



Heel- makende yoga

Ontspanning,
vrede en vrijheid

Alhoewel yoga voor sommigen misschien in eerste instantie een fysiek gebeuren is, gaat de bewegingsleer als levenskunst over heelheid, innerlijke vrede en totale vrijheid. In deze special extra aandacht voor diverse vormen van yoga. Met yoga stimuleer je je spirituele ontwikkeling.

Ganga Hoogendoorn ontwikkelde de transformatieve

yoga: "De oefeningen alleen brengen geen verlichting te weeg, net zomin inzicht in de teksten van de 'Cursus in wonderen' een einddoel kan zijn. De combinatie van het lichamelijke en het mentale daarentegen, zorgt voor opname in het hele systeem en doet daarom wonderen."

Douwe Tiemersma, leraar Advaita Vedanta, huldigde de stelling dat een realisatie op het

niveau van bewustzijn nog geen zelfrealisatie betekent. Vandaar dat hij zijn non-dualistische teksten voorzag van oefeningen chakrayoga.



GEZON

Seitar

Smakeli
een bijz
combi v



Graa
men

Maar doo
wel? Een re
onderzoek
dwingt tot e
conclusies. I
er graancir
door mense
maakt. Een
gen daarvoor



Kiez

Je wilt aa
overstapper
vorm. Waa
ken? Volger
ter van Ver
ten Nederl
docent van



Kiezen voor yoga: let op de docent



Je wilt aan yoga gaan doen of overstappen op een andere vorm. Waar moet je aan denken? Volgens Els Krop, voorzitter van Vereniging Yogadocenten Nederland, is de rol van de docent van groot belang.

Het woord 'yoga' is afgeleid van een woord uit het Sanskriet: Yug. Het betekent verbinding en verwijst naar de nagestreefde balans tussen lichaam en geest. In het Westen wordt yoga voornamelijk geassocieerd met oefeningen die het evenwicht in het menselijk systeem herstellen. Het zijn oefeningen die lichaam en geest levendig en flexibel maken. De houdingen of asana's zorgen voor een betere doorbloeding van het hele lichaam en maken dat je je meer bewust wordt van je eigen lijf. Uiteindelijk leidt het ook tot een groei in geestelijk bewustzijn. Het concrete resultaat van een yogales kan zijn dat je je diep ontspannen voelt. Je bent helemaal in het hier en nu. Yoga is geschikt voor jong en oud, voor mensen met of zonder klachten. Geen wonder eigenlijk dat het zo populair is. Exacte cijfers zijn er niet, maar Els Krop, voorzitter van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) durft wel een schatting aan: "De VYN heeft zo'n 1100 leden, die gemiddeld zo'n 30 cursisten hebben. Wanneer 10 procent van de yogadocenten lid van de vereniging is, kun je schatten dat er 11.000 yogadocenten zijn en als zij dan weer dertig cursisten hebben, dan kom je in Nederland op 330.000 yogabeoefenaars. Ruwe schatting, niet onderzocht."

Diploma

Over de reden van de populariteit van yoga is Els helder: "Deze is te verklaren uit het feit dat steeds meer mensen op zoek zijn naar manieren om te ontspannen in deze almaar drukker wordende samenleving. Bovendien wordt er vaker en vaker door artsen, fysiotherapeuten, psychologen en psychiaters doorverwezen naar yoga." Dat laatste geldt ook voor een stroming als mindfulness. Geen concurrent volgens Els. Integendeel: "Mindfulness gebruikt naast meditatie ook yoga. Je ziet daarom dat veel cursisten na een mindfulnessstraining zich aanmelden als cursist voor yoga." Wil je beginnen aan yoga, dan adviseert Els je proeflessen te nemen om te ontdekken welke yogavorm het best bij je past. Zoiets kan individueel of in een groep, maar begeleiding is wel raadzaam: "Een docent kan je corrigeren en dat mis je als je thuis zelf met een dvd aan de slag gaat." Sowijs is de rol van de docent cruciaal: "De yogavorm kan dezelfde zijn, maar de invulling verschilt nogal eens. Vandaar dat men wel zegt: 'Iedere docent krijgt z'n eigen leerlingen'. Het is fijn als een docent aangesloten is bij een vereniging. Van degenen die lid van de VYN zijn, weet je bijvoorbeeld dat ze een 500-

