

Yoga

Een gesprek in de natuur over wat yoga nu werkelijk is

Yoga als sport. Yoga als filosofie. Yoga als medicijn. Voor de één is het puur een fysieke workout, voor de ander een levenspad naar zelfverwezenlijking. Maar wat weten we eigenlijk van de yoga? Wat betekent het? Waar vindt het haar oorsprong? Een gesprek in de natuur over wat yoga nu werkelijk is.

Welke yogavorm beoefen jij eigenlijk?' Hij kijkt me aan. 'Goede vraag', zeg ik eerlijk. De laatste jaren heb ik zoveel verschillende varianten gedaan. Een proefles hier, een workshop daar. 'Eigenlijk committeer ik me niet aan één stroming. Veel vormen van yoga spreken mij aan', vertel ik hem. Ik houd van vrijheid en wil me niet vastleggen om elke week op een vast tijdstip ergens op te draven. Welke yogavorm je ook kiest, het doel blijft hetzelfde: eenwording met het goddelijke in jezelf.

Op dit moment ben ik derdejaars student van een yogadocenten opleiding waarin de Kashmiryoga centraal staat. Deze yogabenadering richt zich op

het ontwikkelen van de tastzin. Ik vertel hem dat ik dat wel zeer waardevol vind in deze tijd. De mensen zijn druk druk druk en lopen zich vaak genoeg voorbij. 'Ja', zegt hij, 'het is soms ook niet makkelijk een afspraak met jou te maken!' 'Nee', lach ik, 'waar, maar je kunt ook met volle aandacht druk zijn. Dat vind ik wat anders dan jezelf voorbijlopen, niet voelen en je laten overspoelen met stress.'

Paniek

We liggen op een kleedje in het gras naast de vijver in het Vondelpark in Amsterdam. De afgelopen weken is het prachtig weer. De warmte van de zon is goed voelbaar. 'Het is toch niet helemaal waar',



zeg ik hem. 'Dat álle yoga mij aanspreekt.' Ik denk terug aan een paar jaar geleden, toen ik in een overvolle Ashtanga les belandde. Te weinig gegeten en geen idee hoe dynamisch deze les was, deed ik volop mee aan het begin. Om vervolgens na 10 minuten ter aarde te storten. Compleet in paniek omdat mijn ademhaling het tempo niet kon volgen, durfde ik de les niet uit. Iedereen volgde even soepel en in trance de aanwijzingen van de docente. Ik kon niet eens de eerste paar zonnegroeten volhouden!

Twee jaar later stond ik in een les Bikram yoga, dat wil zeggen in een yogastudio waar het 40 graden is. Ook hier kwamen vaste series aan bod die in redelijk dynamische vorm werden uitgevoerd. En ik vond het heerlijk! Mijn denk-geest had totaal geen tijd zich druk te maken en het was een fantastische ervaring. 'Het heeft, denk ik, ook heel sterk te maken met het moment in je leven welke vorm van yoga je doet. We zijn als mens continu in verandering, ook ons lichaam.'

Rust

'Als ik zelf te druk ben en teveel van mezelf vraag, heb ik meer behoefte aan rust en verstillig'. Mijn vriend knikt begrijpelijk. 'En als het leven in een flow gaat, heb ik meer zin in meer uitdagende yogavormen'. Mijn gedachten herinneren mij aan mijn burnout. Ik kon alleen maar liggen op een matje. Yoga Nidra heeft me toen heel erg geholpen, al was dát vaak nog te zwaar. De nadruk ligt in die yogavorm op de eindontspanning, ook wel savasana genoemd. Vijftien minuten jezelf overgeven aan de mat en de stem van de yogadocent.

'Wist je eigenlijk dat de asana's, de lichaamshoudingen die in de meeste yogalessen centraal staan, maar een klein onderdeel zijn van het daadwerkelijke yogapad?' Hij kijkt me vragend aan. En ik begin hem te vertellen over het achtvoudige pad van Patanjali.

'In de 2e eeuw voor Christus bundelde Patanjali 195 verzen (sutra's) die de klassieke yogaleer bevatten. Hij was daarmee de eerste die yoga systematiseerde. Opgedeeld in 4 hoofdstukken behandelt Patanjali de theorie en de praktijk van de yoga, te zien als tips en suggesties voor de beginnende yogi.'

Juk

'In de tweede Yoga Sutra staat wat met yoga werkelijk bedoeld wordt: "Yoga is het tot rust brengen van de wervelingen van de geest". Overigens betekent yoga in semantische zin 'vereniging, verbinding' en stamt af van yuj, dat betekent samenvoegen, verenigen. Het is Sanskriet voor het Oudhollandse woord

'juk'. En gelijk een mooie metafoor: het hout dat twee trekdieren met elkaar verbindt. Een wat bredere vertaling is: zich geestelijk verdiepen. Een evenwicht herstellen zodat lichaam, ademhaling, verstand en geest in harmonie komen. De kern: yoga is geen doel, maar een middel om de mens weer met zichzelf te verbinden.'

Raja

'De Yoga Sutra's brachten yoga meer naar een aards niveau en werden zo toegankelijk voor de gewone mens. Ze hadden een sterke invloed op de ontwikkeling en beoefening van yoga. Vóór die tijd was yoga vooral een methode voor ascese en zelftucht. De yoga waar Patanjali overigens op doelt is raja yoga. Deze Koninklijke weg van de yoga (raja betekent koning) is gericht op het beheersen van de geest en de wilskracht. De nadruk ligt op meditatie en contemplatie en wordt als één van de moeilijkste vormen beschouwd. Het uiteindelijke doel is samadhi, zelfrealisatie, te vergelijken met het boeddhistische concept van verlichting. Om dit te bereiken volg je het achtvoudige pad.'

'Nooit geweten dat de asana's slechts één onderdeel zijn van het yogapad', roept mijn vriend uit. 'Ja', beaamt ik 'en er zijn maar weinig lessen waarin het accent ligt op de andere elementen. Als je dit aan-



1. Vijf yama's, die een richtsnoer zijn voor de omgang met anderen, voor ons handelen, denken en spreken: (1) niet doden, geweldloosheid, mededogen voor alle levende wezens; (2) niet liegen, eerlijkheid naar anderen én naar jezelf; (3) niet stelen; (4) geen seksueel wangedrag; (5) vrij van hebzucht
2. Vijf niyama's, die betrekking hebben op de houding naar onszelf: (1) reinheid; (2) tevredenheid; (3) brandend enthousiasme, (4) zelfkennis en (5) eren van het spirituele
3. Asana's (letterlijk: wijze van zitten) zijn lichaamshoudingen om lichaam en geest voor te bereiden op meditatie.
4. Pranayama. Door doelbewuste beheersing van adem tracht men meester te worden van de levenskracht (prana).
Pratyahara is het terugtreden van de zintuigen. Door minder externe prikkels kunnen we ons innerlijk onderzoeken.
5. Dharana (concentratie). Aandacht gericht op één punt of object.
6. Dhyana (meditatie). Een nog diepere staat van concentratie.
7. Samadhi (staat van gelukzaligheid) is het hoogste bewustzijnsniveau en doel van alle yoga. De yogi heeft de ervaring van eenheid, in contact met zijn ware essentie.

spreekt, kan ik je de yogales van Vonny du Maine zeker aanraden.' Ik denk terug aan een paar weken toen ik bij haar in de les aanwezig was. Zij bracht Patanjali's pad tot leven. Met ruim 25 jaar ervaring is zij een (ver)lichtend voorbeeld voor velen die yoga puur en alleen zien als een workout. De combinatie van mantra zingen, aandacht voor de yama's, ademhalingsoefeningen, asana's, afgerond met concentratie en meditatie, resulteerde bij mij in een kleine ervaring van samadhi...



Tantra

Mijn vriend ligt met gesloten ogen op zijn rug in de zon te soezen. 'Wist je dat de hatha yoga tijdens het tantrisme volledig tot bloei kwam?' Zijn ogen gaan meteen open en hij veert overeind. 'Hè?' De aandacht is gewekt. Ik glimlach. 'Tantra heeft toch met seks te maken?' Ik schud mijn hoofd. 'Er bestaan zoveel misvattingen over deze wereldbeschouwing. In

deze tijd heeft nogal een bevlekte naam....' En ik vertel hem dat het tantrisme een tegenbeweging was op de klassieke yoga en een cultuur die te ascetisch gericht was.

'De betekenis van hatha weet ik overigens wel', triomfantelijk kijkt hij me aan. 'Hatha is een samengesteld woord: 'ha' betekent zon en 'tha' betekent maan.' 'Klopt', zeg ik. 'Wist je ook dat het woord zijn oorsprong vindt in de pranayama (ademsoefeningen)? Yogi's zagen al lang geleden in dat uit een kalme ademhaling een geestelijke kalmte voortkomt. Alle vormen van yoga vinden hun basis in de hatha yoga. Het gaat om het verenigen van het mannelijke en vrouwelijke deel in jezelf, linker- en rechterhersenhelft. Het harmoniseren van lichaam en geest.'

'Weet je nog meer over het tantrisme? Dat vond ik wel interessant,' vraagt hij mij nieuwsgierig. Ik knik: 'Tantra yoga was veel onstuimiger en extrovertter dan de raja yoga van Patanjali. Was verlichting eerst alleen te bereiken door het volgen van het achttvoudige pad, volgens tantra yoga was spontaan ontwakken ook mogelijk. Waar de klassieke yoga zich kenmerkte door afkeer van bezit en toegewijde discipline, kenmerkte de tantra yoga zich juist door genietingen van 'dit' moment. Het lichaam kreeg meer erkenning als opening naar de uiteindelijke realisatie. De yogi richtte zich op lichaamsreinigende methoden en streefde naar zuivering.'

Samensmelting

'Het tantrisme kent eigen geschriften (tantra's). De eerste tantra's stammen uit de 4e eeuw na Chr. en geven uitleg over meditatiebeoefening en diverse rituele handelingen zoals mantra's (klanken), yantra's (geometrische figuren), mudra's (handhoudingen) en asana's. Overige tantra's zijn leringen tussen de god Shiva en zijn metgezellin Shakti over magie, wetenschap, religie en zelfs geneeskunde. De Shiva/Shakti cultus is een duidelijk kenmerk van het tantrisme. Het ideaal bestaat uit de samensmelting van de mannelijke (Shiva) en vrouwelijke (Shakti) energie van ons eigen wezen.'

