

# OVERDRACHT & CORRECTIE

IN HOEVERRE IS HET WENSELIJK EEN LEERLING AAN TE RAKEN?

**Wat doen we als docent wanneer we zien dat een leerling een âsana niet correct uitvoert? Mogen we corrigeren en als we dat dan doen, hoe doen we dat dan? Vragen die terugvoeren naar de essentie van wat je wilt overbrengen als docent.**



'We werden vaak gecorrigeerd en aangeraakt in de âsana's door onze docenten, maar ook onderling wanneer er in groepjes werd gewerkt. Dat was leerzaam. Ik ken docenten in Nederland die ervan overtuigd zijn dat je leerlingen niet zou moeten aanraken tijdens een les. Mijn ervaring is dat fysieke correcties je enorm in je proces kunnen helpen. Het kan namelijk een gebied van het lichaam betreffen waarin zich nog geen bewustzijn heeft ontwikkeld, en dat je verbaal als leraar niet kunt bereiken bij je leerling. Als je dan in die âsana de juiste houding laat voelen door middel van een zachte fysieke correctie, dan kan er een heel nieuw veld van gewaarszijn aan je leerling toevallen'.

Het bovenstaande schreef ik toen ik twee jaar geleden terug kwam van een aanvullende yogascholing in India. Wel of niet gecorrigeerd en aangeraakt worden was daar helemaal niet aan de orde. Als het niet goed was werd je gewoon aangepakt. Terwijl het corrigeren in Nederland helemaal geen uitgemaakte zaak is. Zo bleek bij navraag in mijn intervisiegroep dat er op het vlak van correctie allerlei ideeën leefden. En ieder idee vertegenwoordigde een andere zienswijze

van de essentie van wat een les zou moeten overbrengen.

## Opstelling in de ruimte

In India was er een duidelijke hiërarchie tussen de leraar en de leerlingen, zonder dat ik die als vervelend heb ervaren. Dat uitte zich onder andere in de opstelling in de ruimte. De docent maakte geen onderdeel uit van de groep maar stelde zich duidelijk zichtbaar op tegenover de groep. Hij zat aan de korte zijde van het lokaal en de leerlingen zaten langs de lange zijden. Na een aantal houdingen te hebben voorgedaan liep de leraar rond terwijl hij de les insprak en her en der corrigeerde. De docent trad op als de wijze en ervarene, als ouderling. In België heb ik een les van Râma Saenen mee mogen maken. Deze yogi stond zelf in het duister en had een leerling van zijn docentenopleiding op het podium staan die de les voordeed terwijl Râma Saenen deze in een trance insprak. In Nederland maak ik vaker mee dat er in een ronde opstelling les wordt gegeven. Ik denk dat wij hier minder gediend zijn van autoriteit. Ik weet nog dat mijn eerste yogadocent in Rotterdam op een podium zat tegenover ons. Ik had daar toen moeite mee. Na de les maakten we een buiging

voor hem. Het heeft me twee jaar gekost voordat ik dat kon.

Een ronde opstelling is meer democratisch. De leraar is onderdeel van de groep en neemt het liefst plaats in het midden van de lange zijde van de ruimte. Zo houdt hij zicht op iedereen en op een aantal yoga opleidingen wordt dat zo geleerd. In die positie stelt de leraar zich meer op als een gelijkwaardige die een richting aangeeft.

## De essentie van een les

Grofweg gezegd zou je de essentie van een les kunnen verdelen in twee richtingen: 'je bent goed zoals je bent, daar hoeven we niets aan te veranderen' en 'je bent goed zoals je bent maar je kunt wel bijleren'. Vanuit de eerste optiek kun je zeggen dat als een docent de les goed voordoet en algemeen insprekt het resultaat bij de leerling is wat het is. De leerling bepaalt zijn eigen tempo van ontwikkeling en doet het dan altijd 'goed' wat betekent zover als het lichaam of bewustzijn het op dat moment toestaat. Corrigeren is hier niet aan de orde, immers een persoonlijke correctie, gesproken of fysiek uitgevoerd zou kunnen duiden op een tekort bij de leerling of een falen. Dat zou de mentaliteit van waaruit een houding wordt gedaan

## HET MAG DUIDELIJK ZIJN DAT ALS WE IN EEN LES AANRAKEN WE DIT DOEN OM DE ANDER TE HELPEN ZICHZELF TE REALISEREN.

van een ‘toelaten’ naar ‘presteren’ kunnen verleggen, met frustratie en blessures als mogelijk gevolg. Mocht een leraar hier toch willen corrigeren dan doet hij dat verbaal zonder zich specifiek tot een leerling te richten.

In de tweede optiek zegt de docent dus ‘je bent goed zoals je bent maar je kunt wel bijleren’. In deze les zal de docent de âsana’s inspreken en onderwijst zich tussen zijn leerlingen door bewegen om her en der correcties uit te voeren. De docent helpt door het aanbrenge van correcties om bijvoorbeeld de adem te bevrijden, bewustzijn te ontwikkelen of een houding uit te lijnen. Het mag duidelijk zijn dat bij deze aanpak de leraar de nodige ervaring moet hebben in zijn eigen beoefening om al corrigerende de les in te kunnen spreken. Ook een grondige kennis van de anatomie is vereist om verantwoord te kunnen corrigeren. De leraar moet zeker zijn van zijn zaak.

Naast deze twee richtingen zijn nog andere manieren om naar de essentie van een les te kijken. Heeft een leraar als hoofddoel de spirituele ontwikkeling, dan zal hij zijn leerlingen anders benaderen dan de leraar die als hoofddoel heeft om het leven

aangenamer te maken door je te leren hoe je mentaal en fysiek kunt omgaan met de dingen die op je pad komen. En dan is er nog de leraar die het contact met het lichaam centraal stelt.

### De dynamiek

Groepsdynamiek speelt ook een rol in de les, behalve natuurlijk bij een privéles. In de privéles is er de volledige aandacht van de docent voor de leerling en is het dus eenvoudig om te corrigeren, zolang de leerling daar natuurlijk mee instemt, maar dat geldt voor iedere situatie. De meeste docenten die ik sprak gaven aan in een één-op-één situatie geen enkele moeite te hebben met het corrigeren. In groepslessen daarentegen kan er een hele andere dynamiek gaan meespelen. Wordt de les in een ‘flow’ gegeven dan kan de docent, door de grootte van de groep en de beperkte duur die een âsana aangehouden wordt, maar een beperkt aantal leerlingen corrigeren. Hiermee brengt hij onderscheid aan, wat voor problemen kan zorgen binnen de groep. In het slechtste geval valt de groep uiteen in een deel dat denkt ‘ik deed het dus niet goed’ en een deel dat denkt ‘waarom kreeg ik geen persoonlijke aandacht?’ Daar komt nog bij dat niet

iedere leerling ervan gediend is om aangeraakt te worden, wat per les of per persoon kan verschillen. Waarom zou je zoiets willen riskeren als leraar?

Het lijkt er dus op dat privélessen het meest ideaal zijn voor de overdracht. Zo was het oorspronkelijk ook in het oude India. Je had een yogi die je één of twee âsana’s leerde; de âsana’s waar je aan toe was. Na de les stuurde hij je dan naar huis om die een tijd te gaan beoefenen. Wanneer je deze âsana’s onder de knie had kreeg je de volgende âsana aangeboden, precies afgestemd op jouw persoonlijke pad. Maar in het India van tegenwoordig wordt, net als bij ons hier in het Westen, yoga het meest in groepsverband gegeven. Het motief laat zich raden; het verdienmodel. Daardoor is de aard van de overdracht veranderd.

We zijn algemener les gaan geven, meer afgestemd op de groep, waarbij vaak de meest kwetsbare uit die groep als vertrekpunt dient.

### Een persoonlijke band

Toch is mijns inziens een persoonlijke band tussen een leraar en een leerling waardevol en de juiste correctie op het

## EEN YOGALERAAR HEEFT HET VOORRECHT OM ZIJN LEERLINGEN MEE TE MOGEN MAKEN OP MOMENTEN WAAROP ZE ZICH FYSIEK EN MENTAAL OPENEN EN ONTVANKELIJK ZIJN.

juiste moment heeft iets magisch. Wie herinnert zich niet die ene leraar van de middelbare school die je iets bijzonders liet zien en misschien wel inspireerde om voor een bepaalde richting te kiezen in het verdere leven. Een yogaleraar heeft het voorrecht om zijn leerlingen mee te mogen maken op momenten waarop ze zich fysiek en mentaal openen en ontvankelijk zijn. Mijn oude yogaleraar Rob Heuvelink gebruikte die momenten om persoonlijk te corrigeren. Vaste patronen in mijn houdingen werden door hem ontmaskerd. Het viel me daarbij op dat het lichaam en de tastzin een eigen geheugen hebben en ook een eigen ingang, namelijk die van het fysieke geheugen. Een aanraking zei vaak meer dan honderd woorden. Die momenten waren voor mij de reden om mij verder in de yoga te verdiepen en zelf docent te worden.

### Manier van aanraken

Hoe kunnen we handelen in voorkomend geval? Als de mondelinge instructie niet overkomt dan kunnen we eerst eens voor de betreffende leerling gaan staan en spiegelen wat deze doet en daarna zelf voordoen waar de ruimte zit. Wordt dit nog niet begrepen dan kan er aangeraakt

worden wat mij betreft. Het mag duidelijk zijn dat als we in een les aanraken we dit doen om de ander te helpen zichzelf te realiseren. Voorzichtigheid is daarbij op zijn plaats. In meerdere opzichten. Ten eerste dien je je directe aanwezigheid bij een leerling kenbaar te maken. De leerling ziet je dus aankomen en stemt in met een eventuele aanraking. Vervolgens kan in de aanraking zelf een zekere afstandelijkheid zitten om onnodige intimiteit te voorkomen. Dat betekent dat we duidelijk aanraken en beslist, maar ook efficiënt en niet meer dan nodig. Soms zal blijken dat alleen al een hand leggen op de bovenrug genoeg is om iemand zijn wervelkolom te laten strekken. Een andere keer zullen we meer de beweging moeten leiden waardoor iemand bijvoorbeeld in een torsie komt.

Ten slotte denk ik dat er nog wel meer te zeggen valt over dit onderwerp en misschien willen lezers me hierin aanvullen (mail naar [redactie@tijdschriftvooryoga.nl](mailto:redactie@tijdschriftvooryoga.nl)). Het belangrijkste is dat een leraar altijd zijn intuïtie volgt in het contact met de leerling. Aanraken is immers ook het uitwisselen van energie dus ga voor jezelf na hoe je in je energie zit, hoe integer je bent en hoe je leerling

erin zit. Dat vraagt om oefenen in een veilige omgeving, zowel voor de docent als de leerling. En dan kunnen er mooie dingen gebeuren.

Joost van Alfen volgde zijn opleiding aan de Yoga Academie Nederland in Amsterdam en de Yog Peeth Ashram in Rishikesh, India. Hij heeft een eigen yogapraktijk in en rond Hoorn. [www.yogavanalfen.nl](http://www.yogavanalfen.nl)