uurs diploma hebben en afgestudeerd zijn aan een erkende docentenopleiding of aan een opleiding die aangesloten is bij een internationale certificering. Deze docenten zijn niet alleen deskundig op het gebied van de houdingen en ademhalingsoefeningen, maar ook geschoold in anatomie, fysiologie en psychologie. Let erop of de docent bij een intake vraagt naar jouw klachten, blessures en beperkingen. Als je ze hebt en je legt het voor, hoe reageert een docent? Een goed geschoolde docent zal je erop wijzen grenzen te respecteren en eventueel aanpassingen aanbieden als een oefening niet geschikt voor je is."

Verantwoordelijkheid

Op dat laatste inhakend, waarschuwt Els voor een mogelijke valkuil: "De dynamiek van de groep kan zo zijn dat je in de verleiding komt om oefeningen mee te doen die je eigenlijk (nog) niet aankunt. Onthoud dat jij te allen tijde verantwoordelijk blijft voor je eigen welzijn. Houd een oefening daarom kort of doe niet mee als je voelt dat het niet goed voor je is." Vraag jezelf van tevoren af waarom je yoga wilt doen. Het antwoord daarop is bepalend voor de yogavorm die je kiest: intensief en dynamisch of rustig en

In Nederland
ruwweg
330.000 yoga-
beoefenaars



meer meditatief. Lees de website van de school goed door, bel of mail met de docent, bespreek wat je zoekt en of dat past bij de vorm die aangeboden wordt. Els: "Nogmaals: doe altijd een proefles. Want alleen door het te doen kun je ervaren wat yoga voor jou betekenen kan."

Van angst naar transformatieve



Ganga Hoogendoorn vertaalt 'Een cu

Alhoewel yoga voor sommigen misschien in eerste instantie een fysiek gebeuren is, gaat de bewegingsleer als levenskunst over heelheid, innerlijke vrede en totale vrijheid. Bijzonder is transformatieve yoga, een relatief nieuwe variant die principes uit 'Een cursus in wonderen' verenigt met concrete yogaoefeningen. Een kennismaking.

Door Niels Brummelman

Grondlegster van transformatieve yoga is Ganga Hoogendoorn. Zij zegt: "Het leert je gedachten en emoties gebaseerd op angst om te zetten in liefde." Al op haar achttiende biedt het leven haar de mogelijkheid om tot verdieping te komen. Rond die tijd loopt Ganga Hoogendoorn vast. "Als klein kind visualiseerde ik de hensei: een onbeschrijflijk fijne, mooie en open plek waarvan ik wist dat het ergens moest bestaan. Langzamerhand raakte ik dat gevoel kwijt. Met mijn zusje die een yogaopleiding deed, ging ik samen op ontdekkingsstocht. Ondertussen las ik veel. In het boek 'Autobiografie van een yogi' van Paramahansa Yogananda herkende ik de liefde die ik als kind gevoeld had. Maar op een gegeven moment wist ik het echt niet meer. Wie was ik? Hoe zat ik in elkaar? De leegte, dat onbestemde gevoel en de zucht naar vervulling en zingeving dreven me richting yoga. De intensieve opleiding Raja yoga die ik ging doen, zette veel in beweging. Ik ging naar India en ontmoette er mijn meester Sai Baba. Onder andere van hem leerde ik compassie kennen: het onbevooroordeeld kijken naar dat wat is. Hij was het die mij adviseerde 'Een cursus in wonderen' te gaan doen."

Radicale impact

'Een cursus in wonderen' wordt wel een spiritueel meesterwerk genoemd. Het bevat gechannelled materiaal dat rechtstreeks van Jezus afkomstig zou zijn. De cursus presenteert een non-dualistische leer en erkent alleen, volmaakte eenheid als waarheid.

