



# Het innerlijke vuur van Iyengar

Precisie en concentratie zijn sleutelwoorden binnen Iyengar yoga. Door je lichaam zo exact mogelijk in balans te brengen, ontwikkel je uiteindelijk ook de geest, zegt grondlegger B.K.S. Iyengar.

Tekst: Marjolein Seegers, beