

Reeks over de zin van yoga vandaag
Deel 3 HOT YOGA VERSUS AUTHENTIEKE YOGA
YOGA NU

Uw McYoga al gehad vandaag?

Wat Bikram Choudhury met yoga doet, wordt in de VS vergeleken met wat McDonald's met voedsel heeft gedaan. Niets doet vermoeden dat zijn weg van Calcutta naar Beverly Hills een spiritueel pad is geworden. Toch steekt de goeroe van de 'hot yoga' de zuiveren in de leer qua succes naar de kroon. De Sivananda Yoga, de (vooralsnog) grootste yogastrekking in de wereld, toont dan weer dat er veel meer onder de yogahemel is dan oefeningen op de mat.

Sybille Decoo

'Uw McYoga gehad vandaag?' De titel in de Los Angeles Times is niet de enige die Bikram Choudhury linkt aan de fastfoodketen. Van de naar schatting achthonderd bestaande yogahoudingen heeft die 58-jarige Indiase yogagoeroe er 26 in een reeks gegoten en er auteursrechten op verworven. Net als McDonald's stopt hij alle centra die 'zijn' vorm van yoga onderwijzen in een franchisesysteem. Enkel wie zijn lerarenopleiding naar rato van 5.000 dollar heeft gevolgd en zijn systeem naar de letter doorgeeft, mag onder de naam Bikram Yoga een studio uitbaten en moet een deel van de opbrengst afstaan. Wie zondigt, krijgt een brief van zijn advocaat in de bus. Er is al een proces van gekomen. Aan zijn riant villa met personeel in Beverly Hills en zijn wagenpark van dertig Rolls-Royces, Bentleys en Mercedesen te zien, is de man uit Calcutta er stinkend rijk mee geworden. Naar eigen zeggen komen er elke dag twee studio's bij en zijn er intussen negenhonderd in de wereld.

Ernstige yogi's begrijpen niet dat Bikram een vijfduizend jaar oude discipline tot zijn bezit maakt

Zijn ernstigere collega's schudden meewarig het hoofd bij de vaststelling dat iemand een vijfduizend jaar oude praktijk tot zijn eigendom probeert te maken, een discipline dan nog die onthechting en eenvoud hoog in het vaandel draagt. Is er dan iets speciaals aan de Bikram Yoga? Ja, de thermostaat in de les staat op 41 graden, een bizarre toepassing van het principe dat de temperatuur in het lichaam stijgt bij yogabeoefening.

Dokters hebben al gewaarschuwd dat die 'hot yoga' tot uitdroging kan leiden en voor sommige mensen gevaarlijk kan zijn, maar Bikram, die door The Yoga Journal 'yoga's bad boy' wordt genoemd, doet gewoon door.

Aan zijn succes te zien, vinden velen dat prima, vooral in de VS, waar 'a good workout' het nec plus ultra lijkt te zijn. In België is de stijl nog niet aangespoeld.

Het contrast met de benadering in 'de klassieke yoga uit India' zoals de Sivananda-stijl wel 'eens wordt genoemd, kan niet groter zijn. Klassiek, omdat het vooral leerlingen van de verlichte yogi swami Sivananda uit het Noord-Indiase Rishikesh waren die yoga in het Westen kwamen verspreiden. Maar wellicht is 'authentiek' meer op zijn plaats. Het was de verdienste van Sivananda en zijn leerlingen om yoga expliciet als levenswijze uit te dragen. De bekendste leerling was swami Vishnu Devananda, die over de hele wereld Sivanandayogacentra oprichtte.

De hathayoga wordt in die stijl geïntegreerd en draait om vijf grondbeginselen: juiste ademhaling, juiste oefening, ontspanning, een gezond (vegetarisch) dieet, meditatie en positief denken.

Niet dat men zich in een yogales van Sivanandastrekking aan een preek of aan voorschriften moet verwachten. Wel zijn de instructies zodanig dat men erg bewust aanwezig is in de yogahoudingen, die een bijna meditatief karakter krijgen. De adem vormt de link om lichaam en geest in harmonie te brengen. Er wordt gewerkt met een min of meer vaste reeks houdingen die logisch opgebouwd is en het midden houdt tussen een statische en een dynamische yoga.

In tegenstelling tot de Iyengar en Ashtanga Yoga (zie gisteren in de krant), die ademhalingsoefeningen ('pranayama') reserveren voor gevorderden, nemen ze in de Sivananda Yoga van meet af aan een essentiële plaats in. Correct ademen wordt beschouwd als onontbeerlijk om het lichaam energetisch op te laden en de geest te kalmeren.

Zo leer je vanaf de eerste les al meteen de buikademhaling en de 'volle yogische ademhaling' van buik tot schouders aan. Veel kans ook dat je in de Sivanada Yoga te weten komt waar het derde oog voor staat: tijdens de eindrelaxatie, moment waarop men de vruchten plukt van de les, wordt alle aandacht geconcentreerd op dat punt tussen de wenkbrauwen, 'de zetel van bewustzijn en intuïtie'.

'VELE PADEN, EEN WAARHEID'

Het is niet echt bekend, maar er is meer onder de zon dan de hathayoga op de mat, het pad van de energie. Typisch aan de benadering van swami Sivananda (zie hierboven), is de integratie van de vijf bestaande yogapaden.

Volgens een Indiase stelling zijn er "vele paden maar slechts één waarheid". De verscheidene yogapaden zijn er om diverse temperamenten te bedienen, maar Sivananda ging ervan uit dat door ze te integreren, verschillende aspecten van de persoonlijkheid worden aangesproken en men harmonieuzer en sneller evolueert.

- Het pad van de juiste actie of karmayoga houdt in dat men onthecht handelt. Enkel dan is er bevrijding. Zelf zal ze zich zo niet genoemd hebben, maar in dat opzicht was zelfs die andere bekende van Calcutta, moeder Theresa, een groot yogi. Niet dat dit pad impliceert dat men zich in vrijwilligerswerk stort, wel dat men zich onbaatzuchtig opstelt.
- Mijn eerste stapjes op het pad van de meditatie, of rajayoga, zette ik tijdens een yoga-opleiding in Ibiza. Zes uur 's ochtends: terwijl er op het eiland discotheken opengaan voor fuifnummers die niet kunnen stoppen, nemen wij plaats op de grond om in stilte de aandacht te concentreren op het derde oog, het punt tussen de wenkbrauwen. Vogelgejetsjirp 'verstoot' die poging tot meditatie, mijn rug zakt, mijn hoofd knikkebolt, ik ben niet de enige die opnieuw naar het bed verlangt. Het boeiende is echter te ontdekken dat de geest apenkuren heeft. Gedachten duiken ongevraagd op, 'onze' geest is een ding dat we niet controleren. Het pad van de analyse van de geest is welgekomen, maar niet gemakkelijk.
- Het pad van de zelfkennis of jnanayoga, draait rond introspectie over onder meer het doel van het leven. Voor alle duidelijkheid: cynisme of nihilisme zijn niet de juiste antwoorden.
- In het Noord-Indiase Rishikesh krijg ik dan weer een glimp van wat het pad van liefde en toewijding, bhaktiyoga, kan inhouden. Tijdens een ceremonie ter verering van de god Sjiva werkt een drietal mensen met grote betrokkenheid een ritueel af rond de sjivalingam, een steen in fallische vorm die het abstracte aspect van de god weergeeft. Melk, yoghurt, honing, het wordt in dat land van armoede kwistig over wat al bij al maar een steen is gegoten, of liever: geofferd. De tempel zit afgeladen vol, dat is een dagelijks ritueel. Dergelijke 'puja's' zijn bedoeld om de onvoorwaardelijke liefde voor het hoogste te voeden. Maar een vaak gehoorde kritiek op de hedendaagse beleving van het hindoeïsme is dat een en ander verworden is tot afgoderij en bijgeloof. Shankara charya, de grote hervormer van het hindoeïsme, definieerde toewijding echter als 'de oprechte inspanning om het Zelf te kennen'. Het kan dus ook zonder ritueel.
- Ten slotte is er het pad van het geluid of nadayoga (zie hieronder). (SD)

YOGA MENSELIJK ALS DE SITAR DE ZIEL MASSEERT



Voor Bert Cornelis werd muziek spelen een vorm van yoga. (Foto Thomas Vanhaute)

Dat yoga ook wat met muziek te maken kan hebben, is nauwelijks bekend. Bij nadayoga is het de concentratie op geluid en vibratie die leidt naar zuivering, verfijning, verhevenheid. Het vehikel is de Indiase klassieke muziek. "Het voert je naar een staat waarbij je je verlost voelt, in contact treedt met wat er buiten het aardse bestaat", vertelt Bert Cornelis, een sitarspeler, performer en nada yogi uit Brussel. Bert ondervond de effecten van nadayoga zonder dat hij het zelf door had. "Aanvankelijk speelde ik garagerock op gitaar. Toen ik de eerste keer Indiase klassieke muziek hoorde, voelde ik mij er enorm toe aangetrokken. Ik betrapte mezelf erop dat ik rustig werd en aangename gedachten had maar wist niet wat er gebeurde. Nu, na

tien jaar sitar spelen, weet ik waar die aantrekking vandaan komt. Het geluid brengt me dicht bij het absolute en bij het wezenlijke in mezelf, wat hetzelfde is. Het is het hart dat spreekt. In die zin werd muziek spelen een vorm van yoga." Van atoom tot zonnestelsel, alles verkeert in een staat van

vibratie en functioneert volgens wetten van ritme en harmonie. Dat is met de ritmische hartslag ook zo in ons lichaam. In de traditionele Indiase visie is het universum ontstaan uit en doordrongen van een oervibratie, een big bang zeg maar. Het woordje 'Om' waarmee een yogales begonnen en afgesloten wordt, verwijst daarnaar.

De oude Indiase geschriften noemen die absolute staat Brahman of het opperbewustzijn waar alles van doordrongen is. Nadayoga voert de beoefenaar terug naar die bron. De Dictionary of Hindustani Classical Music heeft het over 'nadabrahman', om aan te geven dat geluid en opperste vreugde ('ananda') zo onafscheidelijk zijn als een diamant en zijn schittering.

'Probeert men de bron van de schittering te achterhalen, dan komt men bij het juweel uit.' "Het geluid van de kosmos kun je horen", zegt Bert "Mijn Indiase leraar bracht me de techniek bij. Het is een geluid dat zowel iets heeft van de branding van de zee als van een waterval, een geluid met vele frequenties, lage zowel als hoge tonen." De Indiase klassieke muziek werkt met zeven sleutels die in verband staan met de zeven veronderstelde chakra's of energiecentra in het lichaam. De sitar staat in do-kruis, de chakra van het hart. Ook van het Sanskriet wordt gezegd dat bepaalde klanken van de taal resoneren met de chakra's, reden waarom mantra's in die taal zijn opgesteld en geciteerd worden. Hetzelfde geldt voor gezongen bhajans en kirtans.

'Het geluid van de kosmos kun je horen'

Indiase klassieke muziek is het vehikel voor nadayoga omdat dat genre "altijd al gezien werd als een manier om 'god' te bereiken. Toewijding komt op de eerste plaats." Maar wie of wat is god? Niet de man met de baard op een wolk. Een niet-religieuze vriend omschreef het als onvoorwaardelijke liefde. Zo denk ik er ook over. Het is pure harmonie met de natuur. Overigens is de diatonische toonladder (do-re-mi-fasolla-si-do) niet uitgevonden, ze is een natuurlijk gegeven." De instrumenten zijn niet toevallig gekozen. "De tanpura is het typische instrument. Het snaarinstrument is zo ontworpen dat er een resonerende, volumineuze klank ontstaat met veel boventonen. Op de sitar bereik je hetzelfde effect: een klank waarin alle andere frequenties ook aanwezig zijn, maar stiller." "Het is fantastisch als je de connectie kunt maken met het publiek. Je voert mensen mee naar iets waarvan je weet hoe je erin moet geraken. Als sitarspeler zit ik daar maar voor 1 procent tussen, de rest komt van de muziek en van het instrument. Na een optreden kwam een vrouw naar me toe die zei dat het was alsof we haar ziel hadden gemasseerd. Maar dat gebeurt enkel bij intieme concerten", zegt Bert, die daarom niet minder genoot van de optredens met zijn groep Nada op de festivals Sfinks en Dranouter. "Er is overigens een verschil tussen nadayoga en het gebruik van Indiase klassieke muziek als performance art. Mensen willen graag wat acrobatie zien op de instrumenten." En hij besluit: "Volgens de reïncarnatietheorie is het de bedoeling om uit de cyclus van wedergeboortes ('samsara') verlost te geraken en het nirwana te bereiken. Maar je kunt van het nirwana proeven tijdens het leven zelf. Ik benader dat met de sitar maar muziek is niet de enige manier om dat te bereiken, het kan via elke vorm van opperste concentratie. Daarbuiten zijn we de gevangene van onze gedachten." (SD)

YOGA GODDELIJK

BRAHMA

De Schepper



Brahma mag dan wel de scheppende kracht zijn binnen het geheel van hindoegoden die symbool staan voor kosmische krachten in zowel de externe wereld als de innerlijke wereld van elke mens, hij is niet bijster populair. Zelden zul je in India een tempel vinden die geheel aan hem gewijd is.

Hij is dan weer wel te vinden in vrijwel alle tempels van Visjnoe en Sjiva (zie vorige afleveringen), waarmee hij een drievuldigheid vormt: de schepper, de instandhouder en de vernietiger, krachten die onophoudelijk aan het werk zijn in natuur en mens.

Het hindoetrio staat voor vele zaken op diverse niveaus. In het leven van de

(traditioneel Indiase) mens vertegenwoordigen ze de drie levensfasen.

Brahma staat voor de eerste fase, die van scholier en student. Daarna toegt Visjnoe aan het werk als de volwassene die brood op de plank brengt maar ook de behoeftigen helpt en dus zowel het gezin als de gemeenschap instandhoudt. Sjiva vertegenwoordigt de ouderdom, periode waarbij men verondersteld wordt van het materiële leven te onthechten en zich spiritueel te ontplooien. (SD)
