

Het Nieuwe Yogaboek

Het Nieuwe Yogaboek

Johan Noorloos

Eerste druk, september 2015

© 2015 Johan Noorloos / Anicha Publishing / De Nieuwe Yogaschool

ISBN 978-90-824127-0-3

NUR 450

anichayoga.nl



Eerste voorwoord

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... Zelfs voor iemand zoals ikzelf met een dagelijkse ‘practice’ duizelt het al snel. Het boek dat je nu gaat lezen is bedoeld om wat orde in die chaos te brengen. Het is tegelijk een verslag van de zoektocht van Johan Noorloos – de auteur en een van de bekendste yoga leraren van Nederland – naar de essentie van yoga.

Johan gaat op zoek naar de ‘roots’ van yoga in het oude India om aan het eind van het boek uit te komen bij de vele soorten van yoga die wij vandaag de dag in de moderne wereld beoefenen. Dit boek is een hele aantrekkelijke mix van een yoga encyclopedie, waarin werkelijk alle belangrijke begrippen en benamingen (in het Sanskriet!) uit de yogafilosofie de revue passeren. Een zelf-werk boek waarin je veel oefeningen en aanwijzingen vindt, een heel handig overzicht van alle belangrijke yogastijlen en hun achtergrond en natuurlijk Johan’s eigen kijk en ervaring op dit alles.

Wat ik zo fijn vind is dat Johan dit alles beschrijft vanuit een oprechte nieuwsgierigheid en openheid. Yogi’s doen me soms denken aan leden van de versplinterde protestantse kerken, die allemaal denken met hun specifieke aanpak de wijsheid in pacht te hebben en daarbij de diepere essentie juist vergeten.

Johan benadert het godzijdank juist omgekeerd. Hij is op zoek naar de waardevolle elementen in iedere yogavorm en probeert die in te passen in zijn eigen praktijk. Dat heeft bij hem geresulteerd in zijn eigen unieke blend van yoga: ‘Anicha yoga’.

Wat? Nog een stijl erbij? Nog meer bomen in het bos? Nee hoor, met dit boek en met zijn Anicha yoga nodigt Johan Noorloos ons juist uit om mee te gaan op de zoektocht naar wat het beste bij ons past. Dit boek krijgt zeker een vaste plaats op mijn nachtkastje. Ik zal het boek keer op keer ter hand nemen, om vervolgens op mijn mat de zoektocht naar Anicha (Sanskriet voor ‘verandering’) voort te zetten.

Derk Sauer

Tweede voorwoord

Ik ben zo blij dat ik hier iets mag schrijven over het mooiste woord in dit boek: Anicha. Het klinkt bijna als een sprookje als je het een paar keer langzaam uitspreekt. Anicha, Anicha... verandering in Sanskriet.

Elke dag verandert alles. Zo simpel is het leven, da's geen nieuws, iedereen weet 't. Ons haar, onze huid, onze cellen, onze gedachten, onze emoties. Alles beweegt, vernieuwt en verandert. En we willen desondanks vasthouden aan dat wat altijd moet blijven. Dat het goed gaat, dat je gelukkig bent, dat je gezond bent, dat je jong blijft terwijl je ouder wordt, dat er iemand altijd van je houdt... Al die dingen moeten gewoon blijven.

Anicha, Anicha, een sprookje.

Want het leven is niet zo. Ook dat weten we. Alles is altijd aanwezig. Dus naast geluk woont verdriet, naast meevallers wonen de tegenvallers, tegenover plus staat min.

Daarom ben ik zo trots op Johan. Hij weet dit, hij heeft dit in zijn eigen leven voldoende ervaren. Hij weet wat Anicha is. Het is om die reden zo logisch dat alles wat hij aan yogawijsheid heeft geleerd en al het mooie en goede dat hij in zijn De Nieuwe Yogaschool heeft ervaren... dat hij dit alles heeft samengebald tot één nieuwe yogastijl. Anicha! Verandering. Mooier kan hij het niet maken! Het beste van alle stromingen in één stijl, het beste in één boek.

Lees dit boek, geniet van zijn verhalen, zijn lessen. En realiseer je vooral dat (zoals Johan altijd zelf zegt) de les begint als je van de mat afstapt. In de les oefen je in weerstand, in spanning, in loslaten. In het dagelijkse leven mag je dit alles in praktijk brengen. Zodat verandering niet meer een woord is wat je associeert met lastig, met moeilijk. Maar met overwinning, met doorgaan, met accepteren. Dan is Anicha niet alleen maar een woord voor verandering. Dan is Anicha een ander woord voor leven...

Inez van Oord

Inhoud

Inleiding	13
1 – Anicha, een nieuwe yogastijl	19
2 – Ontstaansgeschiedenis	27
3 – Filosofie	63
4 – Meditatie	85
5 – Verschillende stijlen	107
6 – Anatomie	129
7 – Houdingen	145
8 – Lesopbouw	389
9 – Levenskunst	415
Ten slotte	433
Dankwoord	439
Bronnen	441

'Krishna', zei Arjuna, 'ik begrijp wat u zegt. Ik zal doen wat het leven van mij vraagt. Ik begrijp en aanvaard dat ik de enige ben die dit kan doen. Maar ik heb nog één vraag: als u God bent, en tot alles in staat bent, waarom hebt u het dan toegestaan dat ik het zo moeilijk heb gehad?'

- *Bhagavad Gita*

Inleiding

Dit boek is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar yoga. Voor wie er mee zou willen beginnen, maar niet kan kiezen uit het grote aanbod van lesvormen en yogastijlen. Voor wie het pad van yoga en meditatie al was ingeslagen, maar het spoor bijster is geraakt. Bijvoorbeeld omdat hij niet snel genoeg vorderingen maakt, zijn interesse heeft verloren, geblesseerd is geraakt, of omdat yoga hem niet genoeg lijkt op te leveren.

Dit boek is bedoeld voor jou. Als je bereid bent eventuele vooroordelen opzij te schuiven om kennis te kunnen maken met iets dat je leven zal verrijken. Als je meer wilt weten over de achtergrond, geschiedenis en filosofie van yoga, en van de verschillende manieren om yoga te beoefenen.

Dit boek is bestemd voor zowel de beginner, de zoeker op het yogapad, als de serieuze beoefenaar. Ook wil het een handboek zijn voor (aanstaande) leraren. Het geeft een overzicht van de geschiedenis van yoga en meditatie. Daarbij komen de religieuze en filosofische achtergronden aan bod. Via de verschillende tradities en de anatomie van het menselijk lichaam komen we uit bij een met prachtige foto's geïllustreerd hoofdstuk over de techniek van de belangrijkste houdingen. Daarna introduceer ik een aantal lessen waarmee Anicha yoga kan worden beoefend. Het slothoofdstuk beschrijft hoe Anicha ook buiten de yogaruimte in praktijk kan worden gebracht.

Er zijn al heel veel verschillende yogastijlen. Moderne vormen van yoga integreren vaak elementen uit andere disciplines zoals dans, fitness, vechtsporten, fysiotherapie, de functionele anatomie. En de oudste tradities, die rechtstreeks uit India naar het Westen zijn gekomen, zijn niet meer wat ze waren toen ze 5000 jaar geleden ontstonden. Gelukkig maar, want de evolutie van het menselijk lichaam staat ook niet stil. Er bestaat dus niet zoiets als 'echte' of 'pure' yoga.

Het is de grote verscheidenheid en diversiteit aan vormen en stijlen die yoga zo aantrekkelijk maakt en bruikbaar, juist voor deze tijd. Anicha yoga is persoonlijk, niet algemeen. Er zijn geen voorschriften. Wel wil Anicha je uitnodigen je te verdiepen in zoveel mogelijk verschillende stijlen, en van elke soort yoga die elementen te kiezen die het beste in je eigen practice passen. Ik nodig iedereen uit om zoveel mogelijk verschillende manieren van yoga uit te proberen, zoveel mogelijk verschillende soorten yogalessen te volgen. Waak er wel voor om daarin niet te vrijblijvend te werk te gaan, en uiteindelijk te komen tot een bepaalde keuze en toewijding aan wat het beste bij je past.

Als je dit boek uit hebt, zul je een mooie practice voor jezelf kunnen samenstellen. Een Anicha-yogi verbindt zijn of haar practice met verandering. Niet alleen verander je van houding, je switcht tijdens een Anicha-practice ook tussen verschillende yogastijlen. In de ideale Anicha-yogales komen elementen voor uit bijvoorbeeld Vinyasa yoga, Ashtanga yoga, Iyengar yoga en vooral ook Yin yoga. Verderop in dit boek komen deze en veel andere yogastijlen uitgebreid aan bod. Anicha richt zich op drie dingen: bewustwording, vrijheid en verbinding. Dit zijn de belangrijkste doelen voor elk mensenleven; Anicha wil een manier zijn om die doelen sneller en effectiever te bereiken. Je bewustworden van je grenzen en mogelijkheden, en van de vrijheid die die bewustwording met zich meebrengt. En het benutten van die vrijheid door je met je diepste potentieel te verbinden.

Zelf heb ik jarenlang overal de waarheid gezocht. Ik heb kokhalzend en neusflossend deelgenomen aan retraites over de hele wereld, over levensgevaarlijke richeltjes in de bergen gelopen, mezelf opgesloten in grotten, dubbelgevouwen gelegen in de meest intense knopen en in al mijn naïviteit de meest radicale leraren achterna gelopen. Ik was min of meer wanhopig op zoek naar geluk, naar innerlijke rust en naar de waarheid. En ik ben niet de enige. Tijdens workshops en festivals zie ik veel mensen met datzelfde fanatisme grote tassen vullen met boeken, informatiefolders, ansichtkaarten en 'spirituele voorwerpen'. Almaar blijven zoeken kan een obsessie worden die bezit van je neemt. Dan word je uiteindelijk een soort spirituele toerist, die altijd op reis is maar nooit ergens aankomt.

Elke religie en filosofie is een wegwijzer naar de waarheid, maar is nooit de waarheid zelf. Een vinger die naar de maan wijst, is ook niet zelf de maan.

Zowel bij mijn eigen yogapractice en meditatie als in mijn lessen gebruik ik van alle stijlen, vormen en tradities wat ik wil. Zo is wat ik Anicha yoga noem, de afgelopen 15 jaar als vanzelf ontstaan. Dit boek is daarom ook bedoeld als eerbetoon aan

mijn eigen leermeesters. Niets in dit boek is nieuw. Daarnaast draag ik dit boek op aan mijn leerlingen. Van lesgeven heb ik misschien nog wel het allermeeste geleerd.

Het feit dat ik zelf inmiddels meer dan tien jaar yogalessen geef, heeft mijn eigen practice sterk beïnvloed. Gaandeweg merk je wat werkt en niet werkt, wat goed voelt en wat minder goed. Van iemand die streng in de leer was en dat ook van anderen verwachtte, ben ik langzaam maar zeker veranderd in iemand die liever zo goed mogelijk meebeweegt met wat hij tegenkomt, zowel op de yogamat als in het gewone leven. Door je open te stellen voor de rijkdom van wat zich aandient, groei je als yogi, maar ook als mens. Mijn leerlingen gaven me de ruimte en het vertrouwen om in mijzelf en in wat ik aan het ontdekken was te geloven. Dit boek is van dat vertrouwen en die ontdekkingen het resultaat.

Ik hoop van harte dat dit boek inspireert en aanmoedigt om in je kracht te gaan staan en je persoonlijke licht te laten schijnen.

Namasté,

Johan Noorloos

De ware ontdekkingsreis is geen speurtocht naar
nieuwe landschappen, maar het waarnemen met
nieuwe ogen.

