a Magazine
By Stevie Passon

De evolutie van yoga

Van hatha tot BIERYOGA

NOVEMBER 2018

De OORSPRONG
wat is YOGA?

YOGA NAAR de Westerse wereld

ॐ

Yoga vormen

B.K.S IYENGAR

YOGA in Nederland

€6,95 • NOVEMBER 2018
01
9 771234 567003

YOGA.

voorwoord

Werd er vroeger nog wat lacherig over gedaan als je vertelde dat je naar yogales ging, tegenwoordig wordt je verbaasd aangekeken als je niet gaat. Yoga wordt al lang niet meer als zweverig, wazig en hippie-achtig bestempeld. Yoga is zelfs ontzettend hip!

Dat is te merken aan de yogastudio's die overal uit de grond ploppen evenals de diversiteit aan yogavormen. Waren er vroeger alleen hatha-lessen te volgen tegenwoordig boek je net zo gemakkelijk een uurtje geiten-yoga of rage-yoga waar je vloekend en tierend op de mat staat. Intussen ontploft socialmedia van de prachtige yogaplaatjes: strakke lijven, gebruind in de mooiste yogakledij in de onmogelijkste yogaposes op de meest onwaarschijnlijk mooie stukjes aarde in het perfecte licht van de ondergaande zon met wuivende palmen en ruisende oceanen op de achtergrond....

Ho, wacht even...is yoga zoals we het tegenwoordig in onze westerse samenleving kennen nog wel yoga te noemen? Bevat het nog de oorspronkelijke essentie of zijn we te ver afgedreven van dat waar yoga in de kern om gaat?

Vragen die ik mij geregeld stel, niet om met een veroordelend vingertje naar die prachtige foto's te kunnen wijzen, dat is mijn bedoeling niet. Met welke reden stap ik eigenlijk op de mat? Wat is de oorsprong van yoga en de intenties, hoe het vervolgens van India naar de westerse wereld gebracht is en door wie interesseert me mateloos.
Wie waren de pioniers, hoe is yoga geëvolueerd en tenslotte misschien zelfs verwesterd?

Ik ga op onderzoek uit! Ga je mee?

Jevie

Inhoud

NUMMER 1 - 2018 VAN HATHA TOT BIERYOGA

VOORWOORD

GESCHIEDENIS

de oorsprong van yoga

YOGALEERMEESTERS
en hoe yoga de wereld over ging

1 Krishnamacharya
2 Indra Devi
3 K. Pattabhi Jois
4 B.K.S Iyengar
5 T.K.V Desikachar

YOGATIJDLIJN

MIJN YOGA

mijn persoonlijke ontwikkeling
de afgelopen twee jaar

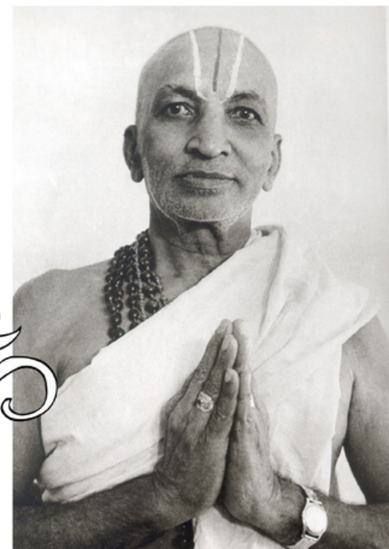
YOGA over de grenzen

Nederland
de nederlandse pioniers
en yoga in de huidige tijd

YOGA TEGENWOORDIG

yogastijlen - hype

CONCLUSIE



de geschiedenis van yoga

Waar liggen de roots van yoga? Duik mee in de geschiedenis van yoga en ontdek de oorsprong en de essentie. Werp een blik op de Veda's en maak kennis met het 8-voudige pad van Patanjali.

Yoga is populair! Niet alleen vanwege de fysieke aspecten maar ook op het spirituele vlak wordt yoga erg gewaardeerd. In de westerse wereld wordt het op grote schaal beoefend maar yoga is veel meer dan alleen de asana's. Yoga heeft een filosofische achtergrond en kent een rijke geschiedenis wat terugvoert naar de Indiaase oudheid.

Het is erg lastig de precieze oorsprong van yoga en de daar bijbehorende data te bepalen. Dat yoga oud is is in ieder geval zeker! Er wordt zelfs gedacht dat het vele duizenden jaren geleden zijn oorsprong vond, ver voordat de eerste wereldreligies en geloofssystemen ontstonden. Veel wetenschappers vermoeden dat yoga al een stuk ouder is dan de gestelde vijfduizend jaar maar hier zijn geen concrete bewijzen van gevonden. Het is moeilijk de complete yoga geschiedenis te achterhalen; er blijven zogezegde 'gaten' over en daardoor blijft yoga toch enigszins in myserie gehuld.

Shiva

Volgens de hindoe-traditie manifesteerde yoga zich op aarde toen een vis probeerde de god Shiva na te doen die yogahoudingen onderwees aan zijn vrouw Parvati. Er wordt gezegd dat door het nabootsen, de vis mens werd. Shiva wordt gezien als de eerste Yogi of Adiyogi, en de eerste Guru of Adiguru. Duizenden jaren geleden aan het Kantisarovar meer in de Himalaya deelde Adiyogi zijn kennis met zijn zeven Sapta-rishis. Zij werden er vervolgens op uit gestuurd om deze kennis te verspreiden en trokken naar verschillende delen van de wereld zoals Azië, het Midden Oosten, Noord Afrika en Zuid Amerika. Het was echter in India waar de yogische levenswijze echt voet aan de grond kreeg en tot volle wasdom kwam.

De yogageschiedenis is op te delen in 4 perioden: de vedische-periode, de pre-klassieke periode, de klassieke periode, de post-klassieke periode en vooruit een 5e: de moderne periode.

Indus beschaving

De eerste yoga gerelateerde archeologische vondsten dateren uit ongeveer 3000 v.c. In de vallei van Indus Sarasvati in India zijn vele zegels en overblijfselen gevonden van een oude beschaving. Er werden ook schilderingen gevonden in droge bladeren en op muren van grotten. Interessant is dat op de zegels en overblijfselen motieven en figuren te zien zijn in diverse yogahoudingen. Een prachtige bevestiging dat yoga lang geleden werd beoefend in het oude India.

De vedische periode .....- 500 v.c

Het is onduidleijk wanneer de Vedische periode precies begint; de periode omspant de oudste periode binnen de yogageschiedenis waarin de Veda's worden ontwikkeld. Eerst mondeling doorgegeven, daarna opgeschreven en vormen uiteindelijk de oudste en heiligste geschriften in het Sanskriet die later de basis vormen van yoga en het Hin-doeisme. In de oude Vedische tijd neemt yoga een belangrijke plaats in. Het is een manier om de geest te trainen en praktisch gericht het denken te beheersen en te sturen om tot eenheid te komen met jezelf en het universele bewustzijn. De oude geschriften zijn filosofisch en geschreven in kernachtige spreuken; sutra's genoemd.

>

Door de eeuwen heen was het de taak aan de Indiaase priesters de vedische traditie van wijsheid te bewaren. De Veda's werden dagelijks gereciteerd en op die manier doorgegeven, later werd de leer en kennis toevertrouwd aan het papier en bereikte nog meer mensen. Maar wat zijn de veda's nu precies, wat staat er in en waarom zijn deze geschriften zo belangrijk binnen de yoga-geschiedenis?

De Vedische geschriften verklaren het ontstaan, verloop en weer teniet gaan van de hele schepping – een proces dat zich eeuwig herhaalt. Kortom: je kan stellen dat de veda's over het menselijke leven gaan.
Mr. Kush Visser, assistent-professor aan de Dutch University College heeft een boek over de veda's geschreven en verwoord de veda's als volgt:

'De Veda's zijn veel meer dan alleen de betekenis van de woorden.
Ze vormen de visie, het proces en de structuur van alle kennis.
Ze bevatten de hardware en de software van het leven.
Ze omvatten alle mogelijke kennis die een mens kan bevatten.
[...]Ze verklaren het bestaan vanuit de bron van het bestaan.
Die bron ligt in onszelf, maar dat hebben onze moderne wetenschappers nog niet willen ontdekken.'

de veda's kun je zien als het reservoir van alle wijsheden van het universum

De veda's kun je zien als het resevoir van alle wijsheden van het universum, ze helpen de mens een leven vol voldoening (purnatvam), tevredenheid (trupti), vrede (santi) en geluk (ananda) te leiden. En zeg nu eerlijk, wie wil dat nou niet? De veda's bevatten kennis over kunst, muziek, taal, literatuur, economie, religie, ruimte wetenschap, geometrie, technologie, wiskunde, filosofie, rituelen, gezondheid, lang leven, magie, medicijnen, architectuur, yoga en spirituele ontwikkeling.

De veda's zijn op te delen in 4 delen. Deze delen zijn in verschillende mantra vormen geschreven; op muziek, als gedichten en in proza-vorm. De eerste mantra is het alom bekende AUM, de oerklank.Tegenwoordig is de mantra nog steeds sterk verweven met yoga en worden ze bijvoorbeeld voor of na een les gezongen of je boekt net zo makkelijk een ticket voor een mantra-concert in een afgeladen concertgebouw. Binnen de veda's vind je naast mantra's ook asana's (houdingen), meditatietechnieken, regels van het leven, hymnes en lofzangen. Twee onderdelen die later aan de veda's worden toegevoegd zijn de Bhagavad Gita en het laatste deel: de vedanta wat letterlijk 'einde van de veda's' betekent.

De pre-klassieke periode 500 v.c - 200 n.c

In de Veda's vinden we als laatste deel de vedanta; enkele aanhangsels die bestaan uit andere geschriften, de upanishaden. Hierin staan het spirituele leven, gezondheid, meditatie en de kennis van het zelf centraal. Het ultieme einddoel in de vedanta is bevrijding van elke belemmering: moksha. De upanishads worden gezien als een van de eerste yoga-geschriften. Ook het moderne Hindoeisme is hier op gebaseerd en met de vedante komt het vedische tijdperk tot een einde en luidt het de pre-klassieke periode in.

In deze nieuwe pre-klassieke periode staat de relatie tussen de ultieme realiteit (de wereld die je kan waarnemen met de zintuigen en de wereld daar buiten) en het transcedentale zelf centraal; ook wel in het sanskriet brahman en atman genoemd. Door meditatie worden deze twee samengebracht. In deze periode worden voor het eerst duidelijke richtlijnen met betrekking tot yoga opgeschreven in de Bhagavad-Gita en toegevoegd aan de veda's.

De rode draad van de Bhagavad-Gita, is dat levend zijn het vermogen betekent om conflicten te vermijden en in harmonie met andere organismen te leven waarbij je je eigen ego overstijgt. Makkelijker gezegd schrijft de Bhagavad-Gita voor dat je je als yogi richt op het grotere geheel, volledige overgave aan het goddelijke en afziet van egoïstische gedachten en handelingen. Deze leefregels van de Bhagavad-Gita zijn gebaseerd op een visie waarbij drie krachten gebundeld dienen te worden: de Bhakti (toewijding aan de liefde), de Jnana (kennis uitbreiding), en Karma (onzelfzuchtige daden). De Gita probeert de yogi aan te zetten om de Bhakti-, Jnana- en Karma Yoga met elkaar te verenigen. Zoals je merkt is de Pre-Klassieke periode van grote invloed geweest op yoga. Het heeft de basis voor yoga gelegd. Wordt je al wat meer duidelijk waar de oorsprong van yoga zich wortelt?

De klassieke periode 200 - 1800

Een nieuwe periode breekt aan: een periode waarin de yogasutra's worden verzameld, gedeeld en tenslotte neergeschreven. Men neemt aan dat Patanjali de schrijver van de sutra's is, maar hier bestaat geen concreet bewijs van. Het is ook niet eens met zekerheid te zeggen of de sutra's uberhaupt wel door een en dezelfde persoon geschreven zijn. Of dat iets uitmaakt? Welnee, de yogasutra's worden in een adem genoemd met Patanjali en zijn niet meer of minder waardevol als een ander ze had beschreven.

Patanjali's werk heeft uiteindelijk veel voor de ontwikkeling van yoga betekent. Hij verzamelde alle doorgegeven kennis omtrent de yoga, gebruikte de bekende spreuken en ordende en vulde ze aan daar waar hij dat nodig achtte. Vergeet niet dat in de afgelopen perioden de yogaleer veelal mondeling van guru op student werd overgebracht. Simpel gezegd: Patanjali gaf yoga opnieuw vorm in zijn poging de klassieke yoga beter te definieren en structureren. Patanjali nam hier ongetwijfeld een hoop werk op de schouders!

de sutra's
Patanjali verzamelde de bestaande sutra's en vulde ze aan. Maar wat is een sutra? Sutra betekent letterlijk koord of draad wat iets bijeen houdt. De sutra's zijn korte zinnen waarin een bepaalde leer is samengevat. Ze zijn zo beknopt omdat zij mondeling werden overgedragen van guru op leerling. De leerlingen leerden de sutra's vervolgens uit het hoofd en verdiepten zich in de betekenis ervan door hier op te mediteren.

>

'Nu wordt het pad van yoga onderwezen.'

de yogasutra's van Patanjali, sutra 1.1

4 pada's
De yogasutra's van Patanjali bestaat in totaal uit 195 sutra's verdeeld over 4 hoofdstukken; de pada's.
De eerste pada is Samdhipada / geestvervoering en gaat over yoga en waar het voor dient. Ook word het einddoel, samadhi (eenwording) van yoga besproken.
De tweede pada is Sadhanapada / scholing en gaat over wat te doen om samadhi te bereiken. Het hart van de sutra's en tevens het oudste gedeelte beschrijft het 8-voudige pad. Het is een praktisch deel en hier start de bestudering van de sutra's.
De derde pada is Vibhutipada / vermogens en is een vervolg op de voorgaande pada en behandeld de effecten die yoga heeft.
De vierde pada is Kaivalyapada / eenwording en beschrijft de vrijheid en eenwording die ervaren wordt aan het einde van het yogapad.

het 8-voudige pad
In een van de 4 pada's wordt het 8-voudige pad behandeld. Dit pad beschrijft uit welke deelelementen de klassieke yoga is opgebouwd. Praktisch alle moderne yogasoorten zijn onder te verdelen in de acht onderdelen van het achtvoudige pad. Hoe dat pad er uit ziet? Hier komt het:

De eerste twee stappen op het pad zijn de yama's en de niyamas waarbij yama voor verbod en niyama voor beoefening staat. Kortweg: wat wel en wat niet te doen. Er zijn vijf yamas die stellen wat niet te doen: geen geweld gebruiken, de waarheid is belangrijk, niet stelen, jezelf onder controle houden en niet hebzuchtig zijn. Er zijn ook vijf niyama, wat wel te doen: rein en zuiver zijn, tevreden zijn, bestudering van jezelf en overgave aan het goddelijke.
De yama's en de niyama's zijn breed te interpreteren en daardoor tegelijkertijd altijd actueel. Neem nu Ahimsa: geweldloosheid. Dat kan betekenen dat je geen plofkippetje braad en eet, maar ook dat je naar je lichaam luistert en jezelf niet in een onmogelijke asana vouwt waarbij je jezelf dus geweld aan zou kunnen doen, fysiek maar ook mentaal.

De derde stap op het pad zijn de asana's. Het sanskriet woord asana staat vrij vertaald voor zitten, (ver) blijven, houding. Je plaats innemen. In sutra 2.46 staat: 'Asana, de lichaamshouding is vast, evenwichtig en comfortabel.' Hier wordt gesproken van asana als lichaamshouding, de houdingen waar yoga in het westen bekend om is geworden. Er ligt veel meer betekenis in deze sutra verborgen; er bestaat namelijk ook een innerlijke attitude in de lichaamshouding en een attitude in het leven zelf. De houding is vast dus krachtig en vol bewustzijn, evenwichtig en in balans zo stelt Elleke van Kraalingen in haar boek 'Meditaties op de Yoga sutra's.' Maar nu maken we een te grote sprong naar het heden, terwijl we nog in de periode verblijven waar de yogasutra's van Patanjali tot stand kwamen.
Asana vergt veel beoefening en bestaat uit twee onderdelen: houding en rust. Terwijl je rust in de houding vind, analyseer je de houding met intelligentie en aandacht. Als een yoga-beoefenaar, of sadhaka verder in het proces komt en helder heeft leren waarnemen is het zelfs mogelijk onmiddelijke rust en evenwicht in de asana te vinden. De asanas werken als een brug tussen lichaam en geest en zorgt voor de vereniging van geest en ziel.

De vierde stap op het pad is pranayama. Prana staat voor levenskracht en ayama voor beheersing. Pranayama is dus het beheersen van de adem. Patanjali stelt dat er een ontwikkeling van asana tot pranayama moet zijn. En pranayama kan alleen uitgeoefend worden als de sadhaka alle asana's onder de knie heeft. En dat zijn er een hoop! Pranayama zorgt voor het verminderen van onwetendheid en maakt de geest klaar voor meditatie.

>

Yama
Ahimsa - geweldloosheid
Satya - niet liegen
Asteya - niet stelen
Brahmacarya - zelfbeheersing
Aparigraha - geen hebzucht

niyama
Sauca - reinheid, zuiverheid
Santosa - tevredenheid
Tapas - religieuze ijver
Svadhyaya - (zelf)studie
Isvara pranidhana - overgave

De vorige vier stappen brengen je naar de vijfde stap:Pratyahara. Pratyahara is volgens sutra 2.54 'het naar binnen keren van de zintuigen en het denken door ze terug te trekken uit de buitenwereld.' Hoe doe je dat? Door de aandacht naar binnen te richten, in de eigen stilte. Het terugtrekken uit de buitenwereld kan ook gezien worden als een vorm van onthechten. Door het afsluiten van prikkels van buitenaf, worden de prikkels van binnenuit merkbaar. Eerst vooral vanuit het lichaam, denk maar aan een slapende voet of een verkramping. Door de beoefening van asana's wordt het lichaam hierin getraint. Dan komen prikkels vanuit het denken, herinneringen en emoties. Ook hier wordt het bewustzijn van teruggetrokken, verder naar binnen. Helemaal tot jezelf komen, noemt men dat tegenwoordig. Maar dat is dus nog niet zo gemakkelijk en vergt de nodige oefening. Het ultieme doel van pratyahara is de beoefening zo stabiel te krijgen dat de zintuigen beheerst kunnen worden.

De zesde stap is Dharana en heeft alles te maken met concentratie en focus. Door sterk op iets te concentreren, zoals de adem of een mantra komt men tot volledige concentratie. Het doel is om de gedachtenstroom te kalmeren.

De zevende stap is Dhyana en staat voor meditatie. Alle voorgaande stappen zijn een enorme oefening geweest maar door ze te doorlopen is de sadhaka nu klaar voor meditatie. Dit is het punt waarop er geen gedachten meer zijn en er een directe ervaring wordt ervaren van hetgeen je aan het doen bent. Volledig in het hier en nu zijn.

De achtste en laatste stap is Samadhi. Samadhi is het uiteindelijke doel van yoga. Het is iets wat voort komt uit het beoefenen van yoga en kan min of meer spontaan gebeuren. Je lichaam, zintuigen en de geest zijn één en je ervaart het hier en nu en voelt je verbonden met alles om je heen. Samadhi is als het ware een samensmelting van alle andere zeven onderdelen van het achtvoudige pad van Yoga.

Veel yogaliteratuur dat geschreven is na de yogasutra's baseert zich op dit 8 - voudige pad van Patanjali. Door kennis te verzamelen en vervolgens te herstructureren en vast te leggen kan je het werk van Patanjali zien als de moderne fundering waar yoga zich vervolgens steeds verder op ontwikkeld. De wortels van yoga bevinden zich in de tijd voor de veda's, tijdens de vedische periode ontkiemde het en het was Patanjali wie yoga toegankelijk maakte voor iedereen zodat het verder kon uitbloeien. Rond 1500 wordt ook de Hatha Pradipika geschreven, een klassiek geschrift over Hatha yoga waarin asana's, pranayama, chakra's, kundalini, bandha's, kriya's, shakti, nadi's en mudra's worden behandeld.

'Ha' betekent zon en 'tha' maan. In hatha yoga komen deze twee samen.

De post- klassieke periode - de 19e eeuw

Yoga vind zijn weg naar de westerse wereld begin 1800. Deze periode is geheel anders dan de voorgaande perioden daar de yogabeoefening een zekere verandering doormaakt. Werd yoga eerst beoefend om bevrijding en samadhi te ervaren, nu is de focus verschoven: het leven accepteren zoals het is en in het moment leven. Zo gebeurd het dat een paar eeuwen na Patanjali de yoga een andere wending neemt. Als de westerse wereld kennis maakt met yoga wordt het eerst als een filosofie beschouwd. Langzaam maar zeker veroverd yoga de westerse wereld en van een filosofie wordt het over het algemeen meer als een beweging gezien ten bate van de gezondheid. Er wordt in deze tijd veel over yoga geschreven en ook de Hatha yoga krijgt steeds meer bekendheid.

hatha- yoga en hatha pradipika

Hatha is Sanskriet waarin twee woorden 'ha' en 'tha' samenkomen; zon en maan. De zon staat daarbij voor actie, het mannelijke, yang. De maan voor verinnerlijking, het vrouwelijke, yin. In de Hatha yoga komen deze twee samen: door je aandacht en adem naar delen in het lichaam te brengen, breng je daar bewustzijn. Hatha is een stroming zonder duidelijke oprichter of goeroes. Maar we hebben gezien dat hatha yoga voor het eerst beschreven wordt in de geschriften van de Hatha Pradipika, tegenwoordig soms de bijbel van de yoga genoemd.
Swami Swatmarama beschrijft hierin het pad naar de allerhoogste, 'koninklijke' yoga. Het geschrift bevat een compleet systeem van houdingen en ademhaling. Elke houding bestaat uit vier momenten:

Voorbereiding
in een rustige, neutrale houding in het hier en nu te zijn.

Aannemen
op vloeiende, natuurlijke wijze naar de houding bewegen zonder het te forceren. De lichamelijke prestatie is onbelangrijk.

Aanhouden
al ademend enige tijd in de houding blijven, de spanning over je spieren verdelen om zo alert te blijven.

Waarneming
in rusthouding de uitwerking van de houding nagaan. De asana's meerdere keren uitvoeren zorgt ervoor dat de asana 'eigen' wordt en er volledig op geconcentreerd kan worden; het wordt een houding van lichaam én geest.

We weten nu dat Patanjali de 8 stadia van yoga beschrijft in zijn yogasutra's: de leefregels over hoe een zinvol leven te leiden. Het eerste deel (yama) behandelt ethische normen en het tweede (niyama) zelfdiscipline. Het derde en het vierde stadium (asana en pranayama) zijn praktisch van aard en vormen samen de hoofdingrediënten van Hatha yoga. Asana staat daarbij voor lichamelijke oefening, pranayama voor beheersing van de ademhaling. Hatha is de yogastroming waar de westerse wereld als eerste kennis mee maakt.

De moderne periode - de 20ste eeuw

Yoga wint aan populariteit. Vele guru's waaronder Krishnamacharya leiden leerlingen op die vervolgens yoga over de Indiaase grenzen brengen naar Amerika en later Europa. Denk aan Indra Devi, Pattabhi Jois en Iyengar. Yoga ontwikkelt in deze tijd mee en er ontstaan vele nieuwe stijlen. Hatha yoga blijft de klassieke yogavorm die wij in het westen als eerste leerden kennen en we het meest beoefenen. In het westen staat yoga tegenwoordig vooral bekend als iets fysieks. Het is in de 21ste eeuw uitgegroeid tot een echte hype. Iedereen doet aan yoga. Toch is het belangrijk te weten waar yoga vandaan komt: dat yoga niet alleen asana's uitvoeren is maar een complete levenswijze. Dat lijkt in onze tijd steeds minder aan de orde. Alhoewel dat misschien ook wat te kort door de bocht is. Juist nu is de yoga-levenswijze en kennis hard nodig in deze snelle maatschappij waarin we steeds meer ontworteld raken, steeds verder van onszelf lijken af te dwalen. •

YOGA leermeesters

en hoe yoga de hele wereld over ging

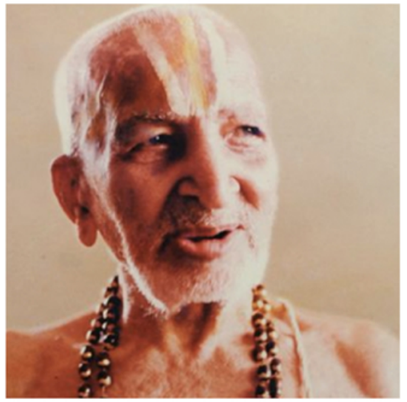
We hebben ons verdiept in de yogageschiedenis en waar de oorsprong van yoga ligt. Maar hoe is yoga vervolgens van India naar de westerse wereld gekomen? Wie waren de pioniers? Maak kennis met 5 prominente figuren die yoga tot ver over de grenzen brachten.

krishnamacharya

1888 - 1989

the father of modern yoga

Tirumali Krishnamacharya wordt in1888 geboren in het zuiden van India in een Brahmaanse familie. Als Tirumali 5 jaar is start zijn vader met het onderwijzen van de Veda's, de yogasutra's van Patanjali en yoga. Hij vertelt hem dat zijn familie afstamt van een 19e eeuwse gerespecteerde yogi: Nathamuni. Net voordat Tirumali de puberteit bereikt, sterft zijn vader. Maar het zaadje is geplant: Tirumali heeft een zekere honger en verlangen om nog meer te weten te komen over yoga. Hij leert 24 asana's van een swami van de Sringeri Math tempel en maakt op 16 jarige leeftijd een pelgrimstocht naar het heiligdom van Nathamuni in Alvar Tirunagari waar hij, naar eigen zeggen in een visioen zijn voorvader Nathamuni ontmoet en hem om leiding vraagt. Nathamuni zingt hem versen voor uit de Yoga-rahasya, een verloren gegane tekst van meer dan duizend jaar oud. Krishnamacharya leert de verzen uit het hoofd en vertaalt en schrijft ze later op. Je kan vele elementen uit Krisnamacharya's leer terug leiden naar deze verzen. Het vormt als het ware zijn basis waarop hij zijn yoga lering baseerd. En dat is een heel typisch kenmerk van Krishnamarcharya: hij beweerd nooit dat zijn ideeen volkomen origineel zijn. Hij is van mening dat yoga aan god en het goddelijke toebehoort. Al zijn ideen zijn voortgekomen uit de oude geschriften of overgedragen vanuit verschillende guru's.



Na zijn ontmoeting met Nathamuni legt Krishnamacharya zich op de universiteit toe op het bestuderen van verschillende vakken. Hij bekwaamt zich in de leer van de veda's, ayurveda, astrologie, Indiaase filosofie en natuurlijk yoga. Hij gaat in de leer bij Sri Ramamohan Brahmachari, een van de laatste overgebleven Hatha yoga meesters. Hij studeert en leert 7 jaar bij zijn meester en in ruil voor de lessen vraagt Sri Ramamohan hem yoga te onderwijzen en door te geven aan anderen en het gezin dat hij zal stichten. Maar het is een lastige tijd, begin jaren 20 zijn er weinig studenten. Krishnamacharya neemt een extra baan op een koffieplantage en in zijn vrije tijd reist hij rond om yogalessen, lezingen en demonstraties te geven.

Krishnamacharya sticht een gezin, iets wat niet gebruikelijk is voor een yogileermeester in die tijd, daar zij veelal in de bossen in afzondering leven zonder enige familie om hen heen. Het gezin kent veel armoede maar Krishnamacharya is vastbesloten yoga te onderwijzen. Rond de jaren dertig ontvangt hij een uitnodiging om les te geven aan het Sanskrit College in Mysore en wijdt zich geheel aan het onderwijzen van yoga. De Maharaja helpt hem de daarop volgende twee decennia met het onderwijzen van yoga in India door middel van financiele ondersteuning voor demonstraties en publicaties. Als Krishnamacharya niet langer les geeft op het college, biedt de Marahaja hem de gymzaal van zijn paleis aan om een yogaschool op te zetten.

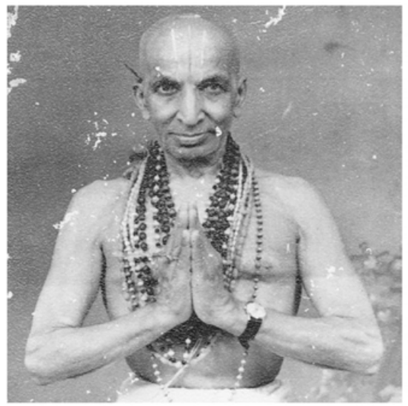
Ashtanga vinyasa

Het is in deze periode dat Krishnamacharya de Ashtanga Vinyasayoga ontwikkelt. Hij geeft voornamelijk les aan jonge jongens en stelt dynamische asana-reeksen voor hen samen. Deze vinyasa-reeksen bevatten Surya Namaskar (zonnegroet) als overgang van de ene asana naar de andere. Elke beweging wordt met ademtechniek en drishti (kijkrichting) uitgevoerd dat voor focus en een meditatieve staat zorgt. Krishnamacharya standardiseert zijn reeksen en deelt ze op in drie series. Deze serie asana's zijn gebaseerd op ervaring en vaardigheid en lopen van beginner, geoefend tot gevorderd. Elke reekst diende geoefend te worden totdat deze beheerst werd, pas dan ging men verder naar de volgende reeks. Terwijl hij les blijft geven aan de jonge jongens op het paleis, blijft hij ook yogademonstraties geven. Dit trekt een breeder publiek van mensen met verschillende afkomst. Hij onderwijst een groep Britse soldaten, Moslimse marahajas en Indiers, allen met hun eigen afkomst en religie. Yoga is voor iedereen, en hij slaat een brug tussen deze verscheidenheid aan afkomsten gebaseerd op wederzijds respect. Zijn houding tegenover vrouwen echter, is niet zo welwillend. Hoe ironisch is het dat juist een vrouw uiteindelijk zijn yogaleer naar buiten brengt en bovendien nog een westerse vrouw ook! Haar naam: Indra Devi.

'Meditation results in marvels'

- Krishnamacharya -

Indra Devi, bevriend met de koninklijke Mysore familie bezoekt een van Krishnamacharya's yoga-demonstraties en vraagt hem na afloop of zij bij hem in de leer mag. Hij weigert, de school accepteerd geen buitenlanders en ook geen vrouwen. Maar Devi houdt aan, en uiteindelijk gaat Krisnamacharya overstag. Ze raken bevriend en Devi is een van zijn beste pupillen en moedigt haar aan zelf yoga te onderwijzen.



Pattabhi Jois
Krishnamacharya heeft vele leerlingen, waaronder Pattabhi Jois. Jois ontmoet Krisnamacharya op 12 jarige leeftijd tijdens een lezing. Gefacineerd door de yogademonstratie vraagt Jois hem te onderrichten in de yoga. Ze startten de volgende dag. Jois zal uitgroeien tot een van de prominente yogaleermeesters. Hij blijft trouw aan Krisnamacharya's yogatechniek en stijl en probeert dit zo veel mogelijk in stand te houden en door te geven.

B.K.S Iyengar
In de periode dat Krisnamacharya Devi en Jois onderricht in de yoga neemt hij ook een jongen genaamd B.K.S Iyengar onder zijn hoede. Later zal hij degene zijn die de ontwikkeling van yoga verder op gang brengt en het westen kennis laat maken met hatha yoga. Iyengar bestudeerd yoga krap een jaar onder begeleiding van Krishnamayara. Dat jaar blijkt echter genoeg te zijn om de basis te leggen waarop Iyengar yoga verder ontwikkelt en je vind dan ook invloeden van Krishnamacharya's lering terug. Bijvoorbeeld dat yoga je gezondheid kan verbeteren en de modificaties in de asana's.

Leerlingen
De leerlingen die Krisnamachraya onderwees waaierde uit over de wereld en onderwezen nu zelf yoga. Rond 1947 krijgt Krishnamacharya het moeilijk; er zijn nauwelijks studenten. India wordt onafhankelijk en de koningklijke familie wordt vervangen door politici die weinig met yoga op hebben. In de jaren 50 sluit de yogaschool definitief. Krishnamacharya blijft leren, onderzoeken, onderwijzen maar houdt het dichter bij zichzelf en zoekt zijn eigen studenten om te onderwijzen.

Het valt niet mee, dus start hij met lesgeven aan het Vivekananda college in Chennai. Hier ontmoet hij nieuwe studenten en allen in hele verschillende gezondheidstoestanden. Dat geeft hem de gelegenheid om naar nieuwe manieren van de asana beoefening te zoeken. Hij bedenkt persoonlijke aanpassingen daar elk lichaam uniek is. Zoals het nu alom bekende buigen van de knieeen. Dat zorgt er uiteindelijk voor dat er nog meer studenten komen en ieder met uiteenlopende gezondheids toestanden, zo ook studenten met handicaps.
Hij past zo ook de ademtechnieken per individu aan, de lengte en volgorde om zo te voldoen aan wat de student nodig heeft. Hij helpt de studenten doelen te stellen, wat bijvoorbeeld het herstellen van een ziekte kan zijn. Misschien kan je Krishnamacharya als een van de eerste personal trainers zien.

Genezer
Krishnamacharya heeft aandacht voor ieder lichaam met zijn beperkingen, en past daar waar nodig aan. Maar heeft tegelijkertijd ook oog voor de mogelijkheden. Dit zal kenmerkend zijn voor zijn leer in de laatste jaren. Tegenwoordig staat deze benadering beter bekend als Viniyoga. Zelfs artsen en doktoren riepen zijn hulp geregeld in bij diverse gezondheidskwesties. Krishnamacharya ontwikkelt wat je kan noemen een fysieke yoga-therapie om de gezondheid te verbeteren of zelfs te helen. En zo komt Krishnamacharya bekent te staan als genezer. En het is deze reputatie die er voor zorgt dat hij een laatste leerling aantrekt: zijn zoon T.K.V. Desikachar wie een gerenommeerde yogi zal worden die de hele reikwijdte van Krishnamacharya's carrière, en vooral zijn latere leringen, over zou brengen naar de westerse yogawereld. •

Indra Devi

1899 - 2002
the first lady of yoga

Eugenie Peterson wordt in 1899 geboren in Riga, Letland. Haar vader is een Zweedse bankier en haar moeder een Russische vrouw van adel, wie werkte als toneelactrice onder de naam Labunskaia.
De jonge Eugenie gaat in Petrograd naar school en gaat vervolgens theater studeren in Moskou. Als ze 15 jaar is komt ze een boek tegen: 'Fourteen lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism' van Yogi Ramacharaka. Ook leest ze werken van de Indiaase dichter-filosoof Rabindranath Tagore. Ze raakt enorm fascineert en opgewonden door deze boeken en neemt zich voor ooit naar India af te reizen.

Russische revolutie
Na de revolutie van 1917 breekt er in Rusland een burgeroorlog uit. Eugenie vlucht binnen Letland, naar Polen en vervolgens in 1921 naar Berlijn. Als actrice en danseres sluit ze zich bij een theatergezelschap aan en reist Europa door. In 1926 hoort ze van een plaats te vinden congres van Annie Besant's Theosofische Society in Ommen en besluit er heen te gaan. Besant, een sterke onafhankelijke vrouw had vele reizen naar India gemaakt en was feministe, vrijmetselaarster, socialiste en theosoof. Op het congres hoort Eugenie yogameester Jiddu Krischnamurti in het oude Sanskriet chanten. Het raakt haar diep. Dat is het moment was waarop haar leven veranderde.

Trouwen en India
In 1927 vraagt Hermann Bolm, een rijke bankier, Eugenie ten huwelijk. Ze accepteert het aanzoek onder voorwaarde dat hij betaald voor een reis naar India voor de huwelijksplechtigheid zal plaatsvinden. Hermann geeft toe en Eugenie verblijft 3 maanden in India. Als ze terugkeert van de reis geeft ze Hermann de verlovingsring terug met de mededeling dat haar plaats in India is. Ze verkoopt al haar bezittingen en van het geld reist Eugenie terug naar haar geliefde India.
In India neemt ze een artiestennaam aan: Indra Devi en is een 'rising star' als danseres en actrice in Indiase films. Tijdens een sociale aangelegenheid ontmoet ze Jan Strakaty, wie werkt op het consulaat in Bombay. Ze trouwen in de jaren '30 en via hem leert Indra de Maharaja en Maharini van Mysore kennen die een heuse yogaschool hebben in het paleis waar Sri Tirumalai Krishnamacharya lesgeeft.

Sociale kringen
Indra is actief op sociale aangelegenheden zoals recepties, bals en paardenraces. Ze raakt bevriend met Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore en Jawaharlal Nehru, een politicus en vrijheidsstrijder, later de eerste minister-president van de Indiaase politiek. Indra's man Jan laat het toe, ook al breekt Indra met zekere regels die de etiquette voorschrijft. Deze levensstijl eist uiteindelijk zijn tol en Indra kampt met gezondheidsproblemen. Na 4 jaar behandelingen te ondergaan zonder resultaat raad een vriend haar aan yoga te gaan beoefenen.

Yoga
Indra bezoekt een van Krischnamachraya's yoga demonstraties en benaderd hem na afloop met de vraag en het verlangen haar als student onder zijn hoede te nemen. In eerste instantie weigert hij omdat zij een Westerling is en bovendien nog een vrouw ook! Indra schakelt de hulp van de Maharaja in en deze weet Krishnamacharya te overtuigen om Indra als zijn leerling aan te nemen. Hij maakt het haar niet gemakkelijk: hij onderwerpt haar aan een strikte dicipline, lange uren van studeren en strikte dieet-regels. Indra studeert als enige vrouw tussen de mannen en dient te voldoen aan alle vereisten. Er wordt geen onderscheid gemaakt. Krishnamacharya is onder de indruk van de hard werkende Westerse vrouw en is een van zinjn beste leerlingen en neemt haar onder zijn hoede als prive-student naast anderen waaronder Pattabi Jois en B.K.S Iyengar. En haar lichamelijke klachten die haar ertoe aanzette yoga te beoefenen? Die verdwenen en ze herstelde volledig.

Yoga onderwijzen
In 1938 wordt Indra's man voor werk overgeplaats naar China. Krishnamacharya moedigt Indra aan daar yogales te gaan onderwijzen en in 1939 opent ze in Shanghai een yogaschool in het huis van de echtgenote van een Chineese leider. Er komen vele studenten van verschillende nationaliteiten en Indra wordt liefkozend 'Mataji' genoemd wat 'moeder' betekent.
Na de oorlog keert Indra terug naar India en schrijft haar eerste boek: 'Yoga, the art of reaching health and happiness'. Wat een bijziondere prestatie is voor een westerse vrouw in India, zo ook dat zij yoga onderwijst in India.

>

'YOGA is a way to freedom
By its constant practice we can free ourselves
from fear, anguish and loneliness'

- Indra Devi -

Na de dood van haar man vertrekt Indra naar Amerika. Amper een jaar later opent ze een yogaschool in Hollywood. Om yoga meer bekendheid te geven vraagt ze de grote filmsterren en beroemdheden naar haar yogaschool te komen om yoga te beoefenen: Gloria Swanson, Ben Gurion, Roman Navarro, Greta Garbo volgen allen lessen bij Indra. Ze raakt goed bevriend met Elisabeth Arden, de cosmetica-expert wie yoga in haar spa's en bijbehorende gezondheidsprogramma's betrekt.

Westerse yogi's

Indra ontwikkelt een stijl speciaal aangepast aan 'de westerse wereld' met diverse asana's voor de 'blanke' yogi. Ook behandeld ze voedings-dieeten, uiteraard niet zo strikt als zij zelf ervoer als leerling van Krishnamacharya in India. Indra leert haar leerlingen naar het lichaam te kijken vanuit een yogisch oogpunt en onderwijst de beginselen van focus, meditatie en concentratie. Aan haar lering ligt altijd de klassieke yoga ten grondslag, evenals de yogasutra's van Patanjali.

Indra schrijft meerdere boeken welke als snel regelrechte bestsellers worden. Intussen hertrouwt ze en haar kersverse man koopt een landgoed met 24 kamers in Tecate, Mexico waar Indra yoga-trainingen geeft. Ook start ze met spreken op diverse conferenties, spreekt op radio en televisie en schrijft nog meer boeken over yoga.
In 1960 vertrekt ze naar de Sovjet Unie om de regering aldaar te overtuigen dat yoga geen religie is en dat het uitgeoefend zou mogen worden, ook in de Sovjet Unie. En dat lukte haar, yoga word in Rusland geaccepteerd. Ze haalt er zelfs voorpagina nieuws in de krant mee.

In 1966 werd Indra een van de volgelingen van Sathya Sai Baba en noemt vanaf dan haar yoga Sai Yoga. In 1977 reist Indra de hele wereld over om te spreken, te onderwijzen en yoga te demonstreren. In 1982 reist ze af naar Argentinie en verliest haar hart aan het land. Indra is er razend populair en blijft de rest van haar leven in Argentinie. In 1988 richt ze de Indra Devi foundation op, wat tot de dag van vandaag nog steeds bestaat. Een jaar later volgt er nog een mijlpaal: tijdens een nationaal congres gehouden in Rusland spreekt zij samen met B.K.S Iyengar en Guru Bhajan.

Als Indra in 1999 haar honderdste verjaardag viert vieren 3000 gasten met haar mee. Hoewel ze ouder wordt, blijft Indra reizen. Maar in 2002 laat haar gezondheid te wensen over en sterft vredig in Buenos Aires.
Indra Devi zal altijd bekend staan als de vrouw die yoga over de Indiaase grenzen naar de westerse wereld bracht. •

Pattabhi Jois

1915 - 2009

Pattabhi Jois wordt in 1915 geboren in India in een groot gezin: 9 kinderen met aan het hoofd een vader die naast astroloog ook priester is. Als Jois 5 jaar is onderwijst zijn vader hem in de veda's en andere rituelen en tradities. Op zijn 12de woont Jois een yogademonstratie bij en raakt geïnspireerd: hier wil hij meer van weten! De volgende ochtend staat hij vroeg op om de yogi te ontmoeten wie de demonstratie gaf: Krishnamacharya. Jois vraagt of hij zijn leraar wil zijn en ze startten de volgende dag met de lessen. Ze beginnen in de vroege uren en onder strikte leiding van Krishnamacharya. Zo gaan ze 3 jaar lang door.

Zelf onderwijzen

2 jaar na de laatste les, als Jois 15 is loopt hij weg van huis en gaat naar het Sanskrit college van de Maharaja in Mysore om verder te studeren. Hij wordt weer herenigd met zijn leermeester Krishnamacharya en zetten de lessen weer voort. Jois neemt deel aan yogademonstraties, geeft les en in 1937 vraagt de Maharaja hem les te geven aan 'the Sanskit university'.

Een sprong voorwaarts: in 1948 zet Jois de Ashtanga Yoga research Institute op vanuit zijn eigen woning. Voor Jois de perfecte gelegenheid nog meer mogelijkheden te onderzoeken, te ontwikkelen en experimenteren op het gebied van yoga. Vele hoogwaardigheidsbeklederS, politieofficieren tot gerespecteerde artsen aan toe volgen zijn lessen. Zelfs lokale artsen adviseren hun patienten naar Jois te gaan voor hulp bij bijvoorbeeld genezing en herstel van diabetes, problemen met de bloeddruk en vele andere kwalen. In 1964 bouwt Jois zijn huis uit en kan nu maar liefst 12 leerlingen herbergen.
In datzelfde jaar arriveert er een Belg, Andre van Lysbeth. Twee maanden lang leert Jois hem yoga asana's, van beginner tot gevorderd. Vlak daarna schrijft Andre van Lysbeth een boek: 'pranayama' waarin ook Jois vermeld wordt. En zo wordt de Ashtanga meester geintroduceerd aan het Europese publiek. Niet veel later zullen naast de Europeanen ook Amerikanen naar Mysore komen om in de leer te gaan bij Jois.

De grenzen over

Jois reist India door met Krishnamacharya en zijn eigen vrouw en ontmoet andere yogi's, spreekt op diverse scholen en geeft yogademonstraties. Hij raakt bevriend met vele yogi's en swami's. Jois ashtanga is bekend in India, maar krijgt pas in 1973 meer bekendheid over de grenzen als hij wordt uitgenodigd in Sao Paulo, Brazilie.Hij reist af naar California, Frankrijk, Zwitserland, Finland, Noorwegen, Engeland en Australie. In de daarop volgende 20 jaar krijgt Jois en Ashtanga steeds meer bekendheid over de hele wereld en vele trekken naar Mysore om daar te studeren. Hij bouwt een nieuwe yogashala om de grote stroom nieuwe studenten te kunnen herbergen. Vier jaar later komt een een van zijn dromen uit: hij opent een school in Amerika, Florida.

Jois' Ashtanga

Maar wat is nu die stijl waarin Jois onderwijst? Jois zegt zelf dat het precies is zoals zijn meester Krishnamacharya hem geleerd heeft. Wel heeft hij het verfijnd en verder ontwikkeld. Hij groepeerd de asanareeksen tot een helder systeem. Kenmerkend aan de Ashtanga-methode die Jois onderwijst is dat de student stap voor dooreen reeks opeenvolgende asana's wordt geleid, startend met de basis:de zonnegroet. Pas als dit onder de knie is, komt de volgende reeks aan bod. De eerste stap is fysieke onevenwichtigheid te herstellen alvorens de beoefening meer meditatief en op geestesniveau kan gaan werken. Moeilijke asana's uitvoeren heeft geen zin als lichaam, geest en zenuwstelsel hier niet eerst op is voorbereid. Vandaar dat de student eerst vertrouwd dient te raken met de basis. Het kan fysiek zwaar zijn, waardoor er veel wordt gezweet maar dat is juist goed: afvalstoffen worden afgevoerd en het lichaam, de geest en het zenuwstelsel worden langzaam gereinigd zodat er meer ruimte vrij wordt gemaakt voor de volgende stappen. Het doel niet fysiek maar spiritueel van aard, je hoeft dus geen atleet te zijn om Ashtanga te beoefenen. Je zal merken dat je meer kracht en flexibiliteit zult ervaren in het lichaam. Ashtanga is echter niet per se nieuw: in de yogasutra's van Patanjali wordt er al over 'ashta-anga' gesproken, waarin het 8-voudige pad uiteindelijk leidt naar Samadhi. Hoe hij het zelf omschrijft:

"Yoga is not physical, very wrong. Hatha Yoga can indeed be used as external exercises only, but that is not the ultimate benefit of Yoga. Yoga can go very deep, deep and touch the soul of man. When Yoga is performed in the right way, over a long period of time, the nervous system is purified, and so is the mind. When you take asana properly, for a long time, pratyahara, dharana and dhyana naturally becomes more established and then greater clarity of mind and increased receptivity of self is brought about." •

B.K.S Iyengar

1918 - 2014

Het is 1918 als Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar in India wordt geboren. Het gezin is groot met zijn 13 kinderen. Op het moment dat Iyengar geboren wordt heerst er in het dorp een hardnekkige griep-epidemie en dat heeft gevolgen voor de gezondheidstoestand van de kleine Iyengar. Hij kampt met een zwakke gezondheid, stijfheid en is bedlegerig. Artsen voorspellen dat hij zijn 21ste jaar niet zal halen. "My arms were thin,my legs were spindly, and my stomach protruded in an ungainly manner. My head used to hang down, and I had to lift it with great effort."

