

Mogen wij de knieën buigen?

Over vorm en functie van asana's



fig. 1

“Strek de benen samen en recht als een stok op de grond, grijp met de duim, de wijs- en middelvinger de grote teen van beide voeten vast, plaats het voorhoofd op de knieën en blijf in deze houding.”

Op deze manier beschrijft de Hatha-Yoga-Pradîpikâ I.28 pashcimâtânâsana (fig. 1), de houding van het intense strekken van het Westen (de rug). Het volgende vers beweert dat deze voorname âsana de levenskracht prâna doet circuleren door de achterste weg (sushumnâ), het verteringsvuur stimuleert, de buik doet vermageren en gezondheid schenkt.

In deze twee verzen worden respectievelijk de vorm (rûpa) en de functie (artha) van pashcimâtânâsana beschreven.

Vorm en functie

De Shiva-Samhitâ geeft nog een licht afwijkende beschrijving van deze âsana – de voeten uit elkaar – en noemt hem ugrâsana, de verschrikkelijke houding. Voor een precieze studie van de yogahoudingen gaan we het beste te rade bij de verschillende scholen, die verbonden zijn met een traditie. Een modern boek als de Yoga Dîpikâ van B.K.S. Iyengar geeft een uitvoerigere en veel duidelijkere beschrijving over de correcte uitvoering dan de oude geschriften.

De hamvraag luidt: "Hoe dienen de âsana's uitgevoerd te worden opdat zij hun functie (hun doel) zouden kunnen vervullen? Moet dat gebeuren volgens de ideale of perfecte vorm (het schema of canon) of mogen zij ook aangepast en gewijzigd worden (modificaties)?"

Mayûrâsana

“De houding van de pauw (fig. 2) vernietigt spoedig alle ziektes, te beginnen met deze van de milt en de maag. Zij stimuleert (eveneens) het verteringsvuur en doet alle ongezonde en overdadig gegeten voedsel volledig verteren, zelfs dodelijk vergif.”



fig. 2

Dat staat in de Hatha-Yoga-Pradîpikâ I.31. Wie voelt zich echter geroepen om vergif te slikken?

De klassieke geschriften geven noch over de vorm, noch over de functie van âsana's een duidelijke en bevredigende uitleg. Het spreekt voor zich dat vorm en functie met elkaar samenhangen maar daarmee is niet gezegd dat de ideale vorm een garantie is voor het verwezenlijken van het specifieke effect en dat het aanpassen van de vorm het bereiken van dat doel uitsluit. Immers, zelfs indien een beoefenaar de âsana ideaal kan uitvoeren – de top-yogi –, dan nog kunnen blokkades op andere niveaus de uitwerking belemmeren of verstoren.

De mens is een complex wezen. De holistische visie van de yoga spreekt over de vijf dimensies, de pañca maya's: het lichamelijke, het energetische en het verstandelijke aspect, zijn persoonlijkheid en zijn emoties. Ze beïnvloeden elkaar en zijn onderling afhankelijk maar hoe en in welke mate kan niet exact gekend en voorspeld worden. Het effect van een âsana is onzeker. De kern van de mens blijft een mysterie.

Het concept viniyoga

T.K.V. Desikachar noemt zijn methode niet “de viniyoga” maar hij en zijn vader Tirumalai Krishnamacharya hebben altijd onderwezen dat de yoga- en âsanapraktijk dienen aangepast te worden aan de situatie en het niveau van de concrete beoefenaar. 'Viniyoga' is de manier waarop de middelen van yoga gebruikt worden (viniyoga van yoga).

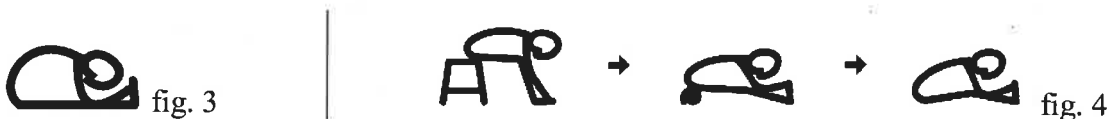
De juiste yogapraktijk, het juiste gebruik van de middelen van de yoga wordt bepaald op basis van de mogelijkheden en de behoeften van de leerling. Viniyoga is geen yogastijl maar een levensstijl, een houding van respect voor elke concrete mens, zijn mogelijkheden en zijn behoeften.

T.K.V. Desikachar ondersteunt zijn visie met een tekstargument dat hij haalt bij Patanjali's Yoga-Sutra II.6: tasya bhûmishu viniyogah. In meditatie schrijdt de yogi vooruit in etappes. Bij uitbreiding geldt dit voor elke discipline van de yoga.

Modificaties

Als de vorm van de âsana wijzigt, verandert in principe ook haar functie en het mogelijke resultaat. Het komt er dus op aan de essentie van de vorm te vrijwaren. De aanpassingen worden gedaan opdat de houding haar functie zou kunnen blijven vervullen en opdat men zich geen pijn zou doen gedurende de yogapraktijk. De houding aanpassen is het 'gepaste' vinden, dat wat goed is voor de student.

De essentie van pashchimâtânâsana is het strekken van de rug. De rug bewust krommen (fig. 3) is te vermijden want een bolle rug (cyphose) verhindert de circulatie van de energieën door het lichaam. In pashchimâtânâsana mag de yogi gerust de knieën buigen en zich eventueel op een stoel, een kussentje of een taboeret zetten (fig. 4).