- *Marcel Proust*



1

Anicha, een nieuwe yogastijl

Anicha is Sanskriet voor verandering. De Boeddha gebruikte het woord 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 ook als heel geruststellend ervaren. Om dat omslagpunt tussen ongerust en gerustgesteld is het in dit boek te doen. Dat alles verandert, is niet eng. Het is een gegeven. We moeten het onder ogen zien – en kunnen er zelfs ons voordeel mee doen! Ook lastige situaties in je leven, problemen die moeten worden opgelost, pijn, verdriet, leegte en onrust gaan voorbij. ‘Niets blijft zoals het is’.

De angst om plezierige dingen in het leven los te moeten laten, afscheid te moeten nemen 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 van de vergankelijkheid van alles konden uitgaan, in plaats van ons er zo tegen te verzetten. Geen enkele situatie, noch de werkelijkheid om ons heen, is zo vast als hij lijkt. Objecten zijn energievelden in beweging, ze behouden hun huidige vorm niet lang als je ze in het licht van de eeuwigheid bekijkt. Eigenlijk is alles voortdurend bezig uit-een te vallen en opnieuw vorm aan te nemen. Ons lichaam bijvoorbeeld. Het boek dat je nu in handen hebt, zal er met een beetje geluk over honderd 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, de plek waar jij op dit moment aan het lezen bent, zou de vergankelijkheid zichtbaar worden. Het zou tegelijkertijd schokkend en bevrijdend zijn om naar te kijken. Schokkend vanwege de betrekkelijkheid van alles, maar ook bevrijdend, omdat we zouden zien dat het weinig zin heeft je druk te maken om materieel bezit. Zo'n versnelde film zou ons bewustzijn vergroten, onze bewustheid van de kortstondigheid. De kostbaarheid van onze tijd, die we niet mogen verspillen maar waar we zo bewust mogelijk van moeten genieten. Die bewustheid van de kortstondigheid zou ons met stilte vervullen. De stilte die we ook opzoeken als we mediteren.

Een leraar vertelde mij eens hoe belangrijk het is om zo nu en dan in het leven de eindigheid onder ogen te zien. 'De dood is overal', zei hij, 'maar onze maatschappij probeert hem te verstoppen. Alsof de dood niet bestaat. Veel mensen zijn als de dood voor de dood. De meeste mensen zien tegenwoordig hun eerste dode lichaam als er een naaste overlijdt.' Zoals je de dood ziet, ervaar je het leven. Het leven is voortdurend afscheid nemen. Dit moment, waarop je deze woorden leest, zal nooit meer terugkomen. Je op wat voor manier dan ook aan zo'n moment vastklampen, heeft geen enkele zin.

Eckhart Tolle, de spirituele leraar en auteur van invloedrijke boeken als *The Power of Now*, heeft er op gewezen dat de dood alleen iets ergs is voor wie zich identificeert met wat hij noemt 'de wereld van de vorm'. Als we de dood als een gegeven beschouwen en er niet voor weglopen, wordt die een stuk minder angstaanjagend. Dat de meeste mensen met een grote angst voor de dood leven, heeft misschien te maken met de instinctieve oerwens om te overleven. De dood betekent dan een wreed einde aan alles wat vertrouwd is. *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* stelt dat het vooral het onbekende van de dood is, dat ons angst inboezemt. We hebben misschien het gevoel dat we na ons stoffelijke leven onbekende dimensies zullen betreden en dat we geheel van substantie en karakter zullen veranderen. Alsof je wakker wordt in een vreemd land zonder geld, zonder paspoort, zonder vrienden. 'Misschien', schrijft Sogyal Rinpoche, 'is de eigenlijke reden voor onze angst voor de dood dat we niet weten wie we zijn. We geloven in een persoonlijke en afzonderlijke identiteit, maar als we de moed opbrengen om deze identiteit te onderzoeken, merken we dat die volledig afhankelijk is van een eindeloze verzameling dingen: je naam, biografie, partner, familie, huis, baan, vrienden en bankpasjes. Op hun broze en vergankelijke steun baseren wij onze zekerheid. Als nu al deze dingen van je worden afgenomen, heb je dan nog enig idee wie je werkelijk bent?'

Zonder de vertrouwde dingen waarmee we ons identificeren, zijn we zelfs voor onszelf totale onbekenden. Je kunt een vreemde zijn voor jezelf, iemand met wie je al die tijd hebt geleefd, maar die je nooit werkelijk hebt leren kennen.

'Als je de waarheid van leven en dood wilt leren kennen', zegt de Boeddha, 'moet je weten dat er in het universum maar één wet is die nooit verandert, namelijk: alles verandert, alles is vergankelijk.'

Als je sterft laat je alles achter, zelfs je eigen lichaam dat je zo hard hebt geprobeerd in leven te houden. In het Tibetaans is het woord voor lichaam 'lu', wat zoiets inhoudt als 'iets wat je achter laat'. Het woord herinnert een Tibetaan eraan dat hij een reiziger is die tijdelijk zijn intrek heeft genomen in zijn eigen lijf. De Indiaas-Amerikaanse schrijver Deepak Chopra, auteur van het boek *The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams*, zegt dat wat wij ons 'zelf' noemen, onderdeel is van 'een oceaan van oneindig bewustzijn'. Ons 'zelf' is voortdurend onderhevig aan verandering. Alles transformeert, maar sterft nooit. Een waterdruppel verdampt, damp wordt een wolk die weer verandert in neerslag. Het bewustzijn drukt zichzelf uit in de oneindige diversiteit van het leven en toch blijft het in essentie onveranderd. 'Je zult je realiseren', schrijft Chopra, 'dat het werkelijke "jij" nooit werd geboren en dus ook nooit kan sterven. Alleen wat een begin heeft, kent een einde. Dat wat nooit begon, is eeuwig en altijd durend, dat ben jij.'

Onthechten is loslaten. Dat is enorm moeilijk om te doen. Maar door iets los te laten, kan iets anders, iets nieuws en misschien iets beters ontstaan. Vasthouden creëert vroeg of laat pijn. Loslaten creëert vrijheid. Juist loslaten geeft zo uiteindelijk 'houvast'. Het geheim van een goed leven is volgens Eckhart Tolle te sterven voor je dood. Sterven als in: loslaten. Het leven dat je gecreëerd hebt is niet van jou. Het is door jou vormgegeven. Het is beter er bewust afscheid van te nemen en zonder je ervan af te wenden, maar ook zonder je eraan te hechten terug te keren naar het niets. Wat overblijft is de stilte.

Anicha yoga wil het veranderen van alles zien, zonder in te grijpen. Zonder vast te willen houden, of afstand te willen doen. In plaats daarvan leren we door Anicha yoga het moment zelf heel bewust te ervaren en daarvan te genieten als dat mogelijk is. Meer in het moment te leven, zonder ons telkens te verliezen in gedachten in ons hoofd. 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.

Ook in een yogales is de gedachte dat niets blijft zoals het is heel bruikbaar. Wanneer je in een lastige knoop ligt, in een uitdagende balanshouding staat of in kleermakerszit zit. Niets blijft zoals het is. Hou even vol, straks is het voorbij. Anicha. Terwijl je voelt wat er te voelen valt verandert dat op dat moment zelf. Alleen al door die verandering waar te nemen, in plaats van op alles wat je voelt en denkt een etiketje te willen plakken. Dit waarnemen, dit bewustzijn noemen we mindfulness. Elke vorm van bewustwording is bevrijdend. Waar je je bewust van bent, kun je niet meer sturen.

Sommigen beoefenen yoga om er rustig van te worden, anderen om meer in balans te komen met hun gevoel of om meer energie te krijgen. Sterker en leniger te worden. Intuïtiever. Elke motivatie om aan yoga te doen is goed. Anicha yoga maakt gebruik van de beste elementen van uiteenlopende tradities als Ashtanga Vinyasa yoga, Iyengar yoga en Yin yoga. Anicha yoga is niet gebaseerd op een specifiek religieus of filosofisch fundament, zoals het hindoeïsme of het boeddhisme. Anicha yoga is samengesteld uit het beste wat vijf millennia ontwikkeling van deze manier om je verbinden met het Eeuwige hebben opgeleverd. Anicha is een amalgaam, een samensmelting, en zo de belichaming van haar eigen boodschap: een verbinding van samengestelde onderdelen. Yoga betekent ‘verenigen’ maar ook ‘beheersen’. Anicha yoga staat dus voor het aanvaarden en beheersen van de verandering, voor het verenigen, het samenballen van het veranderende, ‘dat wat anders aan het worden is’.

Yoga en ambitie gaan niet samen. Je kunt niet goed zijn in yoga, omdat je er ook niet ‘slecht’ in kunt zijn. Je kunt het namelijk niet fout doen. De beoefening van yoga is geen kunstje. Bewustwording is geen kunstje. ‘Ik ben niet goed in yoga’, betekent dat mijn lichaam stijf is en ik geneigd ben om steeds onbewust te reageren op alles wat zich aandient. De kwaliteit van een yogapractice hangt niet af van dat wat je kunt. Wel van wat je probeert. Lenigheid, kracht en concentratie zijn gevolgen van het feit dat je oefent.

Soms ‘stroomt’ het in je leven. Alles lijkt vanzelf te gaan. Er is een soort cadans waarop je kunt meebewegen. Hard werken put je niet uit, maar geeft je juist energie. Dat gevoel geeft ook een goede yogales als er een goede dynamiek is tussen verschillende houdingen en een natuurlijke verhouding tussen het bewegen en een gecontroleerde ademhaling. Hiervan was Sri K. Patthabi Jois, grondlegger van Ashtanga Yoga, zich erg bewust. Later in dit boek sta ik uitvoeriger stil bij deze belangrijke grondlegger van de hedendaagse yogatechniek. Voor de technische precisie in de meeste yogahoudingen is een andere twintigste-eeuwse yogaleraar van onschatbare

waarde geweest: B.K.S. Iyengar. Ook aan hem is Anicha yoga zeer schatplichtig, met name voor het beheersen van de houdingen, een juiste techniek en de zo belangrijke core-stabiliteit. Een derde onmiskenbare steunpilaar voor dit boek is Yin Yoga, zoals die sinds eind jaren zeventig werd ontwikkeld door *martial arts*-deskundige en taoïst Paulie Zink. Deze stijl richt zich met name op een juiste ontspanning, gericht op het stimuleren van het bindweefsel in het lichaam. Spanning loslaten, je overgeven aan een yogahouding is ook in Anicha yoga essentieel. In hoofdstuk 5 en 6 gaan we hier uitvoeriger op in.

Voor mij zijn yoga en meditatie onlosmakelijk met elkaar verbonden. Anicha yoga is meditatie in beweging. Of mindfulness in actie. In iedere beweging, in elke houding is er de mogelijkheid om die waar te nemen. Te observeren wat je denkt en voelt. In plaats van daar onbewust op te reageren, wil Anicha er alleen maar naar kijken. Zonder afkeer of stress. Niet om passief te blijven waarnemen en willoos te verduren wat eventueel pijnlijk kan zijn, maar om op een bewuste, doeltreffende en effectieve manier tot actie te kunnen overgaan. Door meditatie groeit de controle en de beheersing van de yogapractice. Ook kun je beter het verschil voelen tussen spierpijn die je verder helpt en pijn die een blessure kan opleveren. In het algemeen helpt meditatie om het bewustzijn te vergroten. En daardoor word je rustiger en beheerster. Meer in balans. Voor de meditatie put dit boek vooral uit de uit het boeddhisme ontstane Vipassana-methode, zoals die in de vorige eeuw werd ontwikkeld door Indiaas-Birmese grootindustriële S.N. Goenka.

Anicha yoga wil bovenal van invloed zijn op het leven na de yogales, buiten de yogaschool. De yogamat of het meditatiekussen kan een metafoor zijn voor het leven van alledag. Een Anicha yogales begint pas ten volle als je van de mat afstapt. Het is daarom belangrijk om goed te beseffen dat het óp die yogamat vaak nogal onaangenaam is. Op die twee vierkante meter wordt de weerstand als het goed is heel bewust opgezocht. Pijn wil je nooit, weerstand altijd. Omdat die je sterker maakt en stimuleert om los te laten wat je niet meer van pas komt. Het verschil tussen pijn en weerstand is levenskunst. ‘Dient dit mij, of doe ik mezelf geweld aan’, is de belangrijkste mantra bij Anicha yoga. Vanuit ‘benutte’ weerstand kun je op de vruchtbaarste manier in actie komen.

Wat onderzoek je en oefen je op je yogamat en wat zou je daarvan graag in je dagelijks leven willen meenemen? Doorademen bijvoorbeeld? Grenzen wel verkennen, maar ze niet overschrijden? Wilskracht ontwikkelen en compassie met jezelf, zodat je grenzen kunt verleggen? De ruimte innemen die er voor je blijkt te zijn? In

plaats van te reageren op impulsen, gelijkmoedig kunnen waarnemen?

Een grotere verbondenheid met je eigen vrijheid heeft invloed op je relaties, op je werk, op de manier waarop je met uitdagingen omgaat. Helpt je je dromen verwezenlijken. Stimuleert je te streven naar oprechte expressie van jouw zijn, als mens hier op aarde.

Om

Namah shivaya gurave

Satschidandanda murtaye

Nishpranchaya shantaya

Niralambaya tejase

Om

Om

Ik geef mijzelf over aan de voorspoedige

Hij die de ware leraar is, van binnen en buiten

Die zich de vaardigheden van werkelijkheid

Bewustzijn en verlossing heeft toegeëigend

Die er altijd is en overloopt van vrede

Onafhankelijk in het bestaan

Van wezensbelang voor verlichting

Om

- uit de *Miralambaya Upanishad*



Natarajasana / Dansende Shiva

Shiva

De goddelijke verschijning Shiva vertegenwoordigt de vergankelijkheid. Shiva danst tandava, een dans die wordt geassocieerd met de energie die dag en nacht en alle seizoenen door het universum stroomt. Ook door geboorte en dood. Shiva wordt gezien als Yogeshwar, de 'koning van de yoga'. Hij heeft op aarde geleefd, ongeveer 5000 jaar voor onze jaartelling. In de Tantra yoga wordt Shiva gezien als de eerste grote goeroe. Parvati is de echtgenote van Shiva, godin van de schoonheid. Zij hebben twee zoons: Ganesha en Skanda. Het gezin wordt vaak afgebeeld op de berg Kailash. Deze berg is bijna zeventuizend meter hoog en ligt in de Himalaya, aan de kant van Tibet, vlakbij het meer van Manasarowar en het meer van Rakshastal. De langste rivieren van India, de Indus, Sutlej en de Brahmapoetra ontspringen op deze berg. Parvati en Shiva staan symbool voor het huwelijk. Ze zijn een krachtig stel en maken ook grote krachten bij elkaar los. Alleen al Parvati's aanwezigheid is genoeg om bij Shiva onbeheersbare verlangens op te roepen.

Shakti

Shakti is de creatieve kracht van het bestaan, de kosmische energie die het universum bezielt, de bron van de oerenergie, de moeder van de godinnen, die het actieve representeert en de dynamische discipline van de vrouwelijke kracht. In sommige Indiase tradities heeft elke god zijn eigen Shakti. Zonder deze vrouwelijke tegenhanger zou de god geen kracht of macht hebben. Shakti is het creatieve plezier van het leven, de schoonheid, de verlokking en de verleiding in de wereld, die de overgave prikkelt. Yoga bestaat niet alleen uit statische houdingen maar ook uit spelen, dansen, leven en wellust.

Durga

De godin Durga belichaamt het centrum van de kracht (Shakti), waarmee het universum is gecreëerd. Durga wordt vaak afgebeeld met veel wapens en rijdend op een leeuw. Durga biedt de wereld bescherming tegen het kwaad.

Hanoeman

Hanoeman, zoon van Vayu, de god van de wind, en Anjana, een hemels wezen met een apenstaart, was een bediende, vertrouweling en vriend van koning Rama, de zevende incarnatie van Vishnoe en god van de brahmanen. Hanoeman symboliseert de devotie die in het Sanskriet bhakti wordt genoemd. Hij wordt veelal afgebeeld als aap. Net zoals Ganesha dwingt Hanoeman respect af en wordt hij vereerd om zijn kracht, nederigheid, onbaatzuchtigheid, toewijding, standvastigheid, bevreesdheid en zijn toewijding aan het gedisciplineerde spirituele leven. Hanoeman wordt ook wel



Hanumanasana

Anjaneya genoemd, dat betekent ‘voortvloeiende uit Anjana’.

Toen Rama's vrouw Sita werd ontvoerd, zocht Hanoeman de hele wereld af naar haar. Zijn toewijding aan zijn meester is zo groot dat hij door zijn lichaam te vergroten in staat is over de oceaan te springen. Daar vindt Hanoeman Sita. Hanoeman herinnert ons eraan dat we tot veel meer in staat zijn als we ons bewustzijn vergroten. De asana die behoort bij Hanoeman is de Hanumanasana, de spagaat. Deze uitdagende yoga-asana daagt ons uit om onze mogelijkheden te vergroten door meer flexibiliteit in de hamstrings, quadriceps en hip flexors. Met geduldige toewijding en een open houding naar mogelijkheden die we ons niet kunnen voorstellen.

Surya

Surya Namaskara, de zonnegroet, waarmee veel yogalessen beginnen is symbolisch. Surya, de zon, is de hoogste godheid die zijn strijdswagen elke dag langs de hemel jaagt. Namaste betekent buigen, zoals in namaste (ik buig voor jou). Daarmee wordt niet bedoeld dat je nederig bent, integendeel. Je zegt meer iets in de zin van ‘ik heb respect voor jou’. Onze innerlijke zon, ons spirituele hartcentrum is een bron van licht en waarheid. Met de zonnegroet buigen we dus naar wie we in essentie werkelijk zijn.

Virabhadra

De krijger Virabhadra had duizenden armen, drie brandende ogen en opvliegend haar. Hij droeg een ketting van schedels en vele verschrikkelijke wapens. Virabhadra kreeg de opdracht van Shiva, zijn vader, om de dood van Shakti te wreken. Het uiteindelijke doel was niet wraak, maar de vernietiging van wat werkelijk vijandig is. Door de oefening van Virabhadra-houdingen ontwikkelen yogi's de geest van een spirituele krijger. Met kracht en nederigheid vergaren we moed en volharding.

Astavakra

Kagola, een arme student van de Veda's, zat 's nachts de heilige verzen van de Veda's te reciteren in het kaarslicht. Zijn zwangere vrouw zat aan zijn zijde. Tijdens één van de nachten hoorde hij iemand lachen en hem corrigeren omdat hij een bepaald vers van de Veda's verkeerd zou hebben uitgesproken. De vermoeide en licht ontvlambare vader brak uit in woede en vervloekte de ongeboren zoon. De vader wenste zijn ongeboren zoon toe dat hij met acht krommingen in zijn lichaam geboren zou worden. En zo geschiedde. Hij noemt hem Astavakra om zijn vervormingen. Asta betekent acht en vakra krommingen. Het kreupele kind doet er alles aan om de genegenheid van zijn vader terug te winnen, door hard te studeren op de heilige filosofie van India. Hij groeit daardoor uit tot een groot geleerde. Maar

door zijn krommingen wordt hij door mensen niet beoordeeld op grond van zijn kennis en wijsheid en ook niet om de helderheid die hij weet te creëren rondom de mysterieuze ervaringen die mensen opdeden. Desondanks hoort koning Janaka van Astavakra als hij nog erg jong is en kiest hem als leraar. Wanneer Kagola hoort dat zijn zoon een grote geleerde is geworden en dat hij de koning les geeft, zegent hij zijn zoon. Daarna verdwijnen de krommingen en kan Astavakra weer rechtop lopen. Het verhaal laat de menselijke neiging zien om ons te laten leiden door uiterlijke verschijningsvormen in plaats van de innerlijke schoonheid. Astavakrasana, de asana die vernoemd is naar Astavakra, lijkt ingewikkeld maar is in feite een gemakkelijke houding, waarbij alleen een goede basistechniek nodig is. Juist zulke houdingen bieden de mogelijkheid tot het vergroten van het zelfvertrouwen.

Vasistha en Vishvamitra

Het verhaal van Vasistha en Vishvamitra vertelt over de strijd tussen tevreden zijn en inspanning. Vasistha was een vredelievende heerser die een 'koe van overvloed' heeft genaamd Nandini, die hem alles kan geven wat hij wil hebben. De machtige heerser van het naburige koninkrijk, Vishvamitra, is nieuwsgierig en bezoekt hem met zijn leger. Vishvamitra probeert de koe met geweld mee te nemen. Maar Vasistha's spirituele kracht – zijn tolerantie en zijn meesterschap over emoties – is te groot en de wapens van Vishvamitra kunnen er niet tegenop. In de strijd worden honderd zonen van Vishvamitra verbrand door Vasistha's hete adem. Vishvamitra doet daarna afstand van zijn troon om ascetisch te kunnen leven. De grote weerstand die hij voelt zorgt ervoor dat hij uiteindelijk een groot spiritueel leider wordt. Hij ontvangt groot eerbetoon van Vasistha voor zijn wijsheid. Naar beide zijn asana's vernoemd: Vasisthasana en Vishvamitrasana. Deze asana's behoeven veel toewijding, kracht en overgave.

De koe

Veel hindoes zijn vegetariër omdat ze respect hebben voor alles wat leeft. Daarnaast eten hindoes geen vlees omdat dat gezonder is. Niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de geest. Door geen vlees te eten houden hindoes de geest zuiver, oftewel sattvisch. Hindoes eten al helemaal geen rundvlees. Voor hindoes zijn koeien heilig. Dat komt vooral door de bijzondere aandacht die een koe aan haar kalf besteedt. Hindoe-geleerden duiden koeien aan als 'de moeder der schepselen'. Hoewel je misschien zou denken dat koeien in India worden gerespecteerd en met rust gelaten, worden ze veelal verwaarloosd en gemolesteerd.



Virabhadrasana II

Rituelen

Het hindoeïsme kent zestien rituelen oftewel sanskara's, die het leven van de hindoes bepalen. Elf daarvan hebben met de geboorte van een kind te maken. Om een kind een goed karma mee te geven moeten hindoes een priester raadplegen voor de bevruchting. De aanstaande moeder moet tijdens de zwangerschap allerlei heilige teksten voorlezen. In de achtste maand van de zwangerschap offert de moeder rijst aan Vishnoe zodat Vishnoe's krachten op het ongeboren kind kunnen worden overgedragen. Direct na de geboorte moet vader de navelstreng doorknippen en het kind in z'n armen nemen. Anders dan in het Westen krijgen kinderen in India niet meteen een naam. De naam wordt gebaseerd op de door een priester astrologisch vastgestelde lettergrepen. Na één, drie, vijf en zeven maanden wordt het hoofdje van het kind kaalgeschoren. Meisjes krijgen een gaatje in het oorlelletje. Tenslotte mag het kind door een telescoop naar de sterren kijken.

Ook rondom het huwelijk bestaan vaste rituelen. Vrouwen worden uitgehuwelijkt. De bruidegom krijgt allemaal cadeaus om haar welkom te heten. De rechterhanden van het huwelijkspaar worden tijdens de ceremonie aan elkaar gebonden om de vereniging tussen het jonge stel te versterken.

Hindoes cremen hun doden zo snel mogelijk, omdat zij geloven reïncarnatie. Na crematie kan de ziel verder. As en botten worden verstrooid in de rivier de Ganges.

Het kastenstelsel

Het kastenstelsel is een onlosmakelijk onderdeel van het hindoeïsme en van oorsprong niet zozeer op de scheiding der klassen gericht. Het kastenstelsel was eerder gericht op karma, het handelen, waarmee je in een volgend leven in een hogere kaste terecht zou kunnen komen. Karma behelst de fysieke en mentale acties van een mens die gevolgen hebben voor zijn leven en volgende levens. Karma is de beste aansporing om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je daden.

Helaas leidt zo'n in theorie mooi systeem in mensenhanden wel tot misbruik. Hogere kasten onderdrukken de lagere kasten, mensen uit lage kasten krijgen geen kansen en hebben het vaak erg zwaar. Het kastensysteem bestaat formeel uit vier groepen maar in de praktijk uit vijf. Bovenaan staan de priesters, de brahmanen, gevolgd door krijgers oftewel kshatriya's. Daarna komen de handelaren en boeren (vaishya's) vervolgens de dienaren, shudra's. De onofficiële groep zijn de onaanraakbaren, de paria's (dalits). De discriminatie is zo groot dat binnen hogere kasten zelfs het nadenken over paria's not done is. In de jaren veertig van de twintigste eeuw nam Mahatma Gandhi het initiatief om de kastelozen meer bij het kastensysteem en dus de maatschappij te betrekken. Hij noemde de paria's harijans, de 'kinderen van god'. Een andere grote strijder tegen het kastensysteem was jurist (en zelf paria)



Astavakrasana

Ambedkar die de paria's opriep zich van het hindoeïsme af te keren. Vele paria's gaven daar gehoor aan. Officieel schafte de Indiase regering het kastensysteem in 1949 af, maar het heeft India nog volledig in zijn greep. De 'voormalige' paria's doen nog steeds het vuile werk en hebben het zwaarste leven. Contact tussen hen en de hogere kasten is er nauwelijks. Ook de religies deelt het hindoeïsme hiërarchisch in: eerst de hindoes zelf, dan de moslims en daarna de christenen.

De meeste hindoes leven in India. Van de 1,2 miljard Indiërs is tachtig procent hindoe. Buiten India wonen er 22 miljoen hindoes in Nepal, 16 miljoen in Bangladesh, 3 miljoen in Sri Lanka, 1 miljoen in Groot Brittannië, 1 miljoen in Noord-Amerika en 200.000 op Bali. Ook in Nederland wonen zo'n 200.000 hindoes.

Boeddhisme

Het boeddhisme is ontstaan uit het hindoeïsme, zo'n 450 jaar voor Christus. Het is begonnen toen Siddhārtha Gautama (de Boeddha) vijf asceten onderwees over dharma. Dat deed hij voor het eerst in het Hertenpark in de wijk Sarnath in de stad Benares in het Noord-Oosten van India. Zijn eerste leerrede is bekend geworden als 'de eerste wenteling van het wiel'. Tijdens het rollen van het wiel zouden uiteindelijk alle levende mensen en dieren uit hun lijden worden verlost. We moeten eigenlijk spreken over 'de' Boeddha, want een boeddha is iemand die op eigen kracht, zonder leraar, de dharma ontdekt en verlichting bereikt. Er zijn tientallen boeddha's bekend, waarvan Siddhārtha Gautama de belangrijkste is. De Fransman Eugène Burnouf was in 1844 de eerste die de term 'boeddhisme' gebruikte. Boeddhisten noemen zichzelf niet zo, maar 'beoefenaars van de dharma'. Het boeddhisme is een levensbeschouwing en geen godsdienst. Veel boeddhisten zouden het bestaan van een God als een excuus zien om niet zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je daden.

Boeddha erkende wel het bestaan van de goden uit de hindoeïscultuur. Hij beschouwde hen als levende wezens die in hogere sferen leefden en daar zeer gelukkig en zorgeloos waren. Deze wezens hadden het uiteindelijk toch zwaarder dan wij, want door de afwezigheid van lijden werden ze minder geprikkeld het nirvana, de verlichting, te zoeken. Boeddha zelf wordt vereerd om zijn wijsheid, liefde en mededogen. Ook arhats en bodhisattva's worden vereerd. Een arhat is een 'waardig' iemand die op eigen kracht het nirvana heeft bereikt. Een bodhisattva zou ook het pad van lijden, samsara, kunnen beëindigen door het nirvana te bereiken, maar doet dat niet omdat hij dat alleen wil doen als alle mensen zover zijn. De bekendste bodhisattva is de Dalai Lama uit Tibet, waar het idee van 'gezamenlijk verlichting bereiken' het wijdst verbreid is.



Vishvamitrasana

Het leven van Siddhartha Gautama

Siddhārtha Gautama werd als prins zo'n 480 jaar voor onze jaartelling geboren in de vallei van Lumbini in het Noorden van het toenmalige India aan de voet van de Himalaya. Nu behoort dit gebied tot Nepal. De prins was de zoon van de koning van het kleine Shakya-rijk. Volgens de legende werd hij geboren uit de zij van de maagd Mayadevi. De aarde schudde daarbij zeven keer en de pasgeborene zette direct zeven kleine stapjes naar het Noorden. Hij verklaarde dat dit zijn laatste leven zou zijn en dat hij in dit leven zijn 'natuurlijke staat van zijn' zou bereiken. Siddhārtha Gautama, dat 'wiens doel is volbracht' of 'van wie elke wens vervuld is' betekent, werd opgevoed door zijn tante. Op z'n twaalfde voorspelde een profeet dat hij een machtige en rechtvaardige koning zou worden of een spiritueel leider. Zijn vader moest daar niets van weten, hij wilde een troonopvolger. Siddhārtha Gautama werd daarom zeer geïsoleerd opgevoed. Op een dag ontsnapte hij uit het paleis en leerde de harde buitenwereld kennen. Oude mensen waren altijd bij hem weggehouden. Hij vroeg zijn koetsier Channa, die hem geholpen had te ontsnappen uit het paleis, wat hij zag. Channa legde hem uit dat mensen oud worden en rimpels krijgen. Na een ontmoeting met een ascet had Siddhārtha zijn roeping gevonden. Hij keerde niet meer terug naar het paleis en liet zijn vrouw en pasgeboren zoon achter. Hij schoor zijn lange haren af en trok de wereld in.

Siddhārtha Gautama leerde veel van andere asceten. Hij was een snelle en goede leerling, en al snel was hij zelf een leraar. Hij at bijna niet meer en leefde jaren zonder kleding op straat. De zelfkastijding bracht hem niet bij zijn natuurlijke staat van zijn, integendeel. Siddhārtha Gautama kwam tot het inzicht dat er een middenweg moest zijn. Niet het volledig toegeven aan de geneugten van het leven in het paleis met alle rijkdom en vrouwelijk schoon, maar zeker ook niet de volledige zelfkastijding waaraan hij zich had overgegeven. Hij ontdekte de kracht van meditatie en zelfacceptatie. Mara, de god van de duisternis, tergde Siddhārtha in de eerste tijd nadat hij had besloten de middenweg te bewandelen. Zijn gedachtestromen waren vreselijk, maar Siddhārtha wist ze te kalmeren door ze toe te laten. Mara stuurde zijn mooie dochters op hem af om hem te verleiden. Maar ook dat bracht Siddhārtha niet meer van zijn stuk. Door toewijding aan meditatie en zelfacceptatie wist Siddhārtha zijn gedachtestromen te bedwingen en hij werd rustig. Hij kreeg inzicht in zijn vele levens en wedergeboortes. Hij ging begrijpen wat de cyclus van wedergeboorte in stand houdt: haat, begeerte en onwetendheid. En hij ontdekte dat meditatie dit patroon kon doorbreken.



Vasisthasana

Padmasana

Padma = lotus

Lotus Pose / Lotus



Script

Vanuit Dandasana.

Breng je rechterknie naar je borst en plaats je rechtervoet en enkel zo hoog mogelijk op je linkerdijbeen. Ontspan je rechterknie in de richting van de mat. Buig je linkerknie en plaats je linkervoet zo hoog mogelijk op je rechterdijbeen. Ontspan je linkerknie in de richting van je mat. Duw je kruin weg van je zitbotten. Laat de rug van je handen op je knieën rusten en plaats je duim en wijsvinger tegen elkaar aan.

Functie van de houding

Verlengt bilspieren en abductoren.

Drishti

Recht voor je langs het verlengde van het puntje van je neus of je sluit je ogen.

Aandachtspunten

Wees voorzichtig met je knieën.

Trek niet aan je voeten om in de houding te komen.

Houd je rug recht, ontspan je schouders en je lage buikspieren aangespannen.

Plaats je enkelbotten zoveel mogelijk op je bovenbenen. Recht je rug, ontspan je schouders en je lage buikspieren zijn actief.

Modificatie

Je kunt in een halve lotus komen (rechtervoet op linkerdijbeen) of in kleermakerszit.

Variatie 1

Adem in, breng je armen omhoog.

Adem uit, breng je armen naar beneden.

Variatie 2

Adem in, verstrengel je vingers in elkaar boven je hoofd.

Adem uit, plaats je handen op je hoofd, draai je handpalmen naar boven en strek je armen.

Variatie 3

Adem in, breng je armen omhoog.

Adem uit, plaats je rechterhand op je linkerbovenbeen en je linkerhand achter je zitbotten op de mat. Vanuit de vingers van linkerhand houd je je bovenlichaam actief. Eventueel plaats je je linkerhand achter je rug langs op je rechterbovenbeen.

Adem in, til je borstbeen omhoog en maak de voorkant van je lichaam lang.

Adem uit, draai je bovenlichaam naar links.

Drishti

Over je linkerschouder langs het verlengde van het puntje van je neus.

Utthita Hasta Padangustasana

Utthita = uitgestrekt

Hasta = hand

Padangustha = grote teen

Extended Hand to Big Toe Pose / Verlengde hand naar grote teen



Script variatie A

Vanuit Tadasana.

Adem in, breng je rechterknie naar je borst.

Adem uit, pak je grote teen vast, met je middelvinger, wijsvinger en duim. Plaats je linkerhand op je heup.

Adem in, breng je borstbeen omhoog, reik je kruin naar boven en verleng de voorkant van je lichaam.

Adem uit, strek je rechterbeen recht naar voren.

Functie van de houding

Versterken van beenspieren, bilspieren en rugspieren.

Verlengen van hamstrings en bilspieren.

Drishti

Grote teen.

Script variatie B

Vanuit variatie A.

Adem in, breng je borstbeen omhoog, reik je kruin naar boven en verleng de voorkant van je lichaam.

Adem uit, breng je rechterbeen zijwaarts

Adem in, strek je linkerarm zijwaarts.

Functie van de houding

Versterkt: beenspieren, bilspieren, rugspieren

Verlengt: hamstrings, bilspieren, adductoren

Drishti

Over je linkerschouder naar je linker duim.

(vervolg op volgende pagina)

Ardha Baddha Padmottanasana

Ardha = half

Padma = lotus

Baddha = gebonden

Uttana = intensieve stretch

Half-Bound-Lotus-Intense-Stretch Pose / Half gebonden lotus intensieve stretch



Script

Vanuit tadasana

Adem in, plaats je rechervoet op je linker bovenbeen in een halve lotus.

Adem uit, breng je rechterarm achter je rug en hou je voet vast.

Adem in, breng je linkerarm omhoog.

Adem uit, buig voorover en plaats je linkerhand aan de buitenkant van je voet op de mat.

Adem in, til je borstbeen naar voren en verleng de voorkant van je bovenlichaam.

Adem uit, breng de kruin van je hoofd richting de mat.

Functie van de houding

Versterken van beenspieren.

Verlengen van hamstrings standbeen, abductoren, bilspieren (gebogen been) en grote rugspier

Drishti

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

Aandachtspunten

Wanneer je vanuit deze houding terug omhoog komt, buig dan licht je linkerknie om de spieren boven je knie te activeren. In een balanshouding is de drishti extra belangrijk.

Modificaties

Breng je rechterhand achter je rug en hou de binnenkant van je linker elleboog vast. Blijf rechtop staan.

Vrksasana, de boomhouding, is voor deze houding een juiste modificatie.