

DE ANATOMIE VAN ASANA

door Bert Peeters

ASANA

Als ik ergens vertel dat ik yoga doe, krijg ik meestal de vraag of je daar niet enorm flexibel voor moet zijn. Er bestaan veel misvattingen over yoga en al zeker over de fysieke uiting hiervan.

Yoga wordt in onze Westerse maatschappij vaak synoniem gesteld aan het poseren in gymnastische lichaamshoudingen. Deze asanas, het Sanskriet woord voor deze poses, worden losgekoppeld van een gans systeem dat tot doel heeft het lichaam te ontstijgen. Maar ik kan die fascinatie best wel begrijpen. Het is niet alleen het meest visuele aspect van de yogapraktijk tevens bevatten de gevorderde poses een hoog spektakelgehalte dat enerzijds puur lichamenlijk te verklaren is. Een hoofdstand of een gevaarlijk uitzierende contortie kan nog altijd op veel bijval rekenen. Zo vindt je op YouTube meer dan 40.000 links over hoe je een hoofdstand moet doen. Anderzijds is die aantrekkingskracht ook te verklaren door de zweem van mystiek die nog altijd rond yoga hangt. Zijn deze asanas oefeningen die leiden tot bovenmenselijke prestaties? Wat is het verschil tussen turnoefeningen en asanas? Er rijzen veel vragen.

Wat is een asana nu eigenlijk? Asana staat zoals gezegd bekend als het Sanskriet woord voor fysieke buigingen en poses maar het betekent eigenlijk 'seat' of zetel. Waar asana oorspronkelijk geassocieerd werd met waar je op zat en de zitpose zelf, is dit door de jaren heen geëvolueerd tot het begrip van de fysieke houdingen zelf.

In de oude klassieke yogageschriften staat er zeer weinig vermeld over asanas. De Yogasutras van Patanjali is hét boek dat het ganse yogasysteem uit de doeken doet. Patanjali is niet zozeer de uitvinder van yoga dan wel de samensteller van 195 verzen of sutras die de reeds bestaande yogatraditie zwart op wit samenvatten. Ondanks de nadruk die in het westen wordt gelegd op de asanas of de poses worden er maar drie sutra's aan asanas gewijd in dit standaard werk dat als de bijbel van yoga wordt beschouwd. De belangrijkste sutra aangaande asana is sutra 46 van hoofdstuk 2 van de Yogasutra's: Sthira sukham asanam. Dit vertaalt zich naar het Nederlands als: de houding moet stabiel en comfortabel zijn. Deze sutra wordt algemeen beschouwd als de definitie van asana. Als beginnend yogastudent zal je ondervinden dat deze eigenschappen zich niet zo gemakkelijk laten toepassen.

Hoeveel asanas zijn er zo eigenlijk? Volgens de Gheranda Samhita zouden er zoveel asanas bestaan als dat er levende wezens zijn. Het getal dat hierop

gekleefd wordt door Shiva is 8.400.000 waarvan er 84 als de belangrijkste beschouwd worden. Hiervan zouden 32 poses bruikbaar zijn voor de wereld van de stervelingen. Ook in de Siva Samhita wordt er expliciet gesproken van 84 verschillende asanas.

Door observaties van de natuur ontdekten yogi's een uitgebreid repertoire aan energetische expressies en uitdrukkingen met een sterk fysiek en psychologisch effect. Iedere beweging vereist dat we een bepaald aspect van ons bewustzijn verfijnen en onszelf op een nieuwe manier gebruiken. De grote verscheidenheid aan asanas is geen toeval. Door vertrouwde en vreemde poses breiden we ons bewustzijn uit, zodat in eender welke situatie of vorm waar we ons in bevinden we comfortabel in de zetel van ons centrum kunnen zitten. Eigen aan de yogapraktijk is het geloof dat ieder aspect van ons lichaam doordrongen is van bewustzijn. Asana beoefening is een manier om dit interne bewustzijn te ontwikkelen.

Wat onderscheid een asana van een stretch of van een turnoefening? In asana brengen we onze complete aandacht in ons lichaam zodat we kunnen bewegen als één geheel. Zo kunnen we tot het besef komen wat het lichaam ons wil zeggen. In het Westen leven we op een afstand van ons lichaam. Asana is de vereniging van de doorgaans gescheiden lichaam - geest relatie.

Doorgaans verkondigen yogaleraars dat het hoofddoel van asana het voorbereiden van het lichaam is op meditatie en dit door een sterke rug en soepele flexibele benen te creëren zodat de student lang stil kan zitten. Asana vertegenwoordigt het vermogen om stil te blijven staan of zitten. Dit verstillen bevat een krachtig potentieel. Wanneer je leert om een pose aan te houden wordt de stilheid van het lichaam de achtergrond voor de constante beweging van de geest. De kunst van het bewust stil zitten is een goede introductie om meditatie aan te leren. Als we wakker zijn, zijn we constant in beweging, we zitten amper stil. Vraag maar eens aan kinderen in de lagere school hoe moeilijk het is om stil te zitten. Omdat we normaal gezien ons lichaam bewegen zijn de bewegingen van onze geest niet zo zichtbaar. Maar wanneer we leren om een houding aan te nemen en stil te blijven zitten merken we al snel op dat onze geest onrustig is. Door observatie van de geest komen we tot een evolutie van onze bewustwording en dit brengt ons stap voor stap naar de essentie van meditatie. Wanneer we iets opmerken in dit observatieproces hebben we een keuze, we kunnen doorgaan met die onrust of niet. Dit is interessant in functie van asana. Als we ons in een asana bewegen zijn we ons er in het begin vooral van bewust dat het moeilijk is. Sthira en sukham zijn kwaliteiten die niet meteen aanwezig zijn voor de beginner. Zelden voelt het gemakkelijk aan. Misschien hoeven we ons ook niet te verzetten tegen die moeilijkheid. Ik kan kiezen om in het nu te blijven en ik kan de moeilijkheid toestaan zonder er tegen te vechten of om het te proberen veranderen.

Yoga in de brede zin van het woord gaat niet over het vermijden van moeilijkheden in ons leven zodat het perfect, gemakkelijk en zonder uitdagingen

wordt. Eerder moeten we de discipline gebruiken die we in asana vinden om dat gemak en die rust te vinden temidden de moeilijkheden van het dagelijkse leven. Dat is de echte maatstaf van vrijheid. Zo kunnen we van alles wat we doen en zeggen een "asana" maken, een positie van lichaam, geest en de ziel dat volledige aandacht vereist zodat we het nu kunnen beleven.

Het primaire doel van de asana beoefening is het bevorderen van de gezondheid. Hierdoor kan je makkelijker zitten in meditatie en het levert ook een goede doorstroming van de energie op. Dit aspect van de yogabeoefening houdt ook het risico in van een te sterke identificatie van het lichaam en de gezondheid wat het ego eerder versterkt dan het af te zwakken.

HOUDING

Het sedentaire westerse leven heeft een verwoestende impact op onze fysieke structuur. Waar vroeger met tucht en discipline de wervelkolom van de schoolgaande jeugd streng rechtop werd bevolen is die militaristische maar tevens doeltreffende methode verwaterd en zitten onze kinderen nu onderuitgezakt de lessen te ondergaan. Ook televisie of het spelen van games wordt in een minder dan ideale positie beleefd. We hebben er zelfs een term voor uitgevonden: de hangbank jongeren. Deze doorgezakte pose leidt op lange termijn tot houdingsproblemen. De buikspieren verslappen en hierdoor verdwijnt er een groot deel van de steun die de onderrug ontlast.

Maar ook andere elementen die ons comfort verhogen hebben een tegendraads effect. Zo zijn we schoenen beginnen dragen om onze voeten te beschermen. Onze voeten passen zich nu aan onze schoenen aan. Terwijl bij mensen die op blote voeten lopen de tenen naar buiten waaiëren en zo een stabiele basis creëren voor het lopen. Doordat onze voeten beperkt worden door modieuze schoenen kan dit leiden tot het doorzakken van de voet met problemen in knieën en onderrug tot gevolg. Ook het langdurig dragen van hoge hakken heeft meestal een bepaalde mate van kyfose en lordose tot gevolg met bijbehorende pijn onder in je rug en in het midden van je bovenrug. Er zijn hier eenvoudige oplossingen voor te stellen. Bijvoorbeeld: op je blote voeten lopen of het dragen van de Vibram Five Fingers, platte schoenen met aparte compartimenten voor je tenen zodat je voeten zich terug naar hun natuurlijke staat van stabiel draagvlak kunnen herstellen.

Jongeren krijgen een foute omgang met hun lichaam voorgeschoteld. De paar uurtjes lichamelijke opvoeding is alles behalve wat het beloofd. Ik ben ervan overtuigd dat een degelijke instructie van het fysieke lichaam structurele problemen op latere leeftijd kan voorkomen. Yoga is hiervoor een uitgelezen praktijk. Via introspectieve exploratie kom je tot fysieke zelfkennis. In onze prestatie maatschappij zijn de statistieken allesbehalve rooskleurig als

het op het enig onbetaalbare goed aankomt: onze gezondheid. Het is bijna een statistische zekerheid dat je afstevent op rugklachten, depressie die leidt tot een burn out of stress die je hele emotionele leven en spijsvertering in een knoop legt.

BOUWSTENEN VAN ONS LICHAAM - EEN BEETJE WETENSCHAP

Om ons lichaam te leren begrijpen moeten we verstaan waaruit ons lichaam is opgebouwd. De basis eenheid van het menselijk organisme is de cel. Tezamen vormen de cellen weefsels zoals organen, beenderen, spieren en huid. Als we het over de menselijke anatomie en fysiologie hebben is het gebruikelijk dat we de werkingssystemen van het lichaam apart onderscheiden. Maar het mag duidelijk zijn dat er in feite slechts één geïntegreerd systeem is van het menselijk organisme.

Er zijn 3 verschillende soorten cellen die verantwoordelijk zijn voor de bouw van ons lichaam. Bindweefsel wordt gevormd uit één van deze soorten cellen. Ons bindweefsel bestaat uit 4 basis typen: beenderen, kraakbeen, bloed en bindweefsel dat op zichzelf staat. Deze laatste kan wederom onderverdeelt worden in verschillende typen: vast, los, reticulair en adipose weefsel. Vast bindweefsel vormt ligamenten en pezen. Los bindweefsel houdt onze organen op hun plaats. Reticulair bindweefsel vormt het zachte gedeelte van ons skelet, het merg. Vetweefsel of adipose bindweefsel slaat energie op in de vorm van vet, dit vet werkt als een schokdemper en isoleert ons lichaam.

Bindweefsel is opgebouwd uit voornamelijk 3 elementen: collageen, elastine en water. Collageen levert vooral structuur en heeft een grote sterkte. Dus weefsel dat meer collageen dan elastine bevat zoals pezen geven weinig rek. Elastine is meer elastisch. Dit laat toe dat het weefsel rekbaar is en terug naar zijn oorspronkelijke staat terug kan gaan. Het derde element is water. We bestaan voor 55 à 60% uit water. En voor ons bindweefsel geldt dit zelfs nog meer. De totale massa van ons bindweefsel bestaat voor zo'n 60 à 70% uit water. Het water vormt een stootkussen dat bij een val als buffer dient en de schok opvangt.

Er is nog een andere speciale bindweefsel laag die we fascia noemen. Deze ligt rond spieren, beenderen en gewrichten en geeft steun, bescherming en structuur aan het lichaam. Een eigenschap van deze fascia is dat ze de kwaliteit van viscoelasticiteit vertonen. Dit wil zeggen dat ze bij hoge temperatuur of hitte zich meer als een vloeistof gaan gedragen en bij lagere temperatuur gedragen ze zich meer als een vaste stof. Voorbeelden van viscoelastische stoffen zijn honing en kauwgom. Deze eigenschap vertelt ons dat als we willen stretchen we beter eerst ons lichaam opwarmen.

Naarmate we ouder worden vindt er een verandering plaats in ons bindweefsel. Bij het ouder worden verhoogt het aandeel van collageen in onze weefsels waardoor er een verhoogde stijfheid plaatsvindt in de weefsels. Elastische spiervezels verliezen ook hun veerkracht en ondergaan verschillende veranderingen. Om deze effecten van ouderdom tegen te gaan kunnen we stretchen en aan yoga doen.

We leven in een gravitatieveld, dit betekent dat er krachten zijn die ons naar de aarde toe trekken. Wanneer het lichaam geen goede structuur heeft, bijvoorbeeld een goede houding, dan gaat het nog extra belast worden om steun te kunnen geven door de gravitatiekracht. Wanneer ons lichaam deze krachten niet meer aankan ontstaan er structurele problemen die leiden tot blessures en fysieke ongemakken. Daarom is het belangrijk om de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen houding en je bewegingsvrijheid te analyseren.

Wanneer we geboren worden is de architectuur van onze fascia helder. Hierin komt een negatieve verandering door een foute houding, te weinig beweging, teveel trainen, blessures, enz. en komen er compensaties in onze fascia. Compensatie is een automatisme van het lichaam om een structureel probleem te omzeilen. Een alledaags voorbeeld van bewegingscompensatie vinden we bij iemand met gespannen (externe) heupbuigers. Als deze persoon hurkt zal de knie naar buiten toe buigen.

Het design van ons lichaam is wonderbaarlijk. Het kan direct en tegelijkertijd met alle cellen in ons lichaam communiceren door middel van het fasciaal net om zich zo aan de omstandigheden aan te passen. Als we te lang in een bepaalde positie zitten dan komt ons fasciaal systeem onder druk en spanning te staan door de opeenstapeling van krachten op het lichaam. Er gaat dan een alarmbelletje af in je systeem dat je ertoe aanzet om te bewegen en je houding te veranderen. Als je je houding niet vaak verandert zoals het geval is bij veel mensen die zittend werk verrichten dan wordt je fascia dikker in het gebied dat onder herhaaldelijke en voortdurende stress staat. Het is een poging van het lichaam om extra sterkte te geven aan het weefsel door collageen af te zetten.

Er zijn 3 factoren die bijdragen aan inflexibiliteit: spierspanning van een slechte houding, de verschillende manieren waarop een lichaam een blessure compenseert en de houdingen die je geregeld aanneemt voor je werk, sport of yoga.

Als je myofasciale systeem gebreken heeft zoals littekenweefsel, spanning of trigger points dan kan het niet optimaal functioneren. Dit weerspiegelt zich meteen in je flexibiliteit. De onderliggende oorzaak van begrenzing van je bewegingsvrijheid heeft vaak te maken met spanning in de gewrichten (meer bepaald je gewrichtskapsel), littekenweefsel in de myofascia en trigger points (de knopen) in de myofascia.

Verminderde range of motion of bewegingsvrijheid merk je meteen in je dagdagelijkse bezigheden. Het vastmaken van je veters of je sokken aantrekken kunnen als een waarschuwing gelden. Beweging zou altijd efficiënt en effectief

moeten zijn. Als dit niet het geval is past je lichaam zich aan deze compensatie aan waardoor je een nieuwe slechte gewoonte creëert.

Normale beweeglijkheid is het vermogen om eender welk deel van het lichaam te bewegen, d.m.v. de spieren en gewrichten, zonder beperking of pijn. Stabiliteit moet eveneens aanwezig zijn om normale beweeglijkheid te laten bestaan.

Normale beweeglijkheid heeft een bepaald bereik. Zo heb je mensen met lossere (waarbij los gelijk staat voor volledige bewegingsvrijheid zonder beperkingen) gewrichten en mensen met meer spanning in de gewrichten. Doelgericht stretchen of verstevigen kan een lichaam terug in balans brengen. Deze fysieke heropvoeding kan handenvol geld kosten als we denken aan manuele therapie. Als minder duur alternatief kan je ook zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen lichaam en via yoga aan de heropvoeding werken van je lichaam.

INDIVIDUELE ANALYSE

Om in te schatten wat we in het lichaam willen veranderen moet het lichaam eerst geëvalueerd worden. Zo moet je een persoonlijke geschiedenis van je houding opstellen, de knopen in je lichaam identificeren, je bewegingsvrijheid testen en je functioneel bewegingspatroon onderzoeken.

Als we deze analyse in de praktijk brengen dan bekijken we de symptomen van onze spanning of pijn. Wat staat er in onze medische geschiedenis? Hebben we reeds een letsel van een ongeval of een zwakke plek in het lichaam naar aanleiding van een operatie? Tevens moeten we onze houding onderzoeken. Door in de spiegel te kijken kunnen we ons hele lichaam afscannen en naar assymetrieën zoeken.

Normale beweging gebeurt zonder inspanning en is pijnloos. Je beweging moet vloeiend zijn zonder spanning, trillen of geluiden van krakende of poppende gewrichten. We zijn er zo aan gewoon geraakt om deze signalen te negeren dat we niet meer doorhebben dat ons lichaam niet optimaal functioneert.

Vervolgens zoeken we naar knopen of trigger points in ons spierweefsel. Ook hier moeten we niet een dure analyse bestellen bij de kinesist maar kunnen we zelf op een heel eenvoudige manier ons lichaam onderzoeken door gebruik te maken van een tennisbal of een zelfmassage balletje. Door je lichaam te onderwerpen aan dit zelfonderzoek voel je waar er zich gevoelige knopen bevinden. Je rolt over de bal en meteen vertelt je lichaam je of er al dan niet een knoop zit ter hoogte van het contactpunt. Er is geen twijfel mogelijk of het al dan niet een knoop is. Het is heel gevoelig dus je zal weten wanneer je er één gevonden hebt.

YOGA BODY

Mark Singleton publiceerde een controversieel boek waarin er onderzoek wordt gedaan naar de wortels en ontwikkeling van hedendaags transnationale yoga. Specifiek wordt er ingegaan op de transformatie van een hoofdzakelijk anti asana filosofisch perspectief op het einde van de negentiende eeuw naar een bijna uitsluitend asana gebaseerde beoefening tijdens de eerste helft van de twintigste eeuw.

De wereldwijde aantrekkingskracht van yoga op spirituele zoekers en het fitnessvolkje berust vaak op de kritiekloze aanname dat de beoefening van asana deel uitmaakt van een eeuwenoud systeem van Indische yoga tradities. De veronderstelling dat wijze verlichte meesters deze kennis verwierven tijdens diepe meditatie en doorgaven aan discipelen over een tijdspanne van eeuwen wordt door velen voor waar aangenomen als de belichaming van een uitgeteste methode voor holistisch welzijn. Niet alle yoga enthousiastelingen willen de spirituele dimensie van yoga onderzoeken. Slechts weinigen zouden de gezondheidsvoordelen niet bevestigen. Nog minder zouden ze de 'oude' origine van de veelheid aan poses en stijlen die we rond ons zien in vraag stellen. Zo bestaat er een anekdote van Bikram Choudhury die een praatje maakt met een buurman in het vliegtuig. Het komt al snel tot een hoog oplaaierende discussie als de man niet gelooft dat Bikram de 'uitvinder' is van het Bikram systeem want dat moet toch al honderden jaren bestaan. In India en de rest van de wereld bestaat het geloof dat asana beoefening een speciale vorm van kennis is die afstamt van Indische bodem en diepgeworteld is in de Indische geschiedenis. Yoga Body betwist met zijn historisch onderzoek veel van deze vanzelfsprekendheden over de evolutie en overlevering van de moderne yoga beoefening.

Het boek stelt dat yoga werd getransformeerd of beter gezegd werd uitgevonden tijdens de laatste 130 jaar. Hedendaagse pose yoga ontwikkelde zich onder invloed van verschillende Westerse lichaamscultuur disciplines. Oefeningen die in India aan populariteit wonnen onder Brits koloniaal beleid waren onder meer: Scandinavische gymnastiek systemen, Europese en Amerikaanse bodybuilding regimes en de lichamelijke opvoedingsprogramma's van de YMCA (Young Men's Christian Association). Eveneens zou moderne yoga ook gevoed worden door Hindoe nationalistische aspiraties die een tegengewicht wilden vormen, met uniek Indische oefeningen, voor de Britse koloniale opvatting over mannelijke gezondheid en kracht.

Van de zeventiende tot begin twintigste eeuw was de yogi met zijn ascetische houdingsoefeningen het onderwerp van morele en gerechtelijke censuur, afschuw en morbide fascinatie. Tijdens het kolonialisme werd er tussen de verschillende orden van Hindoe yogis en Mohammedaanse fakirs ook geen onderscheid gemaakt. De komst van Westerse geleerden bracht ook een intellectueel oordeel met zich mee. Hindoe yogis werden gezien als bijgelovige

charlatans die religie in verval brachten. De ware vertegenwoordigers van yoga en/of Hindoeïsme moesten getuigen van devotie, intellect en contemplatie. Niet toevallig de Hindoe tradities die het dichtst aanleunden bij het Europese intellectuele en christelijke model. Zo kregen de leringen van samkhya en vedanta alsook de vormen van Vaisnava geloof en praxis een uitgesproken voorkeur in drieste tegenstelling tot de praktijken van de saiva yogis die met afkeur werden onthaald.

Historisch gezien speelde de beoefening van houdingen geen belangrijke rol in de Indische yoga tradities. Iets meer dan een eeuw geleden werden yoga poses nog steeds verworpen als misplaatste lichaamscontorties die toebehoorden aan een repertoire van bizarre praktijken die geassocieerd werden met naakte, hash rokende, bedelende yogi's die in het algemeen gemeden werden door de Indische maatschappij.

In de 1890'er jaren bracht Vivekananda zijn groundbrekende synthese van yoga uit voor een internationaal publiek. Het was een gedecideerd intellectueel kader waarin geen ruimte was voor de contorties van yogi's. Ze wilden zich onderscheiden van deze fysieke praktijken, die ze beschouwden als een vorm van spirituele degradatie. De fysieke oefeningen van hatha yoga dragen niet bij aan spirituele groei. Want het doel van Raja yoga is spiritueel, niet fysiek. Het is verwonderlijk dat slechts een paar decennia later er zich zo'n radicale verandering doortrekt waardoor asana het bepalende karakter van transnationale yoga is geworden. Hoe evolueerde het perspectief op asana van censuur en ridiculisering naar een gerespecteerd populair tijdverdrijf?

In de premoderne geschiedenis bestonden er slechts een klein aantal poses. Ook in de prehistorie lag er niet veel nadruk op de beoefening van asanas. Kunnen we de zegels die gevonden zijn in de Indusvallei met daarop vermeende yogaposes beschouwen als afdoende bewijsvorming voor effectieve yogabeoefening? In de Bhagavad Gita, de Yoga Sutras van Patanjali, de Yogasutrabhyasa, de Saiva Tantras en ook andere agamische werken is asana amper aanwezig. Het was pas vanaf de dertiende eeuw dat hatha yoga floreerde.

Tijdens de Moghul overheersing waren veel beoefenaars strijdvaardige asceten die in hun levensonderhoud voorzagen als religieuze beroepssoldaten. In de achttiende eeuw kende hatha yoga een dramatische terugval door de komst van de Britten. De controle die deze militante yogi's hadden over de noordelijke handelsroutes werden als een economische en politieke dreiging gezien. De Britten legden de yogapraktijken aan banden. Deze hatha yoga soldaten moesten dus een alternatief vinden om in hun levensonderhoud te voorzien met publieke showvertoningen van yoga trucs, contorties en bedelarij tot gevolg.

Deze vertoningen werden geminacht door een groot deel van de Hindoe bevolking. De Europese bezoekers reserveerden een voyeuristische fascinatie óf afschuw voor deze demonstraties. Deze militante yogi's beoefenden hatha yoga maar hadden natuurlijk ook hun krijgsoefeningen. Hier kunnen we al een eerste

ontwikkeling waarnemen die tot een fysiek georiënteerde praxis zal leiden. Er ontstond een behoefte bij de modern opgevoede Hindoes om zich van de Saiva yogis te distantiëren – vooral om respect af te dwingen bij de Europeanen.

Hoe de oefeningen van de moderne lichaamscultuur opgenomen werd in India: De Europese tijdsgeest was er één van morele en fysieke hervorming. In vele kringen heerste er de behoefte om een tegengewicht te vormen aan de beweging die teveel nadruk legde op het intellect en het herstellen van de fysieke en spirituele dimensies van de mensheid. Verschillende trainingsregimes vonden hun weg naar India. In Duitsland maakten op het einde van de achttiende eeuw 'man makende' oefeningen hun opmars die zich al snel over heel Europa verspreiden. Op het einde van de negentiende eeuw kwam de term fysieke cultuur in gebruik. Dit verwees naar atletische gymnastiek en fitnesspraktijken die samen met ideologische ideeën zoals mannelijkheid, moraal, patriotisme, fair play en geloof op de voorgrond kwamen. Het Britse leger en het publieke opvoedingssysteem adopteerden gymnastiek met apparaten. Later werd dit vervangen door het Zweedse gymnastieksysteem van Per Henrik Ling waarvoor geen apparaten nodig waren (losstaande oefeningen). Deze bewegingsvormen vonden ook hun weg naar koloniaal India door de verengelsing van het opvoedkundig systeem en het leger.

Het systeem van Ling vormde ook de basis voor de verdere ontwikkeling van de lichaamscultuur en houdingsyoga. Het maakte reeds deel uit van een traditie van medische gymnastiek. Ling's traditie stond model voor de moderne houdingsyoga als een gezondheids – en hygiëne regime voor lichaam en geest gebaseerd op houdingen en vrije beweging. Asana werd vaak voorgesteld als de Indische vorm van 'genezende gymnastiek'.

Een andere grote invloed op de ontwikkeling van houdingsyoga was de groeiende populariteit van bodybuilding als een internationale lichaamscultus. Tijdens de eerste helft van de twintigste eeuw was de YMCA (Young Men's Christian Association) verantwoordelijk om lichamelijke opvoeding moreel en sociaal aanvaardbaar te maken. DE YMCA filosofie bestond uit normen en waarden van het Amerikaanse christendom. Fysieke oefeningen werden aangebracht als een middel om de moraal te verbeteren. Tevens werd er gefocust op een uitgebalanceerde ontwikkeling van lichaam, geest en ziel. In India werd onder YMCA leiding een visie uitgedokterd voor lichamelijke opvoeding dat zowel binnenlandse als buitenlandse elementen combineerde.

Tijdens de industrialisering staken er ideeën de kop op over moreel en fysieke verval van de mensheid. Tegen het einde van de negentiende eeuw kwam er de drang om deze neerwaartse trend om te keren. Deze ideeën werden ook geprojecteerd op de Indische cultuur door de Britse kolonisten, onder de vorm van racistische stereotypes van Indische verwijfdheid en waren de inspiratie voor een koloniaal man-makend project. Indiërs moesten geholpen worden om zich te

verheffen tot het Engelse ideaalbeeld van mannelijkheid en moreel gedrag. Een idee dat in beperkte mate bijval kreeg onder lokale religieus Indische middens, die eveneens geloofden dat we in een tijd van verval leefden.

De voortdurende Britse terechtwijzing over Indische verwijfdheid genereerde, onder een deel van de Indische mannen, een obsessieve zoektocht naar methoden om mannelijke lichamen te sculpturen. Deze zoektocht leidde hen naar de gymzaal, de worstelarena, het speelveld en het recruteringskantoor van het leger. Het werd van essentieel belang om die inferioriteitsmythe te ontcrachten. Niet alleen door te bewijzen dat Indische lichamen sterk zijn maar ook dat ze in staat zijn om de kampioenen van Europa te overwinnen. Fysieke fitness en kracht werd zo een belangrijke uiting van culturele politiek.

Terwijl Vivekananda neerkeek op de praktijken van hatha yoga, heeft hij klaarblijkelijk de link tussen asana en lichaamscultuur niet gemaakt maar zijn gelijkmaking van lichamelijke kracht aan spirituele verdienste vormde de basis voor de versmelting van de fysieke cultuurbeweging en hatha yoga zelf.

Singleton legt er de nadruk op dat het begin van de twintigste eeuw een plek was voor eclecticisme en experimenteren met het mengen van eigen lichaamsculturen met buitenlandse invloeden – een trend die grotendeels geïnspireerd werd door voornamelijk Hindu vormen van lichamelijke opvoeding in het licht van de Britse politieke en culturele onderdrukking.

Deze eerste Indische pionierssynthesen, die nationalistische idealen promoten door middel van voornamelijk de lichaamscultuur, zijn de voorlopers van de asana herleving van 1920 en 1930 en creëerde de omstandigheden voor latere vernieuwers zoals Krishnamacharya, Kavalayananda, en Yogendra om probleemloos elementen van de fysieke cultuur te gebruiken in hun systeem van 'yoga'.

Het is pas vanaf de twintiger jaren van vorige eeuw dat gymnastiek en de lichaamscultus zich als een hedendaagse expressie van de hatha yoga traditie gingen vestigen. Enkele Indische sleutelfiguren die beïnvloedt werden door de lichaamscultuur zijn o.a. Swami Kavalayananda, Shri Yogendra en K.V. Iyer. Swami Kavalayananda is de pionier van de moderne yoga therapie. Hij werd beïnvloed door enerzijds fysieke stromingen zoals gymnastiek, krachtsport en vechtsporten maar anderzijds ook door yoga. Hij verrichtte wetenschappelijk

onderzoek naar yoga en ontwierp yogaschema's voor groepen die in scholen veel navolging vonden. Shri Yogendra heeft een soortgelijk verhaal. Hij verenigde de lichaamscultus met yoga. Als jongeling beoefende hij gymnastiek en worstelen, hij stond bekend als Mr Muscle-man. Als stichter van het Yoga Instituut in Mumbai wilde ook hij een wetenschappelijke aanpak promoten. Zijn handboeken met houdingsoefeningen zijn krediet verschuldigd aan de gymnastiek van Ling. K.V. Iyer was een bekende Indische bodybuilder die ook een synthese voortbracht van bodybuilding en yoga. Hij nam hatha yoga oefeningen op als onderdeel van een grotere fysieke beweging die gebaseerd was op Westerse modellen. Zijn systeem bestond uit yoga als medisch turnen, dynamische suryanamaskar sequenties (werden nog niet als yoga bekeken!), halter en andere bodybuilding oefeningen.

Gaandeweg werd de op poses gebaseerde yoga duidelijk geabsorbeerd door de fysieke cultus en was er ook een culturele fusie tussen de wijze yogi's van India en de gespierde atleten van het oude Griekenland. Yogacharya Sundaram een pupil van Iyer verklaarde dat asana niet voldoende was om een gespierde fysiek te beogen. Ramesh Balsekar eveneens een student van Iyer combineerde bodybuilding met surya namaskar en asana.

Yoga begon ook invloeden te absorberen van andere populaire esoterische systemen zoals de alternatieve geneeskunst en het gedachtegoed van het Nieuwe Denken. Deze beweging was een opvoedingssysteem voor spirituele en lichamelijke gezondheid. De aangeboren goddelijkheid van het zelf werd gepredikt en de kracht van positief denken om die goddelijkheid in de wereld te brengen werd hieraan gekoppeld. Het harmonisch geloofskader van de wereld en de kracht van auto suggestie en positief denken vond zijn weg naar yoga. De invloed van het Nieuwe Denken was reeds duidelijk aanwezig in yogahandboeken van die tijd. Het begon met de nadruk op meditatie en ademhalingsoefeningen en richtte zich uiteindelijk overwegend naar asanabeoefening toe.

Paramahansa Yogananda, auteur van het populaire Autobiografie van een Yogi, zou volgens Singleton de meest prominente exponent zijn van het Nieuwe Denken. Zijn yogatechniek voor spiercontrole zou sterk beïnvloed zijn door het Nieuwe Denken en Europese bodybuilding. Yogananda was waarschijnlijk de eerste die yoga als manipulatie van de spieren verkocht. Ook B.C. Gosh, de broer van Yogananda, was een bekende bodybuilder. Hij gaf een hatha yoga systeem

door dat een mix is van asana, lichaamscultuur en de spiermanipulatie technieken die zijn broer hem leerde. Al deze pioniers zorgden er volgens Singleton langzaam voor dat hatha yoga geïdentificeerd werd met spierbeheersing.

Yogacursussen via de post gaven een toenemende verandering aan van een exclusief guru – discipel traditie van overlevering naar een meer hedendaags zelfhulp model.

De gymnastiek die vrouwen beoefenden vanaf 1890 zijn een belangrijke voorloper van spirituele stretching, ademhaling en relaxatie regimes. Alhoewel het nog niet als yoga bekend stond vertonen de harmonische turnfiguren een opvallende gelijkenis met de houdingsvormen die we vandaag in yoga terugvinden. Meer nog dan de voornamelijk mannelijk georiënteerde vormen van gymnastiek en bodybuilding. Wat dus tegenwoordig beoefend wordt als hatha yoga is zeer vergelijkbaar met gespiritualiseerde gymnastiek van grootmoeders en overgrootmoeders uit de jaren 1930.

Yoga werd in het Groot-Brittannië van 1930 nog altijd begrepen als een praxis van pranayama in een onbewogen zitpositie met yoga principes zoals ademhaling, dieet en seksuele onthouding. De afwezigheid van het acrobatische en gymnastische potentieel van yoga tijdens de 1920 en 1930 valt vooral te zoeken in het feit dat dit genre van atletische asanabeoefening nog niet exportwaardig was. Hier speelt Tirumalai Krishnamacharya alsook zijn invloedrijkste studenten, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, T.K.V. Desikachar en Indra Devi, een bevoorrechte rol in. Door persoonlijke vernieuwingen aan te brengen werd er een transformatie teweeggebracht van asana naar een vorm van moderne fysieke cultuur.

De yogashala van Krishnamacharya was gevestigd in een oude gymzaal, waar er touwen hingen en ook de gymtoestellen nog aanwezig waren. Krishnamacharya kende de bekende bodybuilder K.V. Iyer persoonlijk. Het is niet ondenkbaar dat Krishnamacharya de gymnastiekteksten gebruikte om zijn eigen systeem te bedenken. Zijn asana lessen moesten wedijveren met de populaire bodybuilding lessen van Anant Rao een oud student van K.V. Iyer. Krishnamacharya zou onder druk hebben gestaan om yoga voor te stellen als een moderne mannelijke vorm van oefenen. Zeker als je weet dat sommige van de schooljongens van het paleis yoga een vrouwelijk systeem vonden voor zwakkeren.

HOE MOET JE EEN ASANA NU PRECIËS UITOEFENEN OF BELEVEN:

Asana begint voor je jezelf in een bepaalde pose beweegt. De verbinding tussen lichaam en geest wordt door aandacht en ademhaling tot stand gebracht.

BEING PRESENT: Asana is een proces om volledig aanwezig te zijn in het moment. Het is een werktuig om met je lichaam te communiceren. Je luistert naar wat je lichaam je te vertellen heeft. Yoga begint bij het volledig focussen van je aandacht. Onverdeeld, op één punt gericht, op wat er in dit moment gebeurt op deze plek, in dit lichaam, in deze ademhaling en met deze sensatie. We hebben allemaal al ervaren dat dit gemakkelijker gezegd dan gedaan is. Een gedachte neemt vaak onze aandacht over zelfs zonder dat we ons er meteen van bewust zijn. Je kijkt naar een medestudent in de yogaklas en je bent jezelf al aan het vergelijken. Door de constante beoefening van yoga zal je aandacht zich verscherpen en zal die afleiding geen verleiding meer vormen.

RELAXATIE: De intensiteit die uitgaat van een heleboel yoga stijlen kan de foutieve indruk wekken dat asana helemaal niet ontspannend is doordat bepaalde asanas of asana sequenties aanzienlijke inspanning vereisen. Ons oordeel over relaxatie beperkt zich vaak tot het slap worden van ons lichaam of het ontbreken van kracht. Deze splitsing van inspanning en gemak komt maar al te vaak voor. In termen van asana beoefening betekent relaxatie de integratie van de relatie inspanning en gemak. Het betekent het laten gaan van zenuwspanning terwijl je voldoende spanning in de spieren houdt om de integriteit van de pose te ondersteunen. Er zijn een aantal indicatoren die als leidraad kunnen dienen zoals je ademhaling en lichamelijke signalen zoals trillen.

ADEMHALING: Bewust ademhalen is het belangrijkste onderdeel van asanabeoefening. De adem werkt als een gids tijdens de beoefening en toch heeft de ademhaling de neiging om uit onze aandacht te ontsnappen omdat er zo veel aan de gang is. Het is een natuurlijk gegeven dat we snel onze focus verliezen en dat onze aandacht afdwaalt van het hier en nu.

We vinden de nadruk op de adem terug in de Yoga Sutras direct na Patanjali's definitie voor asana, "sthira sukham asanam" en in het gebruik van het woord prayatna, wat gewoonlijk vertaald wordt als "inspanning". Er bestaan 3 types van inspanning waarvan er één, "jivana prayatna", handelt over de "inspanning van het individu om het leven in stand te houden". Wat is nu die inspanning voor het leven? Het is de adem of de ademhaling. Het komt erop neer om je asanabeoefening te onderzoeken door middel van de degelijkheid en gemak van je ademhaling en je adem constant te verbinden met je lichaam en je geest.

FUNDAMENT: Wanneer we staan of zitten hebben we de gewoonte om slechts een gedeeltelijke verbinding te maken met de aarde. Hierdoor zakt het lichaam in elkaar, waarbij ieder gewricht samengeperst wordt. Maar het moment dat je bewust je voeten in de grond plant ontstaat er meteen een effect dat ruimte creëert in je lichaam. Er bestaat een relatie tussen jezelf wortelen en de ruimte die je in je lichaam voelt als uitrekking. Deze relatie is een uitdrukking van de normale kracht die door Isaac Newton's derde wet van beweging wordt uitgelegd: voor iedere actie is er een gelijkwaardige en tegengestelde reactie. Een kracht komt dus nooit alleen maar in paren voor.

DUUR: Hoe lang moet je een asana aanhouden? Dat is vooral afhankelijk van wat je intentie is in het beoefenen van deze specifieke asana. Als je langer in een pose blijft kun je de tijd nemen om de asana te verkennen. Diepe spanning kan gemakkelijker aan de oppervlakte komen, je bewustzijn kan zich uitbreiden en je zo meer inzicht verschaffen in je lichaam en geest.

VOLGORDE: Het is belangrijk dat je eerlijk bent met jezelf aangaande je yogabeoefening. Vertrek van waar je nu bent. Waag je niet aan gevorderde poses als je nog maar een beginner bent. Het is een evolutie die je niet mag forceren. Je moet op zoek gaan naar sthira en sukham in je poses. Teveel hooi op je vork nemen kan gemakkelijk tot blessures leiden. Er is geen algemene regel voor de volgorde die je hanteert. Gezond verstand is de beste leidraad en kan je een gebalanceerd programma opleveren dat er bijvoorbeeld zo uit ziet: eerst een dynamische opwarming. Dan rechtstaande asanas om aan kracht en uithoudingsvermogen te bouwen. Dan een goed doordacht schema om tot aan je streefpose te geraken. Voldoende tijd om deze vooropgestelde doelasana te verkennen en vandaar een kalmerende weg naar savasana. Er zijn een aantal principes om zo een programma uit te bouwen. Zo kan je de volgorde van simpel naar complex opbouwen. Je doelasana kan je dan opbreken in verschillende makkelijkere asanas om zo langzaam te groeien naar de complexere doelasana. Als tweede principe kan je van een dynamische naar een statische exploratie streven. Beweging is eigen aan ons mens zijn. Voor beginners is vaak gemakkelijker om de connectie met de ademhaling te maken in een dynamische sequentie. Naarmate de les vordert kun je dan naar verstilling toewerken. Als laatste principe kun je werken met het balanceren van de energie. Als je meer energie wil genereren kun je een dynamische reeks of backbends inlassen. Wil je kalmerende werking dan kan je voorwaartse buigingen of statische reeksen voorschrijven.