om mijn gevoel van vrouwelijkheid verder te ontdekken. De theorie en de yogalessen hebben mij dichterbij mijn vrouwelijkheid gebracht. Yoga helpt me door middel van houdingen en de ademtoegang te krijgen tot het gebied in mijn lichaam waar mijn vrouwelijkheid zich bevindt en meer te leven vanuit dat bewustzijn.

Al gauw ontwikkelde het idee zich dat ik mijn scriptie wilde schrijven over de kracht van de vrouw. Maar wat is nu precies het gevoel van vrouwelijkheid en vrouwelijke kracht? Ik ging op zoek naar hoe de kracht van de vrouw te omschrijven. Het antwoord vond ik in het boek 'Dochters van de maan' van Annemarie Peters. Zij beschrijft de menstruatiecyclus als de essentie van de vrouw. Zij bedoelt hiermee dat de cyclus de basis is van de biologie van de vrouw. De baarmoeder, eierstokken, hormoonhuishouding zijn een onderdeel van de cyclus. Deze biologische natuur geeft de vrouw de kracht om leven te scheppen. Deze scheppende kwaliteit kan zich openbaren in elk aspect in het leven van de vrouw.

Elke maand ervaart de vrouw de cyclus van het leven 'geboren worden, leven en doodgaan' in haar lichaam. Fases die Peters ook wel 'dag en nachtzijde' noemt en 'opgaan, blinken en verzinken'. Dit licht ik graag nader toe in deze scriptie. De fysieke en emotionele kanten van deze fases in de cyclus kunnen de vrouw veel duidelijkheid geven over hoe ze zich voelt.

Als een vrouw leert leven naar de fases in haar cyclus, deze fysiek gaat ervaren, gewaar gaat worden in haar lichaam dan zal ze steeds meer in contact komen met haar wezenlijke zelf. Als ze durft te leven volgens de roep van haar lichaam en cyclus zal ze zich steeds minder conformeren aan de buitenwereld maar juist meer aan haar binnenwereld waar haar ware zelf naar voren komt.

Ik beseftte me dat de menstruatiecyclus met al haar facetten nooit een bewuste rol heeft gespeeld in mijn leven. Al die jaren dat ik de pil slikte ben ik verwijderd geweest van mijn vrouwelijke natuur. Al die momenten vlak voor en tijdens de menstruatie (ook al slikte ik de pil) was ik me nooit bewust dat m'n lichaam mij vertelde dat het goed is om naar binnen te keren, mijn lichaam en hoofd rust te gunnen. Nooit heb ik de link gelegd met hoe ik me voelde en de menstruatiecyclus. Als ik had geweten welke emoties hoorde bij welke fase van de cyclus dan was ik misschien minder de strijd aangegaan met de periodes waarbij ik me minder productief, sociaal en spontaan voelde. Als ik me verbonden had gevoeld met mijn vrouwelijke natuur dan had ik me misschien kunnen overgeven aan het gevoel me naar binnen te willen richten. Het had me vertrouwen kunnen geven dat er ook weer een periode aankomt waarin ik me stralend, energiek, productief en creatief zou voelen.

Sinds een paar jaar ervaar ik heel bewust wat de cyclus voor mijn dagelijks leven betekent en ik ben heel blij wat het mij allemaal brengt. Leven volgens mijn vrouwelijke natuur geeft mij kracht en zelfvertrouwen. Het brengt mij bij mijn scheppende, creatieve kant. Dat uit zich momenteel vooral in het schrijven van deze scriptie. Ik begrijp mezelf en mijn gevoelens veel beter. Hierdoor is er acceptatie voor mezelf ontstaan, ik mag zijn wie ik ben. Het proces van geboorte, leven en dood voltrekt zich elke maand in mij. Ik ben dankbaar dat ik deze wijsheid van de natuur in mij draag.

Heel graag zou ik meer (jonge) vrouwen bewust maken van de cyclus en de kracht en wijsheid die haar cyclus met zich meebrengt. Deze scriptie geeft mij de mogelijkheid om te onderzoeken of yoga hierin een rol kan spelen. Daarom heb ik de onderstaande vraag geformuleerd:

Hoe kan yoga de vrouw ondersteuning bieden in het verbinden met haar vrouwelijke natuur?

1 Menstruatiecyclus

1.1 Menstruatiecyclus-fysiologisch

Het endocrienstelsel oftewel hormoonstelsel speelt een grote rol in de menstruatiecyclus. De pijnappelklier, de hypothalamus, de hypofyse en de eierstokken zijn hierbij het belangrijkste.

De start van de menstruatie begint in de pijnappelklier. De pijnappelklier is een klein traanvormige klier in de hersenen. Deze klier produceert onder andere het hormoon melatonine dat helpt om in slaap te komen, reageert op veranderingen in licht en donker, signaleert seizoensveranderingen en waarschuwt de hypothalamus om te beginnen met de menstruatiecyclus. De hypothalamus levert stoffen aan de hypofyse waarmee deze klier belangrijke voortplantingshormonen kan afgeven aan het lichaam. Beide klieren bevinden zich dicht bij elkaar in de hersenen. Het follikel stimulerend hormoon (FSH) en het luteïniserend hormoon (LH) worden door de hypofyse afgegeven en stimuleren respectievelijk de hormonen oestrogeen en progesteron in de eierstokken. In onderstaande tekst zullen follikel stimulerend hormoon en luteïniserend hormoon worden aangeduid met hun afkortingen FSH en LH.

De menstruatiecyclus bestaat uit twee fases. De eerste fase begint op de eerste dag van de menstruatie en loopt tot aan de eisprong. Deze fase wordt de folliculaire fase genoemd. Een periode waarin het follikel (eicel en cellaag eromheen die de eicel van voeding voorziet) in de eierstok gaat rijpen. Dit rijping proces komt op gang door de aanmaak van het hormoon FSH in de hypofyse. Vervolgens gaat het follikel, waarvan de eicel deel uit maakt, het hormoon oestrogeen produceren. Oestrogeen zorgt er dan voor dat de baarmoederwand een dikkere baarmoederslijmvlies aanmaakt, dat de doorbloeding naar de vagina verbetert en dat de baarmoederhals soepeler wordt en opengaat. Tevens produceert de baarmoederhals (cervix) cervixslijm. Dit slijm is nodig om zaadcellen in leven te houden (Zonder cervixslijm in de vagina 1 -3 uur, met cervixslijm 2 - 5 dagen) en het geeft energie aan de zaadcellen.

Een normale menstruatiecyclus is tussen de 25 en 35 dagen en zal bij de meeste vrouwen elke maand verschillen. De eisprong vindt gemiddeld plaats 14 dagen voor de laatste menstruatie. De eisprong of ovulatie is het moment dat de rijpe eicel de eierstok verlaat en op weg gaat naar de baarmoeder. Dit is het begin van de tweede fase van de menstruatiecyclus ook wel luteale fase genoemd.

Net voor de eisprong geeft het follikel extra veel oestrogeen af. Dit zorgt ervoor dat de hypofyse LH aanmaakt waarna de eisprong plaatsvindt. Het follikel waaruit de eicel is losgekomen verandert in een klier genaamd corpus luteum (gele lichaam) en gaat nu progesteron produceren. Het oestrogeen en progesteron gehalte is tijdens de eisprong op zijn hoogst. Het lichaam bereidt zich voor op een eventuele zwangerschap. Het hormoon progesteron helpt hierbij door een betere doorbloeding van de baarmoeder en een slijmprop in de baarmoederhals die eventuele bacteriën buiten houdt. Het progesteron laat de temperatuur stijgen na de eisprong met meer dan 0,3 graden en voorkomt dat er nog meer eisprongen komen.

Enkele dagen voor de eisprong tot een dag erna is de vrouw het meest vruchtbaar en kan er een zwangerschap ontstaan. De vrouw kan haar vruchtbaarheid lichamelijk ervaren door dat ze die dagen een witte of doorzichtige vaginale afscheiding (cervix slijm) heeft, haar lichaamstemperatuur hoger is en haar seksuele belangstelling groter. Als blijkt dat er geen bevruchting heeft plaatsgevonden, neemt oestrogeen en progesteron af en laat de extra dikke laag baarmoederslijmvlies los. De menstruatie begint ongeveer 14 dagen na de eisprong als het slijmvlies het lichaam verlaat door een bloeding. De eerste fase van de cyclus breekt weer aan.¹

¹ Sparrowe en Walden (2004) pag. 120 e.v.
aantekeningen van Marion van der Harst cyclusconsulent en doktersassistent
www.ovulatie-berekenen.com
www.stamcel.org

1.2 Menstruatiecyclus-emotioneel

We kunnen de wijsheid van de menstruatiecyclus terugvorderen door af te stemmen op onze cyclische aard en die te roemen als bron van onze vrouwelijke kracht”²

In dit hoofdstuk wordt uiteengezet hoe schrijfsters Annemarie Peters van het boek ‘Dochters van de maan’ en Dr. Christiane Northrup van ‘vrouwenlichaam vrouwenwijsheid’ de emoties die horen bij de verschillende fases in de menstruatie beschrijven. Peters noemt de fases in de cyclus ‘dag en -nachtzijde’ en ze verdeelt de cyclus in drie fases ‘opgaan, blinken en verzinken’. Dit wordt hieronder verder toegelicht.

Annemarie Peters schrijfster van het boek ‘Dochters van de maan’ ziet de menstruatiecyclus als essentie van de vrouw. In haar persoonlijke zoektocht naar zichzelf vroeg ze zich vanaf haar dertigste levensjaar vaker af ‘Wie ben ik als authentieke vrouw?’. Ze kwam er achter dat ze vaak handelde naar wat van een meisje en vrouw wordt verwacht in de cultuur waarin ze leefde. Zorgzaamheid, vriendelijk zijn en anderen behagen staan volgens haar hoog in het vaandel in de westerse cultuur. Steeds vaker merkte ze op dat ze zich van binnen anders voelde dan dat ze dat aan de buitenkant liet merken. Daarna stelde ze zichzelf de vraag ‘hoe ben ik door de cultuur tot vrouw gesocialiseerd? Ze deed onderzoek naar het beeld van de vrouw in diverse culturen en tijden en kwam tot de conclusie dat dat beeld afhankelijk is van de behoeften van een cultuur en het tijdperk waarin ze leeft. Ze geeft het voorbeeld dat een landbouwcultuur andere behoeften heeft dan een nomadische of industriële cultuur. Vervolgens vroeg ze zichzelf af of er onder invloed van cultuur en tijdgeest er toch iets essentieel vrouwelijks bestaat. En daarna ‘Bestaat er een specifieke vrouwelijke essentie?’

Peters zegt hierover dat de vrouw door haar maandelijksse cyclus te maken heeft met een biologisch ritme waaraan ze zich niet kan onttrekken. De cyclus brengt natuurlijke processen in het lichaam met zich mee die de vrouw maandelijks ervaart. Dit geldt voor iedere vrouw en is daarom universeel en in essentie specifiek vrouwelijk. Cultuur en tijdperk zullen daarentegen wél van invloed zijn op hoe de vrouw omgaat met haar vrouwelijke natuur. Dit zal verder toegelicht worden in hoofdstuk drie.

Niet alleen de maandelijksse cyclus maar ook de levenscyclus van vruchtbaarheid tot menopauze karakteriseren de vrouw. Net als elke cyclus in de natuur onderscheiden de menstruatiecyclus en de levenscyclus zich in drie fasen opgaan, blinken en verzinken.

Afgezet tegen de fysiologische menstruatiecyclus is ‘opgaan’ de periode vanaf de eerste dag van de menstruatie tot de eisprong. ‘Blinken’ is het moment van een paar dagen voor de eisprong t/m de eisprong. ‘Verzinken’ is de fase vanaf de eisprong tot de menstruatie. De kenmerkende emoties die behoren tot deze drie fasen komen overeen met de dag-en nachtzijde van de cyclus die Peters ook beschrijft.

De dagzijde of ‘opgaan’ komt overeen met de folliculaire fase en vertegenwoordigt de opgaande beweging van de cyclus en de nachtzijde of ‘verzinken’ met de luteale fase en vertegenwoordigt de neergaande beweging van de cyclus.

Gedurende de dagzijde voelt de vrouw zich energiek en productief. Ze is naar buiten gericht, voelt zich sociaal en communicatief. Haar geest is helder en alert. Haar creativiteit spreekt ze in deze fase makkelijker aan dan tijdens de nachtzijde. Tijdens haar ovulatie (blinken) ervaart de vrouw deze kenmerken van de dagzijde op zijn best. Als de nachtzijde aanbreekt dan speelt het onderbewuste een grotere rol. Een soort voorbereidende fase waarin de vrouw haar aandacht naar binnen wil richten om van daaruit tijdens de dagzijde weer te kunnen creëren. Haar gevoelsleven wil gehoord worden. Dat gevoel kan zich in deze periode op een ongebreidelde manier willen tonen. Emoties als woede, verdriet, angst komen eerder aan de oppervlakte tijdens de nachtzijde. Het onderbewuste schreeuwt soms letterlijk om aandacht. Als de vrouw de moed heeft te luisteren naar deze roep van het onderbewustzijn en het geduld kan opbrengen om deze fase van de cyclus te gebruiken voor reflectie en bezinning dan spreekt de ‘wijsheid van de baarmoeder’. Deze wijsheid kan vervolgens praktisch worden vertaald in de periode van de dagzijde. De vrouw komt in balans en eventuele klachten nemen af. In hoofdstuk vijf ‘Chakra’s en de menstruatiecyclus’ wordt toegelicht wat een vrouw nodig heeft om de roep van het onderbewuste tijdens de nachtzijde te herkennen en daar naar te gaan leven³.

Northrup heeft door haar praktijkervaring als gynaecoloog inzicht verkregen in het verband tussen de levenspatronen van vrouwen en hun medische aandoeningen. Dit inzicht is volgens haar de weg naar gezond-

² Northrup,(2006) pag. 139

³ Peters (2004) pag. 15 e.v.

heid en genezing. Haar bevindingen samen met wetenschappelijk onderzoek staan in haar boek 'vrouwenli-
chaam vrouwenwijsheid'

Zij omschrijft het rijpen van de eikel in de eerste fase van de menstruatiecyclus een fase waarin de vrouw zich symbolisch voorbereidt op een geboorte. Dit kan een geboorte van een kind of een ander creatief proces zijn. "Veel vrouwen vinden dat ze zich in deze periode het best in het leven kunnen uiten. Hun energie is levendig en extravert. Ze zitten vol enthousiasme en nieuwe ideeën, terwijl ze ook volkomen bereid zijn de handdoeken op te vouwen en anderen te helpen".⁴ Midden in de cyclus, voor en tijdens de eisprong, voelt de vrouw zich ontvankelijker voor anderen en staat meer open voor ideeën. Het seksuele verlangen is voor de meeste vrouwen in deze periode het grootst.

In de tweede helft van de cyclus is de vrouw meer naar binnen gericht en bereidt zij zich voor op de ontwikkeling of de geboorte van iets wat diep vanuit onszelf komt. Het is een periode van Evaluatie en beschouwing. In deze premenstruele fase is de vrouw eerder geneigd te huilen of om haar woede te tonen. Ze is eerder moe en al aanwezige ziektes kunnen verergeren. De emoties gaan vaak om iets wat van grote betekenis is in haar leven dat aangepakt dient te worden. Diep van binnen borrelt er innerlijke wijsheid naar boven dat nu toegankelijker is dan in de eerste fase. Indien deze gevoelens worden ontkent of niet naar wordt gehandeld ontstaat er premenstruele klachten. Deze klachten wordt het premenstrueel syndroom genoemd. Dit wordt in hoofdstuk drie verder toegelicht.

Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een relatie bestaat tussen de cyclus en de emoties van de vrouw. Aan de hand van emoties en gedrag kon precies worden vastgesteld waar de vrouw zich bevond in de cyclus.⁵

Peters en Northrup beschrijven soortgelijke emoties gedurende de cyclus. Opmerkelijk is dat beide schrijvers vertellen dat de emoties die spelen in de nachtzijde (Peters) of tweede fase (Northrup) een diepere betekenis hebben. Het is van belang dat vrouwen aandacht geven aan alles wat in die periode opkomt en die wijsheid gebruiken om verandering aan te brengen in hun leven. Dit zal de vrouw meer balans geven van waaruit zij kan gaan leven volgens haar ware potentieel. Dit heb ik persoonlijk ervaren.

In het najaar van 2013 kreeg ik en daardoor mijn omgeving steeds meer last van mijn onverwachte uitbarstingen. Als een blad op een boom kon ik omslaan. Uit het niets schreeuwde ik het uit. Ik voelde irritatie en soms woede en ik wilde niet zorgen voor anderen. Ik voelde het in mijn maag. In de chakra-psychologie wordt uitgelegd dat men in dit gebied bewust wordt van 'ik wil' en ik kan'. Dit voelde ik fysiek maar wat er achter zat begreep ik pas later. Ik moest er iets aan doen. Ik kreeg in de gaten dat deze gevoelens van irritatie en het niet willen zorgen al twee weken voor mijn menstruatie ontstonden en ging meer letten op mijn cyclus. Ik herkende bij mezelf dat ik ging schreeuwen als ik voortdurend dingen deed die mij energie kostten en die ik niet leuk vond om te doen.

Toen onze dochters werden geboren had ik de behoefte om thuis te blijven en voor de kinderen en het huishouden te zorgen. Het huishouden en de zorg van de kinderen namen mij zo in beslag dat ik mijn eigenheid ben verloren.

In het jaar van de geboorte van onze oudste dochter, in 2006, ben ik begonnen met de opleiding Yoga en Wijsbegeerte bij de Saswitha Opleiding in Bilthoven. Deze opleiding gaf mij de inspiratie en kennis waar naar ik verlangde. Ook later het lesgeven gaf mij voldoening maar ik zag nog geen ruimte in mijn dagelijks leven om yoga in mijn leven groter te maken.

Tot dat mijn onderbewuste schreeuwde om aandacht. De schreeuw vanuit mijn onderbewuste betekende voor mij het loslaten van patronen in mijn dagelijkse leven en het handelen naar het beeld van mezelf dat ik van mijn omgeving van jongs af aan heb meegekregen namelijk lief en rustig. Dit beeld klopte al lang niet meer met hoe ik mezelf van binnen voelde. Daarnaast herken ik bij mezelf dat ik handelde naar het beeld dat van een meisje en vrouw wordt verwacht in onze cultuur waarbij zorgzaamheid, vriendelijkheid en anderen behagen hoog in het vaandel staan zoals Annemarie Peters zegt.

Het loslaten van deze patronen en denkbeelden samen met het omarmen van mijn verlangens diep in mij die te maken hebben met yoga en vrouw zijn, hebben er voor gezorgd dat ik minder last heb van onverwachte woede uitbarstingen. Ik ben dankbaar voor de wijsheid die de menstruatiecyclus mij geeft.

⁴ Northrup (2006) pag. 142

⁵ Northrup (2006) pag. 142 e.v.

2 Menstruatiecyclus onderdeel van de natuur

De macrokosmische cycli van de natuur; het toe- en afnemen, de eb en vloed van de getijden en de seizoenswisselingen worden op kleinere schaal weerspiegeld in de menstruatiecyclus van elk vrouwenlichaam⁶

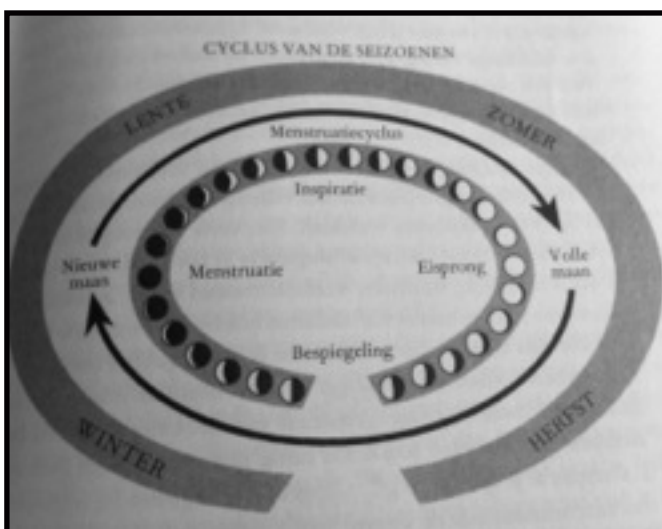
2.1 Seizoenen

De fases van de menstruatiecyclus zoals beschreven in hoofdstuk 1 worden ook weerspiegelt in de cyclus van de seizoenen. De folliculaire fase of dagzijde volgens Annemarie Peters heeft dezelfde naar buiten gekeerde, creatieve en stralende energie als de lente en de zomer. De lente kan vergeleken worden met de opgaande fase van de menstruatiecyclus waarin alles tot bloei komt en de zomer is als de blinkende fase van de menstruatiecyclus waarin de natuur volledige tot bloei is gekomen. Het begin van de luteale fase van de cyclus oftewel de nachtzijde volgens Annemarie Peters is te vergelijken met de herfst die aanbreekt. Een periode waarbij de energie van de natuur diep naar de wortels gaat. Een innerlijk proces komt opgang, niet zichtbaar voor de buitenwereld, ter voorbereiding op de nieuwe lente. In herfst en de winter is de natuur meer in duisternis gehuld. De aandacht is naar binnen gericht. Deze wijsheid van de natuur ligt ook besloten in de neergaande fase van de menstruatiecyclus. Annemarie Peters noemt deze fase verzinken.