Alles daarbuiten heet een illusie te zijn, gecreeerd door het ego. Ganga: "De cursus wil dat wij het contact herstellen met onze innerlijke leraar of Heilige Geest. En in feite is dat wat een goeroe als Sai Baba ook wil: hij laat je iets zien wat je in jezelf niet ziet. Een herkenning van de liefde waarvan je het bestaan misschien vergeten bent. Het mooie van de cursus is dat het zo'n praktische weg is. Het biedt dagelijkse lessen die je helpen te zien dat alles één en heel is. Het maakt je wakker uit de droom van het ego, de droom van de afgescheidenheid, en bevrijdt je van alle onzinnige gedachten die jij over de wereld hebt. Angst maakt plaats voor liefde. Vrede komt in de plaats van onrust."

Juist vanwege de radicale impact die de cursus heeft op het voelen en denken van Ganga, verandert ook haar yogabeleving. Ongemerkt gaan de houdingen mee met haar veranderende bewustzijnsniveau. Van binnenuit ontstaan zo de oefeningen die later de basis gaan vormen voor transformatieve yoga.

Ganga: "De houdingen of asana's van transformatieve yoga zijn een hulpmiddel bij het faciliteren en stroomlijnen van transformatie. Wanneer een spiritueel ontwakingsproces in gang is gezet, komt het lichaam over het algemeen in zijn eigen tempo daar achteraan. Vandaar dat iemand als Sri Aurobindo stelde dat onze ontwikkeling niet stopt bij verlichting, aangezien we alles ook in trilling meenemen. In het fysieke of materiële dus. Het nieuwe bewustzijn moet tot in alle uithoeken van ons systeem afdalen, door alle poriën en vezels van ons lichaam opgenomen worden. Opdat alles vrij wordt."

Douwe Tiemersma, leraar Advaita Vedanta, huldigde de stelling dat een realisatie op het niveau van bewustzijn nog geen zelfrealisatie betekent. Vandaar dat hij zijn non-dualistische teksten voorzag van oefeningen chakrayoga. Net zoals Ganga de leer van 'Een cursus in wonderen' handen en voeten geeft via transformatieve yoga. Ganga: "De oefeningen alleen brengen geen verlichting teweeg, net zomin inzicht in de teksten van de cursus een einddoel kan zijn. De combinatie van het lichamelijke en het mentale daarentegen, zorgt voor opname in het hele systeem en doet daarom wonderen."

Discipline

Kenmerkend voor transformatieve yoga is dat de houdingen stap voor stap worden opgebouwd en het onbelangrijk is hoe ver je uiteindelijk in de houding komt. We hoeven dus geen acrobaten of topsporters te zijn om te profiteren van deze yogavorm. Ganga: "Transformatieve yoga is zonder uitzondering. Voor iedereen dus. De houdingen zijn aan te passen aan de fysieke (on)mogelijkheden van het individu." Het is eigenlijk nog sterker: in het boek 'Transformatieve yoga', dat Ganga samen met Willemke Stijlma schreef, staat geschreven dat alle houdingen ook in gedachten uit te voeren zijn en dan vergelijkbare effecten zullen genereren. De opvatting lijkt gerechtvaardigd dat een louter mentale beoefening van transformatieve yoga misschien wel te verkiezen is boven de fysieke uitvoering. Zoiets geeft immers geen directe bevestiging aan dat wat door de cursus als onderdeel van de illusie gezien wordt: het lichaam. Ganga: "Het is waar dat het mentale alles kan veranderen. Maar daarvoor is een grote mate van discipline noodzakelijk. Die discipline is over het algemeen makkelijker fysiek op te pakken."

Blijft de vraag hoe de asana's zo'n diepe inwerking kunnen hebben op het menselijk stelsel. Hun invloed strekt zich in ieder geval tot elk energiecentrum uit. Neem nu het eerste chakra, dat onder meer gelinkt is aan vertrouwen en veiligheid. Hoe zorgt transformatieve yoga ervoor dat mensen die geslagen zijn door het leven, openheid en ontvankelijkheid terugwinnen, zodat zij zich weer kunnen overgeven aan datzelfde leven? Ganga: "De oergedachte die ons bang maakt, is dat we van de liefde of van God afgescheiden zijn. We mogen beseffen dat het slechts deze ene gedachte is die ons van geluk ahouwt."

