

Wij zijn niet ons lichaam

Op het moment dat Mieke de Bock besloot echt haar schouders onder haar yogaschool te zetten, leidde dat tot een veelzijdige carrière in yogaland. Naast het leiden van een goedlopende school, schreef ze boeken, was actief in verschillende commissies van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) en gaf bijscholingen. Inmiddels doet ze het iets rustiger aan. Joost van Alfen in gesprek met een toegewijde yogi.

Hoe verliep de kennismaking met de yoga?

In 1972 woonde ik in Barneveld toen een vriendin vroeg of ik met haar mee wilde naar een yogales. In die tijd was yoga nog exclusief. Ik ging in eerste instantie mee voor de gezelligheid maar ik werd al snel geraakt door de werking van de energie in mijn lichaam en wat de adem daarmee deed. Er was een oefening waarbij we ons moesten voorstellen dat we de adem door de benen voerden. Na die oefening had ik hele warme benen; zoiets had ik nog nooit meegemaakt. Het werken met de adem en het rustige tempo waarin de houdingen werden gedaan beviel me goed. De oefeningen inspireerden mij dermate dat ik zelf boeken ben gaan zoeken over yoga. In 1976 verhuisden we naar Huissen en ging ik in Arnhem yogalessen volgen. Mijn lerares daar attendeerde me op het gemak waarmee ik de oefeningen deed en opperde dat ik een lerarenopleiding zou kunnen gaan volgen. Dat leek me wel wat.

Welke opleiding is dat geworden?

Ik heb toen gebeld met het Yoga Instituut in Scheveningen en kreeg Truus Boulogne aan de lijn. Ik had het gevoel alsof ze tijdens ons telefoongesprek twee armen om mij heensloeg en wist meteen dat



ik bij haar mijn opleiding wilde volgen. Truus was voor mij een openbaring. Je moet weten dat ik uit een christelijk gereformeerd milieu kom waarin strikt en volgens de 'normen' werd geleefd. De liefde die van Truus uitging en de vrijheid waren voor mij een warm bad en er ging een wereld voor me open. Truus was erg 'down to earth'. Veel meer dan de filosofie van de yoga leerde ze ons de kunst van het leven. Ik was van huis uit het dogmatische gewend en Truus was iemand die mij leerde om met een open blik te kijken en om zelf te voelen en te beslissen. De opleiding bestond uit twee jaar lang iedere maand één dag lessen volgen in Scheveningen. Daarna heb ik nog een derde jaar gevolgd waarin 'gesprekstechnieken' werden getraind. Hoe luister je naar een leerling? Zet je daar meteen je eigen verhaal tegenover of kun je open blijven? Heel zinvol. Na deze opleiding ben ik bijscholingen gaan volgen bij Jos Plenckers die een belangrijke leraar voor me was en me heeft ingewijd in de yoga filosofie en de chakraleer. Omdat de opleiding van Truus geen lidmaatschap van de VYN mogelijk maakte heb ik nog een afstudeerjaar bij de Saswitha Stichting gedaan.

Wanneer bent u zelf met lesgeven begonnen?

Tijdens mijn opleiding kregen een paar vriendinnen lucht van mijn ontwikkeling en zij wilden les van me. In de woonkamer werden de meubelen aan de kant geschoven en gaf ik les. Het was tijdens die lessen dat ik me realiseerde dat als je echt tot diepgang wilt komen in de yoga, lesgeven bij uitstek het middel is. Als je wilt overdragen, zul je het eerst zelf moeten weten, het zelf ervaren hebben. Na mijn opleiding ben ik begonnen met het geven van een paar lessen naast de zorg voor mijn gezin. Ik deed dat met veel plezier en intensiteit, wat binnen het gezin niet altijd werd gewaardeerd. Je zou kunnen zeggen dat de yoga opleiding en het daaruit voortvloeiende proces van zelfrealisatie het begin van mijn echtscheiding is geweest. Na die scheiding heb ik echt mijn schouders onder mijn yogaschool gezet; ruimtes gehuurd en advertenties geplaatst. Ik heb enorm hard gewerkt en maakte weken van zestig uur. Ik had in die tijd zestien groepen, gaf bijscholingen en schreef ook nog boeken over yoga met Miriam Wapenaar: 'Yoga doen, chakra's ervaren' en 'Yoga voor dag en nacht'. 'Midlife yoga' heb ik alleen

geschreven. In die periode heb ik van mijn lichaam wel veel geëist kan ik achteraf zeggen.

Waar haalt u inspiratie vandaan?

Wat mij heeft geholpen om vrijheid te vinden in mijn lessen, is dat ik voor de VYN in de toetsingscommissie voor erkende yogaopleidingen heb gezeten. Vanwege die functie heb ik alle erkende opleidingen bezocht. Door die bezoeken heb ik gezien dat er vele vormen van yoga zijn, die allemaal goed zijn. Dat gaf me de ruimte om voor mijn eigen lessen niet met één stijl of dogma te werken maar volledig vrij te zijn. Als ik aan een nieuwe les denk neem ik het lichaam als uitgangspunt, dat van mij of dat van mijn leerlingen. Is er een specifieke klacht of een actueel onderwerp dan duik ik daarin en informeer ik mezelf zo goed mogelijk. Dat verwerk ik in mijn les. Ik lees nu bijvoorbeeld een boek over de gevolgen van bijnierrupting, een veel voorkomende kwaal na langdurige stress. Daar doe ik iets mee in de oefeningen. Ik ben sowieso heel nieuwsgierig en lees relevante informatie over ons vak. Dat houdt me fris. In mijn lessen zit geregeld iets nieuws, al is het alleen maar voor mijn eigen prikkeling.

WAT IK IN MIJN LESSEN TOT UITDRUKKING WIL BRENGEN IS DAT WE NIET ONS LICHAAM ZIJN, NET ZO MIN ALS DAT WE ONZE EMOTIES OF GEDACHTEN ZIJN.

Wat vormt de essentie van uw lessen?

Wat ik in mijn lessen tot uitdrukking wil brengen is dat we niet ons lichaam zijn, net zo min als dat we onze emoties of gedachten zijn. Het lichaam is een instrument waar we goed voor moeten zorgen, maar we kunnen ons er beter niet mee identificeren. In mijn les gebruik ik vaak 'de stille getuige', die zonder oordeel kijkt naar wat zich aandient in het lichaam. Het is wat het is en alles mag er zijn. We hoeven niet te veranderen en zijn al goed zoals we zijn. In die zin heb ik ook niet het gevoel dat ik iets moet bereiken met mijn leerlingen.

Mijn lessen zijn door de jaren heen van het fysieke aspect meer verschoven naar het gevoelsmatige. Ik wil daarin ook ruimte geven aan de intuïtie en eigenheid van mijn leerlingen. Ik vind het prima als ze een oefening op hun eigen manier doen als het niet goed voelt zoals ik het voordoe. Om die reden corrigeer ik ook niet, tenzij ik vermoed dat ze me niet begrepen hebben.

Verder werk ik met de energie, zoals beschreven in de Kashmir yoga van Jean Klein. Door de tastzin te ontwikkelen kunnen wij het lichaamsgevoel uitbreiden naar de echte essentie. De essentie is uiteindelijk pure ruimte en vrijheid, pure liefde.

Wat betekent zelfrealisatie voor u?

Zelfrealisatie is niet 'hard je best doen' om iets te bereiken. 'Hard je best doen' is namelijk de manier waarop het ego zich manifesteert. Zelfrealisatie is je realiseren dat je het Zelf al bent en dat je nooit iets anders bent geweest. Je kunt kiezen of je je met het Zelf of met het ego identificeert. Een belangrijke rol hebben 'Een Cursus in Wonderen' (Foundation of Inner Peace, red.) en de 'Advaita Vedānta' hierin voor mij gespeeld.

Wat betreft de praktijk van yoga zijn het vooral de chakra oefeningen en inzichten die hebben bijgedragen aan mijn spirituele groei. De onvoorwaardelijke liefde van het vierde chakra heeft me bewust gemaakt van mijn kritische houding ten opzichte van mijzelf en anderen. Toen ik eenmaal met liefde naar mezelf kon kijken, begon ik liefde te herkennen in anderen en te ervaren dat we met elkaar verbonden en zelfs een eenheid zijn. Ik groei steeds meer naar het onderscheidingsvermogen van het zesde chakra waar ik inzie dat het Zelf geen deel van ons is maar dat wij een deel van het Zelf zijn. Zo komt ook de dualistische weg van de chakra's uit bij een non-duale staat van Zijn. Dat ervaar ik tijdens meditatie, wanneer ik als Stille Getuige oordeelloos kijk naar mijn illusies, māyā.

Door tijdens de yogaoefeningen met het tastgevoel te werken, geeft het lichaam makkelijker mee, lost het materiële lichaam als het ware op in de energielichamen waardoor ik ervaar dat ik niet het lichaam, mijn gedachten of emoties ben. Alles lost op in het tastgevoel en in de stilte van het Nu.

Wat gaat de toekomst brengen?

Momenteel geniet ik van mijn AOW (Algemene Ouderdomswet, red.), dus de druk van het ondernemen is eraf. Nog steeds geef ik met veel plezier les, ik heb nog zo'n elf groepen en wil dit nog zo lang als mogelijk is blijven doen. Wel wil ik het aantal groepen afbouwen, maar ja, ik kan natuurlijk niemand wegsturen. Maar ik neem geen nieuwe leerlingen meer aan en zo zal het wel uitdunnen op den duur. En op dit moment leeft er geen onderwerp voor een nieuw boek maar je weet nooit wat er nog komt... •

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

DE NIEUWE YOGASCHOOL



Was Mieke de Bock een van de eersten die een yogaschool begon, heden ten dage zijn er talloze eigentijdse initiatieven. Zo heeft ook Johan Noorloos een school geopend in de voormalige Armenschool uit 1868, een prachtig monumentaal pand in het hart van de Jordaan in Amsterdam. Johan Noorloos: 'Midden in de hectiek van Amsterdam is dit stiltecentrum een droom die is uitgekomen. We hebben er negen maanden hard aan gewerkt en zo is het niet alleen mijn droom maar een droom van velen geworden: Een team van dertig leraren en twintig vrijwilligers heeft zich aan de school verbonden.' Naast een gevarieerd aanbod van yogalessen, biedt De Nieuwe Yogaschool trainingen, workshops en lezingen over onderwerpen als spiritualiteit,

gezondheid, muziek, voeding, mindfulness, massage en pilates. Alles onder de algemene deler: Bewustwording. Het doel is dat iedereen, van jong tot oud, 365 dagen per jaar, welkom is. Ook tijdens de kerstdagen en oud en nieuw. In de huiskamer kan je ontbijten, lunchen of een lichte avondmaaltijd gebruiken. Of na de les, na de savāsana, bijkomen met een kopje thee of even napraten. De school rust op vier pilaren. De eerste is: Verbinding maken. De tweede: Ruimte ervaren, in je hoofd, je lijf, ruimte in jezelf. De derde pilaar is inspiratie opdoen, jezelf herkennen in de ander. En de vierde is de conclusie van bovenstaande zuilen: Het ontwikkelen van je potentieel.

www.denieuweyogaschool.nl

Zinal 2014
41TH INTERNATIONAL
YOGA CONGRESS
EUROPEAN YOGA UNION
ZONDAG 24 AUGUSTUS TOT
VRIJDAG 29 AUGUSTUS
ZINAL
ZWITSERLAND
THEMA
YOGA BELEVEN
TAPAS | ZELFDISCIPLINE
SVADHYAYA | ZELFSTUDIE
IŚVARA PRANIDHANA | OVERGAVE
WWW.EUYCONGRESS.ORG