

**Nederlandse yogadeskundige Diana Plenckers gast in Yogastudio  
Aghora in Erwetegem  
“Wellicht doen er meer vrouwen aan Yoga omdat ze geduldiger zijn  
dan mannen” (Weekblad De Beiaard 20/01/2006)**

Yogastudio Aghora organiseert dit weekend twee yogadagen. Onder de ingeschrevenen zijn er maar liefst veertien Nederlanders, van wie Diana Plenckers de bekendste is. Zij staat als directrice aan het hoofd van de grootste Nederlandse yogalerarenopleiding ‘Yoga Saswitha’. Naar aanleiding van haar komst naar onze streek dit gesprek. Bij aanvang zegt ze: “Ik kom een workshop volgen bij Filip Pieters in Zottegem die twee lezingen gaf op de Saswitha Stichting en wij waren onder de indruk van zijn kennis. Nu wil ik hem eens meemaken als hij yogales geeft. Als yogaleraar blijf je ook altijd leerling. Ik kom dus niet om les te geven en missionaris te spelen. Om het in bijbelse termen te zeggen: “Onderzoek alles en behoud het goede!” Daarom kom ik dit weekend naar België.



*Diana Plenckers*

### Ken jezelf

**De Beiaard:** *Wat is uw visie en inbreng bij de Saswitha Stichting voor yoga en wijsbegeerte?*

**Diana Plenckers:** Doel van de opleiding is om yogaleerkrachten te vormen die op een verantwoorde manier yogales zullen geven. Daartoe dienen zij ook een persoonlijke weg te gaan. Yoga is een spirituele weg, een weg naar binnen. Alle houdingen, adem-,

concentratie- en meditatieoefeningen zijn onderdeel van een methodiek waardoor de mens zichzelf leert kennen en een antwoord zoekt op de vraag: wie ben ik ten diepste? En dat los van de rollen die ik in het leven vervul. Voor een yogaleerkracht is de eigen ervaring een belangrijke bron waaruit hij of zij put in het lesgeven.

De yogaopleiding dient zowel die persoonlijke weg te ondersteunen alsook de docent in spé de kennis en vaardigheden bij te brengen die noodzakelijk zijn om op verantwoorde wijze les te geven aan mensen met zeer uiteenlopende achtergronden en mogelijkheden. Wij hebben dan ook specialisten in huis voor bepaalde vakken en cursussen. Daar is behoefte aan.

Onze eigen inbreng is voelbaar daar waar wij de oosterse filosofie op een iets andere manier benaderen en iets andere aspecten benadrukken. Het zijn nuances, maar ik denk dat er wij steeds naar zoeken om de spiritualiteit te verbinden met het leven hier en nu. Heel praktisch. Spiritualiteit is niet iets dat buiten het leven in onze maatschappij staat. Dat vonden onze voorgangers ook, maar wij kijken er als vrouw in deze tijd toch iets anders tegenaan.

### Lesgeven is het hart

*D.B.: U beperkt zich niet alleen tot een eigen inbreng in de cursus maar gaat ook lesgeven. Werken die twee elementen positief op mekaar in?*

*D.P.:* Vanaf mijn begintijd zijn yogalessen in de praktijk een noodzakelijke voorwaarde om goed te doceren. In 1990 ontwikkelde ik de zwangerschapsyoga als specialisatiejaar voor de opleiding en ik gaf zelf het grootste deel van de praktijklessen. Mijn collega en ik geven nog steeds lessen in de basisjaren. Pas in de loop der jaren zijn wij ons meer en meer gaan bezighouden met de organisatie en het management. Maar de praktijk- en de theoretische lessen laten wij niet los. De praktijkles is het hart van het werk, daar gebeurt het. En juist doordat wij dat doen, weten we wat noodzakelijk is om bij te stellen en waaraan behoefte is op het inhoudelijke vlak. Onze hele organisatie is dienstbaar aan het lesgeven, aan de school.

Het lesgeven in de praktijk houdt ons scherp want de vragen die mensen stellen, prikkelen je als docent om iets goed uit te leggen, zodat iemand ermee verder kan. Zeker in ons vak. Filosofie geeft niet zozeer kant en klare antwoorden, maar geeft een aanzet om het eigen denken te onderzoeken. Na een dag lesgeven in de praktijk kan ik het gevoel hebben dat ik zelf iets beter snap dan daarvoor.

### Professioneel leraar

*D.B.: In uw opleidingsinstituut zijn de kandidaten na een opleiding van vier jaar professioneel yogaleraar. Is er veel vraag naar yogaleraars en waar vinden ze vooral werk?*

**D.P.:** Er is hier een beroepsvereniging van yogaleerkrachten die eisen geformuleerd heeft waaraan de yogaopleidingen moeten voldoen. Er zijn zodoende zeven opleidingen door de beroepsvereniging erkend. Een diploma van die, door de beroepsvereniging erkende, opleidingen geniet enig aanzien. Men onderscheidt zich van anderen die zich zonder opleiding yogaleraar noemen. Veel organisaties die een yogaleerkracht zoeken - bijvoorbeeld voor zwangerschapsyoga - zoeken specifiek zo'n erkende yogaleraar.

De meeste yogaleerkrachten starten een eigen yogapraktijk, sommigen gaan werken voor een organisatie. Of ze veel werk hebben verschilt wel eens. Dat hangt van de regio af. Sommige streken zijn meer yoga-minded dan andere en soms is er ook veel concurrentie.

De meeste yogaleerkrachten in Nederland zijn vrouwen, die het yogalesgeven combineren met een andere baan en/of het moederschap. Men geeft soms maar twee uur in de week les, soms meer. Een volle werkweek komt neer op twaalf tot twintig lessen. Dat laatste is heel veel want je hebt ook je voorbereiding en de administratieve rompslomp. Het is ook fysiek zwaar om zoveel les te geven.

### **Buikademhaling**

**D.B.:** *Uw instituut benadrukt ook de therapeutische kant van de yogabeoefening. Niet alleen voor mensen met een lichamelijke maar ook met een verstandelijke handicap zou zij soelaas bieden. Kunt u hierover wat meer info geven en wat zijn de resultaten?*

**D.P.:** Yoga is geen therapie, maar kan wel therapeutisch werken. De yogaoefeningen geven een groter bewustzijn van het lichaam. Het helpt om bewust te kunnen ontspannen. Het gaat niet alleen om het lichaam, maar ook om het denken tot rust te brengen. Het ontwikkelen van een goede buikademhaling, zoals je bij yoga leert, heeft ook een gunstige werking op diverse lichamelijke functies: het hart en de bloedsomloop, de darmfunctie, de menstruatie, de slaap, om er maar enkele te noemen. Een mevrouw die vroeger bij mij op les zat op woensdagavond, zei altijd: "De woensdagnacht is de enige nacht dat ik doorslaap". Zonder dat dit nu het doel is van de yoga, zie je vaak dit soort, meestal onverwachte, effecten. Die effecten kun je versterken met bijvoorbeeld ademtherapie. Bepaalde ademoefeningen verlichten de pijn. Met zwangerschapsyoga leer je op die manier de weeën op te vangen. Maar je moet er wel wat voor doen. Het vraagt oefening, concentratie en het naar binnen richten van de aandacht om je de yoga eigen te maken.

In Nederland bestaat yoga voor verschillende doelgroepen. Bij mijn weten staan wij daar verder in dan andere landen. Het geven van yogales aan mensen met een verstandelijke handicap zit in de lift. Alle voordelen die ik al opsomde, gelden evenzeer voor mensen met een verstandelijke handicap als voor mensen die dat niet hebben. Het lesgeven aan deze mensen is er vooral op gericht om yoga toegankelijk te maken voor hen. Het is gewoon yoga maar voorwaarde tot succes is dat de docent moet leren te communiceren met de doelgroep en zich invoelen. Je ziet vaak bij verstandelijk gehandicapten een verkrampte manier van bewegen, onrust waardoor men slecht slaapt, obstipatie. Wanneer je de yoga bij hen weet over te brengen, zie je dat juist die problemen vaak verminderen.

Men slaapt beter, kan beter ontspannen en de stoelgang verbetert. Maar dat geldt eigenlijk evenzeer voor niet-gehandicapten.

### Geen pseudo-dokters

*D.B.: In België verloopt de communicatie tussen de medische en de yogawereld vrij stroef. Hoe is het gesteld met die relatie in Nederland en welk perspectief biedt ze?*

**D.P.:** In de eerste plaats dienen yogadocenten hun vak serieus te nemen. Geen flauwekul verkopen dus en goed het vak verstaan. Zij moeten goed weten wat de grenzen van hun vak zijn en die niet overschrijden. Yogadocenten die een antwoord weten op alle kwalen vragen erom om niet serieus genomen te worden. Zij moeten in dat opzicht bescheiden zijn en niet willen doorgaan voor een therapeut of pseudo-dokter. Een goede yogadocent weet waar hij/zij over praat.

In Nederland hebben yogaleraren hun plaats in de samenleving redelijk gevonden. Vroedvrouwen en gynaecologen bijvoorbeeld komen dagelijks vrouwen tegen die een opleiding zwangerschapsyoga hebben genoten. Zij zien in de praktijk wat yoga tijdens de bevalling kan betekenen. Huisartsen sturen nogal eens patiënten naar de yoga bij hyperventilatie om hen te leren ontspannen en op die manier hen meer zelfzeker te doen voelen.

Er is dus niet zozeer een communicatie tussen de yogadocent en de arts, maar de medische wereld weet steeds meer dat we bestaan en wat de yoga kan betekenen. Onderschat ook niet het aantal artsen dat zelf op yoga zit. Bij ons op de opleiding zitten zelfs een paar artsen. In de toekomst denk ik dat yoga een nog duidelijker plaats zal krijgen. De tijd van het zweverige imago van yoga is hier echt voorbij. Nou, misschien nog niet overal, maar je staat op verjaardagsfeestjes niet te kijk als je zegt dat je op yoga zit. Deze evolutie is trouwens ook in België onomkeerbaar.

### Vrouwen boven

*D.B.: Waarom doen vrouwen meer aan yoga dan mannen?*

**D.P.:** Ik denk dat mannen altijd onmiddellijk resultaat willen en dat vrouwen meer geduld hebben. Vandaar hun grotere interesse.

### Wie is wie?



Diana Plenckers (45) is samen met Anneke van Geffen (49) directeur van de Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte in Bilthoven (NL). Samen vormen zij sinds 1 januari 1999 de tweehoofdige directie van de opleiding voor yogaleerkrachten. Zij volgden Jos Plenckers, vader van Diana, op die sinds 1984 directeur van de opleiding was die door Saswitha in 1947 werd gesticht. Zij werden beiden opgeleid door Jos Plenckers en door Saswitha en geven sinds 1985 yogales. Rond 1990 begonnen zij aan het opleidingscentrum te werken als docent.

Bij hun aantreden als directeur werd door het toenmalige bestuur de verwachting uitgesproken dat zij enerzijds de Saswitha Stichting zouden voortzetten en het gedachtegoed zouden bewaken en anderzijds er een eigen vrouwelijke signatuur aan zouden geven.