

Hoe vind je de juiste yogaleraar?

Yoga is *booming*, en het aantal lesgevers groeit elke dag. Hoe dat komt? In de eerste plaats omdat een opleiding volgen de beste manier is om je eigen kennis te verdiepen, voor je die zelf doorgeeft aan je leerlingen. Maar ook omdat iedereen die zich écht interesseert voor de filosofie bijna onvermijdelijk de drang voelt om zijn passie door te geven. Maar hoe scheid je nu het kaf van het koren? Hoe vind je met andere woorden een goede lesgever?

Tekst **Agnès Rogelet**

>> Welke stroming volgt de lesgever?

Ashtanga? *Vinyasa*? *Bikram*? *Nidra*? *Power*? Niet evident om als beginneling je keuze te maken tussen al die verschillende stromingen. Die verscheidenheid is een recent fenomeen. Vóór de jaren zestig had je maar één soort: *hatha*, vooral gefocust op de houdingen. Eigenlijk gaan alle scholen terug op de diverse manieren waarop je de poses kan uitvoeren. Sommige stromingen laten de reeksen op een dynamische manier in elkaar overvloeien (*ashtanga*, *vinyasa*, *power*), andere gaan net heel rustig te werk (*hatha*, *vini yoga* ...), of laten de houdingen uitvoeren in een verwarmde ruimte (*bikram*). Een goede leraar weet bij de aanvang van de cursus al welke soort het beste past bij zijn leerlingen, bij hun verwachtingen. Aan de andere kant kan een yogastroming op verschillende manieren onderwezen worden. Veel hangt namelijk af van de opleiding en de fijngevoeligheid van de leraar. Het beste wat je dus kan doen, is verschillende cursussen en vooral verschillende leraars uitproberen.

Welke opleiding heeft hij gehad?

Ook al hoef je geen universitaire opleiding te hebben om yogaleraar te worden, toch is een diploma belangrijk. Een opleiding van vier jaar, zoals wordt aangeraden door de Yoga Federatie, is op het eerste gezicht degelijker dan een intensieve cursus van vier weken. Toch hangt veel af van de leraar: hoe intens is hij met yoga bezig? Hoe onderlegd is hij als lesgever? Zijn parcours kan je wellicht meer vertellen dan zijn diploma zelf: waar, wanneer en door wie is hij opgeleid?

Oefent hij zelf nog vaak?

Niemand kan beweren dat hij yoga volledig onder de knie heeft. Een goede leraar weet dat hij altijd leerling blijft en stopt nooit met oefenen. Trouwens: alleen een lesgever die zichzelf met plezier verder bekwaamt, zal zijn leerlingen kunnen stimuleren om te blijven oefenen. 'Als leerling identificeer je je met je yogaleraar', zegt psychoanalyticus Christiane Berthelet Lorelle. 'We projecteren een belangrijk deel van onszelf op hem, of toch van de persoon die we graag zouden worden.' Als je leraar zelf niet meer oefent, hoe zou hij jou dan de liefde voor het oefenen kunnen bijbrengen?

Luistert hij naar zijn leerlingen?

Elk lichaam is anders en alle leerlingen hebben hun eigen emoties, hun eigen geschiedenis waardoor ze ook allemaal anders reageren op yogahoudingen. Om goed te leren verbinden en loslaten moet de leraar een veilige omgeving creëren. En dat betekent in de eerste plaats luisteren naar elke leerling. Informeert de lesgever naar de gezondheidstoestand van zijn leerlingen voor hij aan zijn cursus begint?

Heeft hij een degelijke kennis van de anatomie?

Yoga doen zonder rekening te houden met de fysieke grenzen en de anatomische bijzonderheden van elke leerling kan gevaarlijk zijn. Heeft de leraar het over de uitlijningen van elke houding? Legt hij uit hoe je moet ademen? De focus op de ademhaling is cruciaal; anders kan je zelfs niet over yoga spreken.

Heeft hij een grondige kennis van de filosofie?

Kan de lesgever de houdingen die hij onderwijst benoemen (al dan niet in het Sanskriet)? Praat hij over de basisteksten van yoga? Dat zijn onmisbare elementen voor een goede les.

Zorgt hij voor rust?

Laat de leraar wat tijd, op zijn minst aan het einde van de les, voor een meditatie of een relaxatie-oefening? Die rustpauze is nodig om de fysieke en/of emotionele veranderingen te integreren, in gang gezet door de houdingen. Voel je je bij het naar huis gaan rustiger, bewuster, vollediger? Dan heeft je leraar je misschien wel in een staat van yoga gebracht.

ERKENDE YOGALERAARS DICHT BIJ JOU

Op de website van de Yoga Federatie kan je een erkende yogaleraar zoeken in je buurt. Je vindt er ook de instellingen die opleidingen bieden om erkend yogaleraar te worden.
www.yogafederatie.be