

# TERUG NAAR DE BRON

Afgelopen zomer heeft Joost van Alfen in Noord-India yogascholing gevolgd. In 2011 studeerde Van Alfen af aan de Yoga Academie Nederland en in 2015 ontstond het verlangen om een vervolgopleiding te gaan doen met als doel nog dieper kennis te nemen van de betekenis van yoga. Na het lezen van 'De autobiografie van een yogi' van Yogananda werd het duidelijk dat hij daarvoor naar India moest. In Tijdschrift voor Yoga doet Joost van Alfen verslag van zijn expeditie.



Mijn reis naar India in de zomer van 2016 heeft veel impact gehad. Naast de scholing zelf was de confrontatie met de Indiase samenleving bijzonder leerzaam. Mijn eerste indruk, reizend van het vliegveld in New Delhi naar mijn bestemming in Rishikesh, was in schril contrast met mijn geoliede rit 24 uur eerder van Abbekerk naar Schiphol. Een op het eerste gezicht chaotisch geheel van auto's, brommers, dieren en mensen die ieder hun eigen weg proberen te vinden op iets wat nauwelijks een weg valt te noemen, deed mij later denken aan een observatie van orde en chaos in interieurs. Het was mij eerder een aantal keer opgevallen dat de werkkamers van mensen die mentaal redelijk opgeruimd zijn, eerder neigen naar chaos, terwijl mensen die mentaal enigszins chaotisch overkomen, vaak strak opgeruimde kamers hebben. De mentaal rustige types kunnen zich de chaos veroorloven, sterker nog, zij kennen een eigen orde in de chaos. Zo leek dat ook het geval te zijn in deze Indiase samenleving. De individuen die ik er aantrof waren allen geaard. Ze kenden hun plek in de samenleving en hadden er vrede mee. Zelfs de bedelaars keken me lachend aan, met een rechte rug. Ongebroken.



## Godsbesef

Er zal vast nog meer spelen maar ik kan me niet aan het idee onttrekken dat het godsbesef waarvan deze samenleving zo doordrongen is, een belangrijke rol speelt in de onderliggende rust. In ieder huis vind je wel een altaar en in bijna iedere bocht van de weg staat ergens een tempeltje. Deze worden dagelijks onderhouden met ceremonies en offergaven. Het godsbesef als moreel kompas zorgt voor rust en een gevoel van verbondenheid. Verbondenheid met het Hogere en verbondenheid met elkaar. Het maakt de mens bescheiden en voorziet in innerlijke orde. En dat is voelbaar onder de oppervlakkige chaos; rust, aandacht en toewijding. De vraag drong zich dan ook aan mij op waar ik liever wilde zijn, in de goddelijke chaos van

India, of in het opgeruimde stramien van Nederland.

## Yoga hoofdkwartier

Rishikesh in Noord-India wordt ook wel de yogahoofdstad van de wereld genoemd. Het heeft een groot aantal ashrams die jaarlijks veel buitenlandse yogi's trekken. De ligging aan de heilige rivier de Ganges en de nabijheid van het Himâlaya gebergte geven deze plek zijn magie. Het is een bedevaartsoord. De yogatraditie in Rishikesh gaat vele eeuwen terug. Zo ligt daar de 133 jaar oude en nog steeds actieve Kailash Ashram, een instituut ter behoud en promotie van de traditionele Vedische studies. Bekende yogi's als Swâmî Vivekânanda en Swâmî Shivânanda hebben hier gestudeerd. En toen de Beatles in 1968 een maand in de ashram zaten van de Mahârishi (de stuwende kracht achter de Transcendente Meditatie beweging) werd de wereldfaam van Rishikesh een feit.

## Zes weken

Na bestudering van het aanbod op internet koos ik de driehonderd uur durende opleiding bij 'Rishikesh Yog Peeth'. Deze opleiding kon ik gedurende mijn zomerstop in zes weken doorlopen, hij was

internationaal georiënteerd en voorzag in hatha yoga. Het trainingsprogramma was intensief. De dag begon om half zeven met het reinigen van de neusholten door middel van het spoelen van zout water uit een neti pot. Daarna volgde de eerste yogales en na het ontbijt werd er college gegeven. In deze uren werd de yogafilosofie, de anatomie en de fysiologie van het lichaam behandeld. Na de lunch was er mogelijkheid tot zelfstudie waarna de tweede yogales volgde. De dag werd in de avond afgesloten met een half uur zingen van mantra's. Dit dagschema herhaalde zich van maandag tot en met zaterdag. De lessen werden verzorgd door drie Indiase docenten die bijzonder toegewijd waren. Bij aankomst werd ons verteld dat ze ons voor de komende zes weken als familie zouden beschouwen en zo heb ik dat ook ervaren. Er heerste een sfeer van vertrouwen en behulpzaamheid.

## Ademhalen

Mijn mede yogi's kwamen uit alle windstreken. Er waren yogi's uit Amerika, Canada, Australië, uit Engeland, Italië, Trinidad en nog twee andere Nederlanders. Er was slechts één Indiër. De groep bestond uit negentien vrouwen en vijf mannen en

## WE WERDEN GETRAIND OP FLEXIBILITEIT, LICHAAMSBEWUSTZIJN EN KRACHT.



de gemiddelde leeftijd zal rond de dertig zijn geweest. Dat maakte mij met mijn 54 lentes de oudste van de groep. De meeste van mijn mede yogi's waren net als ik al actief als docent. Het niveau lag hoog in fysiek opzicht.

De eerste week maakten we kennis met de traditionele yogabeoefening. Onze yogadocenten begonnen iedere les met ademhalingsoefeningen die zeker twintig minuten tot een half uur duurden. Het bestond uit een aantal rondes kapâlabhâti, bhastrikâ en bhrâmarî. Dat werd afgesloten met nâdî shuddhi en ujjâyî prânâyâma's. Doordat mijn neus al schoon gespoeld was met de neti pot was dit een genot om te doen.

### Opnieuw de basis

Daarna werd de basis van de yogahoudingen behandeld; hoe we in de berghouding moesten staan, hoe in de hond met hoofd omlaag, hoe de stand van de benen hoort in een krijger. Alles werd tot op de millimeter bekeken en gecorrigeerd, vaak met de nodige humor: 'Hoe wil je dat je vrouw en kinderen ooit naar je luisteren als je eigen kleine teen dat al niet doet?' Daarna volgde een aantal voorbereidende oefeningen die uiteindelijk leiden tot een handstand of hoofdstand. Naar het einde van de les voerden we een serie zonnegroeten uit op het ritme van een gezongen mantra. Na twee uur sloten we dan af met een liggende ontspanning waarbij we de opdracht kregen om de uitademingen vanaf 72 naar nul terug te tellen. Een goede manier om ook tijdens de ontspanning bij de les te blijven.

### Reinigingsproces

De yogalessen waren fysiek zwaar; lastige houdingen werden lang aangehouden. We werden getraind op flexibiliteit, lichaamsbewustzijn en kracht. De temperatuur in de dojo, het lokaal, was hoog; zeker 35 graden met een hoge luchtvochtigheid. Daardoor gutste het

zweet binnen de kortste keren over je rug terwijl de ventilatoren boven op volle snelheid draaiden. Die eerste week voelde dat goed. Na een les tintelde je van top tot teen. Door de intensieve training zag je in de loop van drie weken mensen echt veranderen, een andere lichaamshouding krijgen, meer uitgelijnd, 'aligned'. Begin derde week ging het bij mij mis. Ik werd geveld door buikloop en kreeg daar koorts bij. Van de âyurvedische arts kreeg ik tabletten die de koorts nog meer aanwakkerden, waarna ik na vier dagen koortsvrij was. Uiteindelijk is iedereen van onze groep op enig moment ziek geworden. De docenten waren daar ontspannen over; het hoorde bij het reinigingsproces van het lichaam. Voor mij wachtte er daarna wel een nieuwe uitdaging. Mijn lichaam was verzwakt en ik moest nu mijn eigen tempo vinden in de groepslessen. Docent Roshan souffleerde me: 'Het is beter dat je als een kreupele langzaam doorhobbelt dan dat je je erbij neerlegt en afwacht.' Rustig en zacht blijven bewegen, ook als je je nog niet fit voelt bleek een zegen, anders dan wat ik van huis uit had geleerd.

### Aanraken

We werden vaak gecorrigeerd in de âsana's

## DOOR ONZE HONGER NAAR DE KENNIS VAN DE TRADITIONELE YOGA ZIJN DE JONGE INDIËRS WAKKER GEWORDEN EN REALISEREN ZICH LANGZAAM DAT ZE BOVENOP EEN SCHAT WONEN.

door onze docenten, maar ook onderling wanneer er in groepjes gewerkt werd. 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 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 fysieke correctie, dan kan er een heel nieuw veld van gewaarzijn aan je leerling toevallen.

### Staren in een kaars

Op vrijdag was het kriyâ dag; het reinigen van het lichaam. Dat begon in de ochtend met het spoelen van de neus met zout water (jala neti) om daarna met een draad, die je via de neusvleugel naar je keel schoof en er dan via de mond uithaalde, de neus verder te reinigen (sutra neti). Daarna dronken we zeven glazen zout water snel achter elkaar op om die vervolgens weer uit te braken (dhauti). Dat deed je door drie vingers over je tong naar achteren te schuiven. De yogales op vrijdagochtend was

mild. Het aangepaste eten bestond veelal uit kitchari (mungbonen met rijst). In de middag volgde er een yoga nidrâ les en in de avond reinigden we de ogen door in het donker lang in een kaars te staren zonder te knipperen (trâtaka). Je ogen tranen dan schoon.

### Nieuwe kijk

In de colleges filosofie werden een aantal yoga klassiekers behandeld zoals de Hatha Yoga Pradîpikâ en de Yoga Sûtra's van Patañjali. Geen onbekende stof maar altijd weer inspirerend. In de anatomie colleges kwam de fysiologie van het lichaam aan de orde en daarna de belangrijkste spiergroepen met hun flexies en contracties. De colleges waren goed, geïnspireerd en boden een nieuwe kijk op bekende thema's. Van de colleges moesten we verslagen schrijven. Zo was de hele dag gevuld. Vanaf de vierde week begonnen we met lesgeven aan elkaar en aan de studenten van de tweehonderd uur durende opleiding.

Uiteindelijk hebben we in de laatste week een aantal examens gedaan waaronder het geven van een les en het houden van een betoog. De diploma uitreiking werd

opgeluisterd door een hindoeïstische priester en bijbehorende ceremonie.

### De omgekeerde weg

Ik kijk met veel dankbaarheid terug op mijn tijd in Rishikesh. Het was bij tijden zwaar maar ook iedere druppel zweet waard. In India wordt de yoga weer populair omdat wij in het westen er zoveel belangstelling voor tonen. Door onze honger naar de kennis van de traditionele yoga zijn de jonge Indiërs wakker geworden en realiseren zich langzaam dat ze boven op een schat wonen. Een schat waarmee wij als westerlingen vanuit een ander perspectief onze kennis op Indiase bodem aanvullen en opfrissen.

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