

**Docenten**     **Jorien Lamers, Hatha Yoga**  
                  **Diana Aben, Okido Yoga**  
                  **Alena Zastrow, Kundalini Yoga**

### **Zoveel hoofden en toch één zin ...**

Binnen de yoga-praktijk zijn tientallen richtingen. Zo heeft de VUH al drie docenten met ieder een eigen type yoga. De verschillen zitten overwegend in het onderscheid in fysieke benadering. Yoga betekent letterlijk verenigen van lichaam en geest. Voor het lichaam zijn de mogelijkheden aan oefeningen, houdingen en posities enorm. Voor onze geest is er maar een zingeving: balans. Het draait in de yoga altijd om de geestelijke balans in jezelf en je lichaam. Westerlingen hebben daar in toenemende mate moeite mee. Alhoewel velen innerlijke rust nog iets engs vinden. Het past niet zo bij de westerse no-nonsense-lekker-veel-geld-verdienen cultuur. We kopen onze innerlijke rust nog te vaak af met extra vakanties, danceparties, after-party parties en hopen van kick naar kick. Maar waar gaat het nu werkelijk om?

### **Het gaat over jezelf ...**

Jorien Lamers, docent Hatha Yoga, doceert de meest beoefende yogavorm. 'Er zijn zoveel soorten yoga. Neem de Tula Yoga, dat lijkt wel acrobatiek. Er zijn ook heel veel verschillende yoga-docenten. De kern van dit vak is dat je de betekenis integer overdraagt, dus geen kunstjes gaat doceren. Om dat goed te kunnen, moet je direct bij jezelf durven komen. Ik werk graag samen met mensen en ik wil mijn ervaringen met anderen delen, dus ben ik docent geworden.' Alena Zastrow vult aan: 'De Kundalini is een yoga van bewustzijn, niet van perfectie.' Deze yoga kent meer dynamische oefeningen dan Hatha Yoga. Het is fysiek inspannender. In de les verleg je je grenzen. Je onderzoekt waar je weerstand ligt zonder iets te forceren. Yoga confronteert en leert je dat je altijd bij jezelf moet blijven. Dan sta je meer open om je eigen perspectief te verruimen. Ikzelf zal niet overgaan op een andere yogarichting.' 'Ik wel,' zegt Diana Aben, inmiddels hoogzwanger: 'ik zit nu op zwangerschapsyoga!'

### **Oude wijsheden**

Yoga behoort tot een zeer oude levensstijl. De wortel van yoga komt uit het huidige Pakistan/India, de Himalaya. Het woord komt uit het Sanskriet. Zo'n 200 jaar voor onze jaartelling is door de yoga-filosoof Patanjali de acht armen van de yoga ontwikkeld, de zogeheten 'Yogasutren'. Alena legt uit: 'Deze oude meester omschreef de 'Ashtanga'. Het is een benadering met acht verschillende kenmerken. Hij noemde dat de acht armen. Zo zijn er de Yama (= gedrag), de Niyama (= zelfdiscipline), de Pranayama (= ademoefening), de Dhyana (= meditatie) en de Samadhi (= ontspanning). De Kundalini yoga omvat alle acht kenmerken. Niet dat dat beter is, maar voor mij voelt dit wel completer. De overgang naar een andere yogavorm is daarom voor mij niet relevant.' Diana Aben beoefent de Okido Yoga. 'Jammer dat 'Okido' vaak wordt gekwalificeerd als 'dik voor mekaar!' Nee, Okido komt van de Japanse leermeester Oki. Hij heeft zelf nog les gekregen van Gandhi. Het woord 'do' betekent 'de weg'. Het aardige van deze yogavorm is dat er allerlei Japanse aspecten in zijn verwerkt. Zo zitten er elementen van het Zenboeddhisme in en van Japanse geneeskunde, van macrobiotiek en zelfs massage. De handdrukmassage 'shiatsu' pas ik ook in mijn lessen toe. Het balanceren dat je bijvoorbeeld ziet bij die kolossale sumoworstelaars is in feite gerelateerd aan de Okido Yoga. Zij balanceren vanuit 'hara' ofwel het centrum van je lichaam. Dat zit in de buurt van je navel. Okido Yoga vergt soms maximale inspanning om maximaal

te kunnen ontspannen. Dus stevig oefenen en daarna de sauna in of een heerlijke massage.'

### **Yoga en filosofie**

Alena roert een opmerkelijk aspect van de yoga aan: het filosofische element. 'In yoga zit de filosofie van de levenslange zoektocht. Het beweegt altijd, 'panta chorei', zei de Griekse filosoof Heraclitus van Efeze. In een levenslang proces zoek je datgene dat jou persoonlijk het meeste aanspreekt, het meest prikkelt. Het heeft inderdaad iets hedonistisch, iets van een zoektocht naar optimaal genot. Weg met het schuldgevoel, dat zijn belemmeringen uit het verleden. We leven nu. Ik heb mijn TV eruit gegooid. Ik wil geen aandacht meer aan ellende en negativiteit besteden. Ik wil juist de kernkwaliteiten van het bestaan, zoals vreugde, plezier en enthousiasme benadrukken. Dat wil ik delen met anderen in mijn lessen.' Diana vult aan: 'Yoga is niet alleen maar strenge oefeningen en zelfdiscipline. Welnee, we maken juist ook veel lol in de les, we zijn niet 24 uur per dag serieus. Ik doe zelf lachmeditaties, heerlijk. We leggen cursisten echt geen streng keurslijf op.' Jorien Lamers merkt op dat er geen absolute waarheid bestaat, ook niet in de yoga. Dus zoekt iedereen zijn eigen waarheid en die verandert vaak ongemerkt. Dat verklaart ook de grote hoeveelheid soorten yoga, het verandert in tijd en plaats. Jorien geeft wel de begrenzing aan. 'Yoga is het bedwingen van de intentionele processen van de wil. Daarin zitten elementen van de filosofische wijsleer. Je moet niet alles willen. Het is een levenskunst om de yoga harmonisch in je dagelijks leven te vervlechten.'

### **Yoga en stress**

Jorien Lamers: 'Ik heb als het ware een nieuw zintuig ontwikkeld. Ik ben mij op een natuurlijke wijze veel bewuster van wat er om mij heen speelt. Bewuster van mijn lichaam en mijn gedachten. Het effect van yoga in het alledaagse leven is in die zin altijd latent aanwezig. Ik voel net als iedereen soms een zekere spanning, maar de erkenning en acceptatie daarvan voorkomt echte stress en die spanning gaat dan vanzelf over.' Diana Aben: 'Yoga is geheel verbonden met mijn dagelijks leven. Ik geef drie keer per week les en werk daarnaast in de ouderenzorg in een verpleeghuis. Er is wel een verschil. Werken moet en yoga is geen werken.'

Alena: 'Ook sporten kan stress bestrijden en voorkomen. Ik weet als voormalig krachtssportster dat yoga niet makkelijker is dan sporten maar het geeft een bewustere extra dimensie van waarneming. Het draagt bij aan je eigen gemoedsrust en daarmee is het ook een bijdrage aan een betere samenleving. Terwijl de sport de laatste decennia niet meer de ware kracht in waardering en respect weet te vinden.'

### **Neem een proefles**

De drie docenten zijn het volstrekt eens. Geef jezelf een uur per week over aan yoga. Dat laadt de accu weer op. Het is een soort wekelijkse onderhoudsbeurt. Dus neem gerust een proefles, dat kan altijd. En stel bewust prioriteiten. Dat geeft ruimte en vrijheid en scheelt een hoop schuldgevoel. Met yoga ben je op zoek naar ... je ware ik.

Frank Elkhuizen