Receptiviteit

'Ik zou je van harte een les tantrische yoga aanbevelen, maar Marcia Sanders geeft deze alleen aan vrouwen.' Zeg ik hem plagend. Zij is de enige in Nederland die tantrische yoga heeft ontwikkeld. In haar les combineert zij de wijsheid uit de tantra's en brengt deze tot bloei in haar lessen. Zij laat je kennis maken met je eigen lichaam, de tempel van de ziel. Zij werkt vanuit acceptatie en receptiviteit: zonder



streven en oordeel ontvankelijk zijn voor wat nú is: boosheid, angst, verdriet of blijdschap.

De zon zakt weg achter het Vondelparktheater. Over een paar maanden zal dat weer het toneel zijn van dans, muziek, cabaret en film. Ik stel hem voor ons kleedje te verplaatsen naar een plek waar de zon nog wel schijnt. In de schaduw wordt het toch snel fris.

Liefde

‘Interessant?’ vraag ik hem. ‘Jazeker, al heb ik nog één vraag. Wat betekent yoga voor jou eigenlijk?’ Ik denk even na voordat ik antwoord: ‘Minder een workout en meer een levensstijl. Een reis naar binnen, terug naar de essentie wie ik in wekelijkheid ben. Yoga helpt me bij het vinden van balans in deze turbulente tijd en op prestatie gerichte maatschappij. Te leven vanuit onvoorwaardelijke liefde met mezelf én anderen. Één van de yama’s, ahimsa, geweldloosheid, spreekt mij daarom in het bijzonder aan: lief zijn voor mezelf, óók in periodes van mijn leven als het niet zo lekker gaat.’

Het is alles én niets. Het dagelijkse duale leven én universele eenheid. Yin én yang. Ha én tha. Een integratie die ik onlangs ook terugvond tijdens een yinyangles van Rolandjan van Mulligen. Hij leerde ons te ontspannen in de inspanning, te ‘zijn’ in het ‘doen’ en verwoordde yoga als brug om de diepere lagen in jezelf écht te leren kennen. De ontmoeting met de plek van rust in jezelf zoals het oog van de orkaan.

Welke yogavorm je ook kiest:

Acro: een combinatie van yoga en acrobatiek samen met een partner

Bikram: vaste series asana’s in een studio waar het 40 graden is

Chakra: asana’s in combinatie met de chakra’s, energiecentra in het lichaam

Hatha: de verzamelnaam voor alle yogavormen, het in balans brengen van lichaam en geest

Iyengar: asana’s met hulp van blokken, riemen en touwen

Kashmir: het energielichaam te stimuleren door het ontwikkelen van de tastzin

Tantra: het verenigen van mannelijke en vrouwelijke energie in jezelf

Vinyasa betekent letterlijk in beweging, kenmerkt zich door dynamische series asana’s.

Yin: minimaal 5 minuten in elke asana zodat het dieper gelegen bindweefsel wordt aangesproken

Yinyang: een gecombineerde afwisseling van rustige, statische asana’s en dynamische series

*deze opsomming pretendeert niet volledig te zijn. Er zijn nog vele meer yogavormen.

Het doel is voor alle yogavormen hetzelfde: eenwording met het goddelijke in jezelf. Ik vouw mijn handen tegen elkaar voor mijn borst en zeg tegen mijn vriend: ‘Bedankt voor het luisteren en voor je liefde. “Namasté”, dat betekent: het goddelijke in mij groet het goddelijke in jou.’ <

In de volgende edities van Spiegelbeeld gaat het gesprek verder, over bewustwording, wat yoga kan betekenen voor onze spirituele ontwikkeling door het volgen van een meerdaagse retraite, de Bhagavadgita en nog meer yogavormen.

De genoemde yogadocenten zijn verbonden aan FIT body & mind – organisator van bewuste vakanties, weekend retreats en workshops, www.fitbodymind.nl

Vonny du Maine, www.hearttoheart.nl

Rolandjan van Mulligen, www.innertree.nl

Marcia Sanders, www.tantricyoga.nl

Literatuur:

Brown, Christina. Yoga, voor een harmonieus evenwicht van lichaam en geest, Parragon Books, 2005

Dijkstra, Jochem. Hatha yoga werkboek, 52 weekprogramma's. De Toorts Haarlem, 1978

Hawley, Jack. The Bhavagad gita, New World Library, 2001

Patanjali Yoga sutra's, Sirius en Siderius, 1953

Worthington, Vivian. Aspecten van yoga, Arkana, 1982

Zondervan, Koos. Yoga volgens de Kashmirmethode, Trika, 1996

gezondheid



Trix van Hest is redacteur bij www.bodhitv.nl, ambasadrice van FIT body & mind en volgt een yogadocenten opleiding voor haar eigen persoonlijke ontwikkeling.