De Standaard
(http://www.standaard.be/)

WOENSDAG 2 AUGUSTUS 2017 - BINNENLAND

(https://dsocdn.akamaized.net/Assets/Images_Upload/2017/08/02/5c7e17f2-54fb-11e7-85f9-d996e6923939.jpg?width=1152&format=jpg)

Het 'kunnen' uitvoeren van soms ingewikkelde houdingen krijgt soms meer aandacht dan de innerlijke staat die je bereikt door het beoefenen van yoga. © rr

DE REVIVAL VAN YOGA

'Goede yoga is als goede seks'

In de Summer of Love overspoelde de eerste yogagolf uit India onze contreien. Nu zitten we al een paar jaar in een tweede grote yogatsunami. Maar yoga lijkt vandaag bijna een sport. Prestatiedrang, competitie of ijdelheid zijn er binnengedrongen. Onterecht. LIEVE VAN DE VELDE

Er is een grappig animatiefilmpje dat al enkele jaren de ronde doet op Youtube en al even lang druk becommentarieerd wordt door yogaliefhebbers. Daarin zie je een bejaarde yogi en een blitse sportbink aan yoga doen.. De eerste ingetogen en soepel, de tweede met veel spiergeroffel. Op het einde gaat het mis. De oude man zet zich in kleermakerszit, doet zijn ademhalingsoefeningen en stijgt een halve meter omhoog. De patser staat er verbaasd naar te kijken, krabt gefrustreerd in zijn vetkuif, forceert woest een paar buikspieren en barst in duizend stukjes uit elkaar. De oude man blijft onverstoord in zijn trance.

Het zegt alles over onze tijd. Een tijd waarin je op Facebook overspoeld wordt met teasers à la 'How to get a yoga body in 21 days' of 'Doe de grote yoga-burn challenge' en je op Instagram bij hashtags als #yoga, #yogamat, #yogafit en #yogafun duizenden foto's ziet passeren van perfecte mensen in fotogenieke yogahoudingen. Het is een evolutie die yogadocente Sangeeta Kaur vorig jaar in een opiniestuk op *Charlie Magazine* zorgwekkend noemde, omdat de aandacht voor het uiterlijke en de commercialisering tegengesteld zijn aan de basisprincipes van yoga, zoals verinnerlijking en (zelf)aanvaarding.

Lifestyle-yoga

In de jaren zestig, toen de eerste yogagolf vanuit India de westerse wereld overspoelde, was de oude man uit het filmpje het rolmodel. Vandaag zou dat rolmodel wel eens de spierpatser kunnen zijn. Na een dip in de jaren tachtig, waarin yoga geringschattend werd weggezet als iets voor linzenvreters, zitten we de laatste jaren in een ware yogatsunami, waarbij yoga steeds vaker in de buurt van fitness komt. Dat merkt ook Herman Seymus van de Belgische yogafederatie. Hij is zelf een kind van de sixties, doet intussen bijna vijftig jaar aan yoga en geeft al jaren les, ook nu nog, als zeventiger. In die hele tegenbeweging van de jaren zestig was yoga een middel om je innerlijk vrij te maken, om uiterlijke schijn van je af te gooien. Yoga was een levenshouding. Vandaag is yoga meer een onderdeel van een lifestyle. Mensen gaan een paar keer per week naar een yogales om te relaxen of om te focussen op hun lichaam, vaak als compensatie voor de druk die op hen gelegd wordt. De nood is anders dan toen. En het antwoord, yoga dus, wordt ook anders ingevuld. Vroeger zou men gezegd hebben: dat is gymnastiek, maar dan trager, en met aandacht voor de ademhaling.'

Het onbegrijpbare

> ‘Het “kunnen” uitvoeren van soms ingewikkelde houdingen krijgt vandaag soms meer aandacht dan de innerlijke staat die je bereikt door het beoefenen van yoga’
> HILDE BROECKHOVE

Wat ooit kaderde in een antigedachte, lijkt nu eerder te passen in een conformistische geest van maakbaarheid en controleerbaarheid. Maar wat moeten we daar dan mee? Wat we vandaag doen, is dat dan geen echte yoga? En wat is dat, echte yoga? Uit een rondvraag bij een aantal doorgewinterde leraars blijkt vooral dat de verbinding tussen lichaam en ziel cruciaal is bij ‘echte’ yoga, maar ook dat yoga geen statisch iets is, dat het wat kan evolueren naargelang van de behoeften van de tijd.

‘Als je kijkt naar de eerste teksten over yoga, de sutra’s van Patanjali van een paar honderd jaar geleden, dan lees je dat yoga een weg was voor die mens die het zichtbare niet meer als de enige realiteit zag en zich keerde naar het onbegrijpbare,’ zegt yogalerares Ann Brosens. ‘Men wou leven en zich niet meer geleefd voelen. Vaak ging men intens mediteren en transformeerde men als persoon om zo hogere doelen te bereiken. Het hoogste doel was: de verbinding met een hogere, universele ziel. Bij een yogi lopen die innerlijke zoektocht en zijn uiterlijk handelen parallel. Hoe meer verlicht hij wordt in de ene wereld, hoe meer hij er als “mens” staat in de andere wereld. Wat je vandaag ziet, is vaak iets anders.’

Yogalerares Hilde Broeckhove wil het woord fake yoga niet in de mond nemen maar zet toch de puntjes op de i: ‘Het nadeel van die yogahype is dat vaak voorbijgegaan wordt aan de essentie. Het ‘kunnen’ uitvoeren van soms ingewikkelde houdingen krijgt soms meer aandacht dan de innerlijke staat die je bereikt door het beoefenen van yoga. Als je het goed doet, vallen innerlijke kracht en de fysieke kracht die je nodig hebt om een houding uit te voeren, samen en is er geen prestatiedrang. Ook niet met jezelf.’

Dat laatste is een belangrijke val. Zelfs wie nog maar een beetje aan yoga doet, kent het wel, de drang om pakweg een neerwaarts kijkende hond toch maar zo goed mogelijk neer te zetten. Beter dan gisteren, beter dan de leerling die naast je in de les staat. Zoiets staat haaks op de uitgangspunten van yoga. Seymus: ‘Yoga is geen kwestie van *no pain, no gain*, wel om je aandacht te richten, je grenzen te voelen en niet over die grenzen te gaan.’

IJdelheid, ook dat hoort niet bij ‘echte’ yoga. Wie vaak yoga doet en leeft als een yogi, krijgt als neveneffect misschien wel een benijdenswaardig yogalichaam: tonisch, afgelijnd, sober. Maar yoga doen om een yogabody te krijgen, iets waar al die zogenaamde challenges mee uitpakken, is vloeken in de kerk. Doe het, maar noem het fitness. En dan nog iets: walvisgeluiden of panfluitklanken in een yogales? Ook dat krijg je weleens in een hippe yogales. Fout. ‘Muziek leidt de

aandacht weg van het lichaam, terwijl je net je aandacht naar binnen moet leiden om te observeren wat er gebeurt', aldus Seymus. Een goede leraar mag volgens hem ook nooit dwingen, hij moet wel feedback geven, en dat kan je niet bij het soort massalessen dat je vandaag soms ziet. Twintig is het maximum voor één leraar.

Maar lijstjes opstellen over wat goede en foute yoga is, is eigenlijk not done in yoga. Yoga staat per definitie ver af van de wereld van TestAankoop en co. Wat goede yoga is, moet je voelen aan wat het met je doet, niet aftoetsen aan criteria. 'Eigenlijk is goede yoga zoals seks', zeg Jolanda Cats, yogalerares, 'Alle gedachten vallen weg, alle drukte en stress verdwijnen. Je volledige aandacht zakt in je lichaam. En na die verbinding tussen ziel en lijf blijf je nog even leeg in het hoofd en zie je de wereld vanuit die ontspanning weer even zoals hij echt is. Zonder te oordelen.'

In Fort Napoleon in Oostende vindt tot 1 oktober de expositie **Summer Of Love - 50 jaar later** plaats. 20 fotografen dienen er de sixties van antwoord.

www.standaard.be/zomerexpo

Spreidstand

Misschien maakt het ook allemaal niet zo veel uit of je nu de oude yogi of de jonge spierpatser uit het filmpje bent. Misschien slaagt de spierpatser er uiteindelijk ook wel in om die verlichting te vinden zodra hij het gefrustreerd knarsetanden afleert? Seymus: 'Die spreidstand tussen het fysieke en het spirituele hoeft inderdaad niet per se een probleem te zijn. Mensen beginnen aan yoga omdat ze zich beter in hun vel en rustiger willen voelen. Uiteindelijk doen er zich dingen voor in de ziel waarover ze zelf verrast zijn. Door die positieve effecten gaan ze steeds meer zin hebben in yoga en komen ze ook mentaal verder. Alle wegen naar yoga zijn goede wegen als je uiteindelijk dezelfde bestemming bereikt.'

Morgen : Trippen voor de wetenschap

LIEVE VAN DE VELDE

Lieve Van de Velde is chef cultuur en media bij De Standaard

Meer artikels van Lieve Van de Velde ❯ (http://www.standaard.be/auteur/lieve-van-de-velde)

LEES MEER