Olievlék van liefde

Ganga: "In feite is er zelfs geen licht tussen die diepe angst en de euforische realisatie van de eenheid van het al. Vergelijk het maar eens met een intense verliefdheid. Je loopt op wolken, maar bent tegelijkertijd zo ontzettend kwetsbaar. En die kwetsbaarheid maakt je bang. Je gaat jezelf beschermen en zet je schrap om de verwachte teleurstelling op te vangen. Juist door dat verzet zijn de ontgoucheling en de pijn onvermijdelijk. We roepen ze over onszelf af. De yogahoudingen nu, brengen gevoelens met zich mee. Na het onder leiding van de ademhaling gecontroleerd vrijkomen daarvan, kunnen we de gedachten onderzoeken die eraan ten grondslag liggen. En deze corrigeren, dat wil zeggen transformeren van

Liefde met yoga



...rsus in wonderen' in beweging



Ganga: "De oergedachte die ons bang maakt, is dat we van de liefde of van God afgescheiden zijn."

angst naar liefde. De basisoefening, gericht op het eerste energiecentrum, laat ons zeker staan: kruin omhoog, rug en benen gestrekt. Stevig als een berg. Daarmee zeg je: ik mag zijn wie ik ben. Ik ben perfect zoals ik ben."

Dat transformatieve yoga verder gaat dan de mentale realisatie dat het glas halfvol in plaats van halfleeg is en dieper inwerkt dan het fysieke effect van een potlood tussen de tanden, blijkt uit de reacties die Ganga telkens weer van beoefenaars krijgt. Zij ervaren het leven als intenser, bewuster en liefdevoller. Transformatieve yoga als snel verspreidende olievlek van liefde? Ganga: "Inmiddels zijn er meer dan honderd door mij opgeleide leraren

in binnen- en buitenland. Zij geven de energie van transformatieve yoga door, net zoals beoefenaars dat op hun manier doen. Mooi natuurlijk, maar mijn enige beweegreden is transformatie. En word ik wakker, dan word jij het ook. Want wij zijn één. Of transformatieve yoga jouw ingang zal zijn, weten we niet. Maar die ingang komt er. Want voor iedereen geldt: uit een droom is het eens wakker worden."

Meer info: www.saimithrayoga.nl en transformativeyoga.tumblr.com. Zelf proberen? Op www.kd.nl doet Ganga Hoogendoorn een houding voor in een instructieve film.

Yoga zelf doen



Yoga is populair. Zo populair dat er talloze vormen en scholen zijn. Een kort overzicht van enkele belangrijke stromingen en hun specifieke kenmerken. En de websites van spirituele centra in de agenda in deze Koorddanser.

Hatha: voor elk wat wils

De meestbeoefende en toegankelijke stroming van waaruit veel andere vormen voortgekomen zijn. De basis wordt gevormd door lichaamsbewegingen en ademhalingsoefeningen. Omdat Hatha geen duidelijke oprichters of goeroes kent, is het een open systeem waarbinnen voor elk wat wils te vinden is. Het gaat niet om prestaties, maar eenvoudigweg om zijn. Of, met de woorden van de Nijmegen docente Suzanne Beenackers: "Hatha maakt van ons geen yogi's, maar sadhaka's: beoefenaars van het leven zelf."

Doen: www.deblauwedecade.nl, www.andereboeg-bewustzijnstrainingen.nl, www.yogacentrumbunnik.nl, www.huisvanheelheid.nl.

Chakra: de essentie van bewustwording

Door middel van houdingen, mantra's en meditaties ga je als beoefenaar de energie van de chakra's ervaren en in beweging brengen. Zodat je beter in balans komt. Over chakra-yoga zei non-dualist Douwe Tiemersma: "Hoe lager je in de chakra's komt, hoe meer zijn en hoe minder bewustzijn. Het gaat er met yoga om dat bewustzijn uit te breiden naar beneden, in dat onbewuste zijn. En andersom, om het zijn naar het bewustzijn te halen."

Doen: www.emmayoga.nl, www.avorach.nl.