Het thema van de modificaties raakt dat van de vinyâsa-krama (de opbouw van het uitvoeren van een houding). De meest gebruikelijke modificaties van een âsana en de yogapraktijk gaan over de lichaamsschikking: de ellebogen en/of de knieën, de arm-, been- en nekbewegingen. Daarnaast kunnen externe hulpmiddelen gebruikt worden zoals een muur, stoel, bankje, kussentje of een stok, enzovoort.

Een vinyâsa-krama kan ook evolueren in de tijd: Zo "dient de duur van de omgekeerde houding (viparîta karanî) geleidelijk opgedreven te worden, dag na dag" (Hatha-Yoga-Pradîpikâ III.82).

De perfecte houding

De rangschikking van yogahoudingen maakt dit onderwerp ook een beetje duidelijker. Men maakt een onderscheid tussen enerzijds speciale of vishesha âsana's (fig. 5: piñcha mayûrâsana, pluim van de pauw) die een zeer goede conditie, aangepaste praktijk en levensstijl vergen en risico op kwetsuren inhouden en anderzijds de gewone of samâna âsana's die geacht worden binnen het bereik te liggen van elke yogi omdat ze niet te veel afwijken van de dagelijkse bewegingen en posities.



fig. 5

Maar dan nog... is er het onderscheid tussen de perfecte of volledig volgens het schema uitgevoerde âsana, de pûrna-âsana en de aangepaste houding, de bhâga-âsana waarin de essentie behouden wordt zoals de richting van de beweging, de juiste ademhalingstechniek en bepaalde aandachtspunten. De modificaties moeten ergens toe dienen, namelijk het doel van de houding nastreven. Deze bedenking dient men vooral in het oog te houden met betrekking tot de intensiveringen.

Een torsie uitvoeren in een voorwaartse houding – bijvoorbeeld in jânushîrshâsana parivritti (fig. 6) – is niet aan te raden in groepsklassen.



fig. 6

Wat is dan het nut van het onderwijzen van de perfecte houding? Het canon of het schema van de houding is het model waarvan men de essentie van de houding kan leren kennen, waarnaar men zich kan richten en van waaruit men de nodige aanpassingen kan doen.

Andere tekstargumenten

Het principe van viniyoga heeft altijd bestaan. Het komt al voor in de Veda's en is opgenomen in de Yoga-Sûtra, die ook het algemene ethische principe bevat van ahimsâ (s.II.30 geen kwaad berokkenen). Uit ahimsâ volgt dat elke yogahouding een sukhâsana (aangename) zou moeten zijn en geen dukkhâsana (pijnlijke houding).

In onverdachte tijden, de jaren vijftig, heeft Tirumalai Krishnamacharya een boek geschreven, de Yoga Rahasya (de kostbare principes van de yoga) dat hij op typisch Indiase wijze – een tekst geopenbaard in een droom – opdraagt aan zijn voorouder en wijze uit de traditie, Nâthamuni (9^e eeuw). Het principe van de aangepaste geïndividualiseerde praktijk wordt er verdedigd in talloze verzen.

"Ziekten, eenvoudige of complexe, worden genezen, sommige door âsanapraktijk, sommige door prânâyâma, sommige door voeding, sommige door meditatie en andere door het vervullen van rituelen (I.28)." "De leraar bepaalt de gepaste middelen na het onderzoek van de tijd, de plaats, de leeftijd, de activiteiten en de kracht van de student (I.30)." "Gezien de fysieke verschillen tussen de mensen zijn niet alle middelen geschikt voor iedereen. Sommigen zijn zwaar gebouwd, anderen zijn mager of zwak en nog anderen gehandicapt (I.31)."

De ademhaling

Het criterium van de juiste uitvoering van een âsana is en blijft de kwaliteit van de ademhaling. "Gedurende de praktijk moeten de inademing, de uitademing en de ademretentie toegepast worden volgens de mogelijkheden (yathâ shakti), samen met de techniek van ujyâi" (Yoga Rahasya I.33).

Bewuste ademhaling maakt ook de beweging bewust en intenser. De adem is een indicatie voor de levenskracht van een persoon. Zij maakt duidelijk wanneer het tijd is om te rusten. Een praktijk dient altijd binnen de grenzen van de mogelijkheden te blijven.

Als de ademhaling onregelmatig en oppervlakkig wordt (shvâsa-prashvâsa) (Yoga-Sûtra II.49) en niet meer rustig, lang en fijn is (dîrgha-sûkshma) (II.50), dan dient de yogi zijn oefening aan te passen. Een geschikte uitvoering kan minstens twaalf ademhalingen duren.

Conclusie

De yogatechnieken zijn krachtige hulpmiddelen maar ze zijn geen witte producten of generische middelen die onmiddellijk heilzaam zijn voor iedereen. Zij zijn persoonlijk en anders voor elke mens. Het startpunt in de yoga is verschillend, de weg en de middelen voor onderweg eveneens. De vorm (rûpa) van de âsana staat ten dienste van zijn functie (artha) in de gepersonaliseerde yogapraktijk. Dit is het standpunt T.K.V. Desikachar.

Niettemin blijft de discussie levendig en onbeslist. Er zijn ook altijd yogi's geweest voor wie de perfecte houding en de standaarduitvoering "een absolute voorwaarde voor goede yogabeoefening" zijn. Het ontwikkelen van tolerantie lijkt dan ook een nog grotere opdracht in de yoga!

Bibliografie

Kausthub Desikachar: Understanding Viniyoga, gepubliceerd op 13 februari 2010 op de website van de Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (www.khyf.net)
TKV Desikachar, Kausthub en Frans Moors: 'The Viniyoga of Yoga'

Paul Meirsman: tekst
Barbara Van Lommel: tekeningen
Gepubliceerd in TVY 1/2012