

Als een yogi dynamisch slaapt

De yogaslaap brengt ons in contact met de onbewuste intuïtie, doet ons gemakkelijk een taal aanleren, verdrijft spanningsziektes en transformeert de hele persoonlijkheid. Dat schrijft swami Satyananda, de Indiase yogi die de techniek ontwikkelde, in zijn boek. Mijn verwachtingen waren dus hooggespannen toen ik naar Gent trok voor een sessie yoganidra. Archetypen kwamen er niet tevoorschijn, wel ging er een nieuw universum van ontspanning open. 'We onderschatten de kracht van onze geest', zegt Eric Gomes.

Sybille Deeco



Languit liggen voor een sessie yoganidra. 'Enkel het lichaam slaapt, de geest blijft wakker.' (Foto Yann Bertrand)

Het is nog zomer als ik mijn opwachting maak in de Gentse Muinkkaai waar het yogacentrum van Eric Gomes gevestigd is. Eric, een van de yogapioniers in België, heeft speciaal voor deze reeks tijd vrijgemaakt om me in te wijden in yoganidra.

Het is een relatief onbekende techniek, die swami Satyananda van de Bihar School of Yoga, de eerste door de overheid erkende 'yoga-universiteit' in India, ontwikkelde op basis van een traditionele tantrische praktijk. Hij ontdekte bij toeval dat er zelfs tijdens de slaap een vorm van bewustzijn alert blijft waardoor we zaken opvangen. Dat gebeurde toen hij een tijdlang als oppas fungeerde op de Sanskrietschool waar jongens mantra's leerden zingen.

Hij sliep nog telkens de jongens 's morgens oefenden. Enige tijd later voerden de jongens de gezangen op en had Satyananda een sterk gevoel van herkenning hoewel hij zeker wist dat hij de mantra's nooit eerder had gehoord. Voor hem was dat het een teken dat men ook kennis kan opdoen zonder dat de zintuigen eraan te pas komen. Tijdens de slaap moest er een vorm van gewaarwording blijven werken en moest het mogelijk zijn dat potentieel te ontwikkelen. Daarvoor greep hij terug naar een tantrische praktijk van rotatie van het bewustzijn in het lichaam.

Hij ondernam experimenten om zijn inzichten te toetsen, onder meer bij een erg opstandig kind dat weigerde naar school te gaan. Tijdens zijn slaap las hij de jongen teksten voor die hij hem de volgende dag luidop liet lezen. Ondanks zijn desinteresse kon hij de teksten na een week uit het hoofd opzeggen. Op twee jaar tijd leerde hij allerlei heilige geschriften, Engels, Hindi en Sanskriet. De verklaring lag in het feit dat de geest ontvankelijker is bij een complete ontspanning. Toch is yoganidra of yogaslaap alles behalve slapen. Het is een toestand tussen waken en diepe slaap, of een 'dynamische slaap'. Eric Gomes vraagt om languit op een matje te liggen, de aandacht te vestigen op geluiden ver weg en die weer los te laten, de aandacht in mijn lichaam te brengen en een ontspanningsgevoel te ontwikkelen. Het is de bedoeling het lichaam onbeweeglijk te houden. "Enkel het lichaam slaapt, de geest blijft alert", zegt Eric. Langzaam voel ik mijn lichaam zwaar worden, met mijn aandacht als het ware gevangen in een gitzwarte ruimte binnenin.

'Zelfs tijdens de slaap blijft er een vorm van bewustzijn alert waardoor we zaken opvangen'

Vervolgens laat hij mijn aandacht langs de contouren van mijn lichaam gaan. Geen detail wordt overgeslagen, Eric vraagt zelfs de schedel aan de binnenkant met de vingers 'af te tasten', een beeld dat de gladde spiertjes in de bloedvaten doet ontspannen. Die rotatie van de aandacht door het lichaam wordt enkele keren herhaald en eindigt met een snelle, vluchtige rondgang. Aan het eind daarvan gaat de aandacht naar de golvende beweging van de ademhaling, die nu heel rustig is. Eric vraagt om het woord 'Om' driemaal mentaal op te zeggen. Zijn woorden klinken glashelder en toch zit mijn aandacht diep in de lichamelijke gewaarwording. Hij vraagt om een 'sankalpa'te formuleren, een persoonlijk, concreet en positief geformuleerd besluit, genre 'ik wil gezond zijn'. Dan is het moment aangebroken om 'de geest te ontspannen' aan de hand van visualisaties. Ik moet heel diverse beelden voor de geest halen tot zelfs zaken die allesbehalve emotioneel neutraal zijn of ontspanning suggereren, zoals een doodskist naast een grafput en een stormachtige zee. Even zorgt dat voor innerlijk wenkbrauwengefrons maar de ontspanning is zo compleet dat het slechts een rimpel is op een vlakke waterspiegel.

De sessie is afgelopen, veertig minuten zijn voorbij. Eric stelt voor om langzaam terug in beweging te komen en voorzichtig op te staan omdat na zo'n verregaande ontspanning de bloeddruk is gezakt. Ik 'ontwaak' uit de yogaslaap met volkomen lichamelijke rust en een kalme maar wakkere en alerte geest.

Yoganidra is een systematische methode om complete fysieke, mentale en emotionele relaxatie te bewerkstelligen. "De meeste mensen begrijpen niet wat ontspannen betekent. Ondanks een oppervlakkig gevoel van welzijn zitten velen voortdurend vol spanning", schrijft Satyananda in zijn boek Yoga Nidra. De voorbeelden zijn legio: nagelbijten, de voet zenuwachtig bewegen, ijsberen, dwangmatig praten, kettinkroken. Yoganidra is een techniek om die spanningen weg te nemen, maar kan ook een positieve transformatie teweegbrengen in de persoonlijkheid. "Wanneer het bewustzijn losgekoppeld wordt van externe gewaarwording en slaap, wordt het erg krachtig en kan het op vele manieren worden toegepast: ter ontwikkeling van het geheugen, om kennis en creativiteit te verhogen en om iemands karakter te veranderen", schrijft Satyananda. Hij verwijst in zijn boek naar onderzoeken die aantonen dat yoganidra duurzame successen boekt in de bestrijding van aandoeningen met een grote psychosomatische component, zoals hypertensie, hartklachten, maagklachten, migraine en astma. De techniek helpt ook bij slapeloosheid, gedragsstoornissen en hyperactiviteit bij kinderen, en bij angst. Wie gevorderd is in de techniek krijgt toegang tot de onderbewuste intuïtie.

Eric Gomes beaamt: "Yoganidra is een middel om een spirituele weg te gaan, aangepast aan onze cultuur. Niemand moet van mening of geloof veranderen om yoganidra of yoga te volgen", zegt hij. Mensen die in het yogacentrum van Eric Gomes hathayoga volgen, krijgen om de drie maanden een sessie yoganidra. "Er zit een opbouw in. Beginnelingen worden niet meteen geconfronteerd met het woord Om, ook niet in de lessen hathayoga. Aanvankelijk zingen we het om de trilling te leren voelen in borst en hoofd. Tweede stap is het scheppen van een psychische ruimte en van een ontspannen, positieve sfeer aan het begin van de les. Pas in een latere fase vermeld ik dat de Om verwijst naar de hele schepping." De sessies verschillen omdat er geput wordt uit diverse methodes voor de rondgang in het lichaam, de concentratie op de ademhaling of de visualisaties. "Voor de visualisaties kan men putten uit ontelbaar veel beelden. Tegenstellingen als die van de doodskist en de lachende boeddha zijn bedoeld om tot onthechting te komen of slechts getuige te zijn van wat er rondom ons gebeurt." De sankalpa is volgens Eric een belangrijk gegeven in yoganidra. "Door het systematisch te herhalen

op een moment dat de geest door de ontspanning ontvankelijker is, realiseert dat voornemen zich uiteindelijk. We onderschatten de kracht van onze geest.”

YOGA MENSELIJK

‘YOGA HEEFT DE LEEGTE GEVULD’



Elizabeth Chêne (59) beoefent al dertig jaar yoga. Ze is Franse, maar woont sinds 1977 in België. “Toen ik nog lerares Frans, Latijn en Grieks was in Nancy had ik zagezegd ‘alles om gelukkig te zijn’: een harmonieus gezin en professioneel succes. Toch had ik het gevoel dat het leven me ontglipte. Iets in mij bleef onvervuld. Ik had de indruk als een schaap te leven, volgens door de maatschappij opgelegde regels, zonder controle over mijn leven. Ik voelde me terneergeslagen.

Aanvankelijk heeft een psychotherapeutische begeleiding geholpen. Maar er ontbrak iets: ik wou meer inzicht en mezelf in handen nemen.” “Toevallig hoorde ik een uitzending over yoga op de radio en ik besloot het eens te proberen. Meteen voelde ik dat het dat was wat ik zocht. Zoals zovelen had ik in het begin genoeg aan de oefeningen op het matje maar na verloop van tijd ontstond het verlangen meer te weten over de yogafilosofie en besloot ik een lerarenopleiding te volgen. Zo ontdekte ik dat yoga veel meer te bieden heeft. Sindsdien zijn, naargelang mijn persoonlijke evolutie, deuren voor me opengegaan, op een wonderbaarlijke manier.” “Tijdens een programma met Yogi Desai ontdekte ik de spirituele dimensie. Het was als een uitgedroogde plant die water kreeg. Vanaf dan beoefende ik ook elke dag meditatie.

Acht jaar later, in 1996, had ik het geluk Yogi Hari te ontmoeten, die Sampoornayoga onderricht. Naast het aanleren van lichaamshoudingen en meditatie integreert hij ook muziek, mantra's en de studie van traditionele geschriften in zijn programma's. Door die benadering vind ik meer harmonie op fysiek, emotioneel en intellectueel vlak.” “Vroeger was ik slaaf van mijn emoties en spanningen. Nu kan ik afstand nemen. Ik ben meer ontspannen, efficiënter en ik kan mij vlotter aanpassen. Yoga geeft me een gevoel van innerlijke volheid waardoor ook mijn relaties met de mensen in mijn omgeving helderder geworden zijn. Menselijke relaties zijn vaak vervuild door onbewuste manipulaties. Yoga helpt enorm om dat aspect te reinigen, om de positieve intenties van mensen te erkennen.

Maar ik ben natuurlijk nog niet aan het einde van mijn weg. De mogelijkheden om te evolueren en mezelf te vervolmaken zijn eindeloos, maar nu heb ik het in handen en weet ik waar ik naartoe ga.” Elizabeth geeft nu al 22 jaar zelf yogales. Ze is ook ondervoorzitster van de Abépy, een van de Belgische yogafederaties. (SD)

YOGA GODDELIJK

PARVATI,

Verleidster van Sjiva



Parvati is de vrouw van Sjiva (het opperbewustzijn, vernietiger van het negatieve) maar het heeft nogal wat voeten in de aarde gehad vooraleer ze hem tot een huwelijk kon verleiden, zo wil de mythe rond deze godin.

Sinds haar kindertijd al had ze maar één doel voor ogen: met Sjiva trouwen. Ze was door niemand van haar doel af te brengen, ook al moest ze vele persoonlijke offers brengen. Finaal slaagde ze erin 'god te verleiden'.

Parvati mocht uiteindelijk zijn partner worden omdat ze zich van alle wereldse zaken had onthecht en daarmee bewezen had tot zijn verheven wereld te zijn toegetreden.

Sjiva is als opperbewustzijn overigens niets zonder de kosmische, creatieve kracht van Parvati. Zij is de factor waardoor zijn opgeslagen energie vrijkomt. Zo wil de mythe dat het dankzij Parvati is, die zich ongerust maakte over de toestand van de

wereldse bewoners, dat Sjiva de wereld de kennis over hathayoga gaf. (SD)

YOGA CITAAT

'De obstakels voor verlichting – de oorzaken van het menselijke lijden – zijn onwetendheid, egoïsme, gehechtheid, afkeer en de angst voor de dood of het verlangen om zich aan het leven vast te klampen.'

Uit: 'How to Know God. De yoga-aforismen van Patanjali', met commentaar van Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood.