

OP DE SARVANGASANA
DE HALASANA EN DE
SAMASANA!

SANTÉ!



21 juni: Internationale Dag van de Yoga

YOGGA

DE FUN, DE HYPE



Iederéén doet yoga tegenwoordig. Elke stadswijk heeft zijn studio. En de ene hippe versie na de andere vinden ze er uit: poweryoga, flowyoga en natuurlijk de immens populaire bikramyoga – de yoga bij temperaturen tot 40 graden waar Natalia en Kim Clijsters bij zweren. Ook Evy Gruyaert ruilde haar loopschoenen voor de yogamat en schreef er – alweer – een boek over, dat binnenkort uitkomt. En nu heeft ook de VN eensgezind het belang van yoga erkend en bepaald dat 21 juni wereldwijd de Dag van de Yoga zal zijn. Het voorstel kwam van premier Narendra Modi van India en werd door een recordaantal van 177 lidstaten gesteund. Ook in het Brusselse Ter Kamerenbos zal er een immens internationaal yoga-evenement plaatsvinden.

Stefanie de Jonge

‘Dat het voorstel uit India kwam,’ zegt **Herman Seymus** (71), voorzitter van de Nederlandstalige yogafederatie en zelf al vijftig jaar een yogi, ‘was niet alleen omdat India de heilzame werking van yoga wil verbreiden, maar ook als reactie op de westerse wildgroei van wat ze daar zien als hun culturele erfgoed.’

Herman Seymus «Premier Modi is zelf een fervent yoga-beoefenaar. Hij heeft dit jaar ook voor het eerst een minister van Yoga geïnstalleerd en yoga verplicht op alle scholen. Dat de premier met zo veel nadruk het Indiase stempel op yoga wil drukken, is voor een deel het gevolg van de opkomst van de bikramyoga. **Bikram Choudhury**, de uitvinder van de bikram, is een Indiër die in Californië woont. Zijn idee was: yoga is ontstaan in India, dus je moet het onder Indiase omstandigheden beoefenen, en hij draaide de verwarming op 38 graden. Verder koos hij uit de 84 asana's (yogahoudingen, red.) 26 lichaamshoudingen die je in een bepaalde volgorde moet uitvoeren. Hij heeft dat concept willen patenteren. Maar toen de minister van Cultuur in India dat hoorde heeft hij meteen gezegd: ‘Dat kan niet. Die houdingen zijn duizend jaar oud. Yoga moet beoefend kunnen worden door



iedereen. Niemand mag onze cultuur verhandelen. Straks moeten we nog betalen om onze eigen asana's te mogen doen! Er is een proces van gekomen en daar is beslist dat yogahoudingen niet gepatenteerd mogen worden. Maar toen heeft Bikram de volgorde van de 26 houdingen die hij gebruikt gepatenteerd, en ook de omstandigheden waarin ze worden uitgevoerd. Iedere studio die nu bikramyoga wil geven, moet zich eerst bij hem inkopen en vervolgens jaarlijks licentierechten betalen.»

HUMO Als ik bikramyoga of poweryoga sta te doen, vraag ik me soms af: in hoeverre is dit nog echte yoga?

Seymus «De yoga die tegenwoordig wordt gedoceerd, is

in mijn ogen vaak een veredelde vorm van fitness, zeker de bikram- en de poweryoga zijn nieuwe vormen waarmee de mens zich fysiek kan uitputten.

»Toen wij in de jaren 60 met yoga begonnen, was het niet louter een fysieke bezigheid, maar een manier van leven, een ideeëngoed, een filosofie die als doel had tot innerlijke rust te komen, vrij te worden van afgunst, verlangens, angsten, woede – noem maar op – en zo verlicht te zijn dat jij anderen in hun leven kon begeleiden. Traditioneel werd yoga ook één-op-één onderricht. De yogales vond plaats tussen een yogi en een leerling, en de yogi begon met de vraag: ‘Waarom wil je yoga doen?’

»Iedereen heeft zijn eigen re-

den om met yoga te beginnen: iets op fysiek, mentaal of zelfs spierteel vlak dat de harmonie ontregelt. Dus het idee van zalen met vijftig man op hun matjes en een leraar vooraan is in mijn ogen naast de kwestie. Het is onmogelijk om iedereen dan – al is het maar een beetje – te begeleiden.»

HUMO Ik word ook heel zenuwachtig als er naast mij opeens iemand op één voet staat terwijl ik in mijn veel minder vergevorderde versie van de asana nauwelijks mijn evenwicht kan bewaren.

Seymus «Dat is omdat je de concurrentie die in de buitenwereld leeft mee naar binnen brengt en ze in die studio niet genoeg de nadruk leggen op ▶

‘Een betere verslaving bestaat er niet!’



YOGA, DE FUN, DE HYPE

► hoe belangrijk het is met welke instelling je aan je yogaoefeningen begint. Je mag je lichaam nooit geweld aandoen, bijvoorbeeld. Yoga is per definitie niet competitief; het gaat niet over presteren, het even goed doen als je buurman of de leraar imiteren. Dat geeft spanning. Het gaat net over rust vinden, tot ontspanning komen. Het idee bij yoga is juist: je doet wat je kunt en je doet dat op je gemak, in jouw tempo. Dat is een groot verschil met fitness!

»Bij yoga moet je leren je via *gesynchroniseerde* ademhaling in de moeilijke houding waarin je staat toch te ontspannen, mentaal rustig te blijven en je concentratie te verhogen. Je moet je aandacht volledig richten op je lichaamsgevoel en je ademhaling – tot stilstand komen in het hier en nu.»

HUMO Wat je ook wel móét doen, want zonder die concentratie val je om.

Seymus «Precies. Zo kom je mentaal en fysiek tot rust.»

»Dat is het idee. Nu, ik zeg niet dat al de studio's van nu die yoga geven dat fout doen, maar ze zijn vaak onvolledig. Ik heb weleens in zo'n hippe studio gevraagd: 'Waarom ga je niet dieper in op de filosofie achter de yoga?' Toen zei die man direct: 'Dan gaat iedereen meteen lopen, want dan denken ze dat ze in een sekte zijn beland.' Maar er zijn ook mensen die in die studio's dingen missen, die daar geen rust vinden, en die uitvallers kloppen bij centra als het onze aan.

»Dat je in zo'n studio achteraf hippe matjes en kledij kan kopen, dat gaat voor mijn

gevoel helemaal tegen de kern van de zaak in. En die hot yoga staat ook haaks op de filosofie van de yoga dat je de oefeningen moet aanpassen aan de mens en zijn omstandigheden – niet andersom dus. Volgens mij kan die hete yoga ook gevaarlijk zijn. De hitte zou de gewrichten helpen versoepelen, maar volgens mij vergroot die hitte vooral de kans op verrekkingen en blessures. In Engeland, heb ik gehoord, groeit niet alleen het aantal yogastudio's maar ook het aantal *yoga clinics*. Al die blessures hebben natuurlijk ook te maken met het teveel aan onervaren leraren die hun leerlingen niet zorgvuldig begeleiden.»

HUMO Hoe verklaart u de yogahype?

Seymus «Dat heeft te maken met onze huidige neoliberale samenleving, waarin werknemers een product zijn geworden dat zo efficiënt mogelijk ingezet moet worden om er maximaal rendement uit te halen. Daardoor gaan mensen over hun grenzen, doen ze dingen die ze niet willen doen of sneller dan ze eigenlijk kunnen, en krijgen ze last van stress. Ze zoeken dan een manier om even te ontsnappen aan die prestatiedrang en bij yoga is het idee dat je doet wat je kunt, in je eigen tempo. Weg van de stress.»

HUMO Yoga zou goed zijn om af te slanken, uithoudingsvermogen te krijgen, depressie te weren en je seksleven te bevorderen. Wat is daarvan aan?

Seymus «Dat je van yoga slanker wordt, is een fabeltje. Het

omgekeerde gebeurt juist: je stofwisseling vertraagt. Nu ja, misschien heb je daardoor wel minder last van honger en zul je minder eten. Yoga is in principe ook geen cardiofitness: ze is ontworpen voor relaxatie en langetermijnbelasting.»

HUMO Wat doet yoga wel?

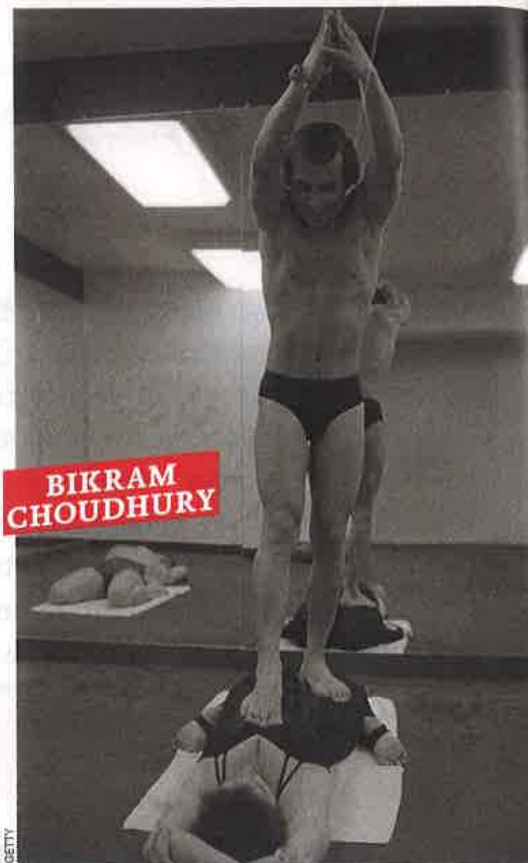
Seymus «Onderzoek heeft uitgewezen dat yogi's zich beter voelen. Ze hebben minder last van angsten en stress, ze slapen uitstekend en hebben een laag cholesterolgehalte. Maar yoga is vooral goed tegen depressie. Depressie is voor een deel het gevolg van uitputting, en yoga geeft je energie. Door het vertragen van de ademhaling produceren ze ook meer GABA. Dat is een neurotransmitter die het stresshormoon cortisol onderdrukt. Bij een studie vertoonden de hersenen van proefpersonen na elke yogasessie een GABA-stijging van 27 procent. Vijf yogasessies per week deden de GABA-waarden stijgen tot 80 procent. Daarom leven yogi's ook langer: ze hebben geen last van de stress die hier in het Westen zo veel lichamelijke schade veroorzaakt.»

HUMO En verbetert het je seksleven nu wel of niet?

Seymus «Het antwoord is: ja. Als je de cobra doet (lig op je buik, plaats je handen naast de borststreek en duw je bovenlichaam omhoog en je hoofd zo ver mogelijk naar achteren, red.) of andere houdingen aanneemt die druk uitoefenen op de genitale streek, zoals de boog of de sprinkhaan, dan neemt je testosteron gehalte toe. Dat is zéér goed voor de seksuele activiteit.»

HUMO Dat verklaart misschien waarom meneer Bikram pas is aangeklaagd voor seksuele aanranding.

Seymus «Ja, kennelijk heeft de meester van de hete yoga last van losse handjes. Er zijn wel meer goeroes die de reputatie hebben womanizers te zijn. Terwijl het natuurlijk de bedoeling is de toename van de potentie om te zetten in levensvitaliteit.»



Bikram Choudhury, de uitvinder van bikram. Herman Seymus: 'Zijn idee was: yoga is ontstaan in India, dus je moet het onder Indiase omstandigheden beoefenen, en hij draaide de verwarming op 38 graden.'

ZWETEN MET NATALIA

In de yogastudio, waar ik me bij een temperatuur van 38 graden in diverse houdingen wring, heet de les hot yoga en niet bikramyoga. Waarom, dat begrijp ik pas als ik Sameer Khan ontmoet. Hij en zijn broer Feroze Khan leiden in Brussel en Antwerpen de enige echte Bikramstudio's. Zij zijn de enige twee yogi's in ons land die officieel gecertificeerd zijn om bikramyoga te geven. Bij hen werken onder anderen Natalia en Kim Clijsters zich in het zweet.

Sameer nodigt me uit een les te volgen in het Europees Parlement, waar hij en zijn broer drie keer per week de dames en heren Europarlementariërs aan bikram onderwerpen. Hij toont me de officiële foto van de Europese Commissie. 'Kijk, Marianne (Thyssen, Europees commissaris voor Werk, red.) en Cecilia (Malmström, Europees commissaris voor Handel, red.) zijn er vandaag niet bij, maar zij komen vaak. Aan David O'Sullivan, ambassadeur van de Europese Commissie voor de Verenigde Staten, geven we ook les, maar privé bij hem thuis. En we hebben Kim Clijsters ook geholpen om in haar sportschool een

'Yoga is per definitie niet competitief: het gaat niet over presteren, maar over rust vinden – tot stilstand komen in het hier en nu'



'Als je de cobra doet, neemt je testosterongehalte toe. Dat is zéér goed voor de seksuele activiteit'

hot yoga-cursus op te zetten. Toen zij hoorde dat de zussen Williams bikram volgden, wilde ze dat ook proberen en is ze bij ons terechtgekomen.'

HUMO Heeft zij dan net als jullie haar licentie bij Bikram Choudhury gehaald?

Sameer Khan «Nee. Daarom heten haar lessen ook hot yoga. Zo doet iedereen het. Als je zegt dat je bikramyoga geeft zonder dat je die licentie hebt, heb je meteen een proces aan je been.»

HUMO Je broer en jij hebben van Bikram zelf les gekregen?

Khan «Ja, de training in zijn opleidingscentrum duurt negen weken en kost 6.000 euro. Om een studio te mogen openen moet je nog eens 10.000 euro betalen, en daarna elke maand opnieuw 500 euro.»

HUMO Geen wonder dat meneer Bikram in Rolls-Royces rijdt en er een dure levensstijl op na houdt. Staat dat niet haaks op de yogafilosofie?

Khan «Natuurlijk. Hij is net weer negatief in het nieuws gekomen door dat seksuele misbruik. Ach, slechte reclame is ook reclame, hè. Ik merk dat nu nog meer mensen willen weten wat bikram is (lacht).

»Kijk, het is eigenlijk onmogelijk om in een cursus van negen weken bij Bikram een yogi te worden. Ik beoefen al dertig jaar yoga. Voor mij en mijn broer schiep die Bikramlicentie vooral mogelijkheden. Wij kunnen nu lesgeven in Londen, Sydney... In de hele wereld en in alle Bikramstudio's. Wij zijn geboren in de sloppenwijken van Pune, een metropool in India, en wij kre-

gen al yogales op school. Mijn broer is vrij groot en sterk, en hij kreeg op een gegeven moment de mogelijkheid om in een duur hotel yogalessen te geven. Daar kwam hij Amerikanen tegen die hem zeiden: 'Je moet naar New York gaan.' Hij had geen idee wat New York was, maar hij is dat gaan uitzoeken en is erheen gegaan. Hij is er per ongeluk een yogastudio binnengelopen waar de leraar niet kwam opdagen, en hij heeft er les mogen geven. Zo is alles begonnen. Hij heeft als eerste zijn Bikramlicentie behaald en is in San Francisco een studio begonnen, en toen ben ik hem gevolgd. Op zijn huwelijksreis werd hij in Brussel uitgenodigd door de ambassadeur van India, die hij nog ken- de uit Pune. De ambassadeur heeft toen Europees commissaris Peter Mandelson een yogales van mijn broer cadeau gedaan, en die was daar zo van onder de indruk dat hij hem bij het Europeparlement heeft voorgesteld als leraar. Daar hebben ze dan speciaal voor ons een zaal ingericht.»

Wegaan naar de yogazaal, waar keurige dames en heren in yoga-outfit op hun matje klaarstaan. Sameer gaat niet voor de klas staan, maar zit in kleermakerszit achter in een hoek en start de les. Ze volgen zijn instructies, maar ze kennen alle 26 houdingen duidelijk vanbuiten. Alleen mij komt Sameer af en toe stilletjes corrigeren. Zijn stem vanuit de hoek is hypnotiserend, hij herhaalt constant: 'Ademen. Niet denken. Er is geen agenda. Geen verleden. Geen toekomst. Geen

Sameer Khan en zijn broer zijn de enigen die in België bikramyoga mogen geven. Ze doen dat onder meer in het Europees Parlement (foto boven) en hebben er ook Natalia, Kim Clijsters en Marianne Thyssen enthousiast voor gemaakt.

Facebook. Geen WhatsApp...'

Achteraf vraag ik waarom hij niet vooraan stond en de oefeningen niet meedeed.

Khan «Dat doet een yogi niet. Als ik voor de klas zou staan, dan gaat de aandacht van iedereen naar mij en naar wat ik doe. Dan proberen ze mij te imiteren, terwijl ze zich op hun eigen asana's moeten concentreren. Dat is het hele idee van yoga: je concentreert je volledig op wat je doet. Yoga gaat over jezelf, je lichaam en je geest, over je door concentratie en meditatie bevrijden van alles eromheen. Daarom is yoga ook zo populair in het Westen. Iedereen zit hier opgesloten in zijn stress, zijn carrière, zijn zorgen en verlangens, in Facebook... Daar wil je even uit weg. Na die ontspanning slaap je goed en heb je de volgende dag kracht. Als je baas je dan lastigvalt, ben je minder bang. Je maakt je minder zorgen, je bent meer gefocust, je doet je werk efficiënter en helpt je bedrijf vooruit. Dat weten ze in het Europeparlement

ook. Het is niet voor niets dat ze in een yogazaal hebben geïnvesteerd.»

HUMO Maar de verwarming stond daar niet op 38 graden.

Khan «Nee. Er is wel een installatie geweest die dat aankon, maar het Europeparlement vond het ontploffingsgevaar te groot en heeft ze verwijderd (lacht).»

HUMO Dus jullie geven hier geen echte bikramyoga meer.

Khan «Nee. We hebben dat aan Bikram Choudhury gemeld, maar omdat wij zo'n goede reclame voor hem maken, wil hij het door de vingers zien. De oeroude yogaoefeningen blijven even effectief.»

We lopen samen naar de Bikramstudio aan de Louizalaan. Binnen verbaas ik me over de eenvoud: geen uitgekende zen-inrichting zoals in de yogastudio in het centrum – vaal tapijt, versleten kastjes. Ik zie wel dat een yogasessie 20 euro kost en een maandabonnement 180 euro. 'Maar dat gaat allemaal op aan de hoge huur hier,' zegt Sameer, terwijl hij achterin een deur opent. Ik zie een minikamer met een bureautje en een bed. 'Hier woon ik.'

HUMO Terwijl Bikram in Rolls-Royces rijdt.

Khan «Maar meer dan dit heeft een mens toch niet nodig? Ik ben vrij. Ik ben gelukkig. Ik heb mijn yoga.»

HUMO Is het waar dat yoga verslavend is?

Khan «Absoluut. Yoga maakt veel endorfine en dopamine in je hoofd vrij. Allemaal happy chemicals! Een betere verslaving bestaat er niet.» **H**



SAMEER KHAN