2.2 Maan

De cyclus van de maan bestaat uit 28 dagen. Tijdens deze cyclus verandert de maan van een kleine sikkel (wassende maan) naar volle maan en vervolgens naar afnemende maan. De maan heeft invloed op het elektromagnetisch veld op aarde. Hierdoor beïnvloedt de maan het stromen van vloeistoffen op aarde zoals bijvoorbeeld de getijden van de oceanen (eb en vloed) maar ook de vloeistoffen in het menselijk lichaam. De menstruatiecyclus is nauw verbonden met de maan. De gemiddelde menstruatiecyclus van de vrouw is rond de 28 dagen. Uit onderzoek is gebleken dat, hoewel we in onze samenleving weinig voeling hebben met de ritmes van de natuur, bevruchting en de eisprong het vaakst voorkomen bij volle maan of een dag ervoor.⁷

Volgens Nicole E. Zonderhuis, genoemd in het boek 'hoera ik ben ongesteld', kan je de maan vergelijken met de baarmoeder. Met wassende maan neem het volume van de maan steeds meer toe. Dit kan je vergelijken met het baarmoederslijmvlies wat dikker wordt om een eventueel bevrucht eitje te laten nestelen. Volle maan weerspiegelt het moment van vruchtbaarheid oftewel de eisprong. Vervolgens neemt de maan af wat vergeleken kan worden met het afbreken van het slijmvlies als blijkt dat een zwangerschap uit blijft. Dat men van oudsher sprak van maanstonen als een vrouw ongesteld was, laat zien dat er een relatie bestaat tussen de maan en de menstruatiecyclus.



Deze afbeelding geeft het verband aan tussen de cyclus van de seizoenen, de maan en de menstruatie.⁸

⁶Northrup, (2006) pag. 142

⁷Northrup (2006) pag. 142

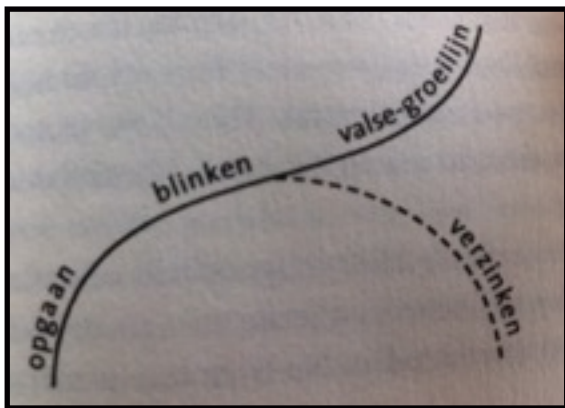
⁸Northrup (2006) pag. 175

3 Westerse benadering menstruatiecyclus

*Ik ben mezelf niet of al die jaren nooit geweest
Acda en de Munnik*

Het is donderdag 6 november 2014 en volle maan. Tijdens de yogales vertelde ik dat de cyclus van maan veel overeenkomsten toont met de menstruatiecyclus. En dat als een vrouw niet meer menstrueert ze toch de krachten van de cyclus zoals opgaan, blinken (volle maan) en verzinken kan blijven ervaren door zich te richten op de fases van de maan. “Nou, zegt een van de cursisten, ik heb nog nooit iemand gehoord die het jammer vond dat haar menstruatie voorbij was”. Juist die opmerking is kenmerkend voor hoe wij de menstruatie beleven. De meeste vrouwen zijn zich bewust van de neergaande beweging in hun lijf en psyche tijdens de luteale fase van de cyclus en ervaren de gevoelens die hierbij horen vaak als lastig. Het verlangen naar zich terug te willen trekken, wordt vaak niet gehoord omdat in de westerse maatschappij het gevoel ondergeschikt is geworden aan de ratio. Dat het gevoel ondergewaardeerd is geraakt heeft er ook voor gezorgd dat de cycli van de natuur niet meer worden erkend. Hoe dit is ontstaan wordt nader toegelicht in Hoofdstuk 4. Ons ratio heeft gezorgd voor een georganiseerde samenleving die gericht is op groei en ontwikkeling. Deze blik op groei geeft ons een lineair tijdsbesef. Een stijgende lijn, in de vorm van groei, succes en winst is in de maatschappij gewenst. Peters noemt dit in haar boek ook wel ‘vooruitgangsgeloof’.

De vrouw heeft maandelijks te maken met een opgaande en een neergaande beweging in haar cyclus. Zoals de maatschappij naar een neergaande beweging kijkt zo kijkt ook de vrouw naar haar neergaande fase oftewel de nachtzijde van haar menstruatiecyclus. Deze fase wordt vaak als onproductief en vervelend beschouwd. Niet alleen de vrouw maar de hele maatschappij accepteert de cyclus maar voor de helft, namelijk de dagzijde. Er is voldoende ruimte voor opgaan en blinken en minder voor verzinken. Die opgaande lijn wordt kunstmatig doorgetrokken vanwege het heersende vooruitgangsprincipe terwijl de natuur aangeeft dat het tijd is voor verzinken. Dit wordt in het figuur hieronder uitgebeeld.⁹ Deze kunstmatig doorgetrokken lijn gericht op kwantitatieve groei zorgt voor een verwijdering van het natuurlijke verlangen om te verzinken. Dit kan zorgen voor het premenstrueel syndroom in het geval van de vrouwelijke cyclus. Het premenstrueel syndroom wordt in hoofdstuk 3.1 verder toegelicht.



Het gevoel van de vrouw om te willen verzinken na haar ovulatie strookt niet met de opgaande beweging die de maatschappij wil blijven vasthouden. De vrouw conformeert zich eerder aan de verwachtingen van de maatschappij en de doelen die zij heeft gesteld dan te luisteren naar de signalen van haar lichaam. Dit komt voornamelijk vanwege de rationeel georiënteerde samenleving en het niet erkennen van de cycli van de natuur, waaronder de menstruatiecyclus. ‘De show must go on’. Dit beeld wordt ook in de media geschapen. Op televisiereclames zie je vaak dansende en winkelende vrouwen terwijl ze in de neergaande fase zijn van hun cyclus. De illusie wordt gewekt dat de vrouw ondanks haar menstruatie toch kan blijven deelnemen aan het ‘gewone’ leven. Voor de westerse maatschappij is dat het leven volgens de dagzijde van de cyclus.¹⁰

“De vrouw die je in de reclame ziet dansen op een podium, roept het beeld op van een vrije autonome, moderne vrouw. Ze hoeft zich door haar natuur niet te laten beperken, omdat ze door het gebruik van een be-

⁹ Peters (2004) pag. 39 (uit het boek van Hans Korteweg ‘de grote sprong over groei en toewijding)

¹⁰ Peters (2004) pag. 32 e.v.

paald soort maandverband bevrijd is van de zorg om doorlekkten. Maar eigenlijk is ze een slavin. Een slavin van een algemene ideologie die ons oplegt onze eigen natuurlijke behoeften aan rust en afzondering te ontkennen. Omdat onze cultuur stelt dat ‘de show moet doorgaan! De tragiek is dat de slavin zich ondergeschikt maakt aan een illusie, ten koste van de waarheid: het ritme van haar eigen natuur’, aldus Annemarie Peters.¹¹

Ook Northrup zegt dat de samenleving veel minder waardering heeft voor de neergaande fase van de cyclus dan voor de opgaande fase. “In de luteale fase beperken we automatisch onze activiteiten naar buiten toe en worden we beschouwelijker. De aandacht richten we meer naar binnen terwijl we ons voorbereiden op de ontwikkeling of geboorte van iets dat diep vanuit onszelf komt. De samenleving heeft veel minder waardering voor deze dan voor de folliculaire fase. Daarom beoordelen we onze premenstruele energie, emoties en onze beschouwende stemming als slecht en onproductief.”¹²

3.1 Premenstrueel Syndroom

Van de vrouwen heeft 60% last van het premenstrueel syndroom. In dit en de volgende hoofdstukken zal het premenstrueel syndroom worden aangeduid met PMS. PMS komt het meest voor bij vrouwen tussen de dertig jaar en veertig jaar. Hoewel het ook kan voorkomen in de pubertijd of in de overgang. PMS is een verzamelnaam voor allerlei klachten die vrouwen ervaren in de premenstruele fase. Er is sprake van PMS als een vrouw op steeds het zelfde moment in de cyclus klachten ervaart. Dit is bij elke vrouw anders. PMS kan ontstaan rond de eisprong en vervolgens een week wegblijven tot een week voor de menstruatie. Het kan ook ontstaan één of twee weken voor de menstruatie. Na de menstruatie verdwijnen of verminderen de klachten vaak weer. De klachten zullen langzaam toenemen indien er geen aandacht of behandeling komt om PMS te verminderen. Er zijn meer dan 100 symptomen van PMS erkend. Voorbeelden hiervan zijn; opgeblazen gevoel in de buik, vreetbuien, hoofdpijn, slapeloosheid, snel geïrriteerd, verwardheid, depressiviteit, emotioneel labiel en vermoeidheid.¹³ Zie bijlage I voor overige symptomen van PMS.

In de medische wereld is bekend dat PMS ontstaat door een hormonale disbalans in het lichaam.¹⁴ Doktoren blijven op zoek naar oplossingen om PMS te genezen. Maar volgens Northrup spelen vele factoren een rol in het ontstaan van PMS. Zij stelt voor dat de effecten van de geest, emoties, het dieet, licht, lichaamsbeweging, relaties, erfelijkheid en jeugdtrauma's allemaal moeten worden meegenomen bij de behandeling van PMS.

