

Deel 1: het ware gelaat van hathayoga



Yoga veroverd het Westen. Naar schatting achttien miljoen Amerikanen doen het, en ook hier vinden alsmaar meer mensen hun weg naar de yogales. Maar wie weet dat de minstens vijfduizend jaaroude discipline over iets heel anders gaat dan lichamen in een knoop leggen, dat het veel meer doet dan stress verdrijven? Dat er verschillende scholen zijn, dat er een yogamekka is in Noord-India, dat er een route is naar de vrijheid? De Morgenredactie Sybille Decoo

trok een jaar lang door het universum van de Yoga. In deze veertiendaagse reeks neemt zij u mee achter de bekende façade. Met haar persoonlijke ervaring als gids. (van 25 september tot 14 oktober 2004)

Van sex-appeal en transcendent bewustzijn

Yoga. Iedereen kent het woord, denkt spontaan aan lichamen als geplooid staafballonnen, misschien hebt u het in uw fitnessschema zitten? Maar wat is het en waartoe dient het? Stel de vraag en het antwoord luidt dat het lekker

ontspannend is, een antgif voor stress. Een enkeling weet dat het ook goed is voor de gezondheid.

Toch is dat slechts het voorportaal van een heus universum.

Fort Lauderdale, Florida, juli 2003. Ik stap met enkele andere residenten van de ashram (yogaleerhuis naar Indiase traditie waar ik vier maanden verblijf) binnen bij Wild Oats, een grootwarenhuisketen van natuurvoeding. Op een rek staan yogavideo's. Ze beloven 'six pack abs' en 'buns of steel', vrij vertaald: buikspieren als een geribde chocoladereep en een staalharde kont.

Het illustreert de klaagzang in traditionele yogakringen dat het met yoga de verkeerde kant uitgaat. Meer en meer wordt de praktijk ingepast in de consumptiewereld. Hollywood- en andere sterren lopen er storm voor. In de Verenigde Staten kun je yogalessen volgen op elke hoek van de straat. Een Amerikaan doet maandag aerobics, gaat woensdag naar de fitness en vrijdag naar de yogales — die constatering zit er niet ver naast: driekwart van de Amerikaanse fitnesscentra heeft yoga op het menu staan. Er is ook een heuse merchandising rond ontstaan: waarom geen speciaal pakje aantrekken, net zoals bij aerobics? Een hype dus en een tweesnijdend zwaard: meer mensen omhelzen de uit India overgewaaide 'heilige wetenschap' maar intussen wordt die herleid tot een tak van de fitness.

Toegegeven: voor mij was yoga aanvankelijk ook niet meer dan een alternatieve vorm van fitness. In Brussel kwam ik terecht bij een jonge Engelse yogalerares. Eerste ontdekking: yoga is werken, want er wordt voortdurend gestretcht. Hoefde ik me, zo dacht ik, niet te schamen over mijn souplesse, bij yoga kwam ik er snel achter wat er zoal kan vastzitten in een lichaam.

Tweede vaststelling: staan is niet zomaar staan in yoga, het is een van de asana's (Sanskriet voor yogahouding). Dat geldt zelfs voor liggen, bekend als de 'lijkhouding'.

Later kwamen de vreemde instructies. We moesten "de adem sturen naar de plek waar we de spierspanning voelen". Pardon? Ik herinner me dat we in de 'split-houding' zaten: met gespreide benen zover mogelijk naar voren leunen, een uitdaging voor de spieren aan de binnenkant van de dijen. Mijn kritische zelf mompelde binnensmonds dat lucht naar de longen gaat, basta, maar goed, ik was gekomen om te leren en gehoorzaamde.

En o wonder, het beeld werkte. Het bleek een concentratietechniek die de aandacht diep in het lichaam brengt. Het fysieke handelen kreeg een meditatieve kant en ik vergat de mensen op de matten rondom mij en - mea culpa - de competitiedrang. Dat was het embryo van de innerlijke vrede waar een complete beoefening van yoga je langzaam naartoe voert.

