

Het no-nonsense yogaboek

het
no-nonsense
yoga
boek

*Over hoe yoga
je mentaal en fysiek
kan versterken*

Joachim Meire

Met bijdrage van neuroloog Steven Laureys



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Inhoud



Voorwoord Steven Laureys	11
De Franse slag	17
WAT IS YOGA? Een rekbaar begrip	20
Modern vs. premodern	22
Connectie maken	26
Patronen herkennen	28
Abhyasa – dagelijkse oefening	31
Upasana – where is yoga when you need it?	33
Kosha's: alles is geconnecteerd	36
Laag 1: vastu – alle broel rondom je	37
Laag 2: deha – je fysieke tempel	39
Laag 3: citta – je gedachten en emoties	40
Laag 4: prana – je energiepeil	42
Laag 5: shunya – je innerlijke ruimte	44
Laag 6: cit – the real shit	45
Omdat het moet van jezelf	49
Vairagyam: onthechten	49
Sankalpa: intentie	50
Tapas: wilskracht en discipline	51
Ekagrata: eenpuntigheid	55
Maak tijd om te shoppen	58
Vinyasayoga – aantrekkelijk en dynamisch	58
Ashtangayoga – meditatie in beweging	59
Hot yoga of bikramyoga – sweat your ass off	59
Iyengaryoga – helend met oog voor detail	60
Hathayoga – mellow en verstillend	60
Hangmatyoga – upside down	61
Acroyoga – acrobatie meets yoga	61
Yinyoga – traag, diep en lang	61
Anusarayoga – levensbekschtigend en fun	62
Zwangerschapsyoga – yoga for mommies	62
Yogatherapie – yoga can heal	63
Kundaliniyoga – spiritueel en energetisch	63

Een goede yogales	64
Yoga is een ritueel	64
Focus op je ademhaling	69
Pure lucht	69
Sequens	69
Functioneel vs. esthetisch	70
Emoties en veranderingen	72

FILOSOFIE Er zit iets in	78
Vies woord: spiritualiteit	81
Yoga met een visie	86
Aangenaam kennismaken	88
Alleen in die hele grote kosmos?	92
Drijvende kracht	96
In je hoofd	97
Rozengeur en maneschijn	99
Dansende Shiva	100
City map	106
In het nu	107
Ontspannen	107
Aanwezig zijn in het 'nu'	108
DMT	110
Een plicht te vervullen	115
Fuck it?	115
Zonder invloed	116
Na de dood	117
De kracht van Samhara	118
GESCHIEDENIS Welke traditie?	120
Vijfduizend jaar geleden in de Indusvallei	125
Oude geschriften	125
De Veda's	128
Hippies voor Christus	128
De Upanishads	131
Bhagavad Gita	132
Bhaktiyoga	132
Karmayoga	132
Jnanayoga	133
Soetra's van Patanjali	135
Hatha	141
Het Westen, aangenaam	144
Ida Craddock	144

Pierre Bernard	145
Swami Vivekananda	146
En in India...	147
Krishnamacharya	150
B.K.S. Iyengar	150
Pattabhi Jois	151
Indra Devi	152
Hippies & huisvrouwen na Christus	152
Yogi Bhajan	152
Bikram Choudhury	153
Richard Hittleman	154
Goeroes en hun schandalen	154
Pattabhi Jois	158
Iyengar	160
Kausthub Desikachar	160
John Friend	162
Yogi Bhajan	164
Bikram Choudhury	164
Wat is dan authentieke yoga?	166
KRACHT EN LENIGHEID Hoe compleet is yoga?	168
Universele uitlijning	171
Iedereen is anders	172
Lichaam in disbalans	179
Upper cross syndrom & lower cross syndrom	182
Persoonlijke uitlijning	185
Stretchen en sterker maken	188
Primaire bewegingen	188
Tips	191
Polen	191
Schouders	194
Rug, heup en bekken	195
Yoga bij rugproblemen	197
Balans	198
Torsie	199
Zeg het eens	199
NOG EEN KAART Chakra's en the bottom line	200
INDEX	212
YOGA VOLGEN?	215

Kerken lopen leeg, yogastudio's lopen vol.

— Joachim Meire

Voorwoord



Waarom denk jij als je aan yoga denkt? Voor sommigen staat yoga gewoon voor gymnastiek. ‘Ja, maar daar ben ik veel te stijf voor’, hoor ik dan van patiënten. Nonsens. Joachim legt je in dit boek precies uit waarom dat argument geen steek houdt. Meditatie eerder? Zelf leerde ik meditatie onder meer kennen door yoga die focuste op ademhalingsoefeningen. En dan heb je het spirituele nog, een onderdeel dat voor mij een soort yoga 2.0 lijkt: het kan maar moet niet. Yoga heeft zoveel dimensies.

Ik ben arts. Klinisch neuroloog en brein-wetenschapper. Dus als ik aan no-nonsense yoga denk, dan denk ik aan wetenschappelijke studies en aan hoe yoga mogelijk patiënten kan helpen. Hoe werkt het precies en hoe kan je het voorschrijven? Het is goed om je als arts of hulpverlener niet te beperken tot enkel de medicatiereflex, maar ook aan andere dingen te denken. Dat is geen *rocket science*, dat is boerenverstand. Om te beginnen is het sowieso gezond om meer te bewegen. Dat maakt je stressbestendig en verbetert je lichamelijke en articulaire fitheid. En yoga is een erg interessante vorm van beweging.

Maar yoga is meer dan dat. Alleen... Als wetenschapper wil je graag gecontroleerde klinische studies, een placebostudie. Voor yoga kan je geen suikerpilletje geven. Het is niet evident om yoga te doen zonder het te beseffen. Er zijn ook heel wat variabelen. Welk soort yoga? Welk effect gaan we meten? Is het resultaat anders als iemand in z'n eentje aan yoga doet, met een dvd, of in groep? Ligt het aan de beweging? Is het de ademhalingstechniek? Of ga je misschien ook vanzelf je levensstijl aanpassen en anders eten? Dat zijn allemaal elementen die je in kaart zou moeten brengen bij een zo groot mogelijke groep mensen. Niet eenvoudig, maar natuurlijk niet onmogelijk.

Wereldwijd zijn er ondertussen steeds meer studies. Bijna zevenhonderd zijn er momenteel officieel geregistreerd, de meeste zijn nog lopende. Ze onderzoeken het effect van yoga op mentale aandoeningen, depressie, levenskwaliteit, angst, zwaarlijvigheid, longaandoeningen, de ziekte van Parkinson, hoofdpijn, MS, reumatische ziekten, gewrichtsproblemen, suikerziekte, hartaandoeningen... Daarvan zijn er welgeteld drie geregistreerd in België. Drie. Dat is niet veel. Het onderzoek naar medicijnen wordt dan ook meestal uitgevoerd en betaald door de farmaceutische industrie, voor yoga is het vaak een uitdaging om de nodige fondsen te vinden. Natuurlijk is dat jammer.

Er zijn studies die op een heel correcte manier proberen te identificeren wat de toegevoegde waarde precies is. Zo was er vorig jaar een onderzoek in Rotterdam dat het verband onderzocht tussen de grootte van bepaalde hersengebieden en yoga en meditatie. 3742 mensen kregen een MRI-hersenscan en vulden een vragenlijst in over meditatie, yoga en stress. 16 procent daarvan zei aan een vorm van yoga of meditatie te doen, een relatief grote groep. Het bijzondere was dat dat ook zichtbaar bleek in hun brein. De rechtse amygdala, een gebied dat belangrijk is voor onze emoties, bleek kleiner. Als neurowetenschapper wil ik zulke dingen weten, meten, er de juiste correcties op toepassen, analyseren... Ik vind het heel interessant dat het niet zomaar iets magisch is, maar dat het wel degelijk over effecten gaat men beter kan begrijpen en zichtbaar kan maken.

Natuurlijk is er nog veel meer onderzoek nodig om te begrijpen welke nu de precieze effecten zijn van die verschillende dimensies van yoga. Maar in de balans 'voordelen en risico's' denk ik dat het meer aandacht verdient. Het gaat erom het juiste midden te vinden. Er zijn mensen die van yoga of meditatie zeggen dat het hun enige medicijn is en die de klassieke geneeskunde afzweren. Dat vind ik een mogelijk gevaarlijke en dogmatische visie. Net zoals er collega's zijn die enkel en alleen maar in medicijnen 'geloven'. Ook dat vind ik een te beperkte visie. Liever promoot ik de idee om op een wetenschappelijk verantwoorde manier een bepaalde levensstijl (waaronder yoga en meditatie) in te zetten om chronische ziekten, gerelateerd aan ongezonde levensstijl, te voorkomen, te behandelen en – indien mogelijk – te doen keren. Indien genezing niet mogelijk is, kunnen we ons richten op symptoomcontrole en levensk-

waliteit. Dat is trouwens het devies van de recent opgerichte vereniging www.LifeMe.be (wat staat voor LIFEstyle as MEdicine).

Ik zou het dus graag hand in hand zien gaan. Als je een angststoornis hebt, dan laat je een arts of neuropsychiater zijn job doen. Daarnaast weet je dat er iets is als yoga, meditatie, hypnose of een andere relaxatie of psychotherapeutische techniek. Het is jammer dat geneeskundestudenten aan de Belgische universiteiten niets of weinig leren over yoga. Samenwerken zou de patiënt alleen maar ten goede kunnen komen. Het is niet of-of, zwart of wit. Er is één geneeskunde met verschillende actoren, allemaal mensen die elk vanuit hun expertise proberen om samen een specifiek probleem te behandelen. Huisarts, reumatoloog, revalidatiearts, neuroloog, psychiater, kinesist, psycholoog, maar ook de endocrinoloog of de cardioloog... In al hun domeinen kan yoga mogelijk een meerwaarde betekenen die we vaak niet kennen. Een multidisciplinair team kan het beste van alle werelden combineren.

Als arts vind ik het belangrijk om een totaalbeeld voor ogen te houden. We riskeren anders superspecialisten in een hypertecnologische omgeving te worden. Aan iemand met een evenwichtsprobleem en niet genoeg kracht in de benen vraag ik bijvoorbeeld hoe het met de slaap gaat. 'Ach, ik slaap erg slecht.' En wanneer gaat het minder goed? 'Oh, het wordt erger als ik gestresseerd ben.' Dat hangt vaak allemaal samen en is niet altijd enkel op te lossen met een pil. Het onderwerp stress komt geregeld voorbij op congressen van neurologie, psychiatrie en geneeskunde. Als je daar iets aan kan doen met yoga of andere technieken is dat sowieso mooi meegenomen.

Ik heb het zelf ook soms moeilijk om yoga of meditatie voor te schrijven. Maar ik breng het belang van een gezonde levensstijl wel vaak ter sprake. Het is niet iets wat je kan verplichten, natuurlijk, motivatie speelt een belangrijke rol. En al die verschillende soorten yoga maken het ons niet gemakkelijk. Wat als een patiënt met een slaap- of angststoornis in een zeer spirituele les belandt terwijl hij daar absoluut niet op zat te wachten? Omgekeerd zijn er mensen die net wel vragende partij zijn voor dat spirituele. Het moet niet noodzakelijk de overtuiging van de arts zijn die primeert. De patiënt staat centraal. Bovendien ga je met tandpijn naar een gediplomeerde tandarts, maar voor yoga bestaat er niet iets als een controlerende 'Orde van Yogazorgverleners'. Hoe weet

je dat je in goede handen bent? Joachim Meire heeft een achtergrond als professionele hulpverlener en een jarenlange ervaring in yoga. Hij geeft les, organiseert events, leidt mensen op. Hij is met dit fantastische boek de ideale gids.

Opnieuw, als je hoofdpijn hebt, ga dan eerst naar de huisarts en zo nodig verder naar de neuroloog. Het zou jammer zijn dat je met een hersentumor naar de yogaschool gaat en kostbare tijd verloren laat gaan. Maar veel mensen in deze stresserende maatschappij hebben functionele spanningshoofdpijn. Daar heeft yoga mogelijk wel een plaats. Natuurlijk hoef je niet te wachten tot je ziek wordt om uit te zoeken waar je je goed bij voelt. Misschien ben jij een groepsmens, misschien heb jij juist meer aan een individuele aanpak. Dit boek beschrijft op een toffe manier de verschillende vormen en achtergronden van al die yogatechnieken. Er zijn er veel, zelfs *hot steaming yoga* en nu is er ook *laughter yoga*. Ik heb er geen enkel probleem mee als jij je goed voelt bij lachyoga. Dat wil niet per se zeggen dat het wetenschappelijk hardgemaakt is, maar als het voor jou goed aanvoelt en je stress afneemt, wie ben ik dan om te zeggen dat dat niet mag of kan? Sowieso is het goed om te investeren in meer beweging, in lenigheid, in je ademhaling. Dat kan met yoga en meditatie.

Als ik aan yoga doe, dan voel ik me nadien goed. Ik ben rustiger, ik slaap goed... Dat is naast alle wetenschappelijke studies mooi meegenomen. Wie weet kan het lezen van dit boek over yoga ook jou aanzetten om het te proberen.

Steven Laureys
Neuroloog

ER WAS EENS...

Een Indiase goeroe leefde met zijn volgelingen in een ashram, zoals dat altijd ging. Centraal stond een tempel, waar iedereen op verschillende uren van de dag verzamelde om samen te mediteren. De goeroe zat tijdens die gebedsdienst vooraan op het podium, zijn volgelingen op de grond. Naast de goeroe stonden enkele offers. En elke keer zonk de groep weg in een diepe meditatie.