Deugden: het beste uit jezelf

Bij Deugden-yoga staat iedere les een innerlijke kracht of deugd centraal, zoals moed, vertrouwen, openheid, vreugde of creativiteit. De diepere betekenissen van een deugd worden tijdens beoefening van deze nieuwe yogavorm geïntegreerd in houdingen, meditaties en affirmaties. Je innerlijke schatten komen bloot te liggen en zijn makkelijker in te zetten in het dagelijks leven. En natuurlijk profiteer je tegelijkertijd van de vele positieve effecten van yoga op het gebied van gezondheid en ontspanning. Doen: www.living-heart.nl, www.dolfijnwellness.nl.

Dru: stil als de Poolster

Wanneer je 's nachts naar de hemel kijkt, lijken alle sterren in een baan om de schijnbaar bewegingsloze

Poolster heen te draaien. Zo'n stil, onveranderlijk en onverstoort plekje is ook in ons eigen binnenste te vinden. Het doel van Dru-yoga is om ons daarmee in contact te brengen. Het gaat uit van een gecontroleerde ademhaling, in combinatie met zachte, vloeiende bewegingen. Een toegankelijke, maar tevens sierlijke manier om stress te verminderen. Doen: www.deruimteamsterdam.nl, www.ophodenpijl.nl.

Kriya: karma neutraliseren

Grondlegger Yogananda ging ervan uit dat iedereen belast is met karma uit vorige levens. Door middel van yoga en meditatie zou je deze kunnen neutraliseren, waardoor je sneller van het rad van wedergeboorte verlost raakt. Een serie van 39 energetische oefeningen, waaronder chakra-gerichte meditatie en het zingend reciteren van teksten, laadt het lichaam stap voor stap op. Weetje: Elvis Presley raakte ooit in de ban van deze yogavorm. Doen www.kriyayoga-meditatie.nl.

Kundalini: wees een vuurtoren

Kenmerkend is het dynamische karakter: veel bewegingen, in combinatie met het reciteren van mantra's. Kundalini-yoga werkt direct op zowel het zenuwstelsel als het kliersysteem, waardoor effecten snel waarneembaar zijn. Hulpvaardigheid, compassie en nederigheid zijn belangrijke pijlers. Grondlegger Bhajan: "Wees een vuurtoren! Door je licht op anderen te richten, help je hen hun doel te bereiken en gelukkig te zijn. En als je anderen helpt, zal God jou helpen." Doen: www.goldenlink.nl, www.mirrorcentre.nl, www.centrumrafael.nl, www.djoj.nl, www.centrum-aquamarijn.nl, www.michon.org.

Mindfulness: een innerlijke vertraging

Een vorm van Hatha-yoga waarbij meditatie centraal staat. In het lichaam is meer waarneembaar dan beweging alleen: zo vinden gedachten en emoties er hun oorsprong. Worden we stiller en gaan we met meer aandacht bewegen, dan nemen we ze makkelijker waar. Door de ruimte die ontstaat, verstilt de geest en ontstaat



er een open, oordeelloze houding tegenover dat wat er is. Een innerlijke vertraging, subtiel en harmonieus.

Doen: www.kirtan.nl, www.centrumbodhi.nl, www.oostwestcentrum.nl, www.zero-point.nl.

Yin: de zachte, vrouwelijke benadering

Veel traditionele yogavormen zijn yang-georiënteerd, dat wil zeggen: gericht op de spieren. Yin-yoga werkt echter op de dieperliggende weefsels in. Waarbij de asana's langere tijd, met zoveel mogelijk ontspannen spieren en zonder krachtsinspanning, worden volgehouden. Fijne, rustige lichaamsbeweging voor wie een zittend beroep heeft. Best beoefend in de ochtend, wanneer de spieren nog stijf zijn en we sneller bij bindweefsels en gewrichten komen.

Doen: www.lichtcentrumschellingwoude.nl, www.zweiersdal.nl.

En meer

Probeer ook eens Bhakti yoga (www.wajid.nl), Chinese yoga (www.kenkon.org), Lyengar yoga (www.centrumeuropaplein.nl), Okido yoga (www.okidoyoga.nl), Raja yoga (www.djoj.nl).

