

# Y O G A

Het woord yoga lokt de meest tegengestelde reacties uit.

Letterlijk betekent **yoga** : juk, vereniging, verbinding tussen het eigen wezen en de Bron of de kosmos en ook onderzoekt yoga de verbinding tussen lichaam en geest.

Yoga roept ook een hele wereld aan gevoelens en voorstellingen op.

De tegenstanders maken yoga verdacht als een geheimzinnige praktijk, een poging om een sekte te vormen, een volkomen wereldvreemde aangelegenheid of een gevaarlijke vorm van lichaamstraining.

Voorstanders beweren dat allerlei kwalen en ongemakken verminderen of verdwijnen door yoga te beoefenen en vooral dat yoga diepe rust kan geven. En wie heeft daar geen behoefte aan in deze voorthollende wereld?

Zoals gewoonlijk bij een omstreden onderwerp bezitten zowel voor- als tegenstanders een deel van de waarheid.

Deze tekst wil helpen bij het vormen van een genuanceerde en meer gefundeerde kijk op yoga.

Voor we dieper ingaan op de yoga-praktijk, lijkt een korte terugblik op de bronnen van yoga noodzakelijk.

Yoga ontstond in India. Over precieze plaats(en) en tijdstip bestaat geen zekerheid.

Het is erg moeilijk om hierover betrouwbare aanwijzingen te vinden omdat het in India gebruikelijk was om zowel geschiedkundige gebeurtenissen, literaire werken als praktische kennis uitsluitend mondeling door te geven. Gedurende vele eeuwen bleven lezen en schrijven immers het voorrecht van een kleine elite.

Met zekerheid kan men geschriften over yoga dateren tot 1200 voor onze tijdrekening.

De **Rig veda** stamt uit die tijd. Dit oude werk handelt over het hiernamaals, de oorsprong van de wereld, de offercultus en de indeling van mensen door hun geboorte in het vastliggende maatschappelijke systeem.

De **Oepanishaden** ( rond 700 à 500 voor Christus ) , letterlijke betekenis is 'dicht-bij-zitten' bij de meester, handelen over het beheersen van zowel uiterlijke als innerlijke krachten ( bijvoorbeeld : vuur en inzet ) door gebruik te maken van kennis. De Oepanishaden zijn de weerspiegeling van gesprekken tussen meester en leerling.

De **Mahabharat** ( opgeschreven tussen 400 voor en 400 na Christus) heeft een volume van meer dan drie maal de Bijbel. Het meest gekende deel hiervan is de **Bhagavad Gita** ( 100 à 200 voor Christus) . De Bhagavad Gita is de weergave van een denkbeeldig gesprek in 700 verzen tussen Arjuna, een krijger, en Krishna, een belangrijke godheid uit het hindoeïsme. Het geeft in de vorm van een strijdverhaal vele morele regels en beschouwingen. Het gaat over de strijd tussen 'goed' en 'kwaad' . De innerlijke strijd waarmee ieder mens worstelt. Arjuna aarzelt op het slagveld en Krishna beveelt hem om te vechten. Krishna beweert : ' ik ben Krishna (God). Als je alles aan mij toevertrouwt, zal ik je verheffen boven het stoffelijke' . Hier

ligt de nadruk op toewijding, devotie en liefde tot God (dit is bhakti-yoga). De volgelingen van Krishna ( Hare Krishna-beweging) baseren zich nu nog op dit werk.

De **Yoga-sutra's van Patanjali** (rond 200 voor Christus) geven in 195 verzen de basisideeën van dan de yoga-beoefening weer. Over het leven van Patanjali zijn geen bijzonderheden bekend. Hij verkoos de versvorm omwille van de kracht die ervan uitgaat en ook om minder kans op vervorming te lopen bij overlevering. Iedere lettergreep past in de rijmvorm en zo kan het geheel gemakkelijk van buiten geleerd worden. We verwachten aanwijzingen over het uitvoeren van houdingen maar Patanjali beschrijft enkel de zithouding en besteedt de rest van de tekst uitsluitend aan de geestelijke kant van de yoga-beoefening. Dit geeft reeds onmiddellijk een heel andere visie op yoga dan de 'lichaamscultuur' waartoe yoga in het westen vaak herleid wordt.

