

Tekst: Marjolijn Seegers. Foto's: Jorrit 't Hoen

Ervaar de flow in Power Yoga

Yoga wordt steeds geliefder in Nederland. Dat is niet zo gek, want steeds meer mensen zijn op zoek naar innerlijke balans en dat kan yoga geven. In de loop der jaren zijn er nieuwe varianten ontstaan zoals Power Yoga: een actieve, dynamische en fysieke vorm met in elkaar overvloeiende bewegingen.

"Vandaag de dag is iedereen zo geconditioneerd in presteren dat lichaam en geest weinig diepe rust krijgen", vertelt Tonnie Goes, die al meer dan vijftien jaar lesgeeft in Hatha Yoga, Ashtanga Yoga en Power Yoga. Volgens Tonnie is het tegenwoordig niet alleen de post en mobiele telefoon, maar ook e-mail, internet, computerspelletjes en zoveel andere prikkels die ervoor zorgen dat we teveel input krijgen. Het gevolg is dat we onszelf verliezen in de buitenwereld. Spanningen stapelen zich op in het lichaam en veroorzaken op den duur lichamelijke klachten. Ook kampen steeds meer jonge mensen met een *burnout*. Geen wonder dat nieuwe leerlingen die bij Tonnie op les komen aangeven: 'Ik heb het gehad met dat gestamp!' en 'Ik moet al zoveel!' Tonnie: "Ik merk dat steeds meer mensen op zoek zijn naar



Het doel van yoga is innerlijke bevrijding ofwel verlichting. Door middel van lichaams-
houdingen, ademhalingstechniek en meditatie kan deze staat worden bereikt.

“Door post, mobieltjes, e-mail, internet, computerspelletjes en andere prikkels krijgen we veel teveel input”



innerlijke rust. Ze zoeken een tegenhanger in hun hectische leven." Bij yoga leer je te 'ont-moeten'. Of anders gezegd: je keert naar binnen en komt weer in contact met de gevoelskant van jezelf en met het bewustzijn. "Maar", benadrukt Tonnie, "we moeten ervoor waken dat er teveel verwachtingen zijn, want dan schieten we weer in het denken en moeten!"

Yoga misverstanden

Ondanks dat yoga steeds bekender wordt, is er toch een aantal misverstanden over wat yoga precies is. De meeste mensen denken bij het woord yoga nog altijd aan 'op je hoofd staan' en 'een soort gymnastiekoefeningen'. De yogatraditie is ongeveer achttien jaar oud en heeft haar wortels in India. Het is van oorsprong verwant aan het Hindoeïsme en van daaruit in de eerste plaats gericht op spiritualiteit. Yoga betekent 'vereniging' in de ruimste zin van het woord of 'juk'. Dat wil onder andere zeggen: evenwicht tussen alles. Tussen lichaam en geest, de binnen- en buitenwereld en bijvoorbeeld tussen spanning en ontspanning. Het doel van yoga is innerlijke bevrijding ofwel verlichting. Door middel van lichaamshoudingen, ademhalingstechnieken en meditatie kan deze staat worden bereikt. Veel mensen in het Westen doen yoga voor hun plezier, voor hun gezondheid, om de stress van het dagelijks leven aan te kunnen, of om lekker in hun vel te zitten. Beoefenaars vinden in yoga ook een ervaring van ruimte: een besef dat wij meer zijn dan slechts een lichaam of dat directieurtje in ons hoofd. Yoga is dus veel meer dan alleen ontspannen en soepel worden. Wetenschappers hebben zelfs bewezen dat je door meditatie in een andere bewustzijnstoestand komt. Na minimaal vijf minuten mediteren produceren de hersenen vrijwel tegelijkertijd zogenaamde 'alfagolven' en 'betagolven', waarvan je helder en ontspannen wordt.

Wat is Power Yoga dan precies? Power Yoga is een dynamische, energieke en fysieke vorm van yoga. De verschillende houdingen worden meestal uitgevoerd in snel tempo en in een vloeiende volgorde: van de ene beweging naar de volgende, van de ene adem naar de volgende en van de ene gemoedstoestand naar de

andere. Door deze krachtige manier van yoga beoefenen, word je je allereerst bewust van je lichaam. Daarbij kom je in een soort *flow*, waardoor het gemakkelijker is gedachten, emoties en spanningen los te laten en volledig één te worden met de houding. De Amerikaanse yogameester Baron Baptiste omschrijft het in zijn boek *Power Yoga* als 'meditatie door beweging'. Tijdens het oefenen komt er onder meer geblokkeerde energie vrij. Doordat de energie weer vrijuit door het lichaam kan stromen, voel je je als herboren. Kijk maar eens goed naar kinderen; die beschikken over een onuitputtelijke bron van energie. Het geheim erachter? Kinderen blokkeren hun energie niet, want ze hebben vaak nog geen angsten of spanningen die zich vastzetten in het lichaam.

De wortels van Power Yoga

De houdingen van Power Yoga zijn afkomstig uit de Ashtanga Yoga. Deze vijfduizend jaar oude Indiase dynamische vorm van yoga wordt in de jaren zeventig door de Amerikaanse yogaleraar David Williams in Californië geïntroduceerd. In het zuiden van India, in de plaats Mysore, maakt de Amerikaan voor het eerst kennis met Ashtanga Yoga en gaat in de leer bij de Indiase Ashtanga yogameester Sri Pattabhi Jois. Twee jaar later halen Williams en de Amerikaanse yogalerares Nancy Gilgolf, Patabhi Jois naar Amerika om daar samen te werken. Een doorbraak volgt wanneer ook de Amerikaan David Swenson pupil wordt bij Pattabhi Jois. Na een intensieve scholing ontwikkelt Swenson samen met de yogameester verschillende opleidingen. Tijdens een van die opleidingen roept een leerling: 'Wow, this is powerfull yoga!' En omdat het zo lekker in de mond ligt – en het etiket zweverig er bijna vanaf valt – is Power Yoga en de naam ervan geboren. Power Yoga is kortom de westerse variant van Ashtanga Yoga, een variant die actief, krachtig en dynamisch is. Maar in tegenstelling tot de Ashtanga Yoga die altijd in een vaste reeks van een serie houdingen wordt uitgevoerd, zijn de houdingen in Power Yoga flexibeler uitvoerbaar.

Brug tussen Oost en West

In Nederland krijgt Power Yoga pas vanaf

2001 meer bekendheid. Dit komt met name door de aanzet van Tel Sell, die dan begint met de verkoop van de video van de Amerikaanse Power Yogaleraar Bryan Kest. Ook trekken yoga-adepten en celebrities als Madonna, Gwyneth Paltrow, Christie Turlington, Richard Gere en Cheryl Crowe yoga uit het suffe imago van geitenwollen sokken en zweverigheid. Sindsdien wint Power Yoga steeds meer aan terrein. Volgens Tonnie Goes is het positieve van Power Yoga dat het speels is en toegankelijk voor een grote doelgroep. Bij Power Yoga ben je heel fysiek bezig in combinatie met de adem en concentratie. Dat feit trekt volgens de docente veel jonge mensen en ook mannen aan. Het slaat een brug tussen Oost en West. Maar tegelijkertijd is het tevens een nadeel dat het zo *gehyped* wordt. Op sommige sportscholen bijvoorbeeld wordt onder de noemer van Power Yoga lesgegeven zonder dat de docenten een gedegen yoga-achtergrond hebben. Volgens Tonnie is dat bij sommige houdingen gevaarlijk. Bovendien vindt ze dat een eeuwenoude traditie op die manier gebombardeerd wordt tot een gymnastieklesje. Niet dat er iets mis is met gymnastiek, maar het is geen yoga.

Astanga Yoga docente en beoefenaar Thirza Van der Hoef (34) uit Westbroek is het daarmee deels eens. Thirza: "Waar het om gaat is de achtergrond en intentie, zodat een docent weet wat hij of zij doet en je goed kan begeleiden. Maar yoga is denk ik niet voorbehouden aan gespecialiseerde studio's. Sportscholen kunnen wel degelijk een bijdrage leveren aan het bekender en toegankelijker maken van yoga, mits natuurlijk goed les wordt gegeven door een gedegen docent!" Zelf was Thirza in elk geval erg positief na haar eerste Power Yoga les, drieënhalve jaar geleden bij een sportschool in de buurt. "Ik was gelukkig om!", vertelt ze. "Yoga zweverig? Echt niet! Sterker nog: het zorgt ervoor dat je stevig met beide benen op de grond staat. Je wordt zo ontzettend met jezelf geconfronteerd op de yogamat", lacht ze zelfverzekerd. "Bij Power Yoga moet je lichaam echt hard werken, maar binnen de grenzen van je kunnen. Het biedt voor mij de perfecte combinatie tussen lichamelijke en geestelijke balans. Ik ben nu veel bewuster van mezelf en mijn omgeving. Ik ben anders in het leven

gaan staan: gezonde voeding, voldoende rust en beweging. Kortom goed voor mezelf zorgen en meer bij mezelf komen. Als ik over een grens heenga in mijn dagelijkse leven zeg ik bijtijds: Stop! In die zin vertegenwoordigt de mat je leven: alles wordt zoveel helderder!”

Een andere reden waarom de krachtige yogavariant westerlingen aanspreekt is omdat er tijdens de lessen niet te lang wordt stilgezeten en bijvoorbeeld geen mantra's worden gezongen. Die verdieping in yoga komt vaak pas later volgens Catherine Tol (34) uit Amsterdam. Zij heeft gemerkt dat Power Yoga daarom meer bij haar onrustige en beweeglijke aard aansluit dan bijvoorbeeld de rustige Hatha Yoga. Catherine: "Tijdens een rustige yogales zit ik nog steeds *things to do*-lijstjes in mijn hoofd af te werken. Bij Power Yoga gaat alle aandacht en concentratie naar de houdingen die elkaar in snel tempo opvolgen: ik kan gewoonweg niets anders dan aanwezig zijn in het moment! Ik ervaar veel meer rust sinds ik yoga beoefen. Mijn lichaam is vele malen soepeler. Voordat ik begon met yoga, sportte ik bijna elke dag. Mijn spieren waren wel getraind en krachtig maar ik was zo stijf als wat. Tja, ik kon echt met geen mogelijkheid bij mijn tenen komen. En nu? Met gemak! Door de houdingen worden je spieren verlengd, je creëert ruimte en je wordt dus leniger. Ik ben een relaxter en vrolijker persoon geworden. Maar bovenal," vertelt Catherine, "is yoga iets dat je zelf moet ervaren!"

Verskillende vormen van yoga

Vanaf de jaren vijftig wordt yoga in het westen van de wereld beoefend. Je kunt het doen op elk niveau. De hoofdtakken van yoga drukken zich uit in verschillende klassieke yogapaden, zoals Hatha Yoga (lichaamshouding en ademhaling), Bhakti Yoga (liefde en devotie), Karma Yoga (oorzaak en gevolg), Kriya Yoga (de weg van de handeling) en Raja Yoga (de koninklijke weg). Bij de meeste yogacentra in Nederland worden vooral de fysiek gerichte vormen beoefend:

Hatha Yoga: Ook wel de hoofdtak of 'moeder' yoga genoemd, die het meest bekend is in het Westen. Een combinatie van lichaamshoudingen (asana's), adem, chakra's (centra van bewustzijnsenergie) en meditatie. Deze yoga wordt in een rustig tempo uitgevoerd.

Ashtanga Yoga: De lichaamshoudingen worden in een flow – een vloeiende verbinding tussen adem, beweging en concentratie – uitgevoerd, maar altijd in series en in een specifieke volgorde. De yogameester Pattabhi Jois heeft deze dynamische stijl tot uitdrukking gebracht. Oorspronkelijk bestaat Ashtanga Yoga uit zes vaste series, deze zijn inmiddels teruggebracht tot vier. Met als bekendste de *primary series*.

Iyengar Yoga: Bij deze vorm ligt de nadruk op het heel precies uitvoeren van houdingen. De Indiase yogameester Iyengar heeft deze vorm ontwikkeld. Om bepaalde houdingen nog beter te kunnen uitoefenen worden er soms hulpmiddelen

als blokken en banden gebruikt.

Bikram Yoga: De Yogameester Bikram Choudhury heeft deze bekende 'zweetyoga' ontwikkeld. De oefeningen worden in een warme ruimte, ongeveer 38 à 40 graden, uitgevoerd. Meestal worden de oefeningen in een rustig tempo en op speelse wijze uitgevoerd.

Power Yoga: een moderne westerse variant van yoga. Wordt ook wel Ashtanga Vinyasa Power Yoga of pittige yoga genoemd. De houdingen worden in een *flow* en in hoog tempo uitgevoerd. 'Power' staat dan ook niet voor macht of kracht, maar voor energie.

Op les?

Heb jij ook behoefte aan innerlijke balans? Begin dan met (Power) Yoga! Op de meeste yogascholen is de eerste of de tweede les een proefles, zodat je vrijblijvend kunt ervaren hoe het is. Tip: gun jezelf minimaal een paar weken de tijd te wennen aan de verschillende houdingen, termen, concentratie en het gebruik van de adem die tijdens een les aan bod komen. Voor Power Yoga leraren kijk eens op www.poweryoga.nl, www.yogamoves.nl en www.yogatree.nl. Er is ook een vereniging van yogaleerkrachten in Nederland. Kijk op www.vvyn.nl voor meer informatie over een leerkracht bij jou in de buurt.

Literatuur:
Poweryoga, Meditatie door beweging, Baron Baptiste (2002, Karakter Uitgevers)
Yoga & Chakra's, Harmonie in aandacht en energie, Klaas-Jan van Velzen (2002, uitgeverij Ankh-Hermes bv Deventer)
De kern van yoga, Rita Beintema (1995, uitgeverij Ankh-Hermes)