Studies hebben aangetoond dat onverwerkte emotionele problemen het ritme van de menstruatie en het normale hormonale milieu verstoren.¹⁵ Natuurlijk daglicht speelt ook een grote rol in de regelmatigheid van de cyclus en de hormoonhouding van de vrouw. Bij veel vrouwen neemt PMS toe als de herfst intreedt en het natuurlijk daglicht afneemt. Natuurlijk daglicht komt binnen via het netvlies en beïnvloedt via de hypothalamus en de pijnappelklier het hormoonstelsel. In hoofdstuk 1 is beschreven dat de menstruatie begint bij de hypothalamus en de pijnappelklier. Uit onderzoek blijkt dat een tekort aan daglicht PMS klachten kan verergeren en dat het de regelmatigheid van de menstruatiecyclus kan beïnvloeden.¹⁶ (Dat er een verband bestaat tussen de menstruatiecyclus en de cyclus van de seizoenen blijkt uit het feit dat met de intrede van herfst een winterdepressie kan ontstaan en dat veel symptomen van een winterdepressie overeen komen met symptomen die horen bij PMS. Behandelingen met licht hebben voor beide aandoeningen een positief resultaat.¹⁷

Northrup zegt dat als vrouwen bereid zijn te kijken naar emotionele kwesties achter hun PMS en het contact met de cyclische wijsheid te verdiepen ze in staat zullen zijn om hun inwendige hormoonhuishouding te veranderen en PMS te verlichten.

Het contact met de cyclische wijsheid van de natuur zal de kijk van de vrouw op haar menstruatie positief kunnen beïnvloeden. Net als dat er in de herfst en in de winter een natuurlijke behoefte ontstaat om de energie naar binnen te richten zo ontstaat dat zelfde verlangen in de neergaande fase van de menstruatiecyclus. In de herfst en winter gaat de energie van bomen en planten diep naar de wortels. Ook al zie je aan de buitenkant niets van binnen er is een heel proces gaande om in de lente opnieuw te kunnen bloeien. Dit proces ge-

¹¹ Peters (2004) pag. 76

¹² Northrup (2006) pag. 146

¹³ Northrup (2006) pag. 168

¹⁴ Peters (2004) pag. 213

¹⁵ Northrup (2006) pag. 168

¹⁶ Northrup (2006) pag. 173

¹⁷ Northrup (2006) pag. 173

beurt ook tijdens de menstruatiecyclus. In de westerse samenleving, waarin groei en vooruitgang de norm is, wordt er weinig tijd en geduld opgebracht om de energie naar binnen te richten en de duisternis te omarmen. De vrouw voelt het zelfs als zwakte als ze eens toegeeft aan haar natuurlijke verlangens of donkere gevoelens gedurende de premenstruele fase. Het negeren van deze verlangens of gevoelens tijdens de nachtzijde kan een belangrijke oorzaak zijn van PMS klachten. Het is van belang dat de vrouw de rijkdom gaat zien van de wijsheid die van binnenuit ontstaat tijdens de premenstruele fase van haar cyclus. Als de vrouw leert om aandacht te schenken aan haar lichamelijke en geestelijke behoeften en emoties in deze periode dan kan ze deze innerlijke wijsheid gebruiken om persoonlijke en maatschappelijke groei te stimuleren in de opgaande fase van haar cyclus. Ze zal meer balans ervaren in haar leven en de scheppende energie in haarzelf gaan ontdekken.¹⁸

3.2 PMS en de hindoeïstische Godin Kali

De donkere en meer naar binnen gekeerde kant van de nachtzijde wordt in sprookjes en mythes vaak vertaald in de vorm van heksen en duivels. In de hindoeïstische mythe wordt de neergaande beweging in de cyclus uitgebeeld door de transformatiegodin Kali.



“Zij is een afschrikkende verschijning met haar zwarte gelaat, bloeddoorlopen ogen en lange tong, waarmee ze het bloed van de wereld oplikt. Ze wordt omgeven door een schare van sissende slangen en aan de gordel rond haar heupen hangen vijftig doodshoofden. Ze heeft vier armen, in haar twee linkerarmen draagt ze een zojuist afgehouden hoofd en een zwaard. Zie afbeelding.¹⁹

Ze wil herinneren aan de vergankelijkheid. Het leven beweegt zich immers in een ritme van verschijnen en verdwijnen. Hoewel ze model staat voor destructie, is haar functie uiteindelijk toch scheppend. Immers: wie ruimte maakt om het oude te laten verdwijnen, geeft de vernieuwing een kans. Dat is Kali's boodschap. Maar het verlangt wel moed om de confrontatie met haar aan te gaan, het is verleidelijk om haar te negeren. En wanneer we dat doen, laat ze het leven, de psychische dynamiek verstarren”

“De vrouw die Kali geen hulde brengt in de periode rond de menstruatie, krijgt te maken met de razernij van Kali. Wanneer we ons niet willen verbinden met de ‘wijsheid van de baarmoeder” dan kan deze energie zich tegen ons keren in de vorm van het premenstruele syn-

droom. De transformatiegodin wil gehoord worden. Doen we dat niet, omdat we nog te zeer geïdentificeerd zijn met de eisen van het ego dat graag de regie wil houden dan keert onze natuur zich tegen ons in de vorm van allerlei lichamelijke en psychische problemen. Deze blokkade doet het organisch ritme van de cyclus verstarren.”²⁰

3.3 De pil en de menstruatiecyclus

De pil is het meest bekende en meest gebruikte anti-conceptie middel in de wereld. In 1962 kwam de pil op de Nederlandse markt. Het is een zeer betrouwbaar voorbehoedsmiddel. Het zorgt ervoor dat de vrouw haar seksuele verlangen kan volgen zonder zwanger te worden en heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de emancipatie van de vrouw.²¹

De hormonen in de pil zorgen ervoor dat er geen eisprong plaats vindt. Deze hormonen beïnvloeden tevens het slijmvlies in de baarmoederwand zodat een eitje zich daar niet kan nestelen. En het cervixslijm in de baarmoederhals wordt door de hormonen in de pil dikker zodat zaadcellen moeilijker doordringen in de baarmoeder. Deze drie effecten van het slikken van de pil zorgen ervoor dat de pil een zwangerschap voorkomt.²²

¹⁸ Northrup (2006) pag. 168 e.v.

¹⁹ www.kalibhakti.com

²⁰ Peters (2004) pag. 201

²¹ www.anticonceptie-online.nl

²² www.apotheek.nl

Naast het voorkomen van een zwangerschap heeft de pil voor veel vrouwen andere grote voordelen. De pil vermindert menstruatiekrampen en het vermindert het bloedverlies en het zou de kans op eierstokkanker en baarmoederslijmvlies-kanker verkleinen. Hoewel dit door andere onderzoeken wordt tegengesproken.²³ Verder geeft de pil de vrouw de mogelijkheid haar cyclus te controleren. Als er een vakantie, een feestje of een ander belangrijke gebeurtenis voor de deur staat kan de pil worden doorgeslikt en ontstaat er geen bloeding. Het gebruik van de pil stelt de vrouw in staat om door te kunnen blijven gaan. Precies wat de samenleving van ons verwacht. Door het doorslikken van de pil kan de vrouw zich vast houden aan de dagzijde van de cyclus. Als de vrouw zich vast blijft houden aan deze fase dan ontstaat er als het ware ook een valse groeilijn dat wordt genoemd in het boek van Peters. Hoe langer deze manier van leven wordt volgehouden hoe groter de 'instortingslijn', ze raakt verder verwijderd van haar ware zelf of er kunnen allerlei klachten ontstaan waaronder PMS.

Een nadeel van het gebruik van de pil is dat de vrouw geen contact meer heeft met haar natuurlijke cyclus en is daardoor niet meer verbonden met haar lichaam als innerlijke raadgever. Door het slikken van de pil ontstaat er geen ovulatie. Alle lichamelijke signalen van het lichaam rondom de eisprong blijven dan ook uit. Zo is uit onderzoek gebleken dat vrouwen die de pil slikken ook geen feromonen afscheiden. Feromonen zijn hormonen die rond de eisprong worden afgescheiden en wat er voor zorgt dat mannen romantische belangstelling krijgen.²⁴ De innerlijke wijsheid die behoort bij de fase na de ovulatie zal door het pil gebruik minder toegankelijk zijn voor de vrouw. De vrouw heeft door het pil-gebruik geen voeling meer met de cyclus en alle fases die daarbij maandelijks horen.²⁵

²³ Northrup (2006) pag. 154

²⁴ Northrup (2006) pag 159

²⁵ Northrup (2006) pag. 153 e.v.

4 Christendom en de vrouw

Dr. Annine van der Meer, godsdiensthistoricus en theoloog, beschrijft in haar boek 'Van venus tot madonna' hoe de rol van de vrouw in zowel cultuur en religie zich heeft ontwikkeld vanaf de oude steentijd. In dit hoofdstuk worden er aan de hand van dit boek en van haar lezing gegeven bij de Saswitha Opleiding op 8 februari 2015 ontwikkelingen in de geschiedenis weergegeven die van invloed zijn geweest op de vrouw en haar verbondenheid met haar vrouwelijke natuur.

In de oude en nieuwe steentijd van 30.000 tot 1000 jaar voor Christus stond de vrouw centraal in de culturen en religies van toen. In die tijd zijn vele beeldjes gevonden van vrouwen die door de archeologie venus beeldjes genoemd worden. In verhouding zijn er veel meer beeldjes gevonden van vrouwen dan mannen. Deze venusbeeldjes stonden voor de vrouwelijke god/godinnen. Ze hadden vele gedaantes zoals zwangere vrouwen, vrouwen met lentegewaden of juist winterkleden. Dit weerspiegelde de tijd van het jaar, de seizoenen en de maanstanden. De volkeren leefden met de cycli van de natuur. Er waren in die tijd meerdere Goden, zowel mannelijke als vrouwelijke goden. Vanuit het oogpunt dat de vrouw leven geeft was de rol van de man minder groot. Wijsheden werden overgedragen van moeder op dochter. Er was sprake van een matriarchaat. Een samenleving waarbij de moeder centraal stond en waarbij vrouwen en mannen gelijk waren.

De tijd breekt aan dat de steentijd overgaat in brons- en ijzertijd. Rond 3000 tot 1000 v.Chr. komt er een stroming op gang van een bevolking met een andere mentaliteit. Zij verdreven de vredige bevolking van het moederland op een agressieve manier, rovend en plunderend om aan voedsel en slaven te komen.²⁶ De landbouwcultuur en daarmee een cultuur waarbij de moeder en de ritmes van de natuur centraal stonden werden verwoest. De nieuwe bevolking ging vee houden en handelen. Het leven in groepen in een matriarchale samenleving veranderde in het leven in een gezin waar de man aan het hoofd stond. De zonen werden erfgenaam van het vee en het handelserfgoed. De zoon werd belangrijker. Een patriarchaal tijdperk, waarbij mannen heersen en de rol van de vrouw afneemt, is aangebroken.

Ook in de mythen en religies vinden er veranderingen plaats. In de steentijd bestond er in de mythen nog een goddelijk echtpaar van God de moeder en haar mannelijk partner. Daarna veranderde dat in God de vader en zijn vrouwelijke partner. In patriarchale tijden verandert dat in God de vader. Koningen kwamen aan de macht. De koning begon zichzelf te zien als dienaar en zoon van God op aarde. Hij gaf opdracht aan zijn ambtenaren om de oude vrouwvriendelijke mythes te herschrijven waarbij God de vader de staatsgod werd. God de moeder werd uit de mythes geschreven en vrouwen werden steeds vrouwonvriendelijke beschreven.

De Bijbel is geschreven in een tijd waar koningen aan de macht waren en voornamelijk mannen schreven. In het Oude Testament staat het boek Genesis met het scheppingsverhaal van Adam en Eva. Dit verhaal is ontstaan 2000-1700 v.Chr.²⁷ en is later opgeschreven. Het is een tijdgebonden bewerking geworden van een mythe uit een vorige periode. In de Bijbel zijn symbolen uit oude mythe te vinden zoals de slang, de vrucht, naaktheid en Eva. Deze symbolen hadden een positieve betekenis in tijden waarin de vrouw centraal stond. De slang en de appel staan in het moederland voor eeuwig leven en wedergeboorte. Eva betekent 'geeft leven'. Ook het scheppen vanuit een rib was een eigenschap van een godin. De schrijvers van de Bijbel hebben er een andere betekenis aangegeven. In bijbelverhalen is de godinnen eigenschap 'scheppen uit een rib' overgedragen aan mannelijke figuren. De vrouw is in de verhalen steeds meer weggelaten of heeft een negatieve rol gekregen.

Het scheppingsverhaal in Genesis zoals opgeschreven in de Bijbel, leert ons dat Adam uit aarde is geschapen en Eva uit zijn rib. Zij bevinden zich in een tuin met in het midden de boom van leven en daarnaast de boom van goed en kwaad. God verbiedt Adam en Eva te eten van de boom van goed en kwaad. Toch eet Eva een appel van deze boom omdat een slang haar verteld dat haar ogen dan open zullen gaan en dat ze gelijk wordt aan God door de kennis van goed en kwaad. Door het eten van de appel worden ze verdreven uit het paradijs. In de Bijbel wordt beschreven van de zonde die Eva begaat omdat nu zij de appel heeft gegeten, ook wel de 'Zondeval' genoemd. Het beeld is geboren dat de vrouw schuldig is aan het feit dat de mens uit het paradijs is verstoten en moet leven in een wereld vol lijden.²⁸

²⁶ Plenckers, J.L. (2002) pag. 3

²⁷ jongerenbijbel (2006) pag. V22

²⁸ Van der Meer (2006) pag 29 e.v.

De ongehoorzaamheid van Eva aan God, het luisteren van Eva naar de slang en het aannemen van de appel door Eva in het scheppingsverhaal in Genesis is in zowel joodse, christelijke en islamitische traditie aanleiding geweest om het vrouwelijke op grond van een vrouwonvriendelijke interpretatie van de heilige tekst in latere tijden in diskrediet te brengen. Dit heeft wereldwijd en vele eeuwen lang een beschadigend effect op het bewustzijn van vrouwen gehad.²⁹ Zie afbeelding.³⁰



Volgens van der Meer is het beeld ontstaan dat Adam als man de eerst geschapen mens, het evenbeeld van God is. Eva is ontstaan uit de rib van Adam en wordt niet beschouwd als evenbeeld van God. Na het eten van de appel wordt Eva gezien als zondig en daarmee het gehele vrouwelijke en stoffelijke principe. Het mannelijke, het geestelijke (God) wordt daarentegen als heilig beschouwd. “Geest, denken, ratio en intellect horen bij het superieure mannelijke. Gevoel, intuïtie, het lichaam, de stof, de aarde en de natuur bij het inferieure en slechte vrouwelijke”, aldus Dr. Anine van der Meer.³¹

Het volgen van een verlangen heeft een negatieve klank gekregen toen Eva haar verlangen volgde waardoor het leven in een paradijs onmogelijk werd en er een wereld van dualiteit is ontstaan. Eva is inwisselbaar geworden voor verlangen, gevoel, de natuur en het lichaam. In de westerse wereld waar het Christendom bewust of onbewust een grote rol speelt wordt er niet gauw gehoor gegeven aan simpele genoegens of verlangens van het lichaam. Het vervullen van lust roept in de westerse cultuur vooral schaamte en schuldgevoel op.

Zeer zwaar zal ik maken de lasten van uw zwangerschap; met pijn zult gij kinderen baren. Naar uw man zal uw begeerte uitgaan (Gen 3:16).

Dit is de vloek die God uitspreekt over Eva zoals beschreven in Genesis. Annemarie Peters zegt hierover dat deze vloek ook de menstruatie impliceert en dat Eva en daarmee de vrouw in het algemeen, de maandelijkse lasten over zichzelf heeft afgeroepen.

Het Christendom heeft zich laten beïnvloeden door de joodse en Griekse reinheidswetten ten aanzien van de menstruatie. In deze tradities gold het idee dat menstruatiebloed een giftige werking heeft. In bijbelboek Leviticus staan teksten die de onreinheid van de vrouw benadrukken tijdens de menstruatieperiode.

Wanneer een vrouw een vloeïing heeft en het is de bloeding van haar menstruatie, dan is zij zeven dagen onrein. Ieder die haar aanraakt is tot de avond onrein. Alles waarop zij zit eveneens. Ieder die haar bed aanraakt waarop zij gezeten heeft moet zijn kleren wassen en een bad nemen: hij is tot de avond onrein. Ook wanneer iemand datgene aanraakt wat zich op de slaapplek bevindt, of op de plaats waar zij gezeten heeft, wordt hij onrein tot de avond. (Leviticus 15: 19-23)

Augustinus (354-430) was de belangrijkste kerkvader in het westen. De vrouw, zonden en seks waren inwisselbaar volgens Augustinus. De zonden zouden zijn gesitueerd in de schoot van de vrouw als gevolg van ‘de Zondeval’. De schoot van de vrouw was met de menstruatie een bron van verderf.

Hieronymus (ca. 347-419) heeft als kerkvader ook veel invloed gehad in het Christendom. Zijn geschriften kenmerken zich door een grote afkeer van het vrouwelijke en haar lichaam. De latijnse bijbelvertaling ‘De Vulgaat’ heeft veel gezag gekregen in de Rooms-Katholieke kerk en daarmee veel invloed op de beeldvorming van de vrouw in Rooms-Katholieke traditie.

Hieronymus: *Wanneer een man in die tijd omgang heeft met zijn vrouw zullen melaatse kinderen met een waterhoofd geboren worden en het verdorven bloed zorgt ervoor dat de verdorven lichamen van beiderlei geslacht hetzij te klein, hetzij te groot worden.*³²

²⁹ Van der Meer (2006) pag. 359

³⁰ www.wikigallery.com

³¹ Van der Meer (2006) pag. 365

³² Peters (2004) pag 57 e.v.

Volgens Annemarie Peters kan het verhaal van Adam en Eva op een andere manier geïnterpreteerd worden dan dat de bijbelbewerkeren hebben gedaan. Meer vanuit het moederland gezien. Met het eten van de appel kiest Eva bewust voor het wordingsproces. Zij kiest voor de kennis van goed en kwaad oftewel de beweging van de cyclus tussen licht en duisternis. De interpretatie van de bijbelbewerking komt volgens haar uit de angst van de bijbelbewerkeren voor het wordingsproces en verandering. De schrijvers van het bijbelverhaal hebben hun oorsprong in de bevolking die op een strijdende manier de landbouwcultuur hebben verdreven en vee en handel zijn gaan drijven. Zij hadden niets op met moeder aarde. Zij noemt deze samenleving een nomadische cultuur. Deze cultuur heeft tussen 4500 en 2500 v.Chr. te maken gehad met grote klimaatveranderingen en natuurrampen. Zij zagen daarom de natuur als schrikbarend in plaats van de verzorgende en voedende kwaliteit die de aarde had volgens de bevolking in de landbouwcultuur. Volksverhuizingen kwamen opgang en de rondtrekkende volkeren overvielen strijdend en plunderend de landbouwculturen. Volgens Eisler, genoemd in het boek van Peters, is hiermee de basis gelegd van het patriarchaat en daarmee het verloren gaan van de verbondenheid met de cyclische processen van de natuur. Als gevolg van het lijden op aarde en de dagelijkse strijd werd het paradijs zoals beschreven in het scheppingsverhaal gezien als een ideaal.³³

In dit hoofdstuk is gebleken dat het aanbreken van patriarchale tijden en later het Christendom van grote invloed zijn geweest op het vervreemden van de mens met de cycli in de natuur, de kijk op de vrouw en haar vrouwelijke natuur en daarmee de eigen beleving van de vrouw met haar vrouwelijke essentie.

³³ Peters (2004) pag. 64 e.v

5 Chakra's en menstruatiecyclus

5.1 Chakra's

In hoofdstuk 4 is beschreven dat er tussen 30.000-1000 v. Chr. een landbouwcultuur bestond. De mens leefde door het zaaien en oogsten wat de landbouw met zich meebrengt dicht bij de cycli van de natuur. Er was sprake van een matriarchale samenleving oftewel de vrouw met haar levenscheppende kwaliteit stond centraal. Deze samenleving floreerde tussen 5000-3000 v. Chr. in het zuiden en midden van Europa, het Midden-Oosten tot verder oostwaarts. Vanaf 3200 v. Chr. ontstond er een tijdperk waarin strijdende en rondtrekkende groepen de landbouwcultuur met haar verbondenheid met de natuur en daarmee het vrouwelijke verwoestten. De yogaleer en vermoedelijk ook de basiskennis van de chakraleer is afkomstig uit de verwoeste landbouwgemeenschappen.