**Patanjali** is een belangrijke mijlpaal in de geschiedenis van yoga omdat hij een ordening invoert. Hij onderscheidt verschillende stappen in de yoga-beoefening en ziet het geheel als een trap naar innerlijke groei waarbij men de ene trede na de andere dient te beklimmen zonder één trede over te slaan.

De **Bhagavad Puran** ( rond 1000 na Christus) geeft in 22 boeken een uitgewerkte theologie met veel ideeën over en lofzangen aan Krishna.

Naast deze grote geschriften oefende **Boeddha** ( 563 – 483 voor Christus) een grote invloed uit op het religieuze en het culturele leven (zoals in de kunst en bij de traditionele feesten) in India.

Boeddha leert de totale onthechting van alles wat niet de essentie, het pure bewustzijn is. Hij geeft dit als de enige mogelijkheid om te ontsnappen aan de ketens van het wereldse leven en het rad van de wedergeboorte. Boeddha zelf liet geen enkel geschrift na. Het hindoeïsme na Boeddha is gekleurd door zijn inzichten , met bijvoorbeeld kritiek op de maatschappelijke orde. Boeddha verwerpt het kastensysteem.

Na deze korte duik in de historische achtergrond, vermelden we nu enkele basisprincipes van het hindoeïsme, waarin de yoga-leer geworteld is. Volgende stellingen worden door de meeste hindoes aangenomen.

- *het bestaan van Brahman* , een goddelijke, onpersoonlijke, scheppende macht. Alle goden zijn verpersoonlijkingen van aspecten van Brahman. Bijvoorbeeld : Vishnu is de bewaker van de universele orde, Shiva is de straffer als deze orde wordt verstoord.

Brahman wordt zelf niet meer vereerd maar wel de vele goden, die beschouwd worden als uitvoerders van het scheppingswerk. De meeste hindoes bidden tot meerdere goden maar hebben wel een grotere verering voor één bepaalde godheid.

- *het bestaan van atman* , het goddelijke in de mens, de uitstraling van Brahman in de mens. Het atman is onveranderlijk en eeuwig en in volmaakte harmonie.

- *de opgave van de mens om te streven naar contact tussen zijn geest en het atman.*

Bij het ontstaan van nieuw menselijk leven wordt dit doordrongen door het Brahman waardoor het atman in de mens komt. Dit is de incarnatie van de individuele geest in het menselijk bestaan. Gedurende zijn leven dient de mens zich steeds meer te laten doordringen door dit atman.

- *het voortbestaan van de menselijke geest na het sterven van het lichaam.* Bij het afsterven van het lichaam verdwijnt de geest niet. Tijdelijk gaat die menselijke geest op in de kosmische geest en kiest dan een nieuw lichaam om zijn ontwikkeling verder te kunnen zetten.

Het hindoeïsme was zonder twijfel de religieuze voedingsbodem van de yoga. Toch mag men yoga niet zien als één samenhangend, duidelijk afgelijnd systeem. In de vele uiteenlopende richtingen waren talloze yoga-leraren en yoga-scholen werkzaam en dit is zo gebleven tot op dit moment, zowel in India als daarbuiten.

India is een zeer uitgestrekt land en zijn bewoners hebben verschillende etnische achtergronden. Dit verklaart waarom men zeker niet mag verwachten dat India één gelijkvormige cultuur en religie heeft. Hindoeïsme, boeddhisme en islam bestaan er samen met vele andere kleinere religieuze richtingen. Deze grote verschillen hebben ook geleid tot heel diverse vormen van yoga-beoefening.

**De yoga** bestaat niet. In de verschillende verschijningsvormen van yoga zijn meestal wel enkele gemeenschappelijke kenmerken terug te vinden.

Enkele grote **yoga-richtingen**, die één bepaald aspect centraal stellen maar in de praktijk elkaar vaak aanvullen, zijn:

**-karma-yoga**, karma betekent levenslot, levensloop, werk. Deze yoga-vorm ziet het gewone leven als de beste leerschool voor de menselijke ontwikkeling. Uit alle daden met hun gevolgen (wet van oorzaak en gevolg) kan men iets leren. Het leven is een voortdurende uitnodiging tot zuiver handelen d.w.z. handelen zonder eigen belang na te streven. Men probeert zonder voorkeur uit te voeren, wat het leven als taak aanreikt.

**-bhakti-yoga**, yoga van liefde. Door liefdevol om te gaan met zichzelf ( met eigen lichaam en geest), de hele schepping en God, overstijgt de mens zijn persoonlijke beperktheid en wordt hij deelachtig aan het grote geheel. Deze vorm leunt qua benadering het dichtst aan bij de Boodschap van Jezus Christus.

**-mantra-yoga**, mantra betekent beschermer van het denken. Door het herhalen van een klank, brengt men het lichaam en de geest tot rust. De klank kan algemeen zijn of afgestemd op het individu. Zulk een persoonlijke mantra wordt gegeven bij een inwijding en krijgt zo een bijzondere betekenis en kracht. T.M. of Transcendente Meditatie werkt met zo een individueel gegeven mantra.

**-jnana-yoga**, door inzicht te krijgen is zijn levenssituatie wordt de mens werkelijk vrij. Hij is niet langer de slaaf van zijn verlangens en gewoontes maar kan handelen volgens een meer omvattend inzicht. Het gaat hier om weten, inzicht als doorleefde ervaring ( meestal na een ingrijpende gebeurtenis en/of contact met een wijze ). Door

dit inzicht, ook wel verlichting genoemd , ziet men het leven vanuit een totaal nieuw standpunt.

**-raja-yoga** , raja betekent koninklijk. Raja-yoga duidt het yoga-systeem volgens Patanjali aan. Het bestaat uit acht stappen die op elkaar volgen: tucht of uiterlijke beheersing, zelftucht of innerlijke beheersing, lichaamshoudingen (asana's), beheersing van de adem (pranayama), beheersing van de zintuigen, concentratie, meditatie en contemplatie of verdieping. Deze benadering vraagt een grote discipline van de beoefenaar omdat alles volgens een strak schema gevolgd dient te worden.

**-hatha-yoga** , ha betekent zon en tha is maan. Zon en maan staan voor het krachtenspel dat overal aanwezig is, bijvoorbeeld in tegenstellingen als licht-donker, warm-koud, zomer-winter, positief-negatief, geest-lichaam,... Door oefeningen met lichaam, ademhaling en aandacht poogt men geest en lichaam harmonisch te laten ontwikkelen.

Hatha-yoga vormt feitelijk de derde en vierde stap uit de raja-yoga, maar hatha-yoga kan ook als weg op zich beoefend worden.

In het westen is sinds enkele decennia hatha-yoga populair geworden. Het is niet toevallig dat juist deze yoga-vorm hier het meest bekend is geworden. Hatha-yoga met zijn vele afleidingen zoals **Dru-yoga, power-yoga, yoga-flow, hot-yoga, lyengar-yoga, Oki-yoga, Pilates-yoga enz.** is immers de benadering die het meest met het lichaam werkt en het meest uiterlijk toonbaar is.

In India , waar men meer belangstelt in de innerlijke wereld, heeft hatha-yoga zeker niet meer beoefenaars dan andere yoga-vormen. In India hebben steeds mengvormen bestaan waarbij binnen één school naast studie van geschriften, meditatie en adembeheersing ook lichaamshoudingen worden uitgevoerd.

Na deze achtergrond info over yoga, bekijken we nu de **yoga-praktijk in het westen**.

Dit willen we doen door aan te geven wat er in een yoga-les gebeurt en wat men als beoefenaar van yoga als resultaat mag verwachten.

### ***Wat gebeurt er in een yoga-les?***

Vooraf willen we aangeven dat iedere yoga-leraar anders lesgeeft en dit omwille van zijn achtergrond (opleiding, ontwikkeling) en omwille van zijn eigenheid ( karakter, aanleg, voorkeur). Net zo min als er een standaard-leraar kan bestaan, bestaat er evenmin 'de yoga-les'.

Toch is het mogelijk in de meeste yoga-lessen een basispatroon terug te vinden.

Gewoonlijk bestaat een les uit drie elementen: lichaamshoudingen, ademoefeningen en ontspanningsoefeningen, soms ook nog concentratie en/of meditatie.

Bij het uitvoeren van een **houding (asana)** brengt men het lichaam langzaam in een bepaalde stand (bijvoorbeeld voorovergebogen ), blijft in deze houding een kortere

of langere tijd naargelang de geoefendheid en dan keert men langzaam terug naar een rusthouding. Lichamelijk gezien verhoogt men in één gebied de (in)spanning, laat die inspanning even duren en laat dan langzaam de houding los. Door deze werkwijze ontstaat een verhoogde spierinspanning en een verbeterde doorbloeding in dit gebied. Door die verandering verdwijnt niet enkel de inspanning van de oefening maar herstelt zich ook de balans in dit lichaamsdeel en verdwijnt vaak ook oude spanning die hier reeds lang opgeslagen werd. Daarna observeert men in een gemakkelijke rusthouding de reacties van het lichaam.

Eerst geeft men door de houding een prikkel aan spieren, klieren, zenuwbanen of organen en in de rusthouding poogt het lichaam een natuurlijk evenwicht terug te brengen. Zo ondersteunen yoga-houdingen de levenskrachten, die van nature een toestand van dynamisch evenwicht en gezondheid proberen te bereiken.

Een ander belangrijk element bij het uitvoeren van houdingen is de innerlijke beleving van de yoga-beoefenaar. Een moeilijke zone van het lichaam, bijvoorbeeld door pijn, verkramping of stramheid, krijgt even nog iets meer belasting. Op zulk moment wordt men meer bewust van dit lichaamsgebied en gaat de aandacht er volledige naartoe. Even later, bij het loslaten van die extra belasting, ervaart men opgelucht hoe het ongemak in dit lichaamsdeel vermindert en verschijnt een meer aangenaam gevoel, vaak een warmtegevoel of tinteling. Deze verschuiving in de beleving van het lichaam, werkt uiteraard ook door naar de algemene beleving van de yoga-beoefenaar. Als het lichaam gewilliger wordt, is innerlijk ontspannen ook gemakkelijker.

Iedere pijngewaarwording is het resultaat van een vasthouden, een goed gevoel ontstaat vanuit het loslaten van die spanning.

Vrijwel alle lichamelijke ongemakken hebben hun evenbeeld in het innerlijke. En omgekeerd vertalen innerlijke belastingen zich in lichamelijke aandoeningen.

Met het verdwijnen van spanningen verandert de eigen lichamelijke en psychische beleving. Indien men minder gespannen is, kan men met meer openheid en minder verdediging de omgeving tegemoet treden.

**Ademhalingsoefeningen** laten de longen vollediger functioneren. Vele mensen ademen slechts met het bovenste gedeelte van de longen. Het overige deel van de longen wordt slechts zelden ingeschakeld, bijvoorbeeld bij zware lichamelijke inspanning, en blijft bijna voortdurend opgevuld met restlucht, dit is lucht die noch bij het inademen noch bij het uitademen verplaatst wordt. Dit onvolledig gebruik van de longen betekent een beperkte opname van zuurstof en andere waardevolle elementen uit de lucht. Dit leidt tot een geringere verbranding door minder zuurstof in het bloed en heeft een weerslag op bijna alle lichaamsfuncties, zoals spijsvertering, werking zenuwstelsel, concentratie-vermogen enz.

Bij beginners wordt daarom in de yoga-lessen de zgn. diepe ademhaling ingeoeffend waarbij het maag- en buikgebied inzakt bij het uitademen en iets uitzet bij het inademen. Bij langere beoefening van yoga worden meer ingewikkelde ademhalingsoefeningen aangeleerd om o.a. invloed uit te oefenen op bloeddruk en zenuwstelsel.

Nog meer dan de lichaamshoudingen hebben de ademhalingsoefeningen een grote invloed op de stemming en de algemene psychische toestand. Als we bedenken wat voor een verschil er bestaat tussen het angstige hijgen bij plots verschietsen en het

langzame ademen in rust- of slaaptoestand, ligt het voor de hand dat men zich ook anders gaat voelen, dat men in een andere stemming komt, door het ritme en/of de diepte van de ademhaling vrijwillig een tijdlang te veranderen.

Bij yoga ontdekte men hoe groot de samenhang is tussen ademritme en stemming. Door een wijziging in één van die twee verandert het andere ook!

**Pranayama (adembeheersing)** is een verdere stap in het werken met de adem. De ademhalingsoefeningen proberen het adem-proces terug zijn natuurlijk verloop te geven. Bij pranayama wordt de adem op subtiele manier geregeld. Dit gebeurt bijvoorbeeld door wisselend door één neusgat te ademen of door te ademen met half-gesloten stembanden of door het aangespannen houden van onderbuik en middenrif tijdens verschillende ademhalingen. De bedoeling hiervan is om de energiestroom in het lichaam te beïnvloeden om zo innerlijke veranderingen te ondersteunen. Pranayama gebeurt best onder begeleiding van een ervaren leraar.

Een **ontspanningsoefening** besluit vaak een yoga-les.

In een gemakkelijke houding, veelal in ruglig, worden verschillende spiergroepen gespannen bij het inademen en ontspannen bij het uitademen. Zo worden de meeste delen van het lichaam beurtelings aangetrokken en losgelaten. Dit geeft een aangenaam gevoel in het lichaam en leidt meestal ook tot een innerlijk ontspannen.

Bij meer gevorderde yoga-beoefening worden lichaam en geest vooral ontspannen door het richten van de aandacht, bijvoorbeeld door het aanwenden van visualisaties.

### ***Wat mag men van yoga-beoefening verwachten?***

Oorspronkelijk was yoga een middel om de mens te ondersteunen bij zijn geestelijke ontwikkeling. De lichaamshoudingen werden hierbij gebruikt om het lichaam krachtiger te maken en zo voor te bereiden op langdurig stilzitten bij meditatie.

Yoga is geen wondermiddel dat alle lichamelijke en psychische moeilijkheden als bij toverslag kan laten verdwijnen.

**Hatha-yoga** en alle hiervan afgeleide methodes kunnen hulp bieden bij allerlei ademhalingsmoeilijkheden, bij spierspanningen, bij verschillende soorten rugklachten en bij vele psychosomatische klachten. Ongemakken veroorzaakt door stress of 'zenuwen' ,zoals maagstoornissen, gespannen ingewanden, prikkelbare darmen, spanningshoofdpijn, verminderen vaak door yoga te beoefenen.

Yoga zelf geneest echter niet. Het maakt opnieuw de weg vrij voor de natuurlijke herstelkrachten zodat het lichaam zich weer in balans kan brengen.

De resultaten van yoga-beoefening hangen in grote mate af van regelmatig en volgehouden oefenen en het vinden van een leraar bij wie men in vertrouwen les kan nemen. Ontspannen is immers erg moeilijk als men argwanend staat tegenover de leraar.

Het is niet nodig te geloven in yoga om goede resultaten te behalen. Houdingen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen hebben ook hun uitwerking indien men ze gewoon een tijd wil uitproberen zonder vooraf overtuigd te zijn van hun nut. Beginners vol enthousiasme vergeten vaak vlug de yoga, terwijl kritisch ingestelde beoefenaars soms langdurig en diep doordringen in de ontdekking van lichaam en innerlijk door het toepassen van yoga.

In principe is yoga een hoogst individuele aangelegenheid. Toch is het zinvol om regelmatig onder begeleiding te oefenen. Zo blijft de yoga-beoefening levendig door de nieuwe inspiratie die men in de lessen kan opdoen en heeft men ook een regelmatige aansporing om dit ook zelf toe te passen.

Tot slot is het goed om te beseffen dat een beetje yoga beoefenen beter werkt dan enkel het lezen van boeken over yoga. Bij yoga is de praktijk meestal het meest effectief. Het gaat vooral om zelf de uitwerking van yoga te ervaren om zo tot een doorleefd inzicht te komen in het wonder dat we als mens zijn.

*Etienne Moors, yoga-leraar*

Info 089 363 962 of 0478 295 199

[www.yogacentrumgenk.be](http://www.yogacentrumgenk.be)