

# De dynamiek van Ashtanga

Dankzij beroemdheden als Madonna, Sting en Gwyneth Paltrow is Ashtanga Vinyasa een van de populairste yogavormen van dit moment. Het is dynamisch en krachtig, maar vergis je niet: ook hier moet je hélemaal bij blijven voor het beste resultaat. Tekst: Vrouwkje Tuinman, beeld: Heli Sorjonen



Sri Pattabhi Jois

**E**en bekend vooroordeel wil dat je van yoga in slaap valt. Zo niet bij Ashtanga Vinyasa. Dat is werken, bewegen, opletten: 99 procent praktijk en slechts één procent theorie, aldus grondlegger Sri Pattabhi Jois. Hoe meer je zweet, hoe grondiger je lichaam wordt gezuiverd. Hij kan het weten. Als 93-jarige inspireerde Jois nog altijd studenten over de hele wereld, tot aan zijn dood in 2009.

Pattabhi Jois maakte eind jaren twintig van de vorige eeuw kennis met een energieke, vloeiende stijl van yoga. Als twaalfjarig jongetje bezocht hij een lezing van Sri Krishnamacharya. Deze invloedrijke Indiase leraar kreeg zelf als vijfjarige al les van zijn vader en geloofde in de heilzame aspecten van de oude traditie. Hij reisde, naast zijn werk op een koffieplantage, stad en land af om yoga te promoten. Dat deed hij bijvoorbeeld door spectaculaire demonstraties van zijn lenigheid, controle en kracht te geven. Zo kon hij zijn eigen hartslag vertragen en met zijn tanden de zwaarste dingen optillen.

Krishnamacharya hoopte jongeren over te halen lessen te komen volgen. In het geval van Pattabhi Jois lukte dat. Na hun eerste ontmoeting zou hij jaren bij Krishnamacharya

studeren. 's Ochtends voordat hij naar school ging, en later in Krishnamacharya's eerste openbare klassen die de Maharadja van Mysore mogelijk had gemaakt.

Krishnamacharya zei zich te baseren op de *Yoga Kuruntha*, een eeuwenoud manuscript van samengebonden boombladeren, dat een methode van duizenden jaren geleden beschreef. Hij moderniseerde deze antieke leer. Allereerst selecteerde hij zes series van elk zo'n veertig poses. Deze hebben een vaste volgorde en het kost jaren oefening om de totale reeks te kunnen volbrengen.

Daarnaast introduceerde hij een toegankelijker manier

**'De lessen van  
Pattabhi Jois waren  
onvergetelijk. Hij leek  
wel een choreograaf'**

van lesgeven. Traditioneel werd yoga omgeven met veel geheimzinnigheid. Het speelde zich voornamelijk binnenskamers af, in kloosters en ashrams, en de lessen waren één op één. Krishnamacharya begon als eerste yogi groepslessen

te geven en liet daarbij zelfs zo nu en dan publiek toe.

De belangrijkste doelgroep van deze moderne vorm van yoga bestond uit jonge jongens met gierende hormonen die veel energie kwijt moesten. Dat lukte bij uitstek in Krishnamacharya's yogaschool, de *shala*. Zijn series hadden bovendien een verhoging van concentratie ten doel en waren, anders dan de meeste sporten, niet competitief. Naarmate Krishnamacharya's leerlingen ouder werden, ging ook de yoga meer de diepte in en werd naast de lichamelijke rusteloosheid ook de geestelijke onrust bestreden.

Pattabhi Jois zou, naast B.K.S. Iyengar, Krishnamacharya's bekendste leerling worden. Terwijl Iyengar de precisie van de houdingen verder uitwerkte, richtte Jois zich op het intensieve, dynamische aspect.

#### Go with the flow

'Ashtanga' betekent letterlijk acht ledematen. Zoveel lijkt je er in sommige houdingen ook nodig te hebben, maar de betekenis is symbolisch. Het verwijst naar de acht 'takken' die binnen yoga worden onderscheiden en die rond het begin van de jaartelling zijn beschreven door Rishi Patanjali. Iedere tak heeft een eigen thema. Zo is er een over ademhaling, een over het naar binnen richten van de aandacht en zijn er diverse gewijd aan regels van sociaal gedrag. Het zijn geen opeenvolgende stadia, maar verschillende ingangen om tot

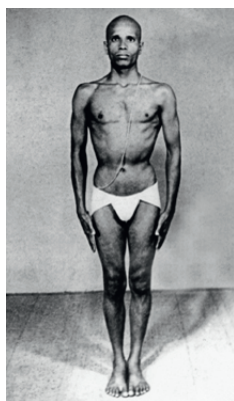
een breder en dieper bewustzijn te komen. De teksten van Patanjali bestaan voornamelijk uit metaforen. Jois' benadering is praktischer. De yogahoudingen, asana's, ziet hij als een uitdrukking van het samengaan van lichaam en geest. Met de zes reeksen werk je aan volmaking van je totale bewustzijn. Zintuiglijke, psychologische, morele en sociale doelstellingen

### 'Ashtanga is voor iedereen, maar niet voor luie mensen'

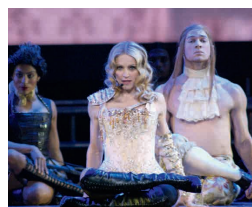
vloeien erin samen. Symbool hiervoor is de *vinyasa*. Dit woord uit het Sanskriet is ongeveer te vertalen met 'flow'. Ashtanga vinyasa vloeit, stroomt en ademt.

Bij Ashtanga gebruik je een bepaalde ademtechniek die *Ujjayi* wordt genoemd: je lift je buikspieren omhoog, en ademt uit met een zacht ruisend geluidje in je keel.

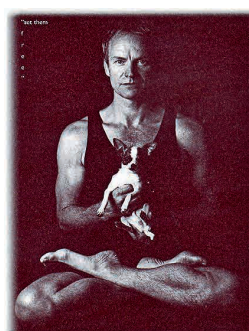
Verder zijn *bandha's* belangrijk; plekken in je lichaam waar je tijdens het ademen je energie naartoe stuurt én die je vasthoudt door aanspanning van de spieren. *Jalandhara bandha* bevindt zich bij de kin, *Uddiyana bandha* ter hoogte van het middenrif en *Mula bandha* tussen de genitaliën en de anus. In Ashtanga leer je deze energiepunten te onderscheiden en controleren.



Pattabhi Jois



Madonna



Sting



Danny Paradise

Ten slotte is elke asana verbonden aan een kijkrichting, *drishti*. Bij de Hond met het hoofd omlaag kijk je richting je navel, bij andere houdingen volg je je hand, of kijk je het oneindige in. *Drishti* helpt je in het vervolmaken van de asana, maar is tevens bedoeld voor verstillend en concentratie.

#### Wereldtournee

Na 1960 reisden steeds meer westerlingen naar India om kennis te maken met oude wijsheden en een andere leefwijze. Vaak werden ze ontvangen door Jois, en gaven vervolgens hun ervaringen door in Europa en Amerika. In 1975 verbleven Pattabhi Jois en zijn zoon Manju voor het eerst een aantal maanden in Californië. Sindsdien ging Pattabhi Jois regelmatig op wereldtournee.

Anna Stella, van oorsprong scheikundige van beroep, is een van de eerste Ashtanga-docenten in Nederland. Ze ontmoette haar goeroe voor het eerst in 2001, in Londen. 'Een onvergelijkbare ervaring. Om zes uur 's ochtends deden we met tweehonderd mensen een sessie, terwijl deze geweldige leraar rondliep en ons corrigeerde en stimuleerde. Hij leek wel een choreograaf. Op het moment dat we op ons hoofd stonden, zag ik zoveel benen tegelijk in de lucht, verstild en in eenheid, het leek wel een bos.'

De laatste jaren is er wereldwijd veel interesse voor Ashtanga yoga. Deze belangstelling komt voort uit een substroming die bekender is onder de naam Poweryoga. De grootste propagandist hiervan is misschien wel popster Madonna. Zij heeft weer veel te danken aan zanger en fervent yoga-beoefenaar Sting, die haar in contact bracht met de hippe yogi Danny Paradise.

#### Typisch Amerikaans

Paradise is een typisch Amerikaanse representant van yoga. Niet voor niets slaat Ashtanga daar zo aan: de Amerikaanse cultuur is gebouwd op onafhankelijkheid, de kracht van je eigen energie en maakbaarheid. Anna Stella: 'In principe kan iedereen het, ook in je eentje thuis.' Yogi's als Richard Freeman en David Swenson staan in heroïsche poses voorop hun dvd's en geven masterclasses over de hele wereld. De westkust van de Verenigde Staten en delen van Australië zijn dé Ashtanga-centra geworden.

In Nederland is die ontwikkeling ook aan de gang. Elke

week wordt er ergens in het land wel een nieuwe yogaschool geopend, en veel van de lessen die worden gegeven zijn Ashtanga yoga of Poweryoga. Deze laatste vorm verschilt in zoverre van Ashtanga dat hij aerobischer is. De volgorde van asana's ligt minder vast, het tempo ligt hoger en verdieping staat minder centraal. Juist die aspecten hebben ervoor gezorgd dat veel jongeren meer gingen openstaan voor yoga. Anna Stella: 'De dynamiek ervan is heel aantrekkelijk. Maar ook gevaarlijk: de moderne mens wil al gauw te snel gaan. In yoga betekent haastwerk meestal dat je dingen verkeerd gaat doen en daarmee jezelf hindert of blessures veroorzaakt.' Een andere vuistregel is véél drinken, voor en na de asana's. Ashtanga verdrijft gifstoffen uit je lichaam, maar kan dat alleen als er genoeg vocht aanwezig is om uit te zweten. Bovendien kan uitdroging stijfheid van de spieren veroorzaken.

'Ashtanga is voor iedereen, maar niet voor luie mensen,' leerde Anna Stella van Pattabhi Jois' kleinzoon en opvolger Sharath Rangeswamy. Je bent er nooit klaar mee. 'Het is een prachtig, reinigend en verjongend proces. Het stelt je in staat om je een moment los te voelen van de wereld, en minder snel geprikkeld te worden. Het is tastbare spiritualiteit.' ●

#### Meer info

[www.ayri.org](http://www.ayri.org), over Pattabhi Jois en zijn onderzoeksinstituut

[www.ashtanga.net](http://www.ashtanga.net), over David Swenson, met veel Ashtanga-links

#### Ashtanga in Nederland

Amsterdam [www.yogagarden.nl](http://www.yogagarden.nl)

Den Haag [www.yogashala.nl](http://www.yogashala.nl)

Eindhoven [www.deyogastudio.nl](http://www.deyogastudio.nl)

Groningen [www.yogamigi.com](http://www.yogamigi.com)

Maastricht [www.yogaplace.nl](http://www.yogaplace.nl)

#### België

Antwerpen [www.antwerpyoga.be](http://www.antwerpyoga.be)