

8-Weekse Online Basistraining Yoga

e-boek



Welkom op de yogamat

Over het e-boek

Wie de wereld van yoga betreedt ziet al gauw door de bomen het bos niet meer. 'Kom bij ons, hier vind je verlichting!' roept men van alle kanten. Zoveel yogastijlen, zoveel yogascholen, zoveel verschillende namen. Hot, cold, snel, langzaam, oud, nieuw... Dit e-boek is bedoeld om wat orde in die chaos te brengen.

Dit boek is bestemd voor zowel de beginner, de zoeker op het yogapad, als de serieuze beoefenaar en werkt aanvullend op het online werkboek. Het geeft een kort overzicht van yoga en meditatie. Daarbij komen de religieuze en filosofische achtergronden aan bod. Via grote yogabegrippen komen we uit bij een met prachtige foto's geïllustreerd hoofdstuk over de techniek van de belangrijkste houdingen.

Gaandeweg merk je wat werkt en niet werkt, wat goed voelt en wat minder goed. Ik hoop van harte dat dit boek inspireert en aanmoedigt om je hoofd in de richting van je hart te bewegen en om te ontdekken wat yoga voor jou kan betekenen.

Namasté,

Johan



Verbinding

Yoga betekent 'verenigen' of 'verbinden'. Je ademhaling koppelen aan je bewegingen, het samenballen van je gedachten tot een focus, het wijden van al je energie aan de voorbereiding op meditatie. Je verbinden met dit moment. Waarop je op je yogamat staat of dit boek zit te lezen. Verbinding met anderen, met de wereld om je heen, met jezelf, je verlangens, met wie je werkelijk bent. Met je omgeving, de manier waarop je lijf contact maakt met het materiële, maar ook met je binnenwereld.

Yoga is een manier om te bereiken wat niet bereikbaar lijkt. Een yogahouding kun je, zelfs als die fysiek onmogelijk voor je is, in elk geval wel alvast willen aannemen. Dat is het begin. Vervolgens kun je een poging wagen. En voor je het weet heb je dat zo vaak gedaan dat er toch sprake is van vooruitgang, hoe minimaal ook. Je hebt iets bereikt wat je aanvankelijk niet voor mogelijk hield. Om zulke kleine stapjes gaat het bij yoga. Yoga gaat niet over wat je kunt, maar over hoe je omgaat met wat je tegenkomt.

Yoga is het streven volledig aanwezig te zijn in het hier en nu. Dit e-boek schrijven is het leukst op de momenten dat ik er helemaal in opga. Ook dingen die ik liever niet doe, zoals schoonmaken, probeer ik met mijn volle aandacht te doen. Dat is vaak erg lastig, maar je kunt het in elk geval oefenen. Het vergroten van mijn oplettendheid, bewustheid, is voor mijzelf een doel bij yoga.



Bewustzijn

Yoga benadrukt dat je in het leven moet doen wat nodig is, maar met aandacht en bewustheid. Laat je handelen niet regeren door je ego, om door je omgeving, maar door bewuste keuzes. Trouw niet omdat je familie dat van je verwacht. Doe het omdat het bij jou past, bij jouw levensverhaal hoort.

Het woord yoga stamt af van yuj: juk. Een juk is zwaar, maar maakt het werk licht. Een juk is een houten werktuig waarmee een boer twee zware emmers gemakkelijker kan dragen. Tegelijkertijd zorgt een juk voor balans. De kern van de yogafilosofie is het verbinden en in evenwicht brengen van tegenstellingen tussen lichaam en geest, binnen en buiten, spanning en ontspanning. Het woord yoga drukt ook de verbinding uit tussen de 'waarneembare mens' met de 'wezenlijke mens'.

Wat yoga voor het lichaam is, – een manier van oefenen om het onbereikbare te realiseren –, dat is meditatie voor de geest. Mensen houden zich vast aan denkbepelden, gedachten, standpunten. Maar de gedachten veranderen. Ze gaan voorbij of worden bijgesteld door die van iemand anders, door je open te stellen voor tegenargumenten of andere waarnemingen. Mensen zijn niet wat ze denken, ze hebben gedachten. Daarom is het observeren van je gedachtenstroom belangrijk. Dat betekent dat je probeert niet steeds 'weg te dromen', maar dat je je gedachten waarneemt en weer loslaat.

Yang houdingen

Yang yogahoudingen zijn gericht op het sterker en/of langer maken van spieren. In iedere houding wordt aangegeven op welke spieren of spiergroepen de nadruk ligt en of het met name gaat om het versterken (contractie), het verlengen (stretch) of beiden.

Staande houdingen worden beschreven met Tadasana of een andere staande houding als startpositie. Zittende houdingen vanuit Dandasana. Backbends vanuit een liggende positie (op buik of rug). Vanuit deze uitgangsposities gaat het script er bij asymmetrische houdingen vanuit dat je met rechts begint. Hiervandaan komt je terug naar de uitgangspositie en doet daarna hetzelfde met de linkerkant. Kenmerkend voor yanghoudingen zijn de volgende aandachtspunten:

- Je bekkenbodemspieren zijn altijd subtiel aangespannen, net als je lage buikspieren. Mula bandha en Uddiyana bandha.
- Je ontspant je keel en verlengt de wervels achter in je nek.
- Je verlengt je wervelkolom zoveel mogelijk door je kruin weg te bewegen van je zitbotten en/of voeten.
- Je dijbeenspieren span je licht aan, alsof je een blok tussen je bovenbenen vast wil houden.
- Ontspan je schouders. Dit betekent dat je schouderbladen zoveel mogelijk in hun neutrale houding blijven rusten, zoals in Tadasana en Savasana.
- In iedere houding blijf je gemiddeld drie tot vijf diepe in- en uitademingen (ujjayi). Als je beweegt, beweeg je op het ritme van deze gecontroleerde ademhaling (vinyasa). Op een inademing maak je jezelf groter of langer en kom je van de mat af. Op een uitademing maak je jezelf kleiner en keer je naar de mat terug.
- Je blik is rustig op één stabiel punt gericht (drishti). Bij de meeste houdingen zal de leraar dit specificeren.
- Pas het principe toe van 'stihra/sukha'. Het gaat erom dat je in elke houding kunt ontspannen en diep blijft doorademen. Als je merkt dat tijdens je practice je ademhaling stagneert of je lichaam verstijft, dan ga je waarschijnlijk over je grenzen heen en heb je dus meer sukha nodig in jouw practice. Anderzijds heb je ook doorzettingsvermogen en focus, enthousiasme en spierspanning nodig: stihra.



Zorg ervoor dat je handen en voeten 'actief' zijn in elke houding. Dit betekent bijvoorbeeld dat je je vingers goed spreidt en je vingertoppen naar beneden duwt als je je handen op de mat plaatst. Om je polsen niet te overbelasten, houd je de ruimte tussen je handen zo breed als je schouders. De vouw van je polsen moet in een horizontale lijn zijn. Voeten en tenen spreid je zoveel mogelijk. In houdingen waarbij je een been strekt, maak je lengte door met de bal van je voet weg te reiken.

- Als je je benen strekt wil je nooit je knieën 'op slot' zetten. Dit betekent dat je soms je knieën iets moet buigen en altijd je bovenbeenspieren activeert.

Voor de beschrijving van de yanghoudingen, die ik zo precies en grondig mogelijk wil laten zien, gebruik ik de volgende structuur:

- Foto van de houding.
- Script.
- Functie van de houding.
- Drishti.
- Aandachtspunten.
- Modificaties en eventueel gebruik van kussens, dekens en riemen.

Downward Facing Dog *Adho Mukha Svanasana*

Functie van de houding

Versterken van arm- en schouderspieren, rugspieren en quadriceps.
Verlengen van hamstrings en kuiten.

Drishti

Naar achter in het verlengde van het puntje van je neus, of naar je navel.

Aandachtspunten

Spreid je vingers, strek je armen en creëer zoveel mogelijk lengte in je rug.
Hou je bovenarmen weg van je nek.

Modificatie

Als je voelt dat je je rug bol maakt, buig dan je knieën. Lengte in je wervelkolom is belangrijker dan gestrekte benen.

Script

Vanuit Urdhva Mukha Svanasana. Adem uit, krul je tenen onder je voeten en reik je heupen zo hoog en zo ver mogelijk weg van je handen. Je armen en wervelkolom maken een mooie, diagonale lijn en vormen een driehoek met je benen. Terwijl je je zitbotten omhoog duwt, strek je je hielen richting de mat.



Upward Facing Dog *Urdhva Mukha Svanasana*

Functie van de houding

Versterken van rugspieren, bilspieren en hamstrings.
Verlengen van buikspieren, borstspieren en heupbuigers.

Drishti

Naar voren in het verlengde van het puntje van je neus.

Aandachtspunten

Je bovenlichaam komt volledig van de mat, zodat alleen je handen en je wreeven de mat raken. Activeer je benen, door je wreeven stevig in de mat te drukken. Kijk alleen omhoog als je ruimte voelt aan de achterkant van je nek.

Modificatie

De cobra is de modificatie voor deze houding. Als je niet over je tenen kunt rollen, plaats dan je knieën even op mat en breng dan je wreeven op de mat.

Script

Vanuit Chaturanga Dandasana. Adem in, rol over je tenen tot de wreeven van je voeten op de mat komen. Knieën en heupen blijven van de grond af. Reik je borstbeen naar voren en omhoog terwijl je je armen strekt. Strek je benen naar achter tot aan je gespreide tenen. Schouderbladen trekken naar beneden stevig weg van je oren. Handen en polsen bevinden zich onder je schouders.





Iedereen kan
ademen,
dus iedereen
kan yoga
beoefenen.

– T. K. V. Desikachar

Cobra *Bhujangasana*

Functie van de houding

Versterken van rugspieren, bilspieren en hamstrings.
Verlengen van borstspieren, heupbuigers en bovenbeenspieren (quadriceps).

Drishti

Naar voren of omhoog langs het verlengde van het puntje van je neus.

Aandachtspunten

Door je enkels in je handen weg te duwen, terwijl je vanuit je handen je enkels omhoog tilt, "opent" je borstkas zich vanzelf. Je verlengt hiermee de voorkant van je lichaam. Om je onderrug te beschermen brengt je je staartbeen richting je knieën om ruimte te creëren in je onderrug.

Modificaties

Hou je knieën op de mat en til je bovenlichaam omhoog. Als je spanning in je nek voelt, breng je je kin richting je borst.

Script

Vanuit een liggende positie op je buik. Plaats je handen naast je borst en maak ruimte tussen je tenen. Verleng je benen van je heupen richting je tenen. Adem in, terwijl je je schouders en torso weg van je heupen verlengt. Rol je schouderbladen naar achter en duw ze tegen je rug aan. Adem uit, verleng je borstbeen naar voren en voel ruimte rondom het gebied van je borst. Adem in, til je borstbeen omhoog en verleng je nekwerfels. Voel de kracht van de rugspieren naar voren door je borst vloeien.



Tree Pose *Vrksasana*

Functie van de houding

Versterken van beenspieren, rugspieren, buikspieren en schouderpijeren.

Drishti

Naar voren langs het verlengde van het puntje van je neus, of naar je duimen omhoog.

Aandachtspunten

Om meer in balans te staan, duw je je standbeen actief tegen je voetzool aan. Duw om diezelfde reden ook handen stevig tegen elkaar aan voor je borst. Houd je torso zoveel mogelijk rechtop, de kruin van je hoofd reikt omhoog. Voor balanshoudingen is de drishti extra belangrijk.

Modificaties

Je kunt je voet tegen je onderbeen of enkel plaatsen.

Script

Vanuit Tadasana. Adem in, til je rechterknie naar je borst en plaats de onderkant van je voet zo hoog mogelijk aan de binnenkant van linkerbovenbeen. Adem uit, plaats je handpalmen in gebedshouding tegen elkaar voor je borst. Adem in, strek je armen omhoog.



Warrior I *Virabhadrasana I*

Functie van de houding

Versterken van beenspieren, bilspieren, grote rugspier, lendenspieren en schuine buikspieren. Verlengen van kuitspieren (achterste been).

Drishti

Duimen.

Aandachtspunten

Zorg dat je voorste knie boven je enkel blijft. Houd beide heupen zoveel mogelijk naast elkaar. Kruin reikt weg van je zitbotten, creëer zoveel mogelijk lengte aan de voorkant van je lichaam en ontspan je schouders.

Modificatie

Anjaneyasana is een modicatie voor deze houding.

Script

Vanuit Adho Mukha Svanasana. Adem in, breng je rechterbeen omhoog. Adem uit, stap je rechtervoet tussen je handen en strek je linkerbeen. Draai je linkerdijbeen en plaats je hiel in de mat. De tenen van je linkervoet wijzen 45° schuin naar voren. Adem in, breng je bovenlichaam omhoog terwijl je je armen boven je hoofd strekt, naast je oren. Breng je handpalmen naar elkaar toe.



Warrior II *Virabhadrasana II*

Functie van de houding

Versterken van beenspieren, bilspieren, rugspieren en schouderpijnen. Verlengen van adductoren (achterste been).

Drishti

Rechtermiddelvinger.

Aandachtspunten

Zorg dat je je rechterknie boven je enkel blijft. Ontspan je schouders. Je heupen zijn parallel aan de lange zijde van je mat. Spreid je tenen goed. Beide voeten maken stevig contact met de mat en span je bovenbeenspieren aan. Je bovenlichaam is ontspannen. Je zitbotten wijzen zoveel mogelijk in de richting van de mat en je kruin reikt weg van je zitbotten. Je maakt dus geen bolle of holle rug.

Modificatie

Je kunt je rechterbeen minder intens buigen. Als je merkt dat je voorste knie naar binnen draait, breng je knie dan in de richting van je kleine teen. Als dit onprettig voelt, kun je je rechtervoet iets naar binnen draaien.

Script

Vanuit Virabhadrasana I. Breng je handen op je heupen. Draai je linkervoet parallel aan de achterkant van je mat. Draai je hele torso, schouders en heupen naar links, richting de lange kant van de mat. De bal van je rechtervoet is nu in lijn met de wreef van je linkervoet. Adem in, breng je armen parallel met de mat, polsen in een lijn met je oksels. Adem uit, ontspan je schouders.



De meest voorkomende yin yogahoudingen



Yin houdingen

Kenmerkend voor yinhoudingen zijn de volgende aandachtspunten:

- In Yin yoga blijf je minstens een aantal in minuten in dezelfde houding. Het is belangrijk om je lichaam in een asana te ontspannen, om je bindweefsel te stimuleren. Hoe meer ontspannen je spieren zijn, hoe groter het effect op je bindweefsel is.
- Iedere houding heeft een bepaalde invloed op het energetisch lichaam. In elke asana zal ik benoemen welke meridianen worden gestimuleerd.
- In iedere houding kun je je blik op een punt laten rustig dat niet beweegt, of sluit gewoon je ogen.

Voor de beschrijving van de yinhoudingen, gebruik ik de volgende structuur:

- Foto van de houding.
- Script.
- Aandachtspunten.
- Modificaties en eventueel gebruik van kussens en dekens.
- Rekgebied.
- Meridianen.



Child's Pose

Modificaties

Je kunt je knieën iets verder uit elkaar brengen, waardoor je je bovenlichaam meer kunt ontspannen en de rek in de binnenkant van je benen toeneemt. Als je spanning in je schouders en/ of nek voelt, kun je je hoofd hoger op je handen of een kussen plaatsen, of je armen langs je lichaam brengen en je hoofd zijwaarts draaien.

Rekgebied

Child's Pose is voornamelijk een rusthouding, naast dat ze ook een zachte vooroverbuiging biedt. Je kunt hierbij een rek voelen in je wervelkolom.

Meridianen

De urineblaasmeridiaan wordt gestimuleerd door de rek van je wervelkolom. Als je benen wijder liggen worden bovendien je nier- en levermeridiaan gerekt dankzij de rek in je binnenbeenspieren en liezen.

Aandachtspunten

Child's Pose is een rusthouding dus het is mogelijk dat je geen weerstand voelt in je lichaam. Blijf met je aandacht bij je ademhaling.

Script

Kom op handen en knieën, je wreeven maken contact met de mat. Breng je zitbotten in de richting van je hielen, strek je armen voor je uit of breng je armen langs je bovenlichaam. Ontspan je bovenlichaam richting de vloer. Rust je voorhoofd op de mat.



Spinal Twist

Script

Lig op je rug en breng je knieën richting je borst. Laat ze vervolgens één kant op vallen. Spreid je armen zijwaarts op de mat, in een T-vorm, of strek je (ten opzichte van je voeten) tegengestelde arm boven je hoofd.

Aandachtspunten

Het verhogen, of verlagen, van de positie van je knieën heeft effect op waar je de rek voelt in je wervelkolom. Om de draai meer te voelen in je bovenrug, breng je je knieën richting je borst. Verlaag de positie van je knieën omhoog naar heupniveau om de draai naar je onderrug te verplaatsen. Wissel de positie van je hoofd bij het veranderen van kant.

Modificaties

Plaats een kussen onder of tussen je knieën als de tegengestelde schouder van de vloer komt. Als je schouder vervolgens nog steeds in de lucht zweeft, plaats dan een deken onder je schouder of een kussen in de lengte van je wervelkolom. Wees voorzichtig met het plaatsen van je armen boven je hoofd als je last hebt van een schouderblessure of wanneer er tintelingen in je vingers of je hand ontstaan. Je schouder ontspant het beste door je verhoogde arm op een kussen te leggen. Houd je hoofd in een neutrale houding als je een gevoelige nek hebt. Zwangere vrouwen kunnen beter niet te diep in een twist komen, zeker niet in het eerste trimester van de zwangerschap. Verlaag de positie van de knieën naar heupniveau en leg een kussen onder of tussen de knieën.

Rekgebied

De Reclining Twist geeft een intense stretch aan je hele lichaam- wervelkolom, buik, borst, quadriceps, heupexoren en bilspieren.



Butterfly

Script

Vanuit een kleermakerszit plaats je je voetzolen tegen elkaar aan. Plaats de buitenkant van je voeten voor je op de mat (weg van je schaambeentjes). Je benen vormen een gelijkmatige ruit, of diamant. Laat je knieën ontspannen in de richting van de mat. Adem diep in. Op een uitademing buig je naar voren, laat hierbij je rug rondren. Je hoofd kun je laten hangen richting de mat of, als je de ruimte hebt, op je voeten rusten.

Aandachtspunten

Ontspan je wervelkolom en dus ook je nek. Laat je rug rondren en je hoofd zwaar worden. Wanneer de rek op je onderrug te intens is, ga je minder diep. Je liezen zijn ontspannen, zorg er dus voor dat je je benen ver genoeg naar voren hebt liggen.

Modificaties

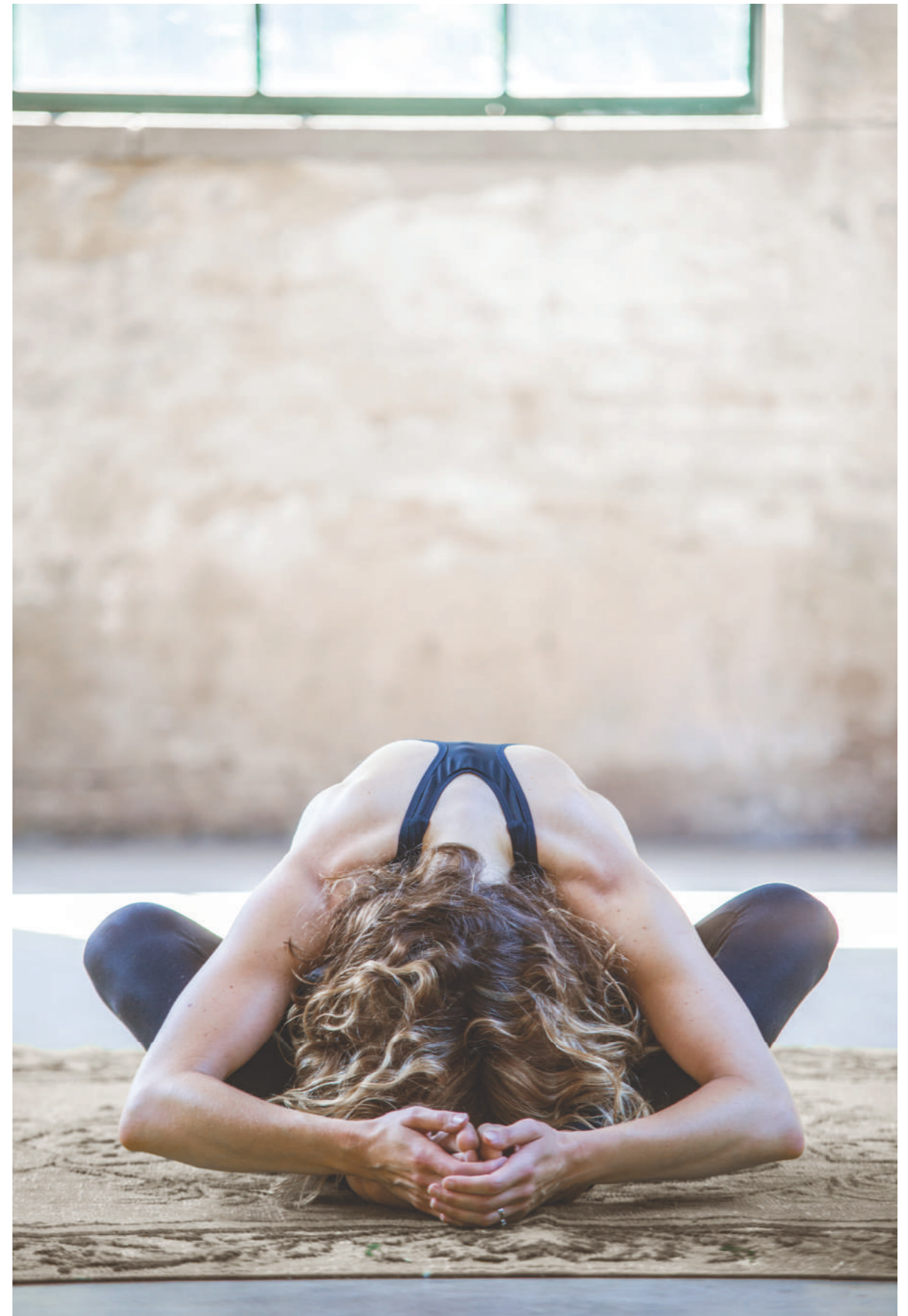
Je kunt op een kussen komen zitten om meer ruimte te creëren zodat je makkelijker je bekken voren kunt kantelen. Je kunt je ellebogen op de mat plaatsen en je hoofd ondersteunen om je nek te ontlasten. Mochten je knieën ver boven de mat blijven, dan kun je deze ondersteunen door middel van kussens. Als je last hebt van je onderrug kun de de Butterfly uitvoeren met een zo recht mogelijke rug, hierbij verleg je het aandachtspunt naar je benen. Een andere optie is om één of meerdere kussens onder je borst te plaatsen, waardoor je vooroverbuiging minder diep is. Een alternatief is om de houding in een liggende positie tegen de muur uit te voeren.

Rekgebied

Je onderrug, buitenkant van je heupen, binnendijjen en liezen krijgen hier een intense stretch. Als je voeten verder van je liezen verwijderd liggen zul je je hamstrings en je onderrug meer gaan voelen.

Meridianen

De galblaasmeridiaan wordt gestimuleerd zowel via de rek aan de buitenkant van je heupen als aan de binnenkant van je bovenbenen. Bovendien wordt de urineblaasmeridiaan meegenomen, indien je je wervelkolom rekt.



Kleermakerszit *Sukhasana*

Script

Vanuit Savasana rol je op de rechterzijde van je lichaam. Duw jezelf omhoog naar een kleermakerszit. Plaats je handpalmen tegen elkaar aan voor je hart en sluit je ogen. Het is een traditie om een yogales af te sluiten met de groet 'Namasté': Het licht in mij erkent en herkent het licht in jou.

Functie van de houding

Verlengen van bilspieren.



Savasana

Script

Vanuit een liggende positie op je rug: Breng je armen iets van je lichaam af, je handpalmen wijzen omhoog. Spreid je schouderbladen uit over de mat en laat je voeten ontspannen naar binnen of buiten vallen. Je laat de gecontroleerde ademhaling los zodat je lichaam het natuurlijke ritme van je ademhaling weer kan overnemen.

Aandachtspunten

Wanneer je het moeilijk vindt om te ontspannen kan het helpen om bewust te voelen waar je lichaam de mat raakt en je voor te stellen dat je bij elke uitademing steeds een beetje verder wegzinkt in je mat.

Modificatie

Je kunt een opgerolde deken onder je knieën leggen om de onderrug te ontlasten.



A man with short brown hair, wearing a green t-shirt and dark pants, is sitting on a grey couch. He is looking directly at the camera with a neutral expression. To his right are two large orange pillows. In the background, there is a white wall and a vase with several orange flowers, including a bird of paradise and a protea. The lighting is soft and natural.

Verander je leven
door je **gedachten**
te veranderen.

– Paramahansa Yogananda

Oorspronkelijke yogastromingen

Bhakti yoga

Bhakti betekent het aanbidden van het allerhoogste. Het uitgangspunt is dat je je tot iets goddelijks richt dat zich manifesteert in een mens, een goeroe bijvoorbeeld. Bhakti yoga staat tamelijk ver van ons af en wordt in het Westen dan ook niet veel beoefend. Overigens hoef je je binnen de bhakti yoga stroming niet perse op een mens, een goeroe te richten. Je kan ook het goddelijke in jezelf, of de waarheid kiezen. Bhakti yoga zegt dat alles en iedereen een goddelijke kern heeft.

Veel grote yogi's hebben het pad van de bhakti gevolgd. De bekendste zijn Mahatma Gandhi en Martin Luther King.

Karma yoga

Karma betekent handeling. Bij karma yoga gaat het dan ook meer dan bij andere stromingen om daden, goede daden vanuit je hart. Daarbij is het oordeel van anderen belangrijk. Karma yoga is hierdoor meer dan andere yogastromingen iets voor buiten de yogaschool. Voor doeners, die zijn toegewijd aan de taak die voor hen is weggelegd in dit leven.



Jnana yoga

Jnana yoga is de yogastroming van het inzicht en de kennis. Daarbij zul je eerst moeten accepteren dat jouw intellect beperkt is. Juist twijfel is de basis van jnana yoga. Jnana yoga is de yoga van de wetenschappers, musici, kunstenaars en denkers, die bewust deze yogastroming hebben gepraktiseerd. Het is yoga voor denkers in plaats van doeners, door het andere object van focus en concentratie. Je hoeft je uiteraard niet te meten met bekende jnana yogi's als Albert Einstein en Johann Sebastian Bach. Ieder heeft zijn eigen rol in de wereld. Als je je wilt toewijden tot deze vorm van yoga, neem dan de basishouding aan dat je alles zelf wilt ervaren. Neem niets aan zoals het is. Bevraag alles wat je ziet en meemaakt. Dit maakt je los van vooroordelen en patronen. Blijf zoeken naar het achterliggende en vindt de antwoorden op jouw levensvraag, hoe groot of hoe klein die ook is.

Raja Yoga

Binnen Raja yoga focus je je op je eigen geest en de volledige beheersing daarvan. Daarbij wordt gebruik gemaakt van het achtvoudige pad van Patanjali. Raja yoga staat relatief ver weg van ons dagelijks leven en misschien daardoor juist populair. Maar raja yoga brengt ook het risico met zich mee dat yoga iets blijft van de yogaschool.

