

Reeks over de zin van yoga vandaag
Deel 2 DE DIVERSE SCHOLEN
YOGA NU

Het verschil tussen **DRIE POPULAIRE STIJLEN**: Iyengar, Ashtanga en Viniyoga

Van 'nederig' zacht tot de Power van Madonna

Is het vanwege haar zin voor detail dat onze koningin Elisabeth de beroemde yogameester Iyengar naar het paleis liet komen? Kiest Madonna voor Power Yoga omdat het volgens critici het ego opblaast? Waarom gaat het er bij Ashtanga Yoga zo dynamisch toe? En verdient Viniyoga het predicaat miniyoga? De Morgen ging naar de les.

Sybille Decoo



Power Yoga wordt fel gecontesteerd. Madonna is een adept. (Foto AP)

Viviane kijkt verbaasd op als ik zeg dat ik de hoofdstand nooit tegen een muur aanneem. Het is mij geleerd om het zonder extra steun te doen, kwestie van er niet afhankelijk van te worden. Ondertussen staan mijn medecursisten ondersteboven tegen de muur. Dat de lichamen wat naar achteren gebogen staan, is volgens de lerares geen bezwaar. “De intensiteit en de richting van de energie zijn van belang. De muur laat toe lang in de houding te staan en de angst voor de leegte te overwinnen.” Ik bevind mij in een les Iyengar Yoga. Het gebruik van steunelementen is typisch voor de stijl van de Indische yogi B.K.S. Iyengar en wordt erom bekritiseerd. Viviane Gutlerner, die de techniek al sinds de jaren tachtig beoefent en ook bij de meester zelf, in het Indiase Puna, opleidingen volgde, nuanceert. “Het is waar dat men afhankelijkheid kan kweken van de steunelementen, en als sommige verkeerd worden gebruikt, kunnen ze meer kwaad dan goed doen. Maar voor stijve mensen zijn ze een cadeau omdat men meteen voelt wat het is om correct met het lichaam te werken.” De zin voor detail en het lang in de houding blijven, hebben de Iyengar Yoga de stempel ‘extreem’ opgeleverd. “As, symmetrie en rekking zijn de basisbegrippen. Sommige leraars geven de stijl een militaristisch karakter maar daar gaat het niet om. De details houden de aandacht erbij, want het is belangrijk

bewust aanwezig te zijn in de houding.” Of zoals Iyengar het uitdrukt: “Mijn lichaam is mijn tempel, de houdingen mijn gebeden.” Daarmee gaf hij aan wat yoga onderscheidt van gymnastiek: startend met het grove lichaam wordt er geleidelijk aan gewerkt op de subtiele energie en op verinnerlijking. Iyengar Yoga wordt nochtans bekritiseerd als eenzijdig lichamelijk.

“Wat het werk op de houdingen betreft, ken ik geen betere methode en over de filosofie kan ik ook leren van andere yoga’s. Je ziet het gebeuren dat mensen een groter ego krijgen omdat ze lichamelijk in goede vorm geraken, maar dat kun je de methode niet verwijten. Ook Iyengar Yoga is een pad naar het subtiele”, zegt Viviane, voorzitter van de Iyengar-federatie in België.

Brusselaar Jean-Claude Garnier beoefende tien jaar lang de Iyengarmethode alvorens naar de Ashtanga Yoga van Pattabhi Jois over te schakelen. Hij studeerde met beide meesters in India en ontmoette Jois nog voor diens methode razend populair werd. Nu staan de westerlingen in Jois’ centrum in het Indiase Mysore in de rij voor lessen die hij al niet meer zelf geeft. Het contrast kan niet groter zijn.

Het tempo zet de concentratie op scherp maar voor een meditatieve dimensie is er geen plaats. Toch ben ik na afloop niet uitgeteld. Ik voel mij energiek en kalm maar kordaat.

Die methode, die erg populair is in de VS, is de enige die ook veel mannen aantrekt en ik begin te begrijpen waarom. In de VS bestaat de Ashtanga Yoga ook onder de naam Power Yoga, maar die heeft de reputatie erg commercieel te zijn.

Madonna is de bekendste adept van Power Yoga. Afgaande op de kunstjes die ze tentoonspreidde tijdens haar laatste toernee, valt er wat te zeggen voor de kritiek dat die methode het ego vergroot in plaats van uitzuivert. “Het is geen yoga maar gymnastiek”, is een veel gehoorde kritiek. Jean-Claude Garnier: “Er zijn inderdaad leraars die Ashtanga Yoga tot gymnastiek herleiden. Ze sluiten de dimensie van de mentale zuivering uit en vergeten dat een yogahouding een middel is om een doel te bereiken. Dan bestaat het gevaar dat het ego groeit. Pattabhi Jois distantieert zich daarvan. Persoonlijke transformatie en onthechting zijn het doel.

De spiritualiteit wordt ontwikkeld via het fysieke werk en komt als de geest gekalmeerd is.” Iyengar beoefende aanvankelijk ook Ashtanga Yoga maar paste de stijl aan omdat hij gezondheidsproblemen had. Het werd zijn eigen methode.

Ook Viniyoga komt uit dezelfde stal (zie kader) maar werd afgezwakt ten behoeve van de stijve westerlingen. Positief bekeken is het een therapeutische yoga. ‘Miniyoga’ wordt de stijl soms schamper genoemd, maar een sessie bij Flor Stickens, die in Herentals en omstreken lesgeeft, leert dat die zachte yoga erg subtiel is en allesbehalve flauw, ook al zijn de oefeningen veel eenvoudiger dan wat ik gewend ben. Die stijl verwekt nederigheid, sereniteit, alertheid.

Herhaaldelijk benadrukt Flor het belang van de ‘juiste’ inspanning: niets forceren maar een gevoel van welzijn nastreven in de houdingen. “Het is die combinatie van juiste inspanning en ontspanning die mentale stevigheid oplevert”, legt Flor uit. “Alles wat niet bij de inspanning betrokken is, moet ontspannen blijven. Dat principe is erg bruikbaar in het dagelijks leven. We zondigen er vaak tegen.” Flor Stickens deed al achttien jaar yoga voor hij de Viniyoga ontdekte. “Wat mij erg aansprak, was het uitgangspunt dat de functie van de asana belangrijker is dan de vorm.

‘Door de verschillende stijlen vindt iedereen zijn gading, maar in feite is er maar één yoga’

Andere stijlen leggen meer de nadruk op de vorm, het is iets wat je presteert. Maar hathayoga is niet lichamelijk maar energetisch. Er zijn stimulerende, rustgevende en harmoniserende asana’s.” Zegt de Ashtanga Yoga dat het individu zich moet aanpassen aan de yoga om de vruchten ervan te kunnen plukken, dan geldt in Viniyoga precies het omgekeerde. “Viniyoga is de meest geschikte yoga voor individueel onderwijs en kan ook als therapie toegepast worden voor problemen die buiten onze geneeskunde opgelost kunnen worden, lichamelijke of karakterstoornissen.

De Indiase yogi die er aan de basis van ligt, Krishnamacharya, gebruikte het op die manier. De dokters van Madras stuurden hem hun patiënten.” Krishnamacharya’s zoon paste de discipline aan de westerse lichamen aan en liet de moeilijke lotushouding weg. “Je kunt een volwassen yoga doen met eenvoudige oefeningen.

Maar in Viniyoga kun je even zwaar werken als in Ashtanga Yoga”, zegt Flor. “Ach, ik vind het goed dat er verschillende stijlen zijn. Zo vindt iedereen zijn gading”, besluit de gepensioneerde legerofficier. Zijn eerste yogales kreeg hij in het leger “Leger en yoga hebben één ding gemeen: discipline”, lacht hij.

Letterlijk betekent Viniyoga ‘juist gebruik van yoga’. In dat opzicht hoort elke yoga Viniyoga te zijn, anders is het geen yoga. Flor is het ermee eens: “Wij hebben daar geen patent op. In feite is er maar één yoga.”

EEN STAMVADER, DRIE VARIANTEN

Haast onbegrijpelijk is dat de grote Indiase yogi Krishnamacharya aan de basis lag van zowel de Iyengar, de Ashtanga als de Viniyoga, drie stijlen die elkaars tegenpolen zijn, en dat ondanks de familiebanden. Iyengar was de schoonbroer van Krishnamacharya, en Desikachar, die de Viniyoga ontwikkelde, is zijn zoon.

Maar conflicten waren er niet. “Vader en zoon werkten samen en schreven Viniyoga voor aan mensen die in hun gezondheidscentrum op consultatie kwamen. Desikachar zet dat vandaag verder”, vertelt Flor Stickens, leraar Viniyoga. Aan wijlen Krishnamacharya is vaak de vraag gesteld hoe het mogelijk is dat hij de stamvader is van zulke uiteenlopende stijlen. Zijn antwoord luidde dat er vele sterren aan de hemel staan.

IYENGAR-YOGA

- Typisch voor deze stijl zijn het lang in de houding zitten, de extreme zin voor detail en het gebruik van steunelementen, van houten blokken en linten tot tafels. Dat heeft te maken met het grote belang dat wordt gehecht aan precisie en symmetrie in alle houdingen. Er wordt speciale aandacht geschonken aan hoe voeten, handen, heupen en ruggengraat gepositioneerd worden.
- Zo worden in de schouderstand de ellebogen met een lint dicht bij elkaar getrokken om een verticale stand te bereiken.
- Door het precisiewerk is het tempo eerder traag maar niettemin energetisch.
- Ademhalingsoefeningen komen pas aan de beurt als men gevorderd is.

ASHTANGA-YOGA

- In deze stijl regeert het tempo en is het zweeten. ‘Tapas’, een belangrijk begrip in yoga dat doorgaans wordt vertaald als zelfdiscipline, wordt in de Ashtanga Yoga begrepen als ‘de verhoging van de temperatuur in het lichaam’. Dat is de fysiek meest veeleisende methode.
- Men springt van de ene houding in de andere met de zonnegroet als bindmiddel.
- De adem wordt gesynchroniseerd met een logische reeks houdingen. Via het zweet worden toxines uit spieren en organen verwijderd.
- Ook hier aanvankelijk geen afzonderlijke ademhalingsoefeningen.
- De nadruk ligt op sterkte, flexibiliteit en uithoudingsvermogen.

VINIYOGA

- Een yoga op maat van het individu.
- Bij deze zachte yoga gaan rekken en ademen heel erg hand in hand en werkt men langzaam en behoedzaam. Men werkt met een telschema, kwestie van de aandacht erbij te houden.
- De oefeningen volgen elkaar logisch op: elke spierrekking wordt gecompenseerd door een tegenovergestelde beweging.

Er bestaan nog vele andere vormen van yoga, waaronder Kriyayoga, Kundaliniyoga, Kripaluyoga, Anandayoga en Integrale yoga. Deel drie van deze reeks gaat in op Bikram Yoga en Sivananda Yoga. (SD)

YOGA MENSELIJK

KONINGIN ELISABETH EN DE GEKROONDE HOOFDSTAND

In België was yoga bijna vijftig jaar geleden zelfs een koninklijke affaire. Niemand minder dan wijlen koningin Elisabeth deed het. Op 84-jarige leeftijd nog wel. Het was de vioolvirtuoos, wijlen Yehudi Menuhin, die de bekende Indiase yogameester B.K.S. Iyengar bij haar introduceerde.



Menuhin, de man die de Iyengar-yoga in het Westen bekendheid verschafte, was bevriend met koningin Elisabeth. Hij sprak haar over zijn yogalessen en ze liet verstaan dat ze daar ook wel zin in had. De gelegenheid kwam toen Iyengar in het Zwitserse Gstaad was en daar tien dagen alleen zou zitten omdat Menuhin naar Zuid-Afrika moest. Eén telefoontje, en Iyengar was op weg naar Brussel. Hij bleef ruim tien dagen op het paleis maar het scheelde niet veel of het was er maar eentje geweest. “Ik was zenuwachtig. Ze zag er zo breekbaar uit”, bekent hij in een van zijn boeken en in een artikel dat vorige maand nog in zijn in India uitgegeven tijdschrift verschenen was. En dus bracht hij haar diverse yogahoudingen bij maar sloeg hij de hoofdstand over, beducht als hij was dat het verkeerd zou aflopen en de reputatie van yoga om zeep zou zijn. Op één dame van zeventig na had hij nooit eerder iemand van ouder dan 65 jaar de ‘sirsasana’ laten doen.

Maar de koningin was gebeten en drong aan: “Als je mij niet wilt leren hoe ik de hoofdstand moet doen, kun je de eerstvolgende trein terugnemen naar Menuhin, die beweert dat jij de beste leraar bent”, herinnert hij zich haar woorden.

De koningin was ronduit verontwaardigd: eerder hadden twee andere grote Indiase yogi's, Tagore en Paramahansa Yogananda, het haar

ontzegd, Tagore met de woorden “als je niet goed op je voeten kunt staan, vergeet dan maar om op je hoofd te staan”.

Aan Iyengar zei ze: “wat is de zin yoga te onderwijzen als je geen vertrouwen hebt in je kunst?” Een pertinente opmerking, vond Iyengar, die het erop waagde.

Er kwamen geen ongelukken van. Hij ontmoette ook Leopold III, die toen al geen koning meer was, en die volgens Iyengar vond dat zijn moeder dankzij zijn lessen “erg fit en energiek” was.

Uit erkentelijkheid sculpteerde koningin Elisabeth Iyengars buste. Het beeld prijkt aan de ingang van zijn centrum in Puna, India. (SD)

YOGA GODDELIJK

VISJNOE

de Instandhouder



Druk de hindogod Visjnoe aan uw hart want hij is diegene die het universum instandhoudt, de morele wetten hooghoudt en ons van al het nodige voorziet. Hij woont op de kosmische oceaan boven op een gigantische slang. De oceaan symboliseert de zaligheid en het bewustzijn. De slang die aan zijn voeten ligt, staat voor tijd, verlangen en illusie.

Zoals bij alle goden uit het hindoe-pantheon staat ook Visjnoe voor een aspect van het goddelijke dat overal aanwezig is en dus ook in de mens, in casu als het vermogen om het goede en het juiste na te streven.

Bij deze god draait alles rond hoe hij in actie treedt. Visjnoe is immers de god van de incarnatie. Niet reïncarnatie, want een god van het kaliber van Visjnoe is verlost uit de cirkel van wedergeboortes en kan zijn belichaming naar believen regelen.

Hij – of moeten we zeggen zij, want de hindogoden hebben opvallend vrouwelijke gezichten – incarneert telkens als de moraliteit van ons, gewone stervelingen, in een lamentebele staat verkeert of wanneer we best wat hogere wetten kunnen gebruiken. In die visie kunnen ook Jezus en Boedha gezien worden als incarnaties van Visjnoe, al wordt de inlijving van

deze laatste ook geduid als een poging van de Visjnoeaanhangers om het boeddhisme te omarmen, wat een reactie zou zijn geweest op de populariteit van de Sjiva-beweging. Politiek, zelfs goden ontsnappen er niet aan. (SD)

Yoga citaat

"De verlichte kent de zaligheid van de ziel en wil niets anders. Smachten kwelt het hart: hij doet daar afstand van. Wie niet door tegenslag van slag raakt of hunkert naar geluk, wie vrij is van angst, woede en van de objecten van het verlangen, is een ziener, die is verlicht"

Uit: 'Bhagavad Gita' (de bijbel voor de yogi's), in een vertaling naar het Engels door Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood