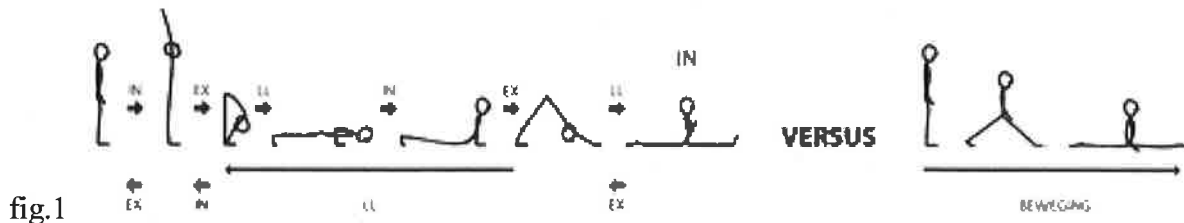


Is dit een yogâsana?

Hanumanâsana noemt in het ballet de 'grand écart' (grote spreidstand). Toch is de balletdanser(es) niet bezig met yoga. Voor Hanumanâsana bestaat een specifieke vinyâsa-krama en de houding is niet voor iedereen weggelegd. De 'grand écart' is geen choreografische figuur maar een opwarmingsoefening waarvoor geen specifieke uitvoeringswijze noch ademhalingstechniek bestaat (fig. 1).



Hamvraag

De ervaring van zichzelf in de beoefening van een lichaamsdiscipline, de studie van een wetenschap en de devotie transformeren de beoefenaar. Vele wegen leiden naar het Zelf maar niet alle wegen zijn yoga. Houdingen en oefeningen uit (onder andere) het turnen, het ballet en de yoga kunnen dezelfde vorm hebben maar ze behoren tot verschillende disciplines. Niet om het even welke houding of oefening is een yogâsana.

De wildgroei in de yogastijlen vraagt om een reflectie over de eigenheid van yoga en yogâsana. De hamvraag hier is of er objectieve en verifieerbare criteria zijn om te bepalen of een houding of oefening een yogâsana is of niet?

Sthirasukhamâsanam

Het woord âsana is afgeleid van de wortel 'as-bhuvi' en betekent 'zijn'. Dat wijst er op dat âsana veeleer een staat van 'zijn' is dan een procedé van uitvoering. Patañjali bevestigt dit met een definitie over de kwaliteiten van âsana (YS II.46), niet over de vorm. Âsana is een stevige en comfortabele houding van het individu in al zijn dimensies (holistische visie). De definitie is ongetwijfeld een lichtbaken voor de yogabeoefenaar maar ze is subjectief en niet controleerbaar.

Bijna alle klassieke teksten geven een spirituele omschrijving van âsana. Een uitzonderlijke definitie naar de vorm is "âsana angavinyâsa", âsana als een bijzondere schikking van de lichaamsdelen, maar dat geldt ook voor houdingen in andere disciplines.

Fysieke vorm

De uiterlijke vorm is verifieerbaar. Zoals Hanumanâsana en de 'grand écart', zijn vrikshâsana (boom) in de yoga en de handstand in het turnen dezelfde positie (fig. 2). Het turnen kent ook vinyâsa-krama's maar is een competitiesport. De houdingen worden gedurende een aantal seconden aangehouden zonder een specifieke ademtechniek. De fysieke uitvoering van een houding of oefening bepaalt dus evenmin of het om een yogâsana gaat of niet.

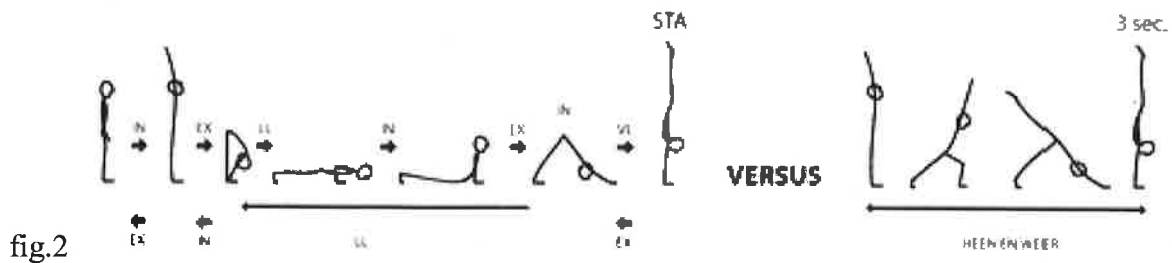


fig.2

Oorsprong

Âsana betekent ook 'zitten, zich zetten, geïnstalleerd zijn in een specifieke positie'. De yogâsana is gegroeid uit de zithouding van de oosterling die een meditatiehouding is geworden. De oudste yogateksten vermelden alleen houdingen die zich daar goed voor lenen zoals padmâsana, vajrâsana en siddhâsana (fig. 3).



fig.3

De nu gekende âsana's zijn niet allemaal van Indische oorsprong maar ze zijn zeker in India tot ontwikkeling gekomen. De yogameesters hebben hun beoefening aangepast aan gewijzigde leefomstandigheden en door hun contacten met westerlingen.

Klassieke teksten

De Bhagavad Gîtâ (500 V.C.) spreekt nog altijd slechts van een zithouding voor pranayama en meditatie. Rond 600 N.C. somt Vyâsa in zijn commentaar op YS II.46 enkele âsana's op die zeker niet voor meditatie kunnen dienen, zoals hastinishadana, ushtranishadana, kraunchanishadana, en samasamsthâna (fig. 4).

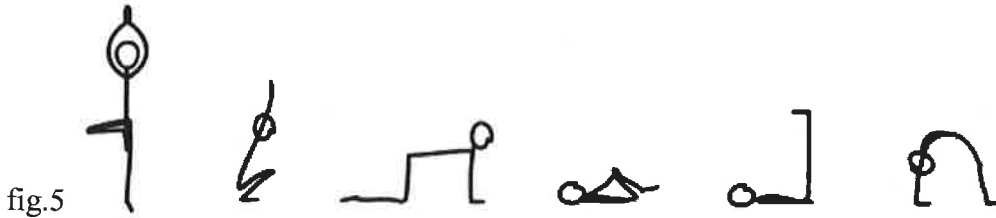


fig.4

Dit doet vermoeden dat de âsana-oefeningen toch al heel oud zijn. De meeste nu populaire âsana's duiken pas op in enkele yoga upanishaden en yogateksten uit de hatha-yogasfeer (Hatha Yoga Pradîpikâ, Gheranda Samhitâ, Shiva Samhitâ) uit de periode 1200 – 1700. Logica steekt in deze lijsten van âsana's niet. Dat is wel het geval in boeken zoals de Yogarahasya en de Yogamakaranda (begin 20^e eeuw N.C.) van T. Krishnamâchârya, die details geven over hun uitvoering, nut enz.

Is een yogâsana dan een lichaamshouding die vermeld wordt in een klassieke Indische tekst? Het is ongetwijfeld een objectieve indicatie maar er zijn ook heel wat âsana's die niet in teksten voorkomen, zoals, volgens de gegevens van Kausthub Desikachar, Bhâgîrathâsana,

utkatâsana, cakravâkâsana, de belangrijke apânâsana, urdhva prasrita pâdâsana en urdhva dhanurâsana (fig. 5).



Vooral de aanpassingen en intensiveringen staan niet in teksten. Immers âsana's zijn altijd overgedragen geweest in mondelinge tradities en levend onderwijs van leraar tot leerling.

Aantal houdingen

Het is trouwens onmogelijk alle âsana's die zouden kunnen bestaan op te sommen. Er zijn zoveel houdingen als er levende wezens zijn (Dhyânabindu Upanishad) en er zijn 8 400 levende wezens (Yogamakâranda van T. Krishnamâchârya). Bijgevolg: wie beweert het juiste aantal âsana's te kunnen noemen, bewijst zijn gebrek aan kennis. De enige die hen allemaal kent is de Opperste Heer." (Yogarahasya van Nâthamuni)

Het talloze aantal âsana's hangt samen met de buitengewone beweeglijkheid van het lichaam dat een bijna onbeperkt aantal variaties van posities toelaat. Bovendien is yoga een typisch voorbeeld van het aanpassingsvermogen van een eeuwenoud systeem aan de veranderende tijden. De modaliteiten van beoefening van yogâsana's kan dus blijven evolueren.

Totaalpakket

De âsanapraktijk luistert naar eigen principes en technieken van beoefening. Yogâsana is een lichaamsdiscipline die op evenwichtige wijze alle delen van het lichaam oefent. Lopen, tennissen en voetbal ontwikkelen slechts bepaalde spiergroepen. Worstelen en zwemmen bewerken ook alle lichaamsdelen maar zijn competitiesporten.

Het ethische principe van geweldloosheid (ahimsâ) beheerst de praktijk, die de beoefenaar aanpast aan zijn behoeften en mogelijkheden (concept van viniyoga van yoga).

In yogâsana speelt de ademhaling een sleutelrol. Lichaam, adem en aandacht werken samen in dezelfde richting. De bewuste ademhaling en de lichaamsbewegingen verlopen synchroon en gecoördineerd. Een rustige, trage ademhaling is de toetssteen van een correcte uitvoering van een yogâsana.

Bepaalde Westerlingen hebben echter de neiging om van yoga een zuiver fysieke discipline of gymnastiek te maken. Al is âsana in de eerste plaats een lichaamsdiscipline geschikt voor iedereen, zij maakt deel uit van een nog groter geheel.

Filosofisch heeft Patañjali daaraan gestalte gegeven met een achtvoudig pad (ashtânga yoga). Âsana leidt naar welzijn, harmonie en vrede. Hij is een onderdeel van een spirituele levensweg die yoga noemt. Leerkrachten helpen de yogi op weg die hij vindt in tradities of scholen. Het grote voorbeeld is de traditie van de Shrî Vaishnava Sampradâya waartoe T.

Krishnamâchârya behoorde, die de stamvader werd van de yogascholen van BKS Iyengar, Pattabhi Jois en TKV Desikachar.

Yoga is een totaalpakket. Men hoeft voor yogâsana's geen hulp te zoeken bij andere disciplines, zoals de bio-energetica. Elke lichaamspraktijk heeft zijn eigen mentaliteit en methode van aanpak. Omgekeerd sluit yoga ook niet de beoefening van andere disciplines uit maar het is goed het inzicht in het onderscheid tussen de methodes te behouden!

Conclusie

De grote yogameesters hebben de yogâsana's gecodificeerd en het yogapad gesystematiseerd. De wijzigingen kunnen enkel gaan over modaliteiten, aanpassingen en intensiveringen. De principes zijn dezelfde gebleven (vinyâsa-krama, compenserende houding, ademhaling, bhâvana, enz.). Patthabi Jois heeft ooit gezegd: "Niemand kan iets toevoegen aan yoga, maar yoga kan iets bijdragen voor iedereen."

De hamvraag blijft een beetje onbeantwoord maar heeft wel geleid naar enkele criteria die een kader scheppen om na te denken. Uiteindelijk is een oefening of houding een yogâsana als ze een geïntegreerd deel uitmaakt van een yogadiscipline, zoals ze wordt doorgegeven in een levende traditie en het onderwijs van leerkracht tot leerling.

De yoga is ongetwijfeld een weg naar het Zelf maar ze heeft daarop geen monopolie. De eigenheid van yoga en yogâsana liggen objectief en verifieerbaar eerder in het totaalaanbod van disciplines en technieken, of niet?

BIBLIOGRAFIE

VINYÂSA IN YOGA, een gesprek met TKV Desikachar in Darsanam, mei 1991
HEART OF ÂSANA, inventaris van âsana's door Kausthub Desikachar, februari 2012
MULTICULTI-YOGA? column van Marc Coenders in TVY 3/2011

Paul Meirsman: tekst

Barbara Van Lommel: tekeningen

Gepubliceerd in TVY 3/1013