Chakra betekent letterlijk wiel. Geschouwd is dat de chakra's draaiende energie centra in het lichaam zijn. Een wiel kan bepaalde energie omzetten in een meer bruikbare energie zoals bijvoorbeeld een waterrad water kan omzetten in elektriciteit of een molenwiek wind kan transformeren in elektriciteit. Zo werkt een chakra ook in het menselijk lichaam. Een chakra staat tussen twee energieën in. Bijvoorbeeld ervaringen en indrukken van buitenaf worden verwerkt en in de chakra's omgezet naar bruikbare informatie dat vervolgens het bewustzijn beïnvloedt. Oftewel, informatie wordt via de zintuigen, ook wel gevoelsorganen genoemd in de chakrapsychologie, in het lichaam opgenomen en verwerkt. Andersom kan het lichaam een verlangen hebben waardoor de energie van binnenuit naar buiten toe wordt omgezet in ideeën en/of handelingen. Het chakra, als draaiend wiel, zet de ene energie om in een andere bruikbare vorm voor het bewustzijn. In dit proces zijn de werkorganen actief. Met de werkorganen brengen we onszelf tot uiting. Zie bijlage II voor een overzicht van de gevoels- en werkorganen per chakra.

Chakra's zijn kort samengevat niveau's van bewustzijn. Er zijn verschillende niveaus van bewustzijn, bijvoorbeeld de innerlijke drang om te overleven of het hebben van een sterk verlangen of het gevoel om iets te willen bereiken.

De zeven chakra's bevinden zich op de wervelkolom vanaf de stuit tot aan de kruin op het hoofd. Chakra's zijn fysiek niet waarneembaar. De eerste vijf chakra's zijn verbonden met de vijf elementen in de natuur; aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Elk element heeft zijn kwaliteit. Aarde staat voor stabiliteit, veiligheid, moeilijk te doorgronden, water staat voor makkelijk te vervormen, stromen en zich voegen, vuur voor doelgerichtheid en de kracht om het 'ik' vorm te geven, lucht voor onvoorwaardelijke verbondenheid vanuit liefde en ruimte is verbonden met stilte en klank. De kenmerken van de elementen en de verbondenheid van de elementen met de zintuigen geven de mogelijkheid de chakra's te ervaren in het lichaam. Het zesde en zevende chakra staan boven de elementen. Het bewustzijn van het zesde chakra heeft te maken met een innerlijk weten en een helder onderscheidend vermogen op vooral geestelijk en spiritueel niveau. Het zevende chakra vertegenwoordigt 'tevredenheid'. In het zevende chakra worden lichaam en bewustzijn ervaren als een eenheid en bestaan er geen dualiteiten.

Het ervaren van eenheid in het zevende chakra wordt in tantrische geschriften weergegeven met een symbolische omhelzing van de goden Shiva en Shakti. Tantra is een wijsgerige richting met als belangrijkste pijler dat lichaam en bewustzijn één zijn. Tantrische geschriften verschenen rond 600 na Chr. De basisgedachten van deze leer zijn vóór die tijd ontstaan. De chakraleer vindt haar oorsprong in de tantra. In deze geschriften zijn de goden Shiva en Shakti met elkaar in gesprek. Shiva staat voor het mannelijke en geestelijke principe en Shakti voor het vrouwelijke en stoffelijke principe. De eenheid tussen lichaam en geest wordt gesymboliseerd door de innige omhelzing van Shiva en Shakti. Shakti ligt als een sluimerende energie opgerold in het eerste chakra onderin de wervelkolom. Zij verlangt naar Shiva. Shiva, het geestelijke principe, bevindt zich in het zevende chakra in de kruin van het hoofd. In haar verlangen naar Shiva doorloopt Shakti een reis omhoog langs de zeven chakra's. Door de discipline en de inzichten die ze verkrijgt, openen de verschillende bewustzijnsniveaus en kan Shakti Shiva in haar armen sluiten. Eenheid tussen het stoffelijke en geestelijke of het lichamelijke en het bewustzijn is dan bereikt.

Er is een gelijkenis te ontdekken tussen Shakti en Shiva en Adam en Eva. Zowel Shakti als Eva vertegenwoordigen het vrouwelijke, de natuur en de materie. Shiva en Adam staan voor het mannelijke, de ratio en het geestelijke principe. In beide verhalen komt het aspect van dualiteit naar voren. In het bijbelverhaal Genesis wordt verteld dat vanaf het moment dat Eva van de appel had gegeten er een wereld van dualiteit ontstond en dat de mens verstoten werd uit het paradijs. Het paradijs staat voor eenheid, er is geen goed en kwaad, het mannelijke en vrouwelijke is één. Zoals in dit hoofdstuk beschreven bewandelen ook Shakti en Shiva het pad van dualiteit naar non dualiteit oftewel eenheid.

Volgens Dr. Anine van der Meer zal er eenheid ontstaan als de mens symbolen uit het moederland weer herkent en het vrouwelijke in ere herstelt. De vrouw heeft het gedurende de periode dat het vaderland heerste zwaar te verduren gehad volgens van der Meer. Het doel is balans te vinden tussen het mannelijke en vrouwelijke en een heel mens te worden. Zij zegt hierover dat na het doorkruisen van het moederland en het vaderland een periode is aangebroken dat de mens kan thuis komen in zichzelf.³⁴

Zoals eerder vermeld in dit hoofdstuk is elk chakra verbonden met een gevoelsorgaan (zintuig) en een werkorgaan. Een gevoelsorgaan neemt energie op en een werkorgaan brengt energie naar buiten. De wisselwerking tussen beide geeft informatie over het functioneren van de chakra. Daarnaast geven zowel de fysieke, mentale, emotionele en creatieve gesteldheid inzicht in de conditie van een chakra.

Het uitvoeren van yogahoudingen, meditatie, gebruik van mantra en adem oefeningen geven de mogelijkheid de kwaliteit en kracht van elk chakra bewust te worden, te stimuleren of te openen. Het bewust stimuleren van een bepaald chakra kan door specifieke yogahoudingen te doen die gericht zijn op dat deel van het lichaam waar de chakra zich bevindt. Het bewust gebruik van de adem gedurende de yogahouding en het richten van de geest op het chakra maken het mogelijk het bewustzijn in de chakra's te vergroten.³⁵

5.2 Svadhishtana Chakra

Voor deze scriptie beperk ik mij tot de toelichting van Svadhishtana Chakra, het tweede chakra, omdat dit chakra de grootste verbondenheid toont met de cyclus van de vrouw.



Svadhishtana Chakra is verbonden met het element water. Water stroomt en beweegt. Beweging is een essentieel kenmerk van dit chakra. Het natuurlijk stromingspatroon van water is in cirkels. Dat wordt zichtbaar als water kolkt in een gootsteen bijvoorbeeld. Deze kolken en ronde stromingspatronen zijn ook in zeeën en oceanen waar te nemen. Dit maakt dat het symbool van water een cirkel is. Water heeft als kwaliteit dat het makkelijk te vervormen is en dat het zich voegt naar elke vorm. In het menselijk lichaam behoren de lichaamsfuncties waarbij vloeistoffen een rol spelen, zoals de bloedsomloop, urinewegen, de menstruatie en seksualiteit tot Svadhishtana Chakra. De cirkel als symbool van het element water komt terug in de Yantra van Svadhishtana Chakra. Een Yantra is een getekende vorm van een chakra. De yantra van het Svadhishtana Chakra heeft een ronde vorm met daarin een maansikkel. (Zie afbeelding³⁶)

De ronde vorm vertegenwoordigt het element water. De maansikkel vertegenwoordigt de maan die met het toenemen en afnemen van haar vorm de getijden van zeeën en oceanen maar ook de mens beïnvloedt. De vrouw heeft door haar menstruatiecyclus de meeste verbondenheid met de cyclus van de maan. (Zie hoofdstuk 2.2)

Om de kwaliteiten van Svadhishtana Chakra beter te doen begrijpen is een korte uitleg over het eerste chakra noodzakelijk. Het element dat hoort bij het eerste chakra is aarde. Kenmerken die horen bij het aarde element zijn stabiliteit, onbeweeglijk, rust en vaste materie. In het eerste chakra staat het overleven van het individu centraal door het scheppen van veilige omstandigheden zoals een huis en voldoende financiën. Harris Johari geeft de betekenis "Fundament" aan het eerste Chakra. Als er veiligheid is in de vorm van een huis, er dreigt geen gevaar en er zijn voldoende financiële middelen dan ontstaat er een ander soort verlangen.

Het Svadhishtana Chakra is gericht op het overleven van het soort. De energie van dit chakra zorgt er voor dat mens en dier zich voortplant en seksuele verlangens zich ontwikkelen. Het chakra bevindt zich ter hoogte van het heiligbeen en de overgang van heiligbeen naar de onderste lendenwervels. De werkorganen voor Svadhishtana Chakra zijn de geslachtsorganen. Voor de vrouw horen de baarmoeder en de eileiders hier ook bij.

Het Svadhishtana Chakra kenmerkt zich door beweging. Er ontstaat een verlangen om te genieten, het leven te willen versieren en relaties vanuit verbondenheid aan te gaan. Er komt een beweging op gang om smaak te willen geven aan het leven in allerlei vormen. Hieruit komt de verbondenheid met de tong naar voren als werkorgaan. Het kan de smaak van lekker eten betekenen maar ook van bijvoorbeeld muziek, interieur, mode

³⁴ Van der Meer (2006) pag. 35

³⁵ Plenckers Chakra vidya (2002) pag. 11 e.v.

³⁶ www.yoganandaji.org

en kunst. De persoonlijke smaak wordt duidelijk en de persoonlijkheid krijgt meer vorm. Haris Johari noemt het Svadhishtana Chakra ‘verblijfplaats van het zelf’.

Een ander belangrijk aspect van het tweede chakra is creativiteit. Johari zegt hierover dat de inspiratie tot scheppend werk begint in het tweede chakra.³⁷

Anodea Judith voegt ‘emoties’ toe aan bovenstaande kenmerken van Svadhishtana Chakra. Emoties komt van het Latijnse woord ‘movere’ dat ‘bewegen betekent’. “Als we emotioneel reageren, beweegt ons bewustzijn door het lichaam, naar buiten de wereld in om te proberen de situatie te veranderen. Deze stroom van bewustzijn laadt het lichaam op, reinigt het, geneest het. Het is een stroom van levenskracht waarmee verandering tot stand komt. Hiermee zijn we teruggekeerd bij de wezenlijke eigenschappen van het tweede chakra, beweging en verandering”.³⁸

Volgens Northrup hebben onverwerkte spanningen uit de vroege jeugd die te maken hebben met mensen, gebeurtenissen, herinneringen en ervaringen invloed op de werking van de onderste drie chakra’s. In het geval van het Svadhishtana Chakra zou dat zijn uitwerking kunnen hebben op de baarmoeder, eierstokken, schaamspleet, vagina, baarmoederhals, dikke darm, onderste wervels, bekken, appendix en de blaas. Fysiek gezien kan dit zich uiten in bijvoorbeeld gynaecologische en verloskundige problemen, pijn in de onderbuik en de onderrug, urinewegproblemen en blindedarmonsteking. Het kan ook problemen geven op het gebied van creativiteit en seksualiteit.³⁹

5.3 Svadhishtana Chakra en de menstruatiecyclus

In hoofdstuk vier komt naar voren dat de patriarchale samenleving en het Christendom een negatieve invloed hebben gehad op de vrouw en haar vrouwelijke natuur en de natuur in het algemeen. Toegeven aan lichamelijke verlangens wordt gezien als zondig. Wordt er wél toegegeven aan gevoelens, emoties en lichamelijke behoeften dan ontstaat er een schuldgevoel of een gevoel van schaamte. In Svadhishtana Chakra leeft juist het verlangen naar seksueel genot. Seksualiteit kan worden gezien als oerkracht van de natuur waarbij er een innerlijke drang ontstaat van mens en dier om zich wil te willen voortplanten. Maar omdat deze verlangens als zondig worden gezien wordt deze essentiële kracht van het Svadhishtana Chakra onderdrukt.

Fysiek gezien is Svadhishtana Chakra verbonden met de geslachtsorganen. De vrouw heeft met haar baarmoeder en eileiders de kwaliteit leven te scheppen en is daarmee verbonden met de leven-scheppende natuur. Maar omdat de natuur een minder grote rol is gaan spelen in de westerse samenleving en de ratio een grotere rol heeft gekregen dan het gevoel heeft de vrouw minder voeling met deze creatieve energie behorend bij Svadhishtana Chakra. Hieruit komt voort dat de vrouw weinig voeling heeft met de fases van de menstruatiecyclus en de daarbij horende lichamelijke behoeften en emoties. En als ze dan de lichamelijke behoeften voelt behorend bij de tweede fase van de cyclus waar bij een vrouw zich wil afzonderen en naar binnen keren dan zal ze moeite hebben om toe te geven aan die verlangens omdat ze zich dan schuldig voelt of schaamt voor haar donkere gevoelens of emotionele uitpattingen. Met het onderdrukken van deze verlangens kan de energie van Svadhishtana Chakra niet vrijuit stromen.

De energie behorend bij Svadhishtana Chakra is ‘beweging’. Beweging van het lichaam en gebruik van de adem daar waar het Svadhishtana Chakra zich bevindt is voor de vrouw een ingang om haar vrouwelijke natuur en kracht te gaan herontdekken en omarmen. Yoga kan de vrouw hierin ondersteuning bieden. Yoga kan de vrouw helpen zich bewust te worden van de maandelijksse cyclus met haar fases door het lichamenlijk te gaan voelen. Het waterelement behorend bij dit chakra kan in yogahoudingen worden aangesproken zodat haar deze tweede chakra kwaliteit de vrouw kan gaan ondersteunen in het zich voegen naar elke fase van haar cyclus en elke fase van haar leven. Als het Svadhishtana Chakra in balans is dan komt het waterelement naar voren door de mogelijkheid het bekken dansend en vloeiend te kunnen laten bewegen.

³⁷ Johari (1994) pag. 65

³⁸ Judith (1996) pag. 121

³⁹ Northrup (2006) pag. 120

5.4 Yoga asana's en de essentie van de vrouw

de sleutel om onze vrouwelijke natuur te leren kennen is onze lichamelijkeheid⁴⁰

Yoga komt van het Sanskriet werkwoord 'Yuj'. Sanskriet is een oude Indiaase taal dat niet meer actief wordt gesproken. 'Yuj' heeft vele betekenissen waaronder 'onder het juk brengen'. Met juk wordt een oud landbouwwerktuig bedoeld waarmee ossen en paarden werden ingespannen zodat zij samen een kar konden voorttrekken. Juk en yoga betekenen in die zin 'verbinden' of 'in evenwicht brengen'.

Hatha Yoga is een van de vele vormen yoga die bestaan en is in tegenstelling tot bijvoorbeeld Raja yoga dat zich richt op het geestelijk aspect van yoga een meer lichamelijke vorm van yoga.⁴¹ 'Ha' betekent in het sanskriet 'zon' en 'Tha' betekent 'maan'. De zon en de maan vertegenwoordigen de tegenstellingen die er zijn op aarde en in de mens. Yoga is een middel om die tegenstellingen met elkaar in evenwicht te brengen. Yoga kan bijvoorbeeld balans brengen in spanning en ontspanning, willen en kunnen, lichaam en geest, ratio en gevoel, mannelijk en vrouwelijk of werk en privé. Ieder heeft zijn of haar eigen weg te gaan in het vinden van balans in het leven.

Yoga asana's oftewel yogahoudingen geven de bewegingsmogelijkheden van het lichaam weer. Een yogahouding brengt aan het licht waar de yogabeoefenaar het ontbreekt aan kracht of souplesse. Als dit bewustzijn zich openbaart kan bewust gekozen worden voor houdingen specifiek gericht om een bepaald lichaamsgebied en het bijbehorende chakra te stimuleren. Bij het beoefenen van yoga zijn lichaam, adem en het denken onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gebied in het lichaam dat stijf of pijnlijk voelt zal door middel van het bewegen van het lichaam, het richten van het denken op de plek die aandacht vraagt en het gebruik van de adem tijdens het bewegen, het bewustzijn vergroten en het lichaam soepeler of krachtiger maken. Het vergroten van de bewegelijkheid van het lichaam zorgt ervoor dat de adem makkelijker toegang krijgt. Hierdoor kan de energie vrijer stromen en kunnen emoties los komen. Van belang is dat emoties die vrij komen niet worden onderdrukt zodat het lichaam het af kan voeren wat de bewegelijkheid van het lichaam bevordert. Het ontbreken aan kracht tijdens een yogahouding toont het niet tot uitdrukking kunnen laten komen van bepaalde gevoelens of een deel van de persoonlijkheid behorend bij het desbetreffende chakra.

Yogahoudingen die de souplesse en de kracht van de onderrug (overgang van heiligbeen naar lendenwervels), heupen en liezen vergroten zijn gericht op het stimuleren van de energie in Svadhishthana Chakra. Bekken cirkelen, vlinderen, spreidzit, de krokodil en de sprinkhaan zijn voor de vrouw geschikte asana's om zich te verbinden met haar vrouwelijke natuur.

Bekkencirkelen:

Zet de voeten heupbreedte. Plaats de handen op het bekken aan de rugzijde ter hoogte van het heupgewricht. Cirkel het bekken rond. Voel hoe de buik lang is als het bekken voor is en hoe de rug rond wordt als het bekken achter is. Houd tijdens het rondcirkelen de kruin stil. Adem door in de beweging.

Een variatie op het bekken cirkelen is het bekken cirkelen in een liggende acht. Zet de beweging in door de heupen beurtelings rond te cirkelen waardoor er een liggende acht ontstaat. Laat de beweging soepel en vloeiend verlopen en toch ingetogen.

Beide oefeningen verbeteren de souplesse van de onderrug en de heupen. Vooral de liggende acht activeert de energie in Svadhishthana Chakra door de vloeiende dans-achtige beweging.

Vlinderen:

Plaats de voetzolen tegen elkaar. Zit voor de zitbeentjes. Pak met de handen de voeten vast, zit opgericht naar de kruin. Ontspan gebied rondom de heupen en de liezen en laat de benen ontspannen richting de grond. Voel de adem laag in de buik. Ervaar hoe de adem ruimte maakt in de liezen en zich verdiept in het bekken. Veer de benen richting de grond. Houd de beweging zacht en vriendelijk. Adem tijdens het veren van de benen laag in de buik, naar de liezen toe en in het bekken.

De beweging geeft souplesse aan de heupen en opent de liezen. De houding geeft ruimte om de adem laag in de buik te ervaren en in het bekken. Dit is de plek waar Svadhishthana Chakra zich bevindt en de vrouw zich kan verbinden met de energie die bij dit chakra hoort. De persoonlijkheid zal zich meer kunnen tonen.

⁴⁰ Peters (2004) pag. 23

⁴¹ Plenckers (2002) pag. 7

spreidzit:

Ga zitten in een wijde spreidzit. Kom voor de zitbeentjes zitten. Breng de hielen van je af en de tenen naar je toe. Ontspan dan de voet. Zit rechtop en strek de wervelkolom uit naar de kruin. De spreidzit kan uitgevoerd worden in een serie oefeningen.

Begin met het een zijwaartse buiging, links en rechts beurtelings afwisselen. Neem op een inademing de linkerhand zijwaarts mee omhoog en strek langs het oor. Op een uitademing naar rechts buigen. De rechterhand glijdt richting de voet. Inademend de linker hand mee omhoog nemen en uitademend de hand zijwaarts laten dalen. Vervolgens dezelfde beweging met de rechterhand inzetten en naar links buigen.

Blijf zitten in een wijde spreidzit en maak een cirkelende beweging vanuit het bekken. Voel hoe het cirkelen de heupen en de overgang van heiligbeen naar lendenwervels in beweging brengt. De handen kunnen ontspannen op de knieën blijven rusten. Tijdens het cirkelen laag in de buik blijven ademen.

Ten slotte vanuit de heupen op een uitademing voorover komen. De handen losjes voor je op de grond of als je ruimte hebt de grote tenen vastpakken met duim, middel- en wijsvinger. Van binnenuit de adembeweging voelen. Inademend lengte voelen en op een uitademing ontspanning toe laten in de onderrug en van daaruit het bovenlichaam laten voegen richting de grond.

De spreidzit rekt de spieren aan de achterkant van de benen en de binnenkant van de dijben en maakt deze soepeler. De houding versterkt de bekken-bodemspieren en geeft kracht en souplesse aan de hele wervelkolom. De houding vergroot de bewegingsmogelijkheid van het bekken en de overgang van heiligbeen naar lendenwervels. En de houding geeft de mogelijkheid aan de adem om zich te ontvouwen laag in de buik en in het bekken. Dit vergroot het bewustzijn van Svadhishtana Chakra en de verbondenheid van de vrouw met het bekkengebied en haar vrouw zijn.⁴²

krokodil

Ga liggen op de buik. Strek de armen boven het hoofd, de ene hand pakt de andere vast. De benen zijn gesloten. Til op een inademing zowel handen en voeten op en laat ze op een uitademing zakken. Houdt in de statische vorm de handen en voeten omhoog en adem door vanuit de buik naar de flanken.

In deze houding worden de spieren bij het heiligbeen samengetrokken vanuit het optillen van de voeten en vanaf de handen over de schouders naar de onderrug. De krokodil-houding versterkt hierdoor de bewegelijkheid en de kracht van het heiligbeen naar de lendenwervels en van de lendenwervels naar het heiligbeen. Dit heeft zijn uitwerking op de energie in het Svadhishtana Chakra. En vooral op de vitaliteit en seksuele energie, daar waar de krokodil al vanuit de oudheid symbool voor staat. Deze houding is ook afgeleid van de krokodil omdat een krokodil de kracht van zijn staart en de wendbaarheid van zijn lichaam gebruikt als hij zijn prooi verslindt. Deze bewegelijkheid en kracht komen ook naar voren in de krokodil-houding wat de energie in het Svadhishtana Chakra wakker maakt.⁴³

sprinkhaan

Ga liggen op de buik met de kin op de grond en de benen gestrekt. Strek de armen onder het lichaam en maak vuisten van de handen. Plaats vuisten in de liezen met de duimen richting de grond.

Duw de vuisten in de grond, adem in en til de voeten en benen van de grond. Laat de benen dalen op een uitademing. In de statische vorm als de benen omhoog zijn adem je door vanuit de buik naar de flanken.

Deze houding laat de spieren bij het heiligbeen en de staartwervels samentrekken wat een opstuwende kracht teweegbrengt van de lagere energie in het bekken richting de subtielere energie van de kruin. De sprinkhaan staat voor wilskracht. De wilskracht behorend bij deze houding ondersteund vooral de wil om geestelijk te ontwikkelen. De sprinkhaan staat symbool voor begeerte en verlangen vanwege zijn grote vraatzucht dat een verwoestend effect heeft op gewassen. Deze yogahouding brengt begeerte en verlangens in Svadhishtana Chakra in balans en transformeert de energie naar een geestelijke kracht.⁴⁴

⁴² Plenckers (2002) pag. 27

⁴³ Plenckers (2002) pag. 46/47

⁴⁴ Plenckers (2002) pag. 47/48

6 Conclusie

In deze scriptie heb ik antwoord proberen te geven op onderstaande vraag.

Hoe kan yoga de vrouw ondersteuning bieden in het verbinden met haar vrouwelijke natuur?

Met de 'vrouwelijke natuur' verwijs ik in deze scriptie vooral naar de de menstruatiecyclus.

De menstruatiecyclus brengt natuurlijke processen in het lichaam met zich mee die de vrouw maandelijks ervaart. Dit geldt voor iedere vrouw en is daarom universeel en is in essentie specifiek vrouwelijk. Hoe de vrouw omgaat met haar vrouwelijke natuur is cultuur- en tijdsgebonden.

Er zijn verschillende invloeden waardoor de vrouw in de westerse samenleving weinig tot geen verbondenheid voelt met de verschillende fases van haar menstruatiecyclus.

Het patriarchaat heeft een grote invloed gehad op de vrouw. De verbondenheid met het vrouwelijke en de natuur, die wél bestond gedurende het matriarchaat, is verloren gegaan. Dit resulteert onder andere in het feit dat de vrouw in de huidige samenleving geen gelijkens ziet tussen de cyclus van de seizoenen en de cyclus van de maan en haar eigen menstruatiecyclus. De vrouw heeft weinig inzicht in de fases die een cyclus met zich meebrengt. En omdat het gevoel ondergeschikt is geworden aan de ratio zal ze de fases in de cyclus en de daarbij behorende gevoelens misschien wel opmerken maar er moeilijk aan toe geven.

Ook het Christendom heeft een zeer bepalende rol (gehad) op de status van de vrouw, de menstruatiecyclus en het beleven van seksualiteit. Het scheppingsverhaal van Adam en Eva in Genesis in de bijbel heeft daarin een grote rol gespeeld. Eva wordt ervan beschuldigd dat de mens niet meer leeft in het paradijs maar in een wereld vol lijden. Invloedrijke kerkvaders in het Christendom grepen deze rol van Eva aan om het vrouwelijke zwart te maken. Dit heeft wereldwijd en vele eeuwen lang een beschadigend effect gehad op het bewustzijn van vrouwen.

Het patriarchaat en het Christendom hebben een negatieve invloed (gehad) op het bewustzijn in Svadhishtana Chakra. In het gebied van Svadhishtana Chakra bevinden zich de geslachtsorganen waaronder de baarmoeder en de eileiders. Dit maakt dat Svadhishtana Chakra verbonden is met de menstruatiecyclus en is daarom het meest vrouwelijke chakra. De energie behorend bij Svadhishtana Chakra kan vrijbaan krijgen als de vrouw zich beseft wat het Christendom en het patriarchaat heeft betekend voor de vrouw en haar vrouwelijke natuur.

Yoga kan de vrouw ondersteunen in het verbinden met de energie van Svadhishtana Chakra. Door het beoefenen van yoga asana's, waarbij de bewegingen, de adem en het denken gericht zijn op het gebied van de onderrug, de liezen en de heupen kan het bewustzijn in Svadhishtana Chakra gaan groeien.

Dit helpt de vrouw om haar lichamelijke verlangens en emoties te herkennen die horen bij elke fase van de cyclus. Uit deze scriptie komt naar voren dat de vrouw en de westerse samenleving moeite heeft de neergaande fase van een cyclus te accepteren. Yoga kan de vrouw helpen zich te verbinden met de natuurlijke roep van haar lichaam gedurende de neergaande fase van de cyclus om te bezinken, te bezinnen, naar binnen te keren en te reflecteren. Yoga is bij uitstek geschikt om de vrouw te helpen haar lichaam en cyclus als leidraad van haar leven te gaan beschouwen in plaats van zich alleen te laten leiden door een samenleving die zich hoofdzakelijk richt op de opgaande fase van de cyclus. Als ze de gehele cyclus gaat accepteren en waarden zal het vruchten afwerpen voor haarzelf en de samenleving.

Kortom, ik beveel yoga van harte aan om de vrouw dichter bij haar vrouwelijke natuur te brengen. Maar naast het beoefenen van yoga raad ik de vrouw zeker aan zich af te vragen wat de patriarchale samenleving en de invloed van het Christendom betekend voor het beleven van haar vrouwelijkheid in haar dagelijkse leven.

Literatuurlijst

1. Johari, H. (1994), Werken met de chakra's, *Deventer, Uitgeverij Ankh-Hermes*
2. Judith, A. (1996), Chakra werkboek, Bloemendaal, *uitgeverij J.H. Gottmer/H.J. Becht*
3. van der Meer, A. (2006), Van Venus tot Madonna, *Den Haag, Uitgeverij Synthese*
4. Northrup, C. (2006), Vrouwenlichaam vrouwenwijsheid, *Haarlem, Uitgeverij Altamira-Becht*
5. Peters, A. (2004), Dochters van de Maan, *Haarlem, Uitgeverij Altamira-Becht*
6. Plenckers, J.L.(2002), Yogavidya Chakravidya, *Saswitha opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*
7. Sparrowe, L. en Walden P. (2004), van Yoga & gezondheid voor vrouwen, *Haarlem, Uitgeverij Altamira-Becht*
8. Zonderhuis, N.(2008), hoera ik ben ongesteld, *Den Haag, Koninklijke De Swart*
9. www.anticonceptie-online.nl
10. www.apotheek.nl
11. www.stamcel.org
12. www.ovulatie-berekenen.com
13. aantekeningen van Marion van der Harst cyclus-consulent en doktersassistent

Bijlage I.

Symptomen van PMS⁴⁵

Opgeblazen gevoel in de buik	Verwardheid
Buikkrimp	Coördinatieproblemen
Vergrote kans op ongelukken	Depressiviteit
Acne	Oedeem
Agressie	Emotioneel labiel
Alcoholintolerantie	Verergering van bestaande aandoeningen
Angst	Oogproblemen
Astma	Flauwvallen
Rugpijn	Vermoeidheid
Opgezwollen en pijnlijke borsten	Misselijkheid
Blauwe plekken	Woede
Vreetbuien	Sterke behoefte aan zout
Hoofdpijn	Epileptische aanvallen
Hartkloppingen	Meer of minder zin in seks
Aambeien	Voorhoofds-en kaakholteontsteking
Herpes	Zere keel
Netelroos	Zweertjes op het ooglid
Slapeloosheid	Gedachten aan zelfmoord
Snel geïrriteerd	Sterke behoefte aan zoetheid
Gezwollen en pijnlijke gewrichten	Blaasproblemen
Lethargie	Afzondering
Migraine	

⁴⁵ Northrup (2006), pag 170

Bijlage II

tabel over de samenhang tussen element, werkorgaan, gevoelsorgaan en chakra.⁴⁶

element	karma-orgaan of karmendriya	kennis-of gevoelsorgaan, jñānendriya	chakra
aarde	anus	neus (ruiken)	eerste chakra
water	geslachtsdelen	tong (proeven)	tweede chakra
vuur	knieën, onderbenen	ogen (zien)	derde chakra
lucht	handen	huid (voelen)	vierde chakra
ākāsa	stembanden	oren (luisteren)	vijfde chakra
geen	hypofyse	epifyse (helder zien)	zesde chakra
geen	geen	geen	zevende chakra

⁴⁶ Plenckers, (2002), pag 21 Chakravidya