Maar er was een spelbreker. Er liep een kat rond in de ashram en die hield ervan om tijdens de dienst door de groep mediterende volgelingen te trippelen en haar nagels in hun lendendoeken te zetten, ze knabbelde van het voedsel dat als offer klaarstond en ze vleide zich tegen de rug van de goeroe aan... Tot die er uiteindelijk genoeg van had. Iemand moest de kat vangen en vastbinden aan de paal in de tuin tot het einde van de dienst.

Een van de volgelingen probeerde dat. Het was geen gemakkelijke opdracht, katjes pak je niet zonder handschoenen aan. Uiteindelijk had hij het dier beet en hij bond het vast aan de paal in de tuin. Na de dienst was de kat opnieuw vrij. Vanaf dan kreeg elke keer een andere volgelinge de opdracht om voor de meditatie eerst de kat aan de paal te binden.

Jaren later overleed de goeroe, maar de ashram bleef bestaan en ook de kat voelde zich er nog steeds thuis. Ze kende het spelletje: een paar keer per dag werd ze gevangen, aan de paal vastgebonden en weer vrijgelaten. Maar toen stierf ook de kat. In de ashram waren ze nogal van slag. Tot iemand bedacht dat ze een nieuwe kat nodig hadden. Die bonden ze ook weer aan de paal. En zo ging het generaties door. Meer nog: de school van de goeroe verspreidde zich over India en elke nieuwe ashram kreeg ook een paal in de tuin om een kat aan vast te binden.

Maar waarom eigenlijk?

In yoga, maar ook in het dagelijkse leven, doen we dingen zonder goed te weten waarom. Sommige van die dingen gaan een eigen leven leiden. We staan er niet bij stil, we doen het uit gewoonte. Omdat het ons zo werd voorgedaan.

In dit boek doen we het anders. We vragen ons net wel af waarom we een kat nodig hebben om aan een paal te binden. Waarom zou je je vastklampen aan zweverige rituelen? Waar komen al die poses vandaan? Hoezo stamt yoga uit de hindoetraditie? Wat doet yoga eigenlijk met je lichaam en geest?

Voetjes op de grond. Lichaam in balans. En we *reclaimen* het concept spiritualiteit.

De Franse slag



Wie yoga denkt, denkt houdingen en lenigheid. Maar zo is het bij mij niet begonnen. Na mijn studies verpleegkunde ben ik in Egypte verzeild geraakt. Wat gepland stond als een lastminutereis van een week draaide uit op een verblijf van drie jaar. Ik was in de ban van de schoonheid en stilte onder water en vond er werk als diepzeeduikinstructeur.

Op een bepaald moment werd een boot gecharterd door amper vijf mensen. Normaal heb je tijdens een week duiksafari op zee twintig of vijfentwintig man mee. Maar nu was ik instructeur voor vijf Fransen, vier mannen en een vrouw, een team vol 'relatief'. Ik had daar nooit eerder van gehoord. Het is een discipline waarbij je in groep uit een vliegtuig springt en synchroon een soort balletbewegingen uitvoert terwijl je omlaagvalt. Acrobatie in de lucht.

We voeren met hen naar de mooiste, afgelegen duiklocaties. Helaas mocht ik die week zelf niet in het water, ik had een ontstoken wonde aan mijn onderarm. Maar het waren vijf ervaren duikers en ze hadden genoeg aan mijn uitleg over de duikplaats, de stroming, de topografie, unieke dingen die ze zouden zien... Ze konden perfect zonder mij de diepte in duiken.

Tijdens zo'n *live aboard* plannen we ook elke avond een nachtduik. Dat is altijd erg spannend. Je duikt in het donker en ziet alleen maar wat je belicht met je lamp. Voor de rest is alles donker. Heel avontuurlijk. De dame in de groep was daar niet zo happig op en dus eindigde ik elke avond van die week op het dek met een mooie Française. We lagen dan te kijken naar de sterrenhemel, die daar enorm helder is. En zij vertelde mij over hoe ze yogatechnieken toepasten voor ze uit het vliegtuig sprongen. Ik had op dat moment nog nooit van yoga gehoord. Nu ja, ik kende het woord wel, maar kon er me verder niets bij voorstellen.

Zij leerde mij een aantal ademhalingstechnieken, toonde me hoe ik kon focussen op mijn ademhaling, vroeg me mijn ogen te sluiten... En plots werd het stil in mijn hoofd. Kortstondig. Heel even was ik vrij van gedachten. Het deed me denken aan het gevoel dat ik had wanneer ik apneu ging duiken: zonder perslucht onder water gaan. Dan is het ook ontzettend stil. Je hoort dan enkel je eigen hartpulsatie en hooguit een vis die aan een koraalrif zit te knabbelen. Misschien dolfijnen in de verte... Maar verder niets.

Het team vol relatief gebruikte die stilte om in een hyperfocus te gaan voor ze uit het vliegtuig sprongen om al die ingestudeerde bewegingen perfect uit te voeren. Ik vond die korte complete stilte fascinerend.

Diezelfde stilte raakte me later nog eens toen ik in de Sinäiwoestijn, een steenwoestijn, ging *biken* en daar ook overnachtte. De allereerste keer was het windstil en iets overviel me dat ik heel comfortabel vond. Ik wist niet meteen wat. Maar het was de stilte. Bij ons hoor je continu geluid. Zelfs als je denkt dat het stil is, zijn er wel ergens auditieve prikkels. Daar was het muisstil. Overweldigend.

Nadien bleef ik in Egypte nog af en toe de ademhalingsoefeningen herhalen. Ze hielpen mij ook om langer onder water te blijven in apneu. Je *mind* komt in een rustige mood, je verbruikt minder energie en zo kan je langer zonder lucht.


Dat was dus mijn idee van yoga: zitten, je ogen sluiten en meditatieve oefeningen doen. Drie jaar later was ik terug in België, samen met mijn huidige vrouw. Zij kwam ergens in Brugge een flyer over yoga tegen. Interessant, dacht ik, en ik trok ernaartoe met het idee dat we er zouden mediteren en ademhalingsoefeningen doen. Maar dat was een heel ander verhaal! Ik moest er mijn lichaam in allerhande bochten wringen, begon te transpireren... En dat vond ik ook wel leuk.

Vanaf toen ben ik me beginnen verdiepen in yoga. Ik heb cursussen gevolgd, verschillende yogastijlen geprobeerd...

Mensen die vandaag met yoga starten, doen dat meestal omdat die exotische houdingen fysiek aantrekkelijk zijn. Pas in een latere fase ontdekken ze dat er ook diepere lagen zijn. En vaak schrikt meditatie hen zelfs wat


af. Er zit een zweverig geurtje aan. Maar dat moet helemaal niet! Bij mij ging het dus omgekeerd: ik ben zonder het goed te beseffen met meditatie gestart en ontdekte pas later dat er zoiets bestaat als yoga asana's of yogahoudingen.

Joachim Meire



WAT IS YOGA?

Een rekbaar begrip



Yoga, dat is iets voor elastische mensen. Of niet? Onlangs hoorde ik het nog tijdens een yogaweekend. Iemand vertelde me dat haar man niet aan yoga begon, omdat hij zichzelf daar niet lenig genoeg voor vond. Onzin! Je hoeft niet lenig te zijn, je wordt het net door yoga te doen. Het maakt je soepel. Rekbaar. Voor wie zo stijf is als een plank is yoga extra waardevol. Je geeft je lichaam dan wat meer opening op fysiek niveau. Het vermindert ook de kans op blessures als je sport. En als je al blessures hebt, kan je, mits je naar de juiste docent gaat, die ook aanpakken. Niet dat wij als yogadocenten therapeutisch werken, maar de poses hebben een helend effect op het lichaam. Vandaar ook dat steeds meer sporters, inclusief topsporters, yoga opnemen in hun training.

Yoga is enorm populair vandaag. De studio's schieten als paddenstoelen uit de grond, het wordt gegeven op bedrijven en op YouTube en Instagram hebben populaire docenten miljoenen volgers. Kijk maar eens naar Yoga With Adriene (5 miljoen volgers) of Yoga Girl® Rachel Brathen (2,1 miljoen volgers). Er zijn ontzettend veel vormen, van kinderyoga tot moderne stijlen die verbluffend ver van authentieke yoga verwijderd zijn. Wat denk je bijvoorbeeld van *smoga*? Marihuana roken en aan yoga doen. Of van bieryoga, van *swear yoga* waarbij je keihard gaat vloeken of van yoga met kleine lammetjes, geitjes of puppy's. Je hebt ook *naked yoga* die in bepaalde gemeenschappen in de States erg populair is. Poedelnaakt aan yoga doen zou een bevrijdend gevoel geven. Al lijkt het mij niet bijzonder appetijtelijk als iemand die je niet kent in z'n blootje voor je staat in de neerwaarts kijkende hond. Let op, zo ver weg is de traditie daar eigenlijk niet. De *naga babas* liepen ook naakt rond en rookten marihuana, net zoals de *sadhu's* (sadhoes) die hen opvolgen in het India van vandaag. Zij bedekken zich wel met as.

