

Anicha yoga

Door Johan Noorloos

Anicha is Sanskriet voor: verandering. De Boeddha gebruikte het woord om aan te duiden dat alles in het leven vergankelijk is. Dat niets blijft zoals het is. Voor veel mensen is dat een enge gedachte. We willen graag vasthouden wat ons lief is. Daarom hechten we ons aan mensen, spullen, situaties, verhoudingen. Zelfs aan iets onprettigs kun je, vaak ongemerkt, gehecht raken.

De formulering 'niets blijft zoals het is', kun je ook als heel geruststellend ervaren. Om dat omslagpunt tussen ongerust en gerustgesteld is het in dit boek te doen. Dat alles verandert, is niet eng. Het is een gegeven. We moeten het onder ogen zien – en kunnen er zelfs ons voordeel mee doen! Ook lastige situaties in je leven, problemen die moeten worden opgelost, pijn, verdriet, leegte en onrust gaan voorbij. 'Niets blijft zoals het is'.

Anicha Yoga wil het veranderen van alles zien, zonder daar per se iets aan te willen veranderen. Zonder daar aan vast te willen houden, of afstand van te willen doen. In plaats daarvan leren we door Anicha yoga het moment zelf heel bewust te ervaren, en daarvan te genieten als dat mogelijk is. Meer in het moment te leven, zonder ons telkens te verliezen in gedachten in ons hoofd. Zoals de man die op een prachtige dag door de natuur wandelt. De zon schijnt, de bloemen staan in bloei en ruiken lekker, er zingen vogels in de bomen. Hij voelt de zon, hij ziet en ruikt de bloemen en hoort de vogels zingen. Hij is er zich bewust van dat de wandeling straks voorbij is en hij geniet volop. In hem komt geen ogenblik de vraag op of de omstandigheden morgen nog net zo perfect zullen zijn.

Ook in een yogales is de gedachte dat niets blijft zoals het is heel bruikbaar. Wanneer je in een lastige knoop ligt, in een uitdagende balanshouding, of in kleermakerszit. Niets blijft zoals het is. Hou even vol, straks is het voorbij. Anicha. Terwijl je voelt wat er te voelen valt, verandert dat op dat moment zelf. Alleen al door die verandering waar te nemen, in plaats van op alles wat je voelt en denkt een etiketje te willen plakken. Dit waarnemen, dit bewustzijn noemen we mindfulness. Elke vorm van bewustwording is bevrijdend. Waar je je bewust van bent, dat kan je niet meer sturen.

Sommigen beoefenen yoga om er rustig van te worden, anderen om meer in balans te komen met hun gevoel of om meer energie te krijgen. Sterker en leniger te worden. Intuïtiever. Elke motivatie om aan yoga te doen is goed. In Anicha yoga staan twee zaken centraal: bewustwording en verbinding. Bewustwording van wat je denkt, van wat je voelt en van waarom je doet wat je doet.

Verbinding met je omgeving, met anderen, de natuur, met jezelf, je gevoelens, je staat van zijn. En vooral: met vrijheid.

Anicha Yoga maakt gebruik van de beste elementen van uiteenlopende tradities als Ashtanga, Iyengar en Yin Yoga. Anicha Yoga is niet gebaseerd op een specifiek religieus of filosofisch fundament, zoals het Hindoeïsme of het Boeddhisme. Anicha Yoga is samengesteld uit het beste wat vijf millennia ontwikkeling van deze manier om je te verbinden met het Eeuwige hebben opgeleverd. Anicha is een amalgaam, een samensmelting, en zo de belichaming van haar eigen boodschap: een verbinding van samengestelde onderdelen. Yoga betekent 'verenigen' maar ook 'beheersen'. Anicha Yoga staat dus voor het beheersen van de verandering, voor het verenigen, het samenballen van het veranderende, 'dat wat anders aan het worden is'.

Soms 'stroomt' het in je leven. Alles lijkt vanzelf te gaan. Er is een soort cadans waarop je kunt meebewegen. Hard werken put je niet uit, maar geeft je juist energie. Dat gevoel geeft ook een goede yogales. Als er een goede dynamiek is tussen verschillende houdingen en een natuurlijke verhouding tussen het bewegen en een gecontroleerde ademhaling. Hiervan was Sri K. Patthabi Jois, grondlegger van Ashtanga Yoga, zich erg bewust. Voor de technische precisie in de meeste yogahoudingen is een andere twintigste-eeuwse yogaleraar van onschatbare waarde geweest: B.K.S. Iyengar. Ook aan hem is Anicha Yoga zeer schatplichtig, met name voor het beheersen van de houdingen, een juiste techniek en de zo belangrijke core-stabiliteit. Een derde onmiskenbare steunpilaar voor dit boek is Yin Yoga, zoals die sinds eind jaren zeventig werd ontwikkeld door martial arts-deskundige en Taoïst Paulie Zink. Deze stijl richt zich met name op een juiste ontspanning, gericht op het stimuleren van het bindweefsel in het lichaam. Spanning loslaten, je overgeven aan een yoga-houding is ook in Anicha Yoga ontzettend belangrijk.

Voor mij zijn yoga en meditatie onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ik noem mijn yogalesen meditatie in beweging. Of mindfulness in actie. In iedere beweging, in elke houding is er de mogelijkheid om die waar te nemen. Te observeren wat je denkt en

voelt. In plaats van daar onbewust op te reageren, zoals we gewend zijn, wil Anicha er alleen maar naar kijken. Zonder afkeer of stress. Niet om passief te blijven waarnemen en willoos te verduren wat gewoon pijnlijk kan zijn, maar om op een bewuste, doeltreffende en effectieve manier tot actie te kunnen overgaan. Door meditatie groeit de controle en de beheersing van de yogapractice. Ook kun je beter het verschil voelen tussen spierpijn die je verder helpt en pijn die een blessure kan opleveren. In het algemeen helpt meditatie om het bewustzijn te vergroten. En daardoor word je rustiger en beheerster. Meer in balans.

Voor de meditatie put dit boek vooral uit de uit het Boeddhisme ontstane Vipassana-methode, zoals die in de vorige eeuw werd ontwikkeld door de Indiaas-Birmese grootindustriële S.N. Goenka.

Anicha Yoga wil bovenal van invloed zijn op het leven na de yogales, buiten de yogaschool. De yogamat of het meditatiekussen kan een metafoor zijn voor het leven van alledag. Een Anicha Yoga-les begint pas als je van de mat afstapt. Het is daarom belangrijk om goed te beseffen dat het óp die yogamat zelf per

definitie vaak nogal onaangenaam is. Op die twee vierkante meter wordt de weerstand als het goed is heel bewust opgezocht. Pijn wil je nooit, weerstand altijd. Omdat die je sterker maakt, en stimuleert om los te laten wat je niet meer van pas komt. Het verschil tussen pijn en weerstand is levenskunst. 'Dient dit mij, of doe ik mezelf geweld aan', is de belangrijkste mantra bij Anicha Yoga.

Wat onderzoek je en oefen je op je yogamat en wat zou je daarvan graag in je dagelijks leven willen meenemen? Doorademen bijvoorbeeld? Grenzen wel verkennen, maar ze niet overschrijden? Wilskracht ontwikkelen, en compassie met jezelf, zodat je grenzen kunt verleggen? De ruimte innemen die er voor je blijkt te zijn? In plaats van uit je onbewuste te reageren op impulsen, gelijkmoedig kunnen waarnemen?

Een grotere verbondenheid met je eigen vrijheid heeft invloed op je relaties, op je werk, op de manier waarop je met uitdagingen omgaat. Helpt je je dromen verwezenlijken. Stimuleert je te streven naar oprechte expressie van jouw zijn, als mens hier op aarde. ॐ

Johan Noorloos

Beroep: yogaleraar, eigenaar van De Nieuwe Yogaschool en auteur van onder andere *Hoe Yoga je leven kan veranderen*, *Het Inzicht* en *Het nieuwe yogaboek*

Passie: mensen inspireren in hun kracht te staan

www.denieuweyogaschool.nl