Belangrijke leerpunten

Grenzen

In mijn begindagen als yogi stond ik vaak op mijn yogamat alsof er een wedstrijd gewonnen moest worden. 'Niet iets hoeven bereiken' vond ik een lastig concept. Tijdens een yogatraining op een Thais eiland zat ik in Baddha Konasana, de houding waarin je voetzolen tegen elkaar aan liggen, je knieën naar buiten vallen en je bovenlichaam vooroverbuigt. Onverwacht kwam de leraar boven op mijn rug liggen, en duwde met twee handen mijn knieën naar mijn mat. Ik schrok, protesteerde, gaf tegenkracht, was bang om iets te breken. 'Trust me, I'm your friend,' fluisterde hij in mijn oor. Op een uitademing gaf ik me vervolgens aan hem over en... kon verder vooroverbuigen dan ooit, mijn voorhoofd raakte de mat!

Een goede vriend van me kwam laatst met een heel ander verhaal. Tijdens zijn yogavakantie had de leraar zijn arm uit de kom getrokken! En een oud-student van mij moest zijn tiendaagse Vipassana-retraïte vroegtijdig verlaten met een hernia. De vraag die we onszelf telkens moeten stellen is deze: 'Wanneer ervaar ik groeipijn en wanneer blessurepijn?' Waar moet ik doorheen ademen en wanneer pas ik de houding aan? Weerstand wil je in elke asana ervaren, pijn wil je nooit. Je wilt groeien, zonder blessures. In elke houding is er gelegenheid om fysieke grenzen te onderzoeken en jezelf steeds de vraag te stellen: Dient dit mij, of doe ik mezelf geweld aan? En daar vervolgens naar te handelen. Soms blijkt dat er ruimte is om een spier nog iets meer te verlengen, door bijvoorbeeld nog iets dieper voorover te buigen. In een achterover- buiging is er wellicht de mogelijkheid het hartgebied nog iets meer te openen. Soms is het wijzer de houding iets te vergemakkelijken, door gebruik te maken van een prop of even naar Child's Pose te gaan. En dat is nooit een zwaktebod. Je eigen grenzen respecteren en daarnaar handelen vergt moed.



Concentratie

Heb je ooit gemerkt hoe rustig je wordt als je je echt op iets concentreert? Om te beginnen moeten we de geest iets geven om zich op te richten. De 'meditatieobjecten' kunnen innerlijke en uiterlijke objecten zijn. Mediteren op een uiterlijk object doe je als je je richt op een kaarsvlam, op een bepaald geluid of op het zingen ('chanten') van een woord of zin (mantra). Zo'n mantra wordt een innerlijk object zodra je hem niet meer hardop maar in jezelf herhaalt. Andere innerlijke meditatieobjecten zijn de ademhaling, lichamelijke gewaarwordingen of een beeld in de geest. Het geeft steun als je je richt op een fysieke gewaarwording, dat helpt om je aandacht te verplaatsen van het denken naar iets tastbaars. Chanten of een kaarsvlam observeren kun je niet overal doen, maar je aandacht richten op je ademhaling wél. Gewoon waar anderen bij zijn en ze hoeven het niet te weten. Je ademhaling heb je altijd bij je! In alle situaties kun je je concentreren op je ademhaling, zelfs als het moeilijk hebt, zodat je adem daarbij een houvast kan zijn om in het moment te blijven.

Toen ik goed wilde leren mediteren, meldde ik me bij een Vipassana-klooster in de Belgische Ardennen. Ik zou me daar tien dagen terugtrekken. Telefoon inleveren, eenvoudige kleding aan, elke dag om vier uur opstaan voor urenlange meditatie en alleen op vaste tijden gezond maar spaarzaam eten. De eerste drie dagen had ik moeite om me te concentreren. 'Concentreer je op je ademhaling. Probeer je adem te voelen op de huid onder je neusgaten,' luidde de opdracht. 'Je hoeft alleen maar te observeren.' Dat was gemakkelijker gezegd dan gedaan, vond ik. Urenlang zat ik met mijn ogen dicht op een kussen en deed ontzettend mijn best. Stiekem dacht ik telkens aan alles, aan mijn vrienden in Amsterdam, aan wat voor werk ik nou toch eens zou gaan doen. Tot ik besepte waar ik was en waar ik mee bezig was. Dan was ik een paar seconden aandachtig aan het ademen. Ik ontdekte dat mijn concentratie een soort spier was. Omdat ik er nooit mee geoefend had, was mijn geest geen spierbal maar meer zo'n zwabberend kipfiletje. Maar hoe langer het duurde, hoe langer ik daar op dat kussentje bleef zitten, hoe meer mijn geestelijke spijbelen afnam. Ik kon steeds langer alleen maar voelen. Mijn adem mijn lichaam voelen ingaan, en weer verlaten. 'En observeer je gedachten,' zei een stem. 'Je hoeft ze niet te negeren of ertegen te vechten, kijk er alleen naar. Laat ze los door je weer op je ademhaling te richten.'

Hoe langer ik dat kon, hoe rustiger ik me voelde. Op den duur, na een paar dagen, hoefde ik me niet meer zo sterk op mijn ademhaling te richten, ik wilde graag naar dat fijne, vredige gevoel van stil zijn. Ik begon de stilte te voelen in mezelf, een natuurlijke, vredige toestand. Door te mediteren wordt je beseft van deze vrede dieper. Op mij had dat mediteren ook effect na afloop. Ik veranderde. Ik rook het gras als ik door het park fietste. Ik voelde het water als ik mijn handen wuste. Ik proefde mijn eten beter.

Zelfonderzoek

Mijn eigen onrust ging ik altijd uit de weg door mijn heil bij de wijsheid van anderen te zoeken. Ik vond ontspanning als ik op retriëte ging, en had vaak het fijne gevoel dat het mijn lotsbestemming was om in de leer te zijn bij een gezaghebbende yogi. Maar mijn echte innerlijke onrust verdween er niet door. Ik vond het heerlijk als mensen tegen me zeiden: 'Jij bent een ziel die op deze aarde is gekomen om geheeld te worden.' 'Je bent een onsterfelijke geest.' 'Het leven is een leerschool, en het gaat erom dat jij je lessen leert.' 'Niets wat je overkomt is voor niets.' Of deze: 'Je bent perfect zoals je bent.' Nu ik ze zo opschrijf, lijken het holle clichés, maar als iemand die dingen met de juiste intensiteit en op het goede moment tegen me zei, was ik er maanden vol van. Ik was op zoek naar wat ik graag wilde horen. Ik had een enorme behoefte aan bevestiging, die zocht ik ook op en vond ik. Maar het werkte telkens maar tijdelijk. Er overkwam me weer iets, of iemand zei iets vervelends, en daardoor was ik dan meteen weer terug bij af. Kon ik weer die woestijn in om de alchemist op te zoeken. Ik wilde me zo graag rustiger en stabiel voelen, maar ik had geen idee hoe ik dat voor elkaar moest krijgen. En er was iets dat ik altijd voor liet gaan: mijn hang naar bevestiging en erkenning door anderen. Ik was altijd bang, bang dat ik blut zou raken, bang dat ze me niet aardig zouden vinden, dat ik niet aantrekkelijk, opvallend of bijzonder zou zijn. Ik was eigenlijk nog een klein jongetje, ik zocht naar veiligheid.

Het heeft lang geduurd voor ik zo naar mijzelf kon kijken, voordat ik in staat was om de vorige alinea rustig, zonder schaamte, op te schrijven. Ik wil het gewoon vertellen zoals het was. Dat kan nu ook, omdat ik mezelf nu beter heb leren kennen. Ik ben heel bewust op zoek gegaan naar mijn drijfveren, mijn geschiedenis, de dingen waar ik bang voor ben en de dingen die ik graag bereiken wil. Ik zou iedereen willen aanraden dat eens te doen, je leven knapt er enorm van op. Mensen hebben vaak een beeld van zichzelf gecreëerd, namelijk een 'ik', een ik met verlangens, frustraties en angsten. Dat zelfbeeld wordt versterkt in het contact met anderen, door je aan anderen af te meten. Veel relaties tussen mensen zijn op uitvergrotingen van twee zelfbeelden gebaseerd.



Weerstand

Ik wilde een yogaschool oprichten en heb die droom verwezenlijkt. Maar het was een zware weg. Tijdens de opbouwfase voelde ik me vaak behoorlijk onder druk gezet. Werkweken van zestig uur waren geen uitzondering. Ik wilde graag voldoen aan de verwachtingen van de mensen met wie ik samenwerkte. Niemand mocht door mij of in mij teleurgesteld raken. Daar deed ik mijn uiterste best voor. Aardig gevonden worden door iedereen was mijn streven. Dat lukte niet. Vermoeid en gefrustreerd realiseerde ik me dat ik iets moest veranderen. Ik moest mezelf iets nieuws aanleren waartegen ik grote weerstand voelde. Weerstand die ik herkende van de yogamat. Ik moest leren mijn zwakke kanten te laten zien. 'Ik maak me zorgen', 'Ik weet niet hoe ik dit kan oplossen', 'Ik heb tijd voor mezelf nodig' of gewoonweg 'Ik kan dit niet alleen' waren de zinnetje's die ik moest leren uit te spreken.

Het lukte me steeds beter om mezelf te laten zien en echte intimiteit aan te gaan. Terugkijkend kan ik concluderen dat deze periode me sterker heeft gemaakt. De omstandigheden zorgden ervoor dat ik de weerstand wel moest aangaan. Weerstand die zich op de yogamat manifesteert als fysieke spanning, en zich in het leven daarbuiten vaak vertaalt naar schaamte en schuldgevoel. Ik leerde mezelf een vaardigheid aan die me meer in mijn kracht deed staan.

Soms komen studenten me bedanken voor een les. In mijn hart ben ik hen juist dankbaar. Hun aanwezigheid geeft mij de kans om mezelf te zijn. Vaak blijkt een droom, een authentiek verlangen, een uitnodiging om je weerstand op te zoeken. Om een asana te beoefenen in het leven van alledag. Intimiteit aangaan bleek mijn persoonlijke asana te zijn als ik niet op de yogamat sta. Dat daadwerkelijk doen noem ik een 'helende beweging'. Wanneer ik wat ik lastig of eng vind toch doe, voel ik me sterker en completer, en kan ik mogelijke reacties van anderen beter loslaten. Wat is jouw persoonlijke asana?

A man with short, wavy hair, wearing a light blue t-shirt and dark grey pants, is sitting on a white chair. He is leaning forward with his right hand resting on his chin and smiling warmly at the camera. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window. The text is overlaid on the left side of the image.

Probeer de
stilte niet met je
verstand te grijpen.
Probeer het niet te
begrijpen. Je kunt
de stilte alleen
ervaren als het
verstand zwijgt.

– Eckhart Tolle

Anicha

De Boeddha gebruikte het woord 'anicha' om aan te duiden dat alles in het leven vergankelijk is. Dat niets blijft zoals het is. Voor veel mensen is dat een enge gedachte. We willen graag vasthouden wat ons lief is. Daarom hechten we ons aan mensen, spullen, situaties, verhoudingen. Zelfs aan iets onprettigs kun je, vaak ongemerkt, gehecht raken. De formulering 'niets blijft zoals het is', kun je dus ook als heel geruststellend ervaren. Ook lastige situaties in je leven, problemen die moeten worden opgelost, pijn, verdriet, leegte en onrust gaan voorbij. De angst voor de vergankelijkheid van de plezierige dingen in het leven, van dat wat liefdevol, mooi, aantrekkelijk en positief is, is volgens de Boeddha de oorzaak van het menselijk lijden. Het zou veel beter voor ons zijn als we verandering aanvaardden in plaats van ons er zo tegen te verzetten.

Zoals de man die op een prachtige dag door de natuur wandelt. De zon schijnt, de bloemen staan in bloei en ruiken lekker, er zingen vogels in de bomen. Hij voelt de zon, hij ziet en ruikt de bloemen en hoort de vogels zingen. Hij is er zich bewust van dat de wandeling straks voorbij is en hij geniet volop. In hem komt geen ogenblik de vraag op of de omstandigheden morgen nog net zo perfect zullen zijn. Heel soms voel ik dat ook, als ik met mijn hond Boeddha in het park loop bijvoorbeeld.

Geen enkele situatie, ook niet de werkelijkheid om ons heen, is zo vast als lijkt. Objecten zijn energievelden in beweging, ze behouden hun huidige vorm niet lang. Eigenlijk is alles voortdurend bezig uiteen te vallen en opnieuw vorm aan te nemen. Ons lichaam bijvoorbeeld. Of de kleding die om je lichaam heen zit. Dit zal er met een beetje geluk over tien jaar nog zijn. Maar over duizend jaar? Of tienduizend? Als we versneld konden laten zien wat er in een paar duizend jaar met de bank, de tafel en de ruimte gebeurt waarop of waarin jij op dit moment aan het lezen bent, zou de vergankelijkheid zichtbaar worden. Het zou tegelijkertijd schokkend en bevrijdend zijn om daarnaar te kijken, omdat we zouden zien dat het weinig zin heeft je al te druk te maken om materieel bezit.

Bewustzijn

De meeste oude religies en spirituele tradities hebben een bepaalde visie gemeen – dat onze 'normale' geestesgesteldheid lijdt onder een fundamentele tekortkoming. Het goede nieuws is dat een verandering van het bewustzijn van de mens mogelijk is. Binnen het hindoeïsme wordt die transformatie aangeduid met verlichting. In het onderricht van Jezus heet het verlossing en het boeddhisme beschrijft het als het einde van het lijden. Bevrijding en ontwaken zijn andere termen waarmee deze transformatie wordt aangeduid.

Het bewustzijn is niet meer gevangen in welke vorm dan ook. Sommige spirituele tradities hebben het over vele malen reïncarneren totdat je ontwaakt en beseft dat je meer bent dan vorm. Je wordt telkens opnieuw geboren. Volgens Eckhart Tolle zou je dit niet moeten geloven, maar het waarmaken in je eigen ervaring. Dat is mogelijk, zegt hij, door te kijken naar vandaag. Naar hoe jij vandaag reïncarneert. Elke keer dat je je verliest in een gedachte of emotie of iets wat daar buiten gebeurt. Je verliest jezelf in een reactiepatroon en een mentale interpretatie: je identificeert je met een vorm. In elke gedachte die in je opkomt en die je helemaal opeist zit een zelfbesef. Dat is natuurlijk onbewust. En dat zelfbesef betekent dat je identiteitsgevoel wordt verward met de vorm van een gedachte of emotie. Mensen verliezen zichzelf vaak hun hele leven in vorm. Ze zitten helemaal in de reactie. Er is geen bewustzijn op de achtergrond. Er is dus geen ruimte, maar alleen vorm. Er is geen stilte, alleen lawaai. Dat betekent dat je dwangmatig reïncarneert. Vele malen per dag.

Het eind van de reïncarnatie betekent simpelweg dat je jezelf niet steeds opnieuw verliest. Dat betekent niet dat je alle vormen afwijst. Sommige spirituele tradities gaan hierin heel ver. Ze zeggen: kijk niet naar mooie dingen want die blijven niet lang bestaan. Alles valt uiteen. Kijk zelfs niet naar die bloem. Ze zeggen dat monniken nooit naar een mooie vrouw mogen kijken. Het idee erachter klopt, jezelf nergens in verliezen. Maar als je de wereld van welke vorm dan ook afwijst verstoor je misschien het evenwicht in omgekeerde richting.

Jezus spreekt in het Nieuwe Testament over een nieuwe hemel en een nieuwe aarde. Volgens Tolle betreft de nieuwe hemel het opkomen van een totaal veranderde toestand van het menselijk bewustzijn en de nieuwe aarde de afspiegeling daarvan in de stoffelijke wereld.



Do's & don't op de yogamat

Wanneer je tijdens de les tegen je grenzen aanloopt ga dan naar child's pose, kijk liever niet om je heen want daarmee doorbreek je je focus. Wanneer je tijdens een les naar andere studenten kijkt, doe dat dan alleen om je te laten inspireren, nooit om je te vergelijken.

Enkeel op de yogamat wordt het per zo nu en dan ongemakkelijk. Weet dat je houdingen daarvoor ontworpen zijn. Ze nodigen je uit om sterker te worden en los te laten wat je niet meer dient. Laat het idee los dat je iets moet kunnen. Het is een groot misverstand dat je lenig moet zijn. Lenigheid is niet een voorwaarde en ook geen doel op zich. Het is uitsluitend een gevolg.

- Zorg dat je makkelijk zittende kleding aan hebt.
- Wees mindful / matig met het gebruik van parfum en deodorant.
- Yoga is een workout op zichzelf en veel meer dan dat. Het is meditatie in beweging of mindfulness in actie.
- Het heeft vaak meer effect wanneer je iedere dag een korte practice doet. Dan 1x in de week super lang en intens.
- Probeer de ambitie niet mee te nemen op de mat. Daarmee nodig ik je uit om onthecht te zijn van het resultaat.
- Het is waardevol om verschillende leraren en yogastijlen te proberen om te onderzoeken welke leraar en stijl op dit moment het meest bij je past.
- Er is een belangrijk verschil tussen groeipijn en blessurepijn. Het verkennen van grenzen is zinvol, het verleggen ervan maakt dat je groeit. Het forceren van grenzen blesseert.
- De yogales houdt niet op wanneer je het matje afstapt. Stel je zelf de vraag hoe je je ervaringen tijdens een les kunt integreren in het leven daarbuiten.

Het gebruik van water

- Zorg dat je tijdens de les geen water drinkt. Daarmee blus je het vuur en verbreek je de meditatie.
- Voorafgaand van de les wil je ook geen waterdrinken, want je wilt tijdens de les niet naar de wc.
- Na afloop van de les wil je juist extra water drinken, omdat je daarmee je lichaam reinigt.
- Probeer 1,5 uur voor de les niet te eten. Hoe leger je maag hoe meer effect de les heeft.

**Meditatie
resulteert in
wonderen**

- T. Krishnamacharya



Patanjali's achtvoudige pad

1. Yama's (richtlijnen)

Er zijn vijf yama's (richtlijnen) voor een zuiver geweten. Eerlijkheid is de bottom line.

- Ahimsa: geen schade aanrichten. Geen geweld gebruiken, ook niet in overdrachtelijke zin. Door iets tegen je zin te doen, doe je jezelf geweld aan. Handel in overeenstemming met je geweten. Dat je doet wat je moet doen, ook als dat betekent: ten strijde trekken, zoals Arjuna in de Bhagavad Gita. Ahimsa betekent eigenlijk 'niet hypocriet zijn'. Respect hebben voor de ander, de ander in z'n waarde laten. Niet je zin doordrijven, maar ook: niet negatief over iemand denken.
- Satya: de waarheid. Wees eerlijk, open en transparant, oprecht en trouw aan jezelf. Je kunt alleen maar eerlijk zijn tegen anderen, als je eerst eerlijk bent ten opzichte van jezelf. Innerlijke integriteit doet je stralen. Dit maakt ruimte voor intuïtiever handelen en zelfvertrouwen.
- Asteya: niet stelen. Ook ideeën niet, of andermans tijd of goedheid.
- Brahmacharya: kuisheid. Zelfbeteugeling in seks, geld, liefde, aandacht, macht, drank en drugs.
- Aparigraha: niet begeren. Begeerte staat tevredenheid in de weg.



Yama: Satya

Ik heb het altijd erg belangrijk gevonden om eerlijk te zijn naar anderen. Pas later werd ik bewust van de vraag in hoeverre ik eerlijk ben naar mezelf. Als het gaat over het aangeven van mijn grenzen bijvoorbeeld. Of mijn mening durf te geven. Of uit te durven spreken wat goed voelt voor mij. Satya gaat over beiden.

2. Niyama's (voorschriften)

- Saucha: zuiverheid. Reiniging van het lichaam.
- Samtosa: tevredenheid.
- Tapas: inzet.
- Svadhyaya: zelfonderzoek.
- Ishvara pranidhana: overgave, toewijding.



Niyama: Tapas

Zelfdiscipline heeft me in lastige periodes vaak geholpen om stappen te zetten. Zowel op de yogamat als daarbuiten is een zekere mate van wilskracht heel waardevol. Zeker op de momenten dat je geneigd bent om iets op te geven. Verward discipline niet met ambitie. Bij ambitie is er nog enige hechting aan het eindresultaat.

3. Asana's

'Asana' betekent 'as', 'rechttop staan', 'zitten' en 'zich vestigen'. De asana's vestigen het fundament voor meditatie. Zolang het lichaam lang mediteren belemmert, is het belangrijk om er aandacht aan te besteden. Daarom is het helemaal niet van belang om 'goed' te worden in yoga. Yoga helpt om soepel te worden. Alleen al doordat je ook letterlijk 'goed in je vel' komt te zitten heeft yoga een positief effect op de geest. Yoga helpt helderder te denken en positiever te handelen.

Asana's kunnen zowel dynamisch als statisch worden uitgevoerd. Een dynamische reeks oefeningen wordt een vinyasa genoemd en is gericht op vergroting van soepelheid en het stimuleren van de bloedsomloop. Hierdoor ontstaat een basisconditie. Stap twee zijn de statische houdingen. In de statische houdingen leer je je te concentreren op bepaalde lichaamsdelen. De ademhaling wordt rustiger, ritmischer en dieper. Natuurlijk gaat de geest aan de wandel bij dit soort oefeningen. Het is belangrijk om dat niet te veroordelen.

Patanjali's achtvoudige pad



Asana

De letterlijke betekenis van het woord "asana" betekent zetel. Voor mijzelf betekent dit dat ik mijn lichaam door al die talloze houdingen zo sterk en flexibel maak. Om het vervolgens te kunnen inzetten om er diep en krachtig mee te kunnen ademen. Om geconcentreerder te zijn. En om er vervolgens mee te kunnen mediteren.

4. Pranayama

Prana betekent 'levensenergie'. Bij pranayama gaat het erom dat je de levensenergie door je lichaam laat stromen en opstoot. De ademhaling is daarbij een belangrijk hulpmiddel. De ademhaling is de verbinding tussen lichaam en geest. We kunnen het letterlijk knap benauwd krijgen als we spanning voelen. Omgekeerd kunnen we onszelf rustig maken door de ademhaling te controleren. Die controle temt de slingerende aap in ons hoofd – onze gedachten. De geest volgt de adem. Niet zo gek dat adem afstamt van atman, dat 'zelf' of 'ziel' betekent.



Pranayama

Ik vond het vroeger lastig om tijdens een inspanning goed en krachtig door te ademen. Dit gold bij zowel fysieke als mentale inspanningen. Yoga stimuleert je om juist dan door te ademen. Dat voelt als een wereld van verschil.

5. Prathyahara

Bij pratyahara keert men de aandacht, die doorgaans via de zintuigen naar buiten is gericht, terug naar binnen, naar de geest. 'Ahara' betekent 'voeding' en tijdens pratyahara proberen we de voeding van prikkels voor de zintuigen stop te zetten. We zijn vervolgens alleen met ons zelf, atman, niet meer beïnvloed door onze omgeving.



Prathyahara

De plek waar ik mijn zintuigen het best kan terugtrekken, is wanneer ik op retreat ben. In het verleden heb ik vele retreats gevolgd en gegeven. Soms was dit in een heerlijk resort op een mooie plek op de wereld. Maar je kunt ook prima thuis je eigen retreatplek creëren. Neem 1 of meerdere dagen vrij van je werk, zorg dat je voor 1 of meerdere dagen genoeg boodschappen in huis hebt, zet als het kan je telefoon uit. Het doet ontzettend goed om gedurende enige tijd onder te dompelen in de wereld van yoga en meditatie, en niet afgeleid te zijn van prikkels van buitenaf.

6. Dharana

Concentratie op één lichaamsdeel of op je ademhaling. Uiteraard dwaal je af, zeker in het begin. Accepteer dat dit gebeurt en breng je gedachten weer rustig terug naar het lichaamsdeel of de adem. Er zijn maar weinig mensen die dit helemaal onder controle krijgen. De juiste intentie, zoals met alles binnen de yogafilosofie, is belang- rijker dan het resultaat. Juist door te accepteren dat je vaak zult afdwalen, dwaal je minder af en ga je 'eenpuntig denken'.



7. Dhyana

Meditatie op een object, bijvoorbeeld de ademhaling, of een vlam. Terwijl er in het stadium van dharana nog sprake is van een zelfbewust streven om tot concentratie te komen, heeft dit proces bij de dhyana zich gestabiliseerd tot een gestage spontane flow, waarin er geen spanningsveld meer is tussen jou en het object waar je je op concentreert. Er komt nu een soort absolute stilte in je hoofd. Maak je geen zorgen als dit nooit helemaal lukt of maar heel kort. Bij regelmatig mediteren treedt hoe dan ook, onafhankelijk van de kwaliteit van de meditatie, de heilzame werking bij iedereen op. Meditatie zorgt voor meer alfa golven in je hersenen waardoor de stofwisseling vertraagd wordt en je lichaamstemperatuur en bloeddruk omlaag gaan. Ook zorgt het voor meer activiteit in een bepaald deel van de linkerhersenhalfrand, dat voor onder andere ontspanning zorgt.



Dhyana

Vanuit de concentratie die je kunt bereiken. Meditatie gaat over het kunnen waarnemen van dat wat is. Het inzicht dat ik mijn gedachten en emoties niet ben, heeft mijn leven veranderd.



Dharana

Yoga en meditatie hebben me enorm geholpen om meer in het moment te zijn. In de kracht van het nu. Om gefocust en geconcentreerd te zijn op datgene wat er op dat moment is. Het kunnen richten van je aandacht geen meteen rust.

8. Samadhi

Samadhi is de vierde bewustzijnstoestand naast wakker zijn, slapen en dromen. Een soort trance, maar geheel 'bij'. Volledig geconcentreerd. Daarbij kun je glashelder denken en doorzie je alles. Deze vorm van verlichting is voor maar weinigen weggelegd.

Dit zijn de acht stappen van Patanjali. Het einddoel ervan is het bereiken van een verlicht bewustzijn. Een yogi maakt zich los van maya, de 'zinsbegoocheling' waar ons ego ons mee belast. De volgende legende geeft goed weer hoe maya werkt. Vijf blinde mannen wordt gevraagd een olifant op de tast te beschrijven. De man bij de staart denkt dat de olifant een slang is. Een ander voelt een poot en denkt dat dat een pilaar is. 'Een waaiër!', roept de derde, die de wind voelt van een groot wapperend oor. De volgende wrijft over een grote gladde slagtaand en denkt dat het een muziekinstrument is. De laatste blinde bevoelt de huid, die aanvoelt als boomschors. Alle vijf hebben ze hun eigen overtuiging.

Onze beleving is net zo persoonlijk als onze tastzin. Wij zien allemaal een ander stuk van de werkelijkheid. Niemand overziet het geheel en iedereen is een product van zijn cultuur. Het achtvoudig yogapad heeft de bedoeling ons van onze wordingsgeschiedenis, gewoontes en vooroordelen – maya – los te maken, ons daarvan te bevrijden.



Samadhi

Door mezelf niet onbewust te identificeren met een gedachte, een verhaal in mijn hoofd of een emotie, geeft me dat meteen ruimte. Ik hoor mensen om heen wel eens zeggen dat de rugzak gedurende je leven steeds voller wordt. Dat je steeds meer bagage met je mee draagt. Ik ervaar eerlijk gezegd het tegenovergestelde. Mijn rugzak wordt steeds leger. Dat wat niet meer bij me hoort, dat zeul ik niet langer meer met me mee. Het voelt daadwerkelijk lichter.

De yogales
begint pas
écht op het
moment dat
je van de mat
afstapt.