

Yoga en Aplomb Overgave aan natuurlijkheid

Voorwoord

In de titel zie je terug dat de doelstelling en de inhoud van dit boek verder gaan dan een houdingsverandering, of een specifieke techniek voor *alignment* binnen de yoga.

Mijn ervaring met 'Yoga en Aplomb' heb ik in eerste instantie opgedaan bij Noelle Perez. De woorden 'Aplomb' en 'de as' worden in dit boek op een specifieke manier gebruikt, en verwijzen naar een totaliteit. Naar een 'in het lood zijn', zowel fysiek als mentaal. Naar een toestand van balans, die je terugziet in houding en beweging.

Daarbij horen woorden als 'eigen as', 'kernkracht', 'stabiliteit', 'verlenging', 'gedragen'. Deze woorden, die je zou kunnen associëren met die toestand van balans en stabiliteit, verwijzen allemaal naar een ervaring. De inhoud van dit boek is dan ook ervaringsgericht. Een ervaring kan je op verschillende manieren benaderen. Gewoon doen en voelen wat er te voelen valt is de meest directe en meest vruchtbare manier. De vroegere leraar-leerling-systemen werkten volledig vanuit die overdracht van ervaring. Yoga werd altijd in de context van zo'n systeem overgedragen.

Ik heb zelf in Nederland in de Okido Yoga Dojo, in Milaan in een Okido Yoga-centrum, en in Japan in een tempel interne trainingen gevolgd, waarbij ik maanden of jaren intern was. In een dergelijke situatie kan je jezelf openen in een leerlingrol, je eerdere ervaring even opzij zetten, en op alle niveau's volledig tot je nemen wat die setting je te leren heeft. In Japan noemen ze dat leerproces: 'Het pakken van de adem - de Ki - van de leraar.' De primaire dynamiek is: de leerling die zich opent en uit de evaluerende modus stapt, in de ervaring. Iets wat in het Westen met onze overontwikkelde rationaliteit niet altijd makkelijk is.

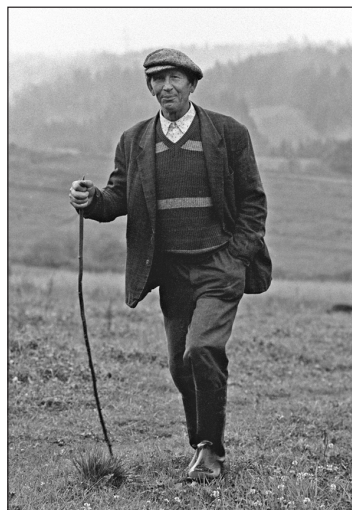
De tijdsinvestering zoals gevraagd in de oude leraar-leerlingssystemen is echter moeilijk haalbaar in onze op snelheid gerichte moderne samenleving. Daarom zijn aanpassingen nodig. Een manier om toch een efficiënt ervaringsgericht proces te krijgen is onder andere - en dit lijkt tegenstrijdig - door gerichte informatie te geven, waardoor je meer zelfsturing krijgt. De anatomische informatie die je krijgt is enerzijds bedoeld om beter in te kunnen voelen wat je doet in de oefeningen, en in je eigen manier van bewegen. En anderzijds om te laten zien hoe complex ons systeem eigenlijk is. Zodat je begrijpt dat de aangeboden oefeningen erop gericht zijn meer naar dit complexe systeem te **luisteren**. En niet om er vanuit een mentaal plaatje grip op te krijgen. Zo kan je, ondanks minder contact en minder input van een docent, zelf al meer handvatten hebben om het leerproces vorm te geven en een aantal valkuilen vermijden.

Maar de grootste valkuil is natuurlijk dat de theoretische informatie je juist ertoe aanzet je energie te gaan stoppen in het rationeel benaderen van het leerproces, in plaats van te gaan doen en te ervaren. Er zijn mensen die de uitleg lezen, de oefening doen en zeggen: 'Ik snap het.' Maar er valt vooral iets te voelen in een oefening, en dat kan elke dag weer anders voelen.

Weet je van jezelf dat dit je valkuil is, dan raad ik je aan om van de eerste twee hoofdstukken alleen de kadertjes te lezen, en van daaruit naar hoofdstuk 3 en naar het praktijkdeel van het boek te gaan. En een boek, ook dit boek, maakt nooit een docent (die lesgeeft in 'Aplomb') overbodig.

Het is belangrijk echt een motivatie te hebben iets met 'de as', met 'Aplomb' te doen, omdat het een leerproces met een lange leercurve is. Het is echt een kwestie van doen, doen, integreren, integreren in yoga-beoefening, weer terug naar de basis, weer doen. Het duurt een paar jaar voordat dit lichaamswerk uitkristalliseert. Dan wordt de ervaring tot een soort logica die gevoeld en doorleefd is.

Dan beweeg je anders, heb je een ander gevoel van stabiliteit op fysiek en emotioneel vlak. Je beleeft yoga-houdingen dan anders, je valt meer samen met de houding die je doet, er is meer eenheid.



‘In de as’ of ‘uit de as’

‘In de as’ of ‘Aplomb’ gaat uiteraard over uitlijning van de wervelkolom en over houding, maar vooral over de manier waarop we ons bewegen vormgeven. Over de spierspanningspatronen die aan de basis liggen van onze manier van bewegen.

Er is een noodzaak om heel bewust met de patronen van waaruit wij bewegen aan de slag te gaan. Die noodzaak is er doordat wij in onze geïndustrialiseerde samenleving onze ‘as’ collectief kwijt zijn. Dit betekent dat we in houding en beweging onze natuurlijke uitlijning en natuurlijke spierspanningsbalans deels verloren zijn.

Het verschijnsel dat we in Europa collectief ‘uit de as’ zijn, is redelijk recent. Ook in Europa was bijna iedereen tot ongeveer de Eerste Wereldoorlog ‘in de as’. Nu is dat alleen in de meer afgelegen of minder geïndustrialiseerde delen van Europa zo.

Ik ben een aantal keer in India geweest, en daar was een duidelijk verschil waar te nemen tussen de generaties. De oudere generatie was geheel ‘Aplomb’.

Bij de jongeren was een duidelijk verschil te zien tussen de jongeren uit verschillende sociale lagen. De rijkere sociale laag was herkenbaar aan een houdingsopbouw die vrijwel identiek was aan de Westerse. De jongeren uit de armere bevolkingslaag hadden nog steeds een stabiele, waardige houding. Het feit dat armere bevolkingsgroepen over het algemeen fysiek zwaarder werk doen speelt hierin een grote rol. Uiteraard zonder een waardeoordeel te geven over modernisering, zie je dat modernisering ook een prijs heeft.

In zijn boek ‘Meditation Yoga’ beschrijft Masahiro Oki zijn contact en het samenleven met primitieve stammen: ‘Deze ervaring liet me begrijpen hóeveel natuurlijke wijsheid beschaafde mensen verloren hebben. We hebben de kennis verloren hoe we op een instinctieve manier kunnen ontspannen en de balans herstellen.’



Stabiliteit als anker

Het grote belang van het weer terugvinden van fysieke stabiliteit en harmonie is dat deze stabiele fysieke basis het anker vormt voor alle bewustzijnsprocessen die door yoga op gang gebracht worden. Het terugvinden van ‘de as’ is een proces van gronding, en het ervaren van de eigen wortels, maar ook de wortels van het leven.

In mijn yoga-opleiding zie ik dat deze continue aandacht voor stabiliteit, uitlijning en ontspanning in alle oefeningen en houdingen, een rustige maar onomkeerbare verschuiving in cursisten teweegbrengt. Alsof langzaam de stilte het leven binnenschuift. Deze processen voelen heel wezenlijk, en ik beschouw het als een voorrecht daarbij aanwezig te mogen zijn.

Aplomb

‘De as’, ‘Aplomb’, woorden die verwijzen naar een soort norm, een ideale uitlijning. In dit boek probeer ik het praktische proces te beschrijven van het terugvinden van fysieke balans en ontspanning in houding en beweging. Hierbij ga ik ervan uit dat er een ideale opbouw van de houding in de zwaartekracht te beschrijven is, en dat bij het stabiliseren van de romp een aantal spiergroepen primair aangewezen - dus ideaal - zijn om deze taak uit te voeren. Wanneer je ontspannen bent, zullen deze spiergroepen beter hun werk kunnen doen. Het grote gevaar van het beschrijven van een dergelijk ideaal of een norm is dat men dan heel snel geneigd is om een extern plaatje te plakken op de eigen bewegingservaring. Het plaatje van een externe norm kan het soort denkprocessen triggeren die je afhouden van waar te nemen wat er gebeurt bij bewegen. Bijvoorbeeld getriggerd worden om het steeds ‘goed’ te willen doen. Of juist weerstand voelen, omdat je het gevoel hebt in een stramien geduwd te worden.

Ik heb er voor gekozen om ‘de as’ wel te beschrijven, in de vorm van aanwijzingen bij de oefeningen. In plaats van te dienen als absolute maatstaf zijn de referentiepunten en beschrijvingen

bedoeld om hints te geven wat je kan ervaren bij de opbouw van jouw as. Want dé as bestaat niet. Iedere wervelkolom heeft een andere bouw, met andere krommingen. Ook raskenmerken zijn terug te zien in de bouw van de wervelkolom. Aziaten hebben in hun bouw gemiddeld een minder uitgesproken holling in de onderrug dan Europeanen. En Afrikanen hebben gemiddeld juist een meer uitgesproken holling in de onderrug dan Europeanen.

Kijk je naar de houding, de opbouw en uitlijning van de wervelkolom, dan kun je jezelf nog enigszins aansturen vanuit een externe norm. Maar het loslaten van onnodige spierspanning en het daarin vergroten van je stabiliteit is iets wat je alleen kan voelen, en bijna niet kan zien. Daarin heb je uiteindelijk alleen gevoelde, interne referentiepunten.

De foto's die je hier en in de volgende hoofdstukken ziet zijn dus niet bedoeld als plaatje waar je aan moet voldoen, maar laten je zien wat de uitstraling is van mensen die 'in de as' staan.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Yoga is primair ervaringsgericht.

Een totaalervaring is niet in wetenschappelijke termen te vangen, of in theoretische modellen te plaatsen. Dus dat moet je over het algemeen ook niet proberen. Maar dat wil niet zeggen dat je over aspecten van die ervaring niets zinnigs zou kunnen zeggen.

Ik heb geprobeerd de ervaring van 'Aplomb' zo overdraagbaar mogelijk te maken, een kader te schetsen en een opbouw van oefeningen te maken die zoveel mogelijk aspecten van 'Aplomb' invoelbaar en doorleefbaar maakt.

De onderliggende anatomie is niet simpel, simpelweg omdat anatomie en bewegen niet simpel zijn. Ik heb geprobeerd de belangrijkste concepten op een inzichtelijke manier te presenteren, en de relevantie voor de praktijk daarbij invoelbaar te maken.

De concepten die gepresenteerd worden zijn concepten die op dit moment in de wereld van het bewegen ook erg belangrijk zijn, en waar in de komende jaren waarschijnlijk nog veel ontwikkelingen in gaan plaatsvinden. De sleutelbegrippen worden uitgebreid uitgelegd, en een plaats gegeven in het praktische leerproces.

De aangeboden theorie en praktijk zijn niet laagdrempelig, en vragen een eigen investering. Een open houding, en de wens tot verdieping en zelfonderzoek in een lichaamsgerichte context zijn belangrijke voorwaarden. Een yoga-achtergrond helpt om met name de doorwerking in yoga-houdingen te kunnen voelen en te integreren, maar is niet echt een voorwaarde.

Wanneer je door de foto's en door de visie geraakt wordt, en je voelt je bovendien gemotiveerd op onderzoek uit te gaan, dan kan je iets met dit boek.

Voor gevorderde yoga-beoefenaars, docenten-in-opleiding, en yoga-docenten denk ik dat dit boek een 'must' is. Ik ben me bewust dat in geen enkele opleiding wordt lesgegeven vanuit deze basis van 'Aplomb'. Alle yoga-docenten waaraan ik bijscholingen heb gegeven zien tegenstrijdigheden tussen de basis van 'Aplomb' en dat wat ze eerder geleerd hebben. Het is niet aan mij om daarover een waardeoordeel uit te spreken. Ik denk dat ieder die les gaat geven een verantwoordelijkheid heeft om de basis van yoga grondig te onderzoeken, en van daaruit zelf conclusies te trekken.

De praktische basis van deel 2 kan helemaal in de yoga geïntegreerd worden. Maar ook zonder yoga te beoefenen, is dit boek bruikbaar om meer stabiliteit en harmonie te ervaren, in het dagelijks bewegen, maar vooral in jezelf.

Beoefen je met name zittende meditatie, dan geeft dit boek ook een uitstekende voorbereiding om met meer ontspanning en meer gronding te 'zitten'.

Wat kun je van dit boek verwachten

Dit boek biedt een theoretisch kader en vooral een opbouw van specifieke oefeningen. Die helpen je op een andere manier met houding en beweging om te gaan.

Het geeft een aanzet om de begrippen 'stabiliteit' en 'harmonie in bewegen' te onderzoeken. Tevens is het een ingang voor zelfonderzoek. Het maakt je bewust van spanningspatronen en leert hoe je daar anders mee om kan gaan.

De basis van ‘Aplomb’ maakt verdieping in asana’s logisch en voelbaar. Een uitspraak als: ‘Je doet geen asana, maar je bént de asana’, kan concreet en haalbaar gemaakt worden als je vanuit een stabiele, ontspannen basis beweegt.

Op welke manier de doorwerking in asana’s plaatsvindt, en waarom de basis van waaruit je beweegt daarvoor zo belangrijk is, wordt verder uitgewerkt in deel 3. In dit boek is geen ruimte om de opbouw van alle asana’s te beschrijven. Er worden enkele voorbeelden gegeven. De basis-principes en de wijze waarop je kan verdiepen in een asana worden beschreven.

Visie

Ik denk dat het in onze moderne, snelle samenleving belangrijk is dat wij een anker in onszelf vinden. Dat we stabiliteit in onszelf ervaren en een rustpunt kunnen vinden. Het lichaamswerk dat in dit boek aangeboden wordt kan daaraan bijdragen.

‘De as’ geeft een ideaal weer. Het is een visie hoe je met lichaamswerk kan bijdragen aan een gevoel van harmonie en balans. En ook je ontwikkelingsweg als persoon kan ondersteunen.

Ik denk dat de oefeningen in dit boek kunnen bijdragen aan een betere spanningsregulatie, maar ook aan een beter contact met jezelf en aan bewustwording van wat er in je leeft.

Ik hoop van harte dat de visie in dit boek iets voor je kan betekenen.