Natalie leerde ons de asana's vooral langzaam aan te nemen, ze te 'laten ontstaan' met respect voor het lichaam. We leerden het subtiele werk met de ademhaling: de spier strekken tijdens het inademen en, zonder te lossen, langzaam uitademend ontspannen en voelen hoe precies dan de spier meegeeft. Ze leerde ons om 'los te laten' terwijl we in een houding zaten vrede te nemen met onze conditie, dankbaar te zijn met elke centimeter vooruitgang. Die centimeters meer flexibiliteit kwamen er ook, en —oef—vrij snel.

Het waren gouden instructies, die de hele persoonlijkheid bewerken. De combinatie van focus en ontspanning verrichtte fysiologische, maar ook mentale en emotionele wonderen. Wat een vorm van gymnastiek leek, werden tastbare lessen in onthechting.

Volgens de minstens vijfduizend jaar oude theorie werkt yoga via het 'grofstoffelijke' lichaam in op het 'subtiele lichaam', dat bestaat uit de geest, de emoties, het intellect. De adem of 'prana' (levenskracht) is het bindmiddel tussen lichaam en geest en daarom een belangrijk instrument tijdens de oefeningen. Subtiel treden er veranderingen op en begint men anders tegen het leven aan te kijken, meer 'au deçus de Ia melée'. Het lichaamsbewustzijn en de gemoedsrust nemen toe.

De bekende vorm van yoga heet voluit hathayoga en werd volgens de overlevering bedacht door wijze yogi's uit het oude India die een perfect inzicht hadden in de werking van lichaam en geest.

De ademhalingsoefeningen en asana's staan niet toevallig in een bepaalde volgorde en werken in op spieren gewrichten, inwendige organen en endocriene klieren en doen alles tot op het niveau van de cel beter draaien.

Volgens yogaleraars is het een misverstand dat men lenig moet zijn om yoga te beoefenen. Of slank. Of kerngezond. Lenigheid is een voorwaarde noch een doel. Het degelijke en populaire boek van de Sivananda-centra, Praktische yoga, zegt het zo: "Iedereen kan yoga beoefenen. Je hebt er geen speciale kleding of uitrusting voor nodig, alleen een beetje ruimte en een sterk verlangen naar een gezond en zinvol bestaan."

Het antieke verhaal uit de Purana 's (oude hindoeïstische geschriften) wil dat Shiva (zie kader) de kennis over hathayoga verspreidde op vraag van zijn wederhelft Parvati, die zich zorgen maakte over de lamentabele staat waarin de aardbewoners zich bevonden. De mythe is te verstaan als: we hebben met 'goddelijke' (lees: perfecte) kennis te doen.

Wat een vorm van gymnastiek leek, werden tastbare lessen in onthechting

Tussen de zesde en de vijftiende eeuw na Christus hebben Indiase yogi's die kennis gecompileerd in de vorm van aforismen. De bekendste tekst is de Hatha Yoga Pradipika ('Licht op hathayoga') van Yogi Swatmarama. Het woord hatha stamt uit het sanskriet. 'Ha' staat voor maan en symboliseert de mentale energie, 'tha' staat voor zon en verwijst naar de dynamische energie. "Beide creëren de extremiteiten introversie en extraversie. Door de praktijk van hathayoga wordt het mogelijk om de schommeling tussen beide vormen van energie te harmoniseren en tot één kracht te verenigen", schrijft swami Muktibodhananda in een duiding op de verzen. Het is 'het proces om het perfecte fysieke, mentale, emotionele en psychische evenwicht te bewerkstelligen door de energieën van het lichaam te manipuleren.

Volgens de yogatheorie lopen er tienduizenden banen (nadi's) door ons lichaam, subtiele zenuwbanen waarlangs energie stroomt. Blokkeringen daarvan leiden tot ziekte of kwaaltjes en tot emotioneel lijden. Yoga zuivert die kanalen en is daarom een leer van de gezondheid, in tegenstelling tot de westerse geneeskunde, die ziekte behandelt.

De werking wordt vergeleken met een kronkelend riviertje. Stroomt het water traag, dan hoopt er zich vuil op in de bochten. Neemt de stroming toe dan wordt het vuil meegegraaid. Bij hathayoga worden de afvalstoffen die we ophopen in het lichaam (en ook de rommel in ons hoofd)



verwijderd door de combinatie van ademhalingsoefeningen, stretching en ontspanning.

Voor de yogi is het fysieke lichaam een instrument voor zijn reis naar de perfectie. (Foto Tim Dirven,)

De therapeutische effecten zijn legio en er is ook meer en meer wetenschappelijk onderzoek dat dat bevestigt (zie de aflevering van dinsdag). Maar gevorderde yogis ervoeren dat die energetische eenmaking ook het pad effent voor de ontwakning van spirituele energie.

Na een lang zuiveringsproces stroomt de eengemaakte energie door het centrale kanaal in de ruggengraat en door de energiecentra (chakras) die zich daar volgens die benadering bevinden.

Dat effent het pad voor het opstijgen van de voor yogis ultieme kundalini-energie, de spirituele energie die, zo wil het beeld, een slapend bestaan leidt onderaan de ruggengraat.

Ultiem mondt die energiebeheersing uit in yoga, dat verbinding of eenheid betekent en verwijst naar het bereiken van de transcendentale bewustzijnstoestand. Maar meer daarover later in deze reeks.

De extreem aandoende houdingen die yogi's (yogini's voor de vrouwen) aannemen, dienen dus een onverwacht doel: ze prepareren het lichaam op langdurig stilzitten zodanig dat meditatie niet gehinderd wordt door lichamelijke ongemakken.

U merkt het: het spirituele oogpunt van hathayoga gaat ver voorbij de "six pack abs en de buns of steel". Alle handboeken vertellen het: om echt te weten wat yoga is, moet men het beoefenen, zoals men ook pas weet hoe een onbekende vrucht proeft als men er zijn tanden in zet. Zelfs superieure beschrijvingen evenaren het vermogen van de papillen niet.

"Wanneer de nadi's gezuiverd worden, zijn er externe tekenen. Er is onbetwistbaar succes als het lichaam slank wordt en glimt," luidt een vers uit de Hatha Yoga Pradipika. Datzelfde werk stelt ook dat yoga het verouderingsproces

'omkeert'. Geen wonder dat Hollywood-sterren ervoor in de rij staan.



Yoga Goddelijk

Shiva, de vernietiger

Hindoes hebben goden te over. En ook al lijkt het er sterk op als je ze bezig ziet, dat ruime pantheon heeft in principe geen uitstaans met afgoderij. Voor Hindoes is er slechts één ultieme realiteit en dat is het onpersoonlijke brahman, of het absolute bewustzijn dat in alles en iedereen aanwezig is. Dat is vertaald in concrete: afbeeldingen van 'goden', kwestie van het onbevattelijke

wat bevattelijker te maken. Die goden staan voor aspecten van de meest verheven manier van zijn. Ze zijn de hulpmiddelen van een spiritueel leven. Voor wie oog heeft voor de achter liggende symbolische betekenis wordt het eren van zo'n god een verbintenis met zichzelf.

Shiva is 'de vernietiger'. Hij wordt vaak dansend afgebeeld. Als hij zijn voet neer zet, is het afgelopen

Afgelopen met Maya, of de illusie die deze schepping is, een verwijzing naar onze gehechtheid aan zaken die niet ons ware wezen uitmaken.

Maar Shiva's destructie is positief. 'Hij' vernietigt het negatieve en transformeert energie voor een hoger doel. Het is de destructiekracht van een kok of chirurg. Het is die ontbindingskracht die in de natuur aanwezig is, de afbraakprocessen die ons lichaam doen regenereren. Het universum onderhoudt zichzelf door een delicaat evenwicht goed en kwaad. Shiva baant de (soms pijnlijke) weg voor spirituele vooruitgang door onze onvolkomenheden te vernietigen, als daar zijn onze illusies, verlangens, onwetendheid, relaties, gehechtheden, alles wat ons belet onze ware, 'goddelijke' natuur te ontdekken. Wie hem eert, vernietigt dus het negatieve en verlamme in zichzelf om een beter, meer verheven en gelukkiger mens te worden.

Shiva komt in tempels bijna altijd voor in zijn vorm van shivalingam. Het is een fallische vorm in een vagina: de seksuele eenwording als symbool voor de vereniging van bewustzijn en creatieve kracht, de hoogste, universele principes. Maar daarmee is nog maar een tipje van de sluier opgelicht over de meest complexe der goden, die schijnbaar heel contradictorische kwaliteiten verenigt, van asceet tot symbool van sensualiteit, van behoeder tot genadeloze wreker. (SD)



Getuigenis

Corinne Fontaine (41) uit Brussel kwam onrechtstreeks bij yoga uit. "Zo'n vijftien jaar geleden begon ik met zenmeditatie, maar het viel niet mee om comfortabel te zitten. Ik besepte dat ik meer soepelheid nodig had en besloot daarom een jaartje yoga te volgen. Zo kwam ik erachter dat yoga meer inhield dan fysieke oefeningen. Dat waartoe ik mij aangetrokken voelde, de meditatie, maakte daar ook deel van uit, naast relaxatie, een gezond dieet en positief denken.

Dat vond ik eigenlijk veel completer, zodat ik de zenmeditatie dan maar heb laten vallen."

"Yoga is voor mij een discipline die het lichaam, de emoties en de geest zuivert. Als adolescent had ik een nogal chaotisch leven. Door yoga te beoefenen, heb ik meer emotionele stabiliteit en zelfvertrouwen gekregen. Ik ben nu ook veel vitaler en heb veel meer voeling met mijn intuïtie."

De keuze voor yoga had voor Corinne ook professionele gevolgen. Ze was make-up artieste in het Brusselse operahuis De Munt maar liet de job staan om yogales te kunnen geven. Daarnaast heeft ze ook haar eigen, dagelijkse praktijk.

"Yoga heeft mij een doel gegeven in het leven en de instrumenten aangereikt om een zekere graad van geluk te bereiken. Niet dat ik mij altijd en overal 100 procent gelukkig voel, maar ik ben wel veelgelukkiger dan vroeger. Als tiener vroeg ik mij wel eens af waarom ik eigenlijk leefde. Yoga heeft daar een antwoord op gegeven. Vroeger streefde ik het geluk na met oppervlakkig plezier maar ik ben tot het besef gekomen dat het maar gevonden kan worden door te verinnerlijken en vrede te vinden."

"Mijn familieleden zijn er absoluut tevreden mee. Mijn zonen vragen er zelf om.

Toen mijn zestienjarige zoon tijdens de examens niet kon slapen van de spanning deed ik relaxerende ademhalingsoefeningen met hem. We deden ook geregeld een half uurtje yoga;".(SD)

Citaat voor verlichting

Enkel de yogi wiens vreugde en vrede innerlijk zijn en wiens visie naar binnen gericht zal tot Brahman* komen en het nirwana* kennen. De zieners zijn diegenen wier onvolkomenheden zijn vernietigd, wier twijfels zijn verdreven en zintuigen overmeesterd en van wie elke actie gekoppeld is aan het welzijn van anderen.

*Uit: Bhagavad Gita, zowat de bijbel voor yogi's, in een vertaling naar het Engels door Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood. (*Brahman staat voor het opperbewustzijn, het nirwana voor de eenmaking ermee. Met onvolkomenheden worden vooral morele gebreken bedoeld, nvdr)*