

# DE LIEFDE VOOR HET LEVEN **EN DE EENVOUD** **VAN HET NU**

IN DE VOORMALIGE TEXTIELSTAD TILBURG BEVINDT ZICH YOGASCHOOL 'DE BLIKOPENER' VAN HANS 'T HART (1941). IN EEN PAND WAAR VROEGER DE DEKENFABRIEK BEMO ZAT GEEFT HIJ AL DERTIG JAAR LES. INMIDDELS HEEFT HIJ EEN HELE SCHARE LEERLINGEN OPGELEID TOT DOCENT. JOOST VAN ALFEN DOET VERSLAG OVER EEN BEVLOGEN YOGI.

## **Kun je vertellen hoe de yoga tot je is gekomen?**

Het is denk allemaal begonnen tijdens mijn lagere schooltijd in Den Haag toen ik misdienaar was. Ik heb in de kerk, maar ook buiten in de natuur, een aantal diepe mystieke ervaringen gehad. Een krachtig gevoel van met alles en iedereen verbonden te zijn. Toen is denk ik mijn interesse voor het spirituele pad gewekt. In militaire dienst was er een Indiër die allerlei prachtige houdingen deed; dat was dus yoga. Ik vond dat interessant. Mijn vriendin van toen deed aan yoga en ik ben maar eens meegegaan. Bij Elvira Waltman ben ik lessen gaan volgen, een aantal keer per week. In die tijd ben ik ook met de drank gestopt want ik wilde uitzuiveren. Elvira heeft mij geattendeerd op de yogadocenten opleiding van Saswitha in Den Haag. De eerste les van Saswitha was dat hij me een glas sherry liet drinken voordat ik aan zijn opleiding mocht beginnen. Hij wist van mijn drankverleden. Nadat ik dat glas met tegenzin had geleegd legde hij uit dat het niet in het liederlijke, noch in de geheelonthouding zit, maar in het verschil, de middenweg dus. Ik werd toegelaten tot de opleiding en heb die ook afgemaakt.

## **Ben je daarna meteen met lesgeven begonnen?**

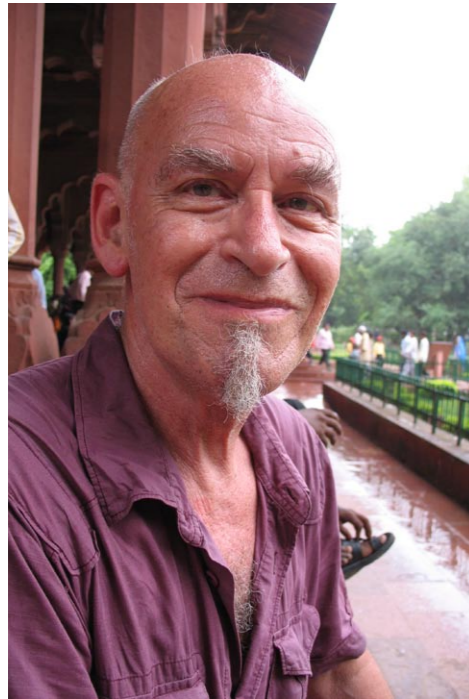
Ja, in mijn huis had ik een kamer ingericht als oefenruimte en van daaruit ben ik begonnen. Tussen de lessen door werkte ik nog als zelfstandig interieurarchitect, maar later ben ik daarmee gestopt omdat het met lesgeven te druk werd. Ik ben op verschillende locaties les gaan geven. Dat was een geweldige leerschool omdat je van alles tegen komt. Ik heb zelfs aan zigeuners lesgegeven. Via een middelbare school in Den Bosch, waar ik gestreste leerlingen middels yoga succesvol voorbereidde op het examen, kwam ik in Tilburg terecht. De docenten van die school wilden dat ik ook in Tilburg les kwam geven. Dat heb ik tien jaar volgehouden, terwijl ik nog steeds in Den Haag woonde. Op een gegeven moment gaf ik 23 lessen per week verspreid over half Nederland. Ik was een zendeling, maar hield het niet vol: De yogaleraar raakte overspannen. En toen kwam Saswitha bij mij op bezoek. Hij zei: 'Jij gaat je de komende drie maanden eens nergens mee bemoeien.' Ik moest tien lessen afstoten en heb het daarna altijd bij dertien groepen gehouden, dat is voor mij de limiet. In 1982 konden wij dit pand in Tilburg kopen en

dat hebben we toen gedaan. De school zit op de begane grond en wij wonen erboven.

## **Wie waren jou inspirators?**

Ik heb heel veel van Saswitha geleerd, hij was een pionier met zijn manier van lesgeven. Zijn lessen begonnen in een ruimte waarvan de ramen met gaas waren afgeschermd. Ik vroeg me af waarom dat was. Vervolgens kwam bij met een bal binnen en moesten we zo hard als we konden die bal wegschieten of gooien. Het werd een soort apenkooi, een gekte waarin we helemaal los gingen. Daarna liet hij ons in een razend tempo allerlei houdingen doen tot we uitgeput waren. Vervolgens liet hij zich ineens dood neervallen op de vloer. Wij waren perplex, want we dachten dat zijn hart het had begeven. Maar na een minuutje krabbelde hij met zijn bleke lijf weer overeind en zei lachend: 'Zo, de les kan beginnen!' Het was zijn strategie om ons eerst te ontregelen zodat we open stonden voor zijn les. Heel mooi. Zo had hij ook een soort framework waarin je ondersteboven kon hangen aan je voeten. Dat is heel goed voor je wervelkolom die door de zwaartekracht kan strekken en rechten. Ik heb zo ondersteboven hangend

## DE LIEFDE VOOR HET LEVEN ONTWIKKELEN IS ÉÉN VAN DE ESSENTIES VAN YOGA



hem zijn hele boek Swabhawat horen voorlezen. Een andere inspirator was Hans Wesseling, de yogi, filosoof en woordkunstenaar. Hans heeft mij geleerd zelf te denken. Hij heeft tot zijn dood in 1998 de filosofie verzorgd voor de docentenopleiding hier aan de Blikopener. Ik mis hem nog dagelijks.

### Ben je ook in India geweest voor onderricht?

Ja, ik ben eens een keer naar een Ashram geweest die door een Indiaas echtpaar werd geleid. Dat vond ik helemaal niks. Die mensen werden verafgood. Ook heb ik een aantal keer de Indiase zanggoeroe Shri Shri Satshidâna Ganapati meegemaakt. Dat was in Duitsland en in Nederland. Hij heeft mij in sociaal opzicht geopend en mild gemaakt voor mijn omgeving. Ganapati beschikte over bovennatuurlijke krachten. Als hij ging zingen dan raakte dat je ziel en werd je tot tranen geroerd, zo mooi was dat. Hij zong zichzelf in een soort lichtgevende trance. Dan kon hij uit het niets voorwerpen materialiseren in zijn handen. Dat maakte zo'n indruk op mij dat ik van mijn rationele instelling moest afstappen. Ik realiseerde me dat er meer in het leven was dan mijn verstand kon verklaren en dat het mijn taak was om mijn gevoel, mijn intuïtie te ontwikkelen. Er moest balans komen tussen enerzijds mijn gevoel en anderzijds mijn ratio. Op het moment dat ik me dat ging realiseren, kwam ik meer en meer in contact met het hier en nu en ging de beleving van tijd wegvallen. In het contact met het nu vond ik zuiverheid.

### Wat is de essentie van de yoga die jij geeft?

De liefde voor het leven ontwikkelen is één van de essenties van yoga. Ten eerste, en dat klinkt misschien wat merkwaardig, raad ik mijn leerlingen aan om te beginnen met heel egoïstisch te zijn. Daarmee bedoel ik dat ze zichzelf centraal stellen om van daaruit liefde voor zichzelf te kunnen ontwikkelen. In mijn geval is het zo dat ik zoveel van mijzelf houd, dat ik als het ware overloop van liefde. Dat overschot aan liefde kan ik inzetten om mijn leerlingen te helpen en ze vrij te maken van blokkades. Ik wil mijn leerlingen krachtig maken, zodat ze weten wie ze zijn. Ik wil dat ze goed geaard zijn en niet zweven. Dat doe ik onder andere door ze bewust te maken van het hara-punt onder de navel; het centrum van waaruit we waarnemen. Inhoudelijk maak ik het niet te ingewikkeld tijdens een les en breng ik ze telkens weer terug naar de eenvoud van het hier en nu. Het is echter niet nodig dat ze uitzuiveren tot ze een monnik zijn, maar ze moeten zich op een zelfstandige manier staande weten te houden in deze tijd.

### Hoe bereid jij je voor op een les?

Aan het begin van iedere week probeer ik alles wat ik weet over yoga te vergeten en les te geven alsof het de eerste keer in mijn leven is. Als het ware om mijn systeem te 'resetten' in de stijl van zenmeester Suzuki die zegt: 'Zen Mind, Beginner's Mind'. Dat werkt heel verfrissend. Als ik dan voor een groep sta begin ik altijd met het afstemmen op mijn eigen trillingsgetal. Je weet toch dat we allemaal uit trilling bestaan? Nadat ik daarmee contact heb gemaakt stem ik me af op de trilling die er vanuit de groep komt. Soms valt daar een individu buiten en die geef ik tijdens de les extra aandacht om hem te laten aansluiten bij die groep. Mijn inspiratie krijg ik 'van boven'. Er valt me een houding in. Als we deze houding gedaan hebben komt er vaak vanuit de groep een respons. Iemand maakt dan onbewust een bepaalde kleine beweging en daarin kondigt zich de volgende houding aan. Soms is er ook niets, geen ingeving. Ik houd mijn toekomstige docenten dan voor om ook even niets te doen, in stilte samen met je leerlingen af te wachten. Er komt namelijk altijd iets, daar kun je op vertrouwen. Om die reden ben ik dan ook niet zo voor een les die al helemaal uitgetekend is, maar ik begrijp ook dat er

ervaring voor nodig is om op die stiltes te vertrouwen. Vroeger repeteerde ik wel eens een les van te voren om te voelen hoe het was, maar dat doe ik nu niet meer. Ik heb in de jaren mijn intuïtie steeds verder verfijnd. Daardoor kan ik heel goed zien wat er speelt in een les en aan individuen hele specifieke instructies geven. Door bijvoorbeeld de temperatuur van iemands hand te voelen weet ik hoe hij ademt in een houding.

### Hoe lang wil je nog lesgeven en wat betekenen jij voor je leerlingen?

Waarschijnlijk heel veel maar ik probeer dat voortdurend te ontzenuwen. Het is niet goed als ze tegen je gaan opkijken. Ik beoefen de yoga gewoon langer dan dat zij dat doen en daardoor weet ik er meer van. Dagelijks doe ik ook zelf nog yoga. Ik begin iedere ochtend met een meditatie waarna ik eigenlijk altijd met een goed gevoel aan de dag begin. Ieder middag om vier uur doe ik een diepte ontspanning, hier, liggend op de bank. Dan vertraag ik mijn ademhaling en laat ik alles van me afvallen. Een aantal keer per week doe ik prânâyâma oefeningen en ik doe nog steeds alle lessen mee. Ik ben nu 71 en ik denk dat ik nog les blijf

geven tot ik 85 ben. Ik ga 108 jaar oud worden, dus dan blijft er nog genoeg tijd over voor mijn pensioen. Ondertussen wil ik met mijn vriendin verre reizen gaan maken in de vakantieperiodes. En misschien loopt het wel anders; toen we op Bali waren dacht ik 'hier wil ik wel blijven'.



Joost van Alfen volgde zijn opleiding aan de Yoga Academie Nederland te Amsterdam. Hij heeft een eigen yogapraktijk in en rondom Hoorn en volgt regelmatig langere retraites in binnen- en buitenland. [www.yogavanalfen.nl](http://www.yogavanalfen.nl)