Het toeval -of geen toeval, het is het lot- wil dat Iyengar's zus trouwt met een bekende yogameester in India: Krishnamacharya. De jonge Iyengar is gefacineerd en realiseert zich dat degene die yoga beoefenen zo veel gezonder en sterker zijn dan degene die geen yoga beoefenen. Iyengar gaat bij zijn zus en Krishnamacharya wonen in Mysore en vraagt hem yoga te onderwijzen, vastbesloten zijn gezondheid te verbeteren.

Krishnamacharya heeft zo zijn bedenkingen: deze stijve en ziekelijke tiener yoga onderwijzen, dat kan nooit een succes worden met zijn gestel. Krishnamachraya kan een strenge leermeester zijn, Indra Devi werd het niet gemakkelijk gemaakt en zo krijgt ook Iyengar een hoop uitdagingen voor zijn kiezen. In het begin wordt er niet veel omgekeken naar Iyengar, die zijn tijd vervolgens besteed aan de verzorging van de planten in de tuinen. Iyengar sluit vriendschap met zijn kamergenoot wie Krishnamacharya's favoriete pupil blijkt te zijn.
En dan neemt alles een onverwachtte wending: de favoriete pupil verdwijnt op een ochtend en keert nooit meer terug, en dat enkele dagen voor Krishnamacharya's belangrijke evenement in de yogashala waar hij de yoga-asana's zou demonstreren. Krishnamacharya begint Iyengar een serie moeilijke asana's te leren en Iyengar oefent veel en verbaasd Krishnamacharya op de demonstratie. Het is de start van zijn yogaonderwijs. Iyengar gaat met sprongen vooruit en assisteert bij de lessen in de yogashala en gaat mee met Krishnamacharya's yogademonstraties.

Op een van deze demonstraties vraagt een groep vrouwen Krishnamacharya hen te onderwijzen en hij besluit Iyengar als leermeester te sturen, zijn jongte pupil.

Iyengars gezondheid is intussen enorm verbeterd, en hij loopt van dorp naar dorp om yogademonstraties te geven. Zijn familie maakt zich echter wat zorgen: zijn strikte en simple leefstijl, enorme toewijding en soms het geringe voedsel wat hij eet maakt hen ongerust. Ze regelen in 1943 een huwelijk voor hem, maar zijn vrouw staat volledig achter Iyengar en helpt hem waar nodig zijn doel te bereiken. Iyengar begint ook zijn vrouw te onderwijzen in de yoga.

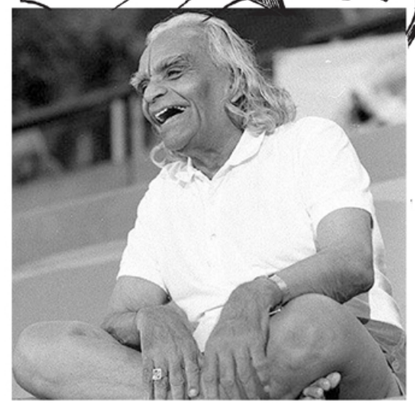
Iyengar blijft zich ontwikkelen en leert en verkent de asana's door middel van zijn eigen lijf: zijn lichaam is zijn laboratorium en analiseert de werking en effecten van de asana's. Met de hulp van zijn vrouw ontwikkelt en schaaft hij de asana's bij die hij van zijn meester Krishnamacharya leerde.
Net als Krishnamacharya past Iyengar deze per leerlingen aan om zo tegemoet te komen aan de mogelijkheden en behoeften van elk uniek lichaam. De vinyasa stijl van zijn meester laat hij echter helemaal los en onderzoekt de natuurlijke interne uitlijning van het lichaam in relatie tot de asana. Daarbij is elk lichaamsdeel van belang voor de verdere ontwikkeling van de asana.

Iyengar trekt hiermee een nieuwe doelgroep aan: leerlingen met gezondheidsproblemen wie minder fit zijn. En dat leidt tot een nieuwe ontwikkeling: het gebruik van hulpmiddelen -props- binnen de yogabeoefening. Iyengar richt zich steeds meer op het genezende, helende aspect van yoga en ontwikkelt specifieke therapeutische programma's. Een mooie metafoor: Iyengar ziet het lichaam als een tempel, de asana als het gebed.
Zijn leermeester Krishnamacharya prijst Iyengar, maar is toch enigszins kritisch op zijn focus op de asana en is van mening dat er meer op meditatie gericht dient te worden. Iyengar ziet yoga zeker als een spirituele dicipline en beschrijft het als:

"the quest of the soul for the spark of divinity within us".

Hij herinnert zijn leerlingen er regelmatig aan het volgende: '*be aware that the current of spiritual awareness has to flow in each movement and in each action. Before peace between the nations we have to find peace inside that small nation which is our own being*'.

Gedurende de jaren '30, '40 en '50 groeit de reputatie van Iyengar als yogi, yogameester en genezer. Als dee bekende violist Yehudi Menuhin hoort ook over Iyengar en in 1952 laat hij weten hem heel graag te willen ontmoeten. Dat leidt tot een aantal lessen waarin Iyengar Menuhin yoga onderwijst. Menuhin laat de media weten dat yoga zijn concentratie en viool-spel heeft verbeterd, wat er voor zorgt dat Iyengar nog meer leerlingen krijgt en geregeld naar het westen afreist.



Over de grenzen

Het is niet gemakkelijk; Iyengar stuit op discriminatie, onwetendheid en onbegrip. De westerlingen denken dat hij een tovenaar is en verwachten dat hij over vuur kan lopen en dingen als glas eet. In een Londen's hotel wordt hij zelfs geweigerd, totdat Menuhin ingrijpt. Toch mag hij niet in de gezamelijke eetsalon eten en zijn diner wordt naar zijn kamer gestuurd.

Iyengar kon een strenge leraar zijn waarbij hij van zijn leerlingen verlangde hem perfect na te bootsen in de asana om zo de perfecte balans te verkrijgen. Anderzijds was hij geduldig en behulpzaam voor hen die moeite met de asana's hebben en kampen met fysieke problemen en ontwierp speciaal voor hen hulpmiddelen en aangepaste oefeningen. Hij bestudeerde anatomie, psychologie, fysiologie en was een pionier op het gebied van therapeutische yoga.

In de jaren '60 wordt yoga steeds bekender en wordt Iyengar gezien als een van de belangrijkste personen die een bijdrage hebben geleverd aan de ontwikkeling van yoga. In 2004 word hij door Time Magazine uitgeroepen tot een van de honderd meest invloedrijke personen ter wereld. Iyengar's doorzettingsvermogen en vastberadenheid heid is zo bewonderingswaardig.

Iyengar yoga

Maar wat is Iyengar yoga nu precies? Iyengar yoga lijkt op het eerste gezicht behoorlijk gericht op het fysieke aspect binnen yoga. De nadruk ligt op de asana's, de hulpmiddelen zoals blokken en riemen en het corrigeren tijdens de lessen. Maar vergis je niet, spiritualiteit speelt wel degelijk een belangrijke rol, zoals bij alle yogavormen.

Wat yoga betekent omschrijft Iyengar in zijn boek '*the tree of yoga*' als 'eenheid tussen lichaam en geest, en tussen geest en ziel'. Het lichaam is de poort naar de ziel en om de poort te openen beoefen je yoga met aandacht en precisie. Zo ontstaat tijdens het uitvoeren van de asana's balans tussen links en rechts, onder en boven, voor en achter van elke vezel, spier tot gewrichten aan toe. En zo ontstaat balans tussen lichaam en geest, denken en voelen.

Uitlijning, prana en props

Uitlijning is ook een kenmerkend deel binnen Iyengar-yoga. Juist door met aandacht uit te lijnen werken alle verschillende lagen van een persoon samen: het fysieke-, emotionele-, mentale- en spirituele lichaam en brengt deze in balans. Hierdoor ben je in het moment, volledig in het nu.
Ook prana - levensenergie- is een belangrijk; irrigatie van het lichaam noemt Iyengar dit. Het lichaam wordt sensitiever en opener door het uitvoeren van de asana's en de daarbij behorende beheersing van pranayama (ademhaling). Het lichaam kan nu de levensenergie opnemen. Zie het als het afstemmen van een radio op de juiste zender of golflengte: het lichaam stemt af op de frequentie van de geest waardoor er een balans ontstaat tussen deze twee.

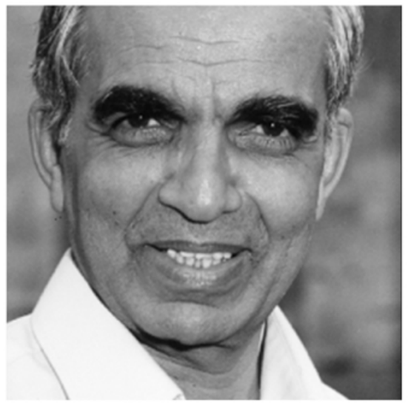
Iyengar docent Charles Hond stelt dat Iyengar-yoga mensen aanspreekt op het niveau van het lichaam, waardoor het heel tastbaar wordt en niet zweverig. Door het lichaam heen werk je naar de kern toe. Het lichaam wordt op fysiologisch niveau aangesproken en met de hulpmiddelen en correctie van de docent kan er ook spirituele groei plaatsvinden. Door het gebruik van hulpmiddelen, denk daarbij aan touwen, riemen, blokken, kussens en dekens, kan iedereen zonder pijn of forceren in en bij de essentie van de asana komen.

'*The median line is god*' is een van Iyengars bekende uitspraken waarmee hij bedoeld dat vanuit het midden, het perfecte evenwicht, het lichaam wordt verlengd en gestrekt. Wat betekent dat als er ergens overstrekt word er in een ander gebied van het lichaam onderstrekking plaatsvind en dus aandacht verdient. Dat is de 'kunst van de precisie', het volmaakte evenwicht. Bij volledige onverdeelde aandacht ben je volkomen in het nu, in het midden.
En dat is een constante beoefening, dat gaat niet vanzelf. •

T.K.V Desikachar

1938 - 2016

1938: T.K.V Desikachar wordt geboren in India, zoon van de bekende yogaleermeester Krishnamacharya. Hij groeit op met de yogatraditie en te midden van zijn vaders scholingspraktijk. De jonge Desikachar is helemaal niet geïnteresseerd in yoga en klimt zelfs in palmbomen om zo zijn yogalessen te ontlopen.
Rond zijn 20ste studeert de jong volwassen Desikachar af als ingenieur. Wanneer er een ontmoeting plaatsvind tussen zijn vader en een vrouw die hem bedankt voor zijn helende yogalessen doet dat iets met Desikachar. Hij realiseert ineens hoe belangrijk en betekenisvol zijn vaders werk eigenlijk is. Hij hangt zijn beroep als ingenieur aan de wilgen en gaat in de leer bij zijn vader en legt zich volledig toe op yoga.



The Viniyoga of yoga
Desikachar is van mening dat er voor ieder persoon een passende yogabeoefening is. Daarbij is er geen plaats voor een kant en klaar recept, geen one-size-fit-all-yoga. Op maat gemaakte yoga, passend bij de persoonlijke behoeften, lichaamstype,leeftijd, gezondheidstoestand en, vrij belangrijk, culturele achtergrond van een persoon is Desikachar's uitgangspunt; 'the Viniyoga of yoga'. Zo ben je er van verzekerd dat ieders yogabeoefening ook echt zijn of haar eigen yogabeoefening is in plaats van het ideaal van een ander te kopiëren. Het eigen maken van jouw persoonlijke yogabeoefening is een belangrijk element in Desikachars' yogaonderwijs. Want pas dan kan yoga dieper inwerken op lichaam en geest, de balans herstellen, de inzichten geven. In perfecte harmonie zijn met jezelf, de ander en het hele universum.

'Anyone who can breathe can do Yoga' zoals Desikachar graag zei. Viniyoga is niet hetzelfde als vinyasa-yoga. Viniyoga heeft een holistische en therapeutische benadering en wil de gezondheid en het welzijn van de student verbeteren. Je kan viniyoga als yoga-fysiotherapie of een personal trainer voor je yogabeoefening zien. Of beter nog als een maatpak, helemaal aangepast aan de persoon die het draagt.
Het concept van viniyoga is niet nieuw, Krisnamacharya maakte hier al een begin mee en Desikachar geeft aan dat ook Patanjali in zijn yogasutra's al over viniyoga schrijft.

In de daar op volgende jaren schrijft Desikachar vele boeken en behandeld hierin ook de theorie achter zijn methoden waarvan 'Health, healing and beyond', 'the heart of yoga' en 'the viniyoga of yoga' de bekendste zijn.

Over de grenzen
Door zijn achtergrond als ingenieur begrijpt Desikachar de westerse wereld en denkwijzen en is in staat een vertaalslag te maken van de traditionele yoga naar de westerse wereld. En dat spreekt een nieuw publiek aan.
Aan het eind van de jaren '60 reist Desikachar op uitnodiging van filosoof J Krishnamurti af naar Zwitserland. Vanaf deze tijd wordt Desikachar steeds bekender, en dat niet alleen in Europa , ook in Amerika waar hij in 1976 naartoe reist. Juist het concept van Viniyoga wekt de nieuwsgierigheid van velen. Vanaf 1970 geeft Desikachar elk jaar les op het Zinal Yoga Congress wat vele studenten maar ook vele yogaleermeesters trekt.

Een paar jaar later richt een van Desikachars' leerlingen een tijdschrift op ' Viniyoga' met artikelen over Krishnamcharya's yogaonderwijs en dat van Desikachar. Zo neemt de bekendheid van Viniyoga en Desikachar een enorme vlucht.
In de jaren '90 in yoga immens populair en wordt viniyoga bestempeld als een 'yogastijl'. De essentie, of de oorsprong van yoga verdwijnt naar de achtergrond. Dat verontrust Desikachar, wie evenals zijn vader nooit heeft geloofd in het concept van 'yogastijlen' en vind dat de meeste stijlen tegenwoordig focussen op techniek in plaats van wat deze techniek met de beoefenaar doet. Volgens Desikachar is het klassieke principe van yoga een dynamisch en evoluerend proces en geen vaststaande stijl of work-out.

Desikachar zet gedurende zijn leven het onderwijs van zijn vader voort, en houdt zijn nalatenschap levend. •

'Anybody can breathe.
Therefore anybody can practice yoga.'

1888 - 1989

KRISHNAMACHARYA

Ontwikkelde de ashtanga Vinyasayoga, s tandaardiseerd de yogareeksen en geeft vele yogademonstraties en heeft vele leerlingen die later yoga over de grenzen brengen. Krishnamacharya is ' The Father of Modern Yoga'.

1899 - 2002

INDRA DEVI

De eerste westerse vrouw die yoga bestudeerd.
Leerling van Krishnamacharya en onderwijst yoga over de Indiase grenzen. Past yoga aan de westerse wereld aan.
Opent diverse yogascholen en schrijft een aantal boeken.
Onder haar leerlingen zijn vele filmsterren en beroemdheden.

1918 - 2014

B.K.S IYENGAR

The grand master of modern yoga. Past yoga per individu aan. Ontwikkelt Iyengar-yoga. Schrijft vele boeken en reist uiteindelijk de wereld over om yoga te onderwijzen.

1915 - 2009

PATTABHI JOIS

leerling van Krishnamacharya. Oprichter Ashtanga Yoga research Institute. Reist de wereld over om yoga te onderwijzen. Opent een yogaschool in Amerika.

1938 - 2016

T.K.V DESIKACHAR

Zoon van krishnamacarya.
Onderwijst yoga vanuit de traditie van zijn vader.
Viniyoga. Brengt yoga naar de westerse wereld

ORANJE BOVEN!

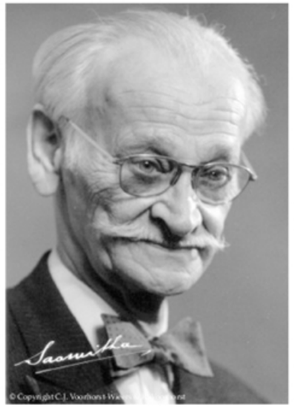
yoga in

Nederland

We weten nu hoe yoga vanuit India over de grenzen naar Europa en Amerika is gekomen dankzij Krishnamacharya's yoga-onderwijs en de vele leerlingen die hij erop uit stuurde.
Maar hoe is dat precies gegaan in ons eigen kikkerlandje?
Ontmoet prominente Hollandse yogi's en hoe de nuchtere kaaskop uiteindelijk yoga omarmde.

illustratie: Lotte Dirks

Terwijl yoga zich langzaam maar zeker over de wereld verspreid maakt ook Nederland kennis met yoga. Het zijn theosofen die als eerste serieus interesse tonen in yoga. Zoals de Britse Theosofe Katherine Tingley, wie op haar landgoed in Engeland een yogaschool opent. Haar plan is dit in Nederland ook te gaan doen maar Tingleys school komt er uiteindelijk niet. Wel wordt er in 1922 de aller eerste yogaschool aan de Prinsengracht in amsterdam geopend: 'hatha yoga zelf-geneesinrichting'. En zoals de naam doet vermoeden richt deze yogaschool zich vooral op de medische en helende effecten van yoga en minder op het spirituele.



'Ontwikkel in yoga je eigen wijsheid.'

- Saswitha -

Tot de jaren '50 blijft yoga in Nederland sterk verbonden aan de theosofische beweging. Het is een interessante tijd; de maatschappij veranderd door de welvaartsgroei en de verbeterde sociale omstandigheden. Er breekt een modernere tijd aan en de kerk en de oude verzuilde stelsels verdwijnen steeds meer naar de achtergrond. Er vinden vele veranderingen plaats; binnen de popmuziek maar ook de vrouwenemancipatie komt in opkomst.
En dan breekt eind jaren '60 het hippie-tijdperk aan en wordt yoga steeds populairder; er komen steeds meer yogascholen. Het zijn vooral de reislustige Hollanders die in India de yoga-principes hebben geleerd die in hun vaderland yoga beoefenen. Omdat yoga steeds populairder wordt en niet iedereen in zijn hippie-bus af kan reizen naar India, ontstaat er een behoefte aan Nederlandse yogadocenten. De nieuwe moderne tijd is bevrijdend, maar ook verwarrend en instabiel. Yoga, zen en meditatie worden misschien juist wel om die reden sterk omarmt.

De yogapioniers van Nederland
Om aan deze behoefte te voldoen start Jan Rijks, ook wel Saswitha genoemd, in 1957 de eerste yogadocentenopleiding op. Zijn school die al langer bestaat, noemt hij 'Rijks instituut voor Yoga', maar de overheid ziet de humor er niet van in en de naam moet veranderd worden. Voordat Saswitha zijn yogaschool opricht heeft hij al behoorlijk wat jaren yoga bestudeerd en beoefend..

Saswitha
Saswith wordt in 1901 geboren als Jan Rijks. Het gezin Rijks woont voor lange tijd in diverse landen in Azië en het is hier waar Saswitha kennis maakt met verschillende vormen van yoga en tradities. Het gezin verblijft in Indonesië als de Tweede Wereld Oorlog uitbreekt. Ze worden door de Japanners gevangen genomen en in kampen geplaatst. Het is op deze plaats waar Saswitha zich verdiept in spirituele inzichten en waar zijn motivatie wortelt; vrijheid en vrede realiseren. En dat heeft raakvlakken met yoga. Na de tweede wereldoorlog is Saswitha vastbesloten yoga in Nederland te introduceren. En dat doet hij.

Vanaf 1948 geeft Saswitha yogalessen in Nederland en in 1953 ontwikkelt hij Saswitha-yoga. Deze yoga-stijl is gebaseerd op de klassieke hatha-yoga maar met aanpassingen; speciaal voor de westerse mens die een gejaagd leven leidt en over het algemeen veel stijver is dan de Oosterse mens. Hierbij maakt Saswitha gebruik van zijn ervaring en bestudering van verschillende yoga-leringen envtradities die hij in diverse landen leerde.

Rama Polderman
Ook Rama Polderman betekent veel voor de yoga binnen Nederland. In 1924 geboren als zoon van een Nederlandse Ingenieur en theosoof in Nederlands-Indië. Rama studeert geneeskunde maar wordt bij de Japanse inval in een kamp geplaatst. Daar ontmoet hij andere hoogleraren en leert van hen, het kamphospitaal is zijn praktijk. In het kamp leert hij voor het eerst over de Indiase filosofie en de Vedanta. Na de oorlog gaat Rama naar Sri Lanka waar hij van zijn goeroe de opdracht krijgt yoga te verspreiden. Hij keert terug naar Nederland en naast een eigen praktijk werkt hij in een homeopatisch ziekenhuis en start met het verspreiden van yoga. Dat doet hij door het schrijven van boeken, die vrij wetenschappelijk en nuchter zijn. En dat slaat aan. Rama schuwt de media niet; hij neemt elpees op over yoga die uitgroeien tot een heus radioprogramma. Hij spreekt in 1975 een 'slaapverwekkend bandje' in voor de KLM zodat de passagiers kunnen ontspannen tijdens de vlucht en zich niet hoeven te bezatten met cognac of iets dergelijks om de vlucht te doorstaan. En zo maakt Rama de weg vrij en omarmt de nuchtere Hollander yoga.

>

'Willen wij van ons lichaam verwachten dat het goed werkt, dan horen wij het ook goed te onderhouden. Het leren beheersen en een positieve houding in het leven te gaan innemen. Dit laatste zou uiteindelijk een basis kunnen zijn voor een vrede.'

- Rama Polderman -

"Yoga-oefeningen dienen niet alleen om je fit te voelen, maar zijn ook een manier om jezelf via je lichaam te ervaren. Via het lichaam is een objectieve ervaring van jezelf mogelijk waardoor lichaam en geest als één kunnen worden ervaren en met elkaar in balans zijn."

- Gert van Leeuwen -

Saswitha en Rama hebben beiden veel betekent voor de yoga in Nederland. Er zijn zeker verschillen tussen deze twee; beiden hebben yoga op hun eigen wijze en manier geintroduceerd aan het grotere publiek. Rama richt zich in zijn boeken en radio-uitzendingen op het sportieve aspect en de gezondheid terwijl Saswitha zich vooral richt op het vergroten van het bewustzijn.

Nu yoga bekend is bij de Nederlander vinden er ook hier verschillende nieuwe ontwikkelingen op yogagebied plaats, net zoals je indertijd zag bij Devi en Iyengar. Denk bijvoorbeeld aan Gert van Leeuwen met Critical Alignment. Het doet enigszins denken aan Iyengar-yoga, wie zoals we gelezen hebben gefocust was op uitlijning van de asana's. Het is dan ook niet vreemd dat Iyengar-yoga de basis vormt voor Gert van Leeuwen's Critical Alignment, maar dan wel met een eigen draai.

Gert van Leeuwen - Critical Alignment Yoga
In1982 opent Gert een eigen yogastudio na jarenlange bestudering en beoefening van yoga (voornamelijk Iyengar-yoga) en Indiase dans en muziek. In 1984 maakt hij kennis met Norman Sjoman en H.V Dattatreya en hun rationele onderbouwing van de yoga die zij onderwijzen spreekt meteen aan. Het is een haast academische benadering zonder de traditie uit het oog te verliezen; ze koppelden de yogatraditie aan de wetenschappelijke inzichten van de huidige tijd.
Dat betekent een ommekeer in Gert zijn eigen yoga-onderricht, hoewel hij het uiteindelijk loslaat om vervolgens bij zijn Critical Alignment uit te komen. "Ik zag bij mijn gevorderde studenten dat 20 minuten op hun hoofd staan kon ontaarden in spanningen in plaats van de beoogde ontspanning te bereiken. Mijn zoektocht begon daar: hoe kan ik mensen in een situatie brengen waarin zij die spanning zelfstandig zouden doorbreken?"
De yogasutra's van Patanjali bieden voor hem uitkomst en hij zet zijn zoektocht voort; de zoektocht naar een manier om vanuit ontspanning te gaan bewegen.

Dat zet Gert er toe hulpmiddelen te ontwikkelen. Op zich niets nieuws binnen de yoga, maar Gert komt met nieuwe props om stijfheid en spanning in de spieren te doorbreken: het stripje om de bovenrug te ontspannen en het hoofdstandbankje om de bovenrug te te versterken. Het boogje, rolletje en het blok: allen om de bewegingsspieren te ontspannen en de houdingsspieren te versterken wat een belangrijk onderdeel binnen Critical Alignment Yoga is. De hulpmiddelen van Gert gaan de Nederlandse grenzen over en zijn nu bijna overal bekend en worden veel gebruikt.

Johan Noorloos - Anicha yoga
Tegenwoordig hebben we naast Gert van Leeuwen zo onze eigen heuse Nederlandse yoga-goeroes. Denk aan Johan Noorloos die op dit moment mateloos populair is en zijn eigen yogaschool ' De nieuwe yogaschool' heeft opgericht. Naast yogalessen biedt hij opleidingen en workshops aan. Binnen de school kun je een afspraak bij de acupuncturist of fysiotherapeut maken of je boekt een heerlijke massage.
Johan ontwikkelde een nieuwe yoga-vorm; Anicha-yoga. Zelf omschrijft hij het als volgt:

'Mijn Anicha-yoga is niet meer dan een mix van het beste uit alle bestaande yogavormen.'

Bij Anicha Yoga staan drie persoonlijke doelen centraal: Bewustwording, Verbinding en Vrijheid. 'Als je je bewust wordt van je grenzen kun je die verleggen, en zul je beter in staat zijn je te verbinden met je diepste potentieel. Dan pas kun je echte vrijheid ervaren. Anicha Yoga richt zich dus ook op het leven na de yoga, want de échte yoga begint pas als je van de mat af stapt.'

Yoga blijft zich door de jaren heen ontwikkelen, niet alleen binnen de Indiaase grenzen maar ook daar buiten. Misschien is dat wel een van de krachten van yoga waardoor het altijd actueel is; de mogelijkheid het steeds aan behoeften en de huidige tijd aan te passen. •

'Yoga begint pas als je van de mat af stapt.'

- Johan Noorloos -

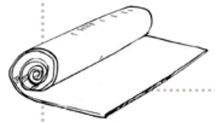
Ik doe bier-yoga. En jij?

De klassieke hatha-yoga is tegenwoordig veel te saai.
Wat dacht je van een lesje bier-yoga? Of yoga met van die leuke geitjes om je heen die op op de rug springen?
Alle meest bijzondere en absurde yogastijlen voor jou op een rijtje!

Yoga Raves!

Een avondje uit in een drugs- en alcoholvrije omgeving die nog eens goed voor de gezondheid is ook.
Start met een korte yoga-sessie en meditatie waarna de muziek en het feest losbarst. met volop gezonde hapjes en drankjes dans je de avond door. Aan het eind van de avond is er weer een meditatie om te kalmeren.

http://yogarave.org/



BIERYOGA

Philosophy

BeerYoga is fun but it's no joke – we take the philosophies of yoga and pair it with the pleasure of beer-drinking to reach your highest level of consciousness.

http://bieryoga.de/english/

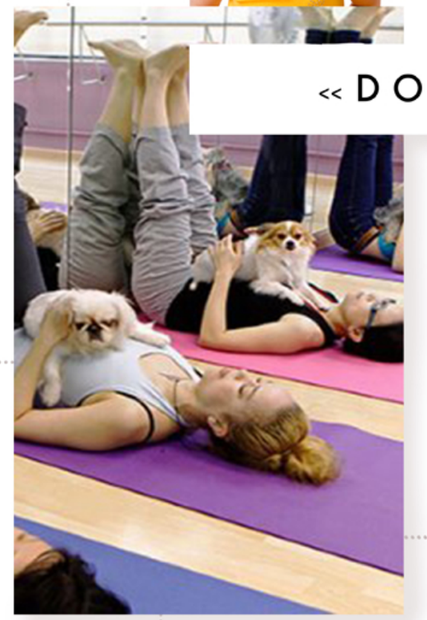
illustratie: Holly Maguire

TANTRUM YOGA

Kinder-yoga next level! Kom weer in contact met de wijsheid van je innerlijke kind. Stampvoet, stribbel tegen, gil op de mat, drein....dat is tantrum yoga. Kijk vooral het filmpje:

https://www.youtube.com/watch?v=9Z2xe09oQPY

<< DOGA >>



Stap gezellig samen met je hond op de mat! Heilzaam voor baasje en hond, zo wordt beloofd. Samen strekken, spanning loslaten en focussen. Maak verbinding. Woef!

http://yogapret.nl/category/32

Rage yoga

WRAA!

Vloekend en tierend op de mat. Met wijn. En bier. En metal-muziek. Laat je maar gaan....

http://fitgirlcode.nl/rage-yoga-voor-alle-badass-yogis/

illustratie: Kim den Dulk

CONCLUSIE.

Is yoga tegenwoordig nog wel yoga? Een lastige vraag die ook niet gemakkelijk te beantwoorden is. Ik vermijdt graag termen of iets 'goed' of 'slecht' is want het is o zo gemakkelijk ergens iets van te vinden, te veroordelen. Dus laat ik objectief blijven met een zo open mogelijk blikveld en dito houding.

We zijn eerst in de geschiedenis van yoga gedoken, en daar kwamen we te weten dat yoga al ontzettend lang bestaat. Hoe lang precies is lastig vast te stellen maar de Indus beschaving laat ons het eerste tastbare bewijs van yoga zien; de zegels en schilderingen van mensfiguren in yogahoudingen. In andere heilige geschriften die later opduiken zoals de Veda's wordt ook van yoga gesproken. De yogatraditie waaiert uit en ontkiemt vooral in India. Hier wordt yoga van vader op zoon, van leermeester op leerling doorgegeven. Het is vooralsnog niet voor iedereen, maar voor een selecte groep mensen.
In de Veda's vind je de eerste 'richtlijnen' van de yoga wat een totale levenswijze blijkt te zijn inclusief gezondheid, economie, astrologie, lichaamsbeweging, filosofie en zo veel meer. Na de veda's wordt de Bhagavat Gita geschreven en de Vedanta.

Het was Patanjali wie orde in de chaos schiep: hij herstructureerde alles, maakte er een helder systeem van en gaf zijn kennis door. Later werd alles op schrift gesteld wat we nu kennen als 'De yogasutra's van Patanjali'. Het bekendste is het 8-voudige pad wat de sadakha (yoga-leerling) bewandeld om het uiteindelijke doel van yoga te bereiken: samadhi. De sutra's van Patanjali, de veda's , baghabat Gita en vedanta vormen samen de solide basis waarop de yoga gestoeld is.
Waren het eerst een select groepje wie yoga onderricht kregen, beoefenden en doorgaven, dankzij Patanjali's werk en sutra's kan nu een breder publiek van yoga leren, onderzoeken en het beoefenen.

Het is honderden jaren later als Krishnamacharya in de late 19e eeuw nog meer orde op zaken stelt: hij herstructureerd de yoga zoals hij geleerd heeft vanuit de traditie en maakt er een nog helderder systeem van met asana-reeksen, en ontwikkelt de Ashtanga yoga en vinyasa's. Krishnamacharya onderwijst veel leerlingen en velen waaieren uit over de wereld. Denk aan Indra Devi, B.K.S Iyengar en zijn zoon Desikachar.

Het moge duidelijk zijn dat elk het geleerde onderzoekt en vervolgens verder ontwikkelt en aanpast. Je ziet duidelijk dat iedere yoga-meester zijn eigen interpretatie aan het yogaonderwijs geeft en afhankelijk van waar hij of zij zich bevind yoga aanpast aan de behoeften en de huidige tijd. Yoga evolueert en ontwikkeld door de jaren heen mee. De leerlingen van Krishnamacharya blijven zich altijd baseren op de oude Vedische geschriften en het werk van Patanjali, wat je uiteindelijk misschien toch wel de oorsprong en wortels van de yoga mag noemen.

Ook in Nederland ontwikkelt en groeit yoga mee met de huidige tijd en de behoeften van de mens. En zo komen we in de tegenwoordige tijd, waar yoga steeds meer als een fysieke beoefening of zelfs trainingsprogramma bestempeld lijkt te worden. Je kan stellen dat ook dit een ontwikkeling van de huidige tijd is. We leven snel en gehaast en horen van alles te presteren. Juist nu kan yoga zo veel betekenen voor de voortsjeezende mens. Er is een fijne quote die dit precies omschrijft:

'You should sit in meditation for twenty minutes every day unless you're too busy.
Then you should sit for an hour.'

Herinner je de bekende violist Menuhin nog wie Iyengar uitnodigde? Hij gaf aan maar 5 minuten tijd voor hem te hebben. Iyengar liet hem maar 1 yoga-oefening doen; savansana. Welke vervolgens een uur duurde.

We hebben ons verdiept in de yoga-geschiedenis, de ontwikkeling van de yoga en de yoga in Nederland. Uit de Veda's en de Sutra's hebben we geleerd dat yoga meer omvat dan het fysieke aspect. We kunnen nu stellen dat yoga een complete levenswijze is. Het is echter geen religie, het is niet dogmatisch. Yoga heeft volgens Patanjali als doel 'de schommelingen van de geest stil te leggen'. De veda's geven richting aan een gelukkig leven. Samadhi -eenwoording- is het ultieme doel.

Social media is tegenwoordig het platform geworden om iets te presenteren aan de wereld. Alles lijkt hierdoor binnen handbereik te liggen. Jaren geleden zou je nog vermoeiende reizen hebben gemaakt om yoga bekendheid te geven, net als Devi en Iyengar deden, en tegen allerlei obstakels als discriminatie, onbegrip en vooroordelen gelopen zijn. Is het tegenwoordig heel anders? Verre reizen hoef je niet meer te maken, zet een foto op instagram met een leuke tekst en klaar is kees. De obstakels lijken echter wel hetzelfde gebleven. Maar omdat tegenwoordig iedereen zichtbaar kan zijn en ergens bekendheid aan kan geven word het wel één grote ongefilterde soep van informatie. Waarheid en fantasie lopen door elkaar. Maar toch, dit blijft iets van alle tijden. Krishnamacharya gaf in zijn tijd vele yogademonstraties, liet zijn beste leerlingen de houdingen voordoen. Kun je de 'oeh's' en 'ah's' al horen die er geslaakt werden in de zaal? Er waren ook verschillende guru's die voor toeristen allerlei 'yogakunstjes' deden. Krakelinghoudingen, de adem stoppen en meer van dat soort dingen. De toeristen vonden dat uiteraard prachtig! Het was mysterieus, nieuw en opwindend. Het is niet heel vreemd dat toen B.K.S Iyengar voor het eerst naar Europa ging men dacht dat hij een soort tovenaar was met magische krachten. Er werd hem zelfs gevraagd of hij glas kon eten. Het was pure onwetendheid, gebaseerd op onjuiste informatie.

Het punt wat ik wil maken is: yoga ontwikkelt mee en past zich aan de huidige tijd aan. Ook de manier waarop we het presenteren. Dat zie je overduidelijk doorheen de geschiedenis. Krishnamacharya deed het door onder andere demonstraties te geven en lezingen, Indra Devi door beroemdheden en filmsterren in haar studio te verwelkomen. Rama schuwde de media niet en nam elpees op en maakte radioprogramma's. Tegenwoordig maken we foto's en posten die op social media. Echter blijft het belangrijk zelf de bron van de informatie te blijven onderzoeken. En zo voor jezelf te bepalen of het voor jou een kern van 'waarheid' en de juiste intentie bevat.

