

YOGA

zweverig? Mooi niet

Indiase traditie de redding voor militairen, zakenlieden en puberende kinderen

De een is 100% Instagramyogi, de ander ziet zichzelf in nog geen duizend jaar neerstrijken in de zonnegroet. Hoe dan ook; Limburg is, net zoals de hele wereld, in de ban van deze Indiase traditie.

Tekst ELISE CRUTZEN

Afgelopen zomer streken in de Tapijnkazerne in Maastricht zo'n 550 mensen neer op een yogamat. Jong en oud. Het doel was om samen op Internationale Yogadag, 21 juni, geld in te zamelen voor het goede doel stichting Yoga Gives Back. Het betrof een initiatief

van stichting Good Life Yoga Maastricht, in feite van de initiatiefneemster en voorzitter Louke Bos, die zich tot doel heeft gesteld de bewustwording van de positieve effecten van yoga te bevorderen. Louke richt zich voornamelijk op studenten, jongvolwassenen, tieners en kinderen in Maastricht en het Heuvelland. Toch krijgt ze steeds vaker de vraag om zich ook in het bedrijfsleven te mengen. „Het zweverige en hippie-achtige imago van yoga verdwijnt. Ik ervaar in mijn studio steeds meer doorverwijzingen van huisartsen en psychologen.”

‘Onze geest is non-stop actief; stil zijn wordt steeds moeilijker’

RUST

Louke Bos beoefent al veertien jaar yoga vanuit haar yogastudio ‘Yogalessismore’ in Maastricht. Ze is niet het type yogi dat op social media foto’s plaatst van yogawaardige hapjes, outfits en poses. Louke is een *down-to-earth yogini*; met gemiddeld zo’n tien uur per week op de yogamat.

Wat ze dan precies doet? „Yoga is meer dan coole poses. Het is een proces van bewust worden en bewust zijn. Je gaat ermee op zoek naar de balans tussen te veel en te weinig, tussen inspanning en ontspanning, in- en uitademen, doen en niet doen. Doordat je lichamelijke oefeningen combineert met ademhalingsoefeningen, kom je beter in verbinding met je lichaam. Indringers zoals spanning, ongemak en stress pik je gauwer op, en stoot je makkelijker af. Niet alleen op de mat, maar ook daarbuiten. Yoga maakt je sterker, fysiek én emotioneel.”

OVERPRIKKELD

Yoga is *booming*. Het is de snelst groeiende industrie ter wereld, en in Nederland zelfs de snelst groeiende binnensport. Daarnaast werd deze Indiase traditie op 1 december 2016 door UNESCO erkend als immaterieel werelderfgoed.

De populariteit van yoga komt volgens Louke voornamelijk door het hoge tempo van de huidige samenleving. „Voortdurend worden we van alle kanten overvraagd en overprikkeld. Er is veel werkdruk en prestatiegerichtheid. Onze geest is non-stop actief; stil zijn wordt steeds moeilijker. Dat kan ervoor zorgen dat je uit balans raakt.”

THE BEATLES

Maharishi Mahesh Yogi was een van de meest iconische yogi’s ter wereld, woonde in het Limburgse Vlodrop, was de begeleider van The Beatles en The Beach Boys en de grondlegger van de Transcendente Meditatie-techniek.

De huidige yogagoeroe in Nederland is Johan Noorloos, oprichter van De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Noorloos werd door het ministerie ingeschakeld om de yogadocenten bij Defensie op te leiden, aangezien militairen grote verantwoordelijkheden dragen in extreme en stressvolle situaties en yoga hen kan leren daar beter mee om te gaan. In Limburg schakelden onder andere het AZM, Enexis, DSM en Sogeti NL al bedrijfsyogaworkshops in met als doel vitale werknemers. Ook de universiteit van Maastricht faciliteert yogalesen voor studenten en docenten, evenals Zuyd Hogeschool en het United World College.

Volgens Louke Bos hebben ook jongeren veel baat bij yoga. „Basis-

school- en middelbare schoolverlaters ervaren vaak stress. Dit, samen met perfectionisme en faalangst, maakt hen vatbaar voor angst en depressie. Yoga versterkt in dat geval de mentale veerkracht, het lichaamsbewustzijn en de emotieregulatie.”

VERBINDEN

Iyengar, Asthanga, Hatha... Hoe weet je nu welke yogavorm bij jou past? „Onderzoek eerst wat je wenst te bereiken met yoga. Is dat meer rust? Meer energie? Afhankelijk van de vorm die je kiest, zal de focus meer liggen op ontspanning en lichaamsbewustzijn, op uithoudingsvermogen en kracht, op uitlijning en detail, of op een mengvorm daarvan. In alle yogavormen staat het verbinden met het lichaam door adem, concentratie en bewustzijn centraal. Welke vorm je dus ook kiest, een goed gebalanceerde les schenkt je alles wat je nodig hebt om lichaam en geest te herstellen en te ontspannen.

CADEAU

„Voor yoga hoef je niet lenig, dun of spiritueel te zijn.” In één adem veegt Louke Bos de vooroordelen die er bestaan over yoga van tafel. „Zie yoga als een cadeau voor jezelf. Even de automatische piloot uitschakelen en de aandacht naar binnen brengen, leren zien wat écht belangrijk is.”

Slank of vol, stijf of lenig, jong of oud. Volgens Louke gaat het bij yoga om zelfacceptatie, om jezelf in het moment te presenteren en de kracht te vinden om vandaaruit te handelen. „Je hebt geen dure mat nodig om yoga te beoefenen. Neem tijd voor jezelf, creëer een plekje om je in terug te trekken en de rest komt vanzelf.” •

‘Voor yoga hoef je niet lenig, dun of spiritueel te zijn’