Sinds 2017 hebben we een Internationale Yogadag, op 21 juni. Die dag wordt overal op de wereld gevierd, met dank aan de Verenigde Naties en... de huidige premier van India. Er is een beetje een politieke agenda aan verbonden. Premier Narendra Modi en zijn goeroe Baba Ramdev willen yoga opnieuw koppelen aan de hindoeïstische roots. Baba Ramdev is trouwens een zeer dubieus figuur. Hij is wellicht de populairste yogaleraar in India en ook in de States komen duizenden mensen naar zijn evenementen. Je betaalt er meer om dichterbij het podium te zitten. Helaas is hij een conservatieve man met een extreme visie. Zo beweert hij dat homoseksualiteit niet natuurlijk is. Het druist volgens hem in tegen

de Vedische cultuur, dat zouden onderzoekers bewezen hebben. Je kan er, volgens hem, van genezen door yoga te beoefenen, door ademhalingsoefeningen te doen en te mediteren. Compleet van de pot gerukt.

In 2014 dienden Modi en Baba Ramdev al een eerste voorstel in om met een Internationale Yogadag yoga op de kaart te zetten als waardevolle Indiase, Vedische en hindoeëtradië. Zij merkten zonder twijfel hoe de populariteit van yoga bleef groeien en wilden dat graag claimen als hun traditie. Alleen... yoga komt niet uit de Vedische traditie. Al liggen de roots wel in India.

Niet dat mensen vandaag wakker liggen van die roots. Ze gaan naar de yogales omdat ze op zoek zijn naar zingeving, vaak op een crisismoment. Kerken lopen leeg en de yogazalen vol. Er is ontzettend veel druk en stress in onze maatschappij. Het gebruik van slaapmiddelen, antidepressiva en angstremmers scheert de hoogste toppen. Soms ligt het antwoord in yoga.

Anderen beginnen ermee omdat het een hype is. Yoga is ook zo toegankelijk: je kan het zelfs in de fitnessclub volgen. Zij voelen zich aangetrokken tot de fysieke beleving van yoga. Ze willen werken met hun lichaam, halen er de spanning uit en maken spieren krachtig die te zwak zijn. Een goede yogales focust op fysiek niveau zowel op kracht ontwikkelen als op ruimte creëren, lengte maken in je lichaam. Na zo'n les voelt je lichaam zich top en dat is natuurlijk erg aantrekkelijk. De valkuil is alleen: er zijn stijlen waarbij je heel snel van de ene houding naar de andere gaat. Dat spreekt aan, zo'n pittige work-out die je alle hoeken van de kamer laat zien. Op zich is er ook niets mis mee. Maar soms is het ook goed om even te verstillen, te vertragen en naar de essentie van yoga te gaan. Want eigenlijk nemen we in die snelle routines onbewust de mindset van elke dag mee waarbij alles heel snel moet gaan.

Modern vs. premodern

In elke zichzelf respecterende metropool zie je vandaag hippe dames rondhuppelen met hun yogamatje aan hun lichaam vastgelijmd, spandexbroek in dezelfde kleur. Maar je kan je wel voorstellen dat heel die bloeiende scene mijlenver verwijderd is van de traditie.

De klassieke yoga werd naakt beoefend, hooguit met een lendendoek. Of mannen – want enkel mannen deden het – wreven zich in met as. Je moest worden toegelaten tot de *gurukula*, de besloten kring waarin je les kreeg van een goeroe. Je ging jarenlang in een commune van tien of twaalf mannen wonen die bijna allemaal uit een hogere kaste kwamen, die van de krijgers (*kshatriya*) of de priesters (*brahmin*).

Na verloop van tijd werd yoga populairder, ook in India. Vanaf ruwweg 1900 verlieten de goeroes de ashram waarin ze afgesloten van de maatschappij leefden en verspreidden zich over het hele land om yoga aan te bieden. De allereerste yogastudio werd in 1917 geopend door Yogendra, op een prachtige plek aan de kust van Goa. Daar werd voor het eerst yoga aangeboden aan geïnteresseerde Indiërs die zich een verblijf in een luxueus *beach resort* konden permitteren. Hij kreeg een groep mensen samen die geen volgelingen waren en die yoga enkel en alleen als een fysieke oefening zagen. Ziedaar, de eerste stappen naar commercialisering van yoga.

Dr. Elizabeth De Michelis (www.modernyogaresearch.org), die onderzoek doet naar de geschiedenis van yoga, inclusief de intellectuele geschiedenis, en naar moderne yoga-ideologieën, -groepen en -organisaties, splitst yoga in twee groepen. Zij heeft het over de yoga die wij vandaag beoefenen als moderne, posturale yoga of MPY, en wat daarvoor kwam, is premoderne yoga.

MPY is een levende entiteit. Het begon als de interactie tussen westerse individuen die geïnteresseerd waren in Indiase religie en Indiërs met een affiniteit voor het Westen. Eigenlijk is dat vandaag nog steeds zo. Daardoor krijg je een blend van westerse en oosterse invloeden die de afgelopen 150 jaar een geweldige evolutie doormaakte. Wat de goeroes vandaag brengen, ook in India, is beïnvloed door het Westen.

In essentie is yoga ontstaan vanuit een methodiek om te mediteren, om stil te staan. Het woord 'asana' betekent letterlijk: zitten op je *ass*. Dat kan gaan over de zetel waarop je zit, maar ook over je zitvlak. Veel Engelse woorden hebben hun wortels in het Sanskriet, *ass* dus ook. Asana betekent: zitten om te mediteren.

Pas de laatste 150 jaar heeft zich meer en meer een yogastijl ontwikkeld met houdingen als opvallendste kenmerk. Vandaar: posturale yoga. Dat gebeurde onder meer onder invloed van de westerse gymnastiek. De term ‘asana’ gebruiken we nu ook om houdingen te beschrijven. Vaak krijgen ze de naam van een dier of een element uit de natuur: *vrksasana* (boomhouding), *bbujangasana* (cobra)... Toch zijn de meeste namen uit het Sanskriet niet zo oud als ze lijken. Wanneer in geschriften sporadisch een houding wordt beschreven, heeft die bijna altijd een andere naam.

India op de bucketlist

Ik ben nog nooit in India geweest. Het staat wel op mijn lange bucketlist van landen die ik nog graag wil bezoeken. Mijn zus verbleef er twee keer zes maanden. Zij trok er op met yogi's in lenden-doekjes die in het woud leven. Zonder twijfel erg bijzonder.

Maar yoga is in het Westen geïntroduceerd in de jaren zeventig in Amerika, door geëmigreerde Indiërs. Op dat moment kreeg je een boeiende ontwikkeling in combinatie met westerse inzichten in onder meer anatomie en psychologie. Door de geschiedenis heen, ook in India, is yoga blijven innoveren. En vandaag vind ik de beste yogadocenten in Amerika. Zij hebben aan de bron gestudeerd bij Indiase goeroes en konden daar hun pedagogisch-educatieve kwaliteiten en hun inzichten op het vlak van anatomie aan toevoegen. Zij tilden yoga naar een hoger niveau.

WAAROM IS EEN YOGAMATJE ZESTIG CENTIMETER BREED?

In een aantal oude geschriften staat iets over de ondergrond waarop je yoga beoefent. Onder meer de *Bhagavad Gita* beschrijft hoe je op een stuk doek, een lapje gras of op de huid van een hert of een tijger gaat zitten. Afhankelijk van de intentie, het doel dat je wil bereiken, kies je voor een tijgerhuid of een hertenhuid. In die tijd beperkte yoga zich nog tot stilzitten op de grond. Als je nu een yogastudio binnenwandelt, weet je niet wat je overkomt. Er wordt van jou verwacht dat je in alle mogelijke bochten wringt en terwijl je de asana's uitvoert, begin je te zweten... Je kan dus uitglijden. Dat is niet handig.

In de jaren tachtig ontstonden de *sticky* yogamatjes door een bijzonder toeval. Angela Farmer, een yogadocent uit Amerika, had na een operatie geen werkende zweetklieren meer in voetzolen en handpalmen. In die tijd werd yoga beoefend op katoenen, geweven doeken. Je zat op een soort tapijtje. Door te zweten kreeg je een beetje antislip onder handen en voeten. Maar Angela Farmer dus niet. Op reis door Europa wandelde ze in Duitsland een tapijtenwinkel binnen en daar verkochten ze een rubberen ondertapijt als antislip. Ze voelde aan de materie en kreeg een idee. Dit is handig voor mij om yoga op te doen! Ze kocht er zo eentje en de trend was gezet. Mensen gingen eerst naar tapijtenwinkels, maar niet veel later pikte de industrie het idee op en zo ontstond het yogamatje.

Het bizarre is dat een standaard yogamat 24 inch breed is, 60,96 centimeter. Wie dat ooit bepaald heeft, *I don't know*, maar het is veel te smal! Ik pleit voor bredere yogamatten. Bij yoga steun je erg veel op handen en knieën. Je gebruikt daarvoor vanzelf de breedte van je mat, maar daarmee staan je handen relatief dicht bij elkaar. Voor een goede uitlijning in schouders en polsen, en om blessures te voorkomen zou ik zelf mijn handen naast het matje op de plankenvloer moeten plaatsen. Doordat we in onze maatschappij veel neerzitten, bouwen we spanning op in onze schouders. Door de combinatie van die spanning en steun op handen die te dicht bij elkaar staan, krijg je voor je het weet pols- en schouderblessures.

De matjes zouden dus breder moeten zijn, zodat we de handen breder kunnen plaatsen. *Size does matter*. Gelukkig zijn producenten daar stil aan mee bezig. Al weet ik niet of ze daar in Amerika zo blij mee zijn. Als je daar yoga gaat volgen, *squeezen* ze je als sardienen in een blik. Mat

tegen mat, je voelt het zweet van je buur tot bij jou spatten. Dat is een opvallend cultureel verschil. Hier willen mensen ruimte: het eilandje van hun mat en daar nog een hele buffer rond en o wee als je in een yogapose je arm zijwaarts strekt en iemand aanraakt! In Amerika is dat dus helemaal anders. Nog even en je betaalt er yogales per vierkante meter. Stel je voor!

Nog een punt waar producenten mee bezig zijn: het milieu. Een heikel thema en toch beoefenen veel mensen yoga op een toxische mat, waar pvc in zit. Het duurt honderden, misschien wel duizenden jaren voor dat helemaal is afgebroken. Maar gelukkig zijn er ook steeds meer ecologische yogamatten. Iets om naar uit te kijken!

Connectie maken

In de loop van de geschiedenis kreeg het woord ‘yoga’ al meerdere invullingen. Als je er een Sanskriet woordenboek op naslaat, krijg je meer dan 370 betekenissen. Bijvoorbeeld: een truc, een grap, eenheid, combinatie, verbinding, vermenging, contact, fitheid, voorspoed, een gunstig moment...

Weet dat enkel de priesterklasse in India, de brahmanen, Sanskriet begrepen. De taal werd geheimgehouden voor de gewone mensen. Het was een goddelijke taal, geopenbaard door de goden en belangrijk bij de uitvoering van rituelen. Daarbij was het ook van kapitaal belang dat de uitspraak correct was, want volgens de traditie dragen de klanken in het Sanskriet een bepaalde goddelijke energie in zich. Westerse docenten zijn die uitspraak lang niet altijd machtig.

In essentie vertalen we ‘yoga’ vandaag meestal als verbinding, een connectie maken, de dingen weer heel maken. De connectie uit het woord ‘yoga’ komt eigenlijk van ‘*yoekta*’, wat connecteren, verbinden betekent, en zijn origine vindt in het connecteren van een koets en de paarden of de os. Het woord ‘juk’ kan je op dezelfde etymologische manier verklaren.

Flower your anus

In yogalessen hoor je soms de meest zweverige en bizarre instructies. Op het internet circuleert een lijst met hilarische verzoeken van *yoga teachers*. Wat denk je van ‘*flower your anus*’? Of van ‘*breathe into your fingertips*’, ‘*open your heart*’, ‘*melt your heart*’ en ‘*puff your kidneys*’? De grappigste die ik zelf ooit hoorde, was ‘*pretend you have a flashlight in your butt and you’re trying to shine it on the ceiling*’. Allemaal goedbedoelde beeldtaal, maar niet erg duidelijk. Een yogaleraar hoort duidelijke instructies te geven, verwarring te vermijden en de student zo lang mogelijk in zijn of haar yogaervaring te houden.

Wat denk je van ‘sluit je ogen en verbind je met je essentie’. *Say what?* Het is een veelgehoorde instructie, met de beste intenties. Yoga, dat is een connectie maken. Maar ik vraag me dan toch af of de student weet waarmee hij moet verbinden. Spirituele instructies geven een les een extra dimensie en meer diepgang, maar alleen als de docent verder gaat dan bijvoorbeeld ‘adem in je kracht’. Punt. Wat moet een student daarmee die kersvers in een echtscheiding verzeild is geraakt, geen kracht meer heeft en zeker niet weet hoe erin te ademen? Hoe moet iemand zijn kracht doseren die te impulsief in het leven staat? Wat is kracht? Hoe ga je daarmee om? Waar zit je innerlijke kracht? Wat is je essentie? Hoe kan je je verbinden met je essentie als je momenteel zwaar twijfelt aan je job of je relatie en het eventjes allemaal niet goed meer weet? Een docent die dat niet verduidelijkt, scheidt alleen maar verwarring.

Spirituele instructies ratel je niet af op automatische piloot. De kat aan de paal! Ze krijgen pas betekenis als ze gekaderd worden, tastbaar en bruikbaar gemaakt. Een student heeft handvaten nodig voor hij er iets mee kan doen.