Is yoga tegenwoordig nog yoga te noemen?
Natuurlijk zijn er gekke uitspattingen en gebeuren er dingen die weinig tot niets met yoga te maken hebben die wel als yoga gepresenteerd worden. Denk aan bieryoga. Hulpmiddelen in de les zijn fantastisch, zoals je gelezen hebt. Desikachar verwoorde het zo mooi: een hulpmiddel helpt je in een houding te komen, waarna je het enige tijd later zelf kan. Het hulpmiddel is echter geen steunstok waar je afhankelijk van bent en blijft.

Yoga is van oorsprong eigenlijk ook meer dan alleen de fysieke beoefening. Het is een gehele levenswijze. Het is belangrijk dat ieder voor zichzelf bepaald en vooral voelt wat yoga voor hen kan betekenen. Wil je alleen het fysieke deel mee doen? Prima! Interesseer je je juist voor het hele pakket; prima! Yoga is iets persoonlijks, wat voor ieder weer wat anders betekent. Ieder heeft een uniek lichaam, iedere geest werkt op zijn eigen manier. Ieder heeft andere behoeften. Ach, en uiteindelijk blijken we zo ontzettend verschillend hetzelfde te zijn. Ik persoonlijk vind het als yogadocente fijn als ik iets mee kan geven aan de deelnemers. Een stukje rust, een stukje ontspanning. Misschien een beetje meer contact met het eigen lichaam. Een stukje vreugde, een stukje acceptatie. Een stukje meer veerkracht. Een beetje meer bewustwording van de adem.

De kracht van yoga schuilt naar mijn idee in het feit dat het altijd mee-ontwikkelt met de tijd. Daardoor is het altijd actueel. En die wortels, de oorsprong zijn uiteraard belangrijk. Neem het mee, experimenteer verder. Precies zoals het altijd gegaan is. Yoga is van alle tijden. Yoga is een leerschool die je leven lang duurt. •

mijn YOGA ontwikkeling de afgelopen 2 jaar

YOGA. Ik heb eerder 2 pogingen gedaan om met een yogaopleiding te starten. De eerste maal was ik rond de 18 jaar, maar zat nog vast in een christelijke gemeenschap en toen zij lucht kregen van mijn interesse in yoga werd ik gewaarschuwd dat yoga toch echt iets vreselijks slechts en duisters was. Er werd nog net niet beweerd dat het van de duivel was, maar de boodschap was duidelijk: ik liet het hele idee varen en ging een andere kant op. Een paar jaar later schoof ik mijn geloof aan de kant. Vanaf toen geloofde ik weer in mezelf.

2011. Vele jaren, banen en opleidingen later stond ik op mijn werk een beetje treurig en ontevreden te wezen. Waar kwam dat gevoel vandaan? Ineens bedacht ik me: als alles mogelijk was, wat zou ik dan willen doen? Het werd de kunstacademie. Vol goede moed nam ik een aantal hindernissen, zoals een 21+ test om mijn intelligentie te testen en of ik al dan wel of niet een HBO studie aan kon. Ik scoorde boven het HBO-niveau. Vervolgens werd ik op drie academies snoeihard afgewezen.
Niet genoeg talent, te klein referentiekader, te oud (27) dus niet meer de vormen. Ik besloot een plan B te maken en dat werd een opleiding tot yogadocent. Maar het plan B was niet nodig: uiteindelijk werd ik in 's-Hertogenbosch op de academie aangenomen.
2015. Ik zat er doorheen. Tijdens mijn afstuderen was ik zo kei hard over grenzen heen gegaan, mezelf totaal verloren. En toch, met het kleine pufje energie wat er nog was begon ik aan de pittige studie Docent beeldende kunst en vormgeving. Een 4 jarige-studie in 2 jaar gepropt, alle lesstof in maar 2 avonden per week. Na het eerste schooljaar was het helemaal op en zat ik huilend bij de huisarts; burn-out.

En juist die vreselijke diagnose, die in het begin zo moeilijk te accepteren was en mijn hele toekomstplan in de war schopte was het begin van iets heel erg moois. Na de acceptatie kwam de vermoeidheid. Maar ook de inzichten: hoe los en vervreemd kan je van jezelf raken? Hoe los kun je zijn van je lichaam en het contact met je lijf? Ik voelde niets meer. Een koud en somber hart. Een lichaam dat niet van mij leek te zijn en een hoofd vol 'stemmetjes' die maar steeds zeiden dat ik zwak was, niet goed genoeg, beter mijn best moest doen, niet ziek kon zijn, dat ik het maar verzon en me aanstelde....
Ik had genoeg van mijn innerlijke 'mean girl', zoals Melissa Ambrosini het noemt. Ik begon weer naar mijn lijf te luisteren. Ik wilde hoe dan ook genezen.

Stap 1: Ik boekte een hot-yin yogales, omdat ik weer beter voor mijn lijf wilde zorgen. Het lijf dat helemaal gebroken was. Ik sleepte me naar de studio en lag vervolgens de hele les te huilen op de mat. In de les realiseerde ik dat het okay is om niet meteen in de uitdagendste houding te springen. Jezelf over grenzen te duwen. Jezelf in een afgrond te storten. Iets wat ik 5 jaar lang wel had gedaan. Ik nam een abonnement en ging voortaan 3x in de week naar yogales. Yoga voelde verschrikkelijk en tegelijkertijd zo goed. Ik wist dat dit was wat ik nodig had.

Tijdens mijn herstel merkte ik dat ik meer wilde weten over yoga. Ik wilde er dieper in duiken. Ik ervoer de helende effecten door de fysieke beoefening, maar wilde weten hoe dat zo kwam. Ik startte eindelijk aan de yogadocenten opleiding.

Het eerste half jaar was moeilijk.
Omdat ik midden in mijn burn-out herstel zat kostte het ongelooflijk veel energie. Energie die ik helemaal niet meer had. Ik kon de mensen en de drukte om mij heen nauwelijks velen. De informatiestroom op een lesdag konden mijn hersenen al helemaal niet aan. Ik kon me niet concentreren, niets onthouden en voelde me vreselijk gefrustreerd en verdrietig.
Maar toch bleef er elke keer wel wat hangen. En ik ontdekte een patroon: dat de lesstof, de yogafilosofie zo goed samenviel met het burn-out herstel, mijn innerlijke worstelingen en dagelijkse strijd en uitdagingen.

Al de theorie kon ik meteen toepassen in mijn dagelijkse leven. Het onderzoeken en reflecteren.
Vooral het begrip AHIMSA sloeg in als een bom (flauw woordgrapje). Geweldloosheid. Ik was jaren zo gewelddadig naar mezelf toe geweest. Ik wilde dat niet meer.
Evenals het 8-voudige pad van Patanjali en de yama's en niyama's: ik herkende mijn echte authentieke zelf erin. Niet de 'zelf' die ik was geworden door de druk, prestatiedrang en burn-out. Niet de 'zelf' waarvan ik dacht dat ik die moest worden. Omdat dat van me verwacht werd. De soetra's en enkele boeddhistische invalshoeken bleken goede handvatten.

Ik onderzocht mezelf, van top tot teen. Startte met mediteren en verdiepte mijn yogabeoefening. Ik maakte weer contact met mijn lichaam, ging weer vóelen en luisteren. Eindelijk hoefde mijn lichaam niet meer tegen me te schreeuwen.... Ik maakte mijn lijf schoon en ruimde de troep in mijn hoofd op. Probeerde mijn schommelingen van de geest minder heftig te maken. Ik leerde weer echt voor mijzelf te zorgen. Niet alleen aan de buitenkant, het lijf maar ook voor mijn innerlijk, het mentale gedeelte. Ik voedde mezelf met gezonde voeding, veelal plantaardig met een ayurvedische 'touch'. Mijn geest voedde ik met positiviteit, ik verslond stapels boeken over het boeddhisme, slow living, yoga, in het nu zijn, hsp en de vedante. 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven' is nog steeds mijn absolute favoriet.

Er waren het eerste jaar pieken en dalen. Het tentamen halen was een grote opluchting en overwinning. Mijn hersenen werkten nog steeds niet naar behoren en daar ik altijd goed kon leren was het des te frustrerender om te ontdekken dat ik echt niets meer onthouden kon. Het tweede leerjaar maakte ik een valse start, ik had een burn-out terugval doordat ik toch weer te veel hooi op mijn vork had genomen op het werk. Na drie maanden nam ik weer ontslag en moest dat wat ik afgebroken had weer zorgvuldig opbouwen. Maar dit keer het was anders: nu had ik de inzichten, de wijsheid en tools binnen handbereik. Het fundament lag er, het gereedschap lag klaar evenals de bouwmaterialen.

Het tweede leerjaar was best turbulent te noemen, net als het eerste leerjaar. We gingen dieper op de stof in. En ook hier vielen alle lessen weer goed samen met mijn dagelijkse struggles. Lesgeven voelde nog een beetje onwennig, ik durfde nog niet zo goed terwijl ik eerder zonder moeite voor klassen met lastige pubers had gestaan en zelfs in volle theaters had gespeeld. Waarom vond ik dit dan zo lastig? Ik durfde nog niet in mijn eigen kracht te staan. Ik kon het nog niet geloven dat het uiteindelijk toch heel goed met me ging!

Toch voelde ik me gedurende de opleiding sterker worden. Het ging heel geleidelijk aan. Ik leerde mijn lijf weer opnieuw kennen en leerde er voor te zorgen en het bewegen, liefde te geven en gezonde uitdagingen. Ik leerde milder naar mezelf te kijken en anderen (METTA!). Mijn hart dat aan het begin van de opleiding koud, hard en vol verdriet was werd zacht, warm en liefdevol. Maar ook fysiek merkte ik verschil: mijn lijf werd sterk en kon voortaan tegen een stootje. Het werd soepeler en zelfs tijdens het schoonmaken en stofzuigen betrapte ik mezelf - en nog- erop dat ik overal en yogahouding van probeerde te maken. Weerbaarder, veerkrachtiger. Het alom bekende: buigen in plaats van breken.

3 maanden geleden gooide ik mezelf in het diepe. Ik wist dat mijn vleugels sterk genoeg zouden zijn om uit te slaan, maar stiekem vond ik het nog doodeng om de sprong echt te wagen. Zou het echt.....?
Ik deed het; ter vervanging gaf ik 3 weken lang 3 avonden in de week yogales. En ik overleefde het!
En guess what..? Na die 3 weken mocht ik 1avond in de week blijven. Na 2 weken kreeg ik er nog een les bij.
Mijn zelfvertrouwen kreeg een enorme boost en al de verworvenheden en het geleerde van afgelopen 2 jaar viel in één klap op zijn plaats. Het klikte.

Nu is het tweede leerjaar bijna ten einde en schrijf ik mijn scriptie en doe binnenkort eindexamen.
Twee jaar geleden spatte mijn toekomstplan en visie uiteen. Dat was nodig om ruimte te maken en een nieuw fundament te leggen. Het fundament van een nieuwe toekomst. De yogaopleiding was een geweldige architect en aannemer en leverde de beste bouwmaterialen die er maar waren. Maar ik moest wel zelf aan de bak om alles op te bouwen. Er werd me van alles aangereikt maar het belangrijkste was: wat doe jij er mee? Hoe zet je het in?

Ik zeg altijd: yoga is mijn reddingsvest. En dat is het echt. Door de opleiding in combinatie met de burn-out ben ik weer in contact gekomen met mijn lijf, mijn hart. En daar ben ik ongelooflijk dankbaar voor.

Bij deze ook dank aan Marloes en Jasper, die deze opleiding zo waardevol maken. Dat ik me zo heb mogen thuisvoelen en op mijn eigen manier en tempo heb mogen ontwikkelen. Dankbaar voor jullie onuitputtelijke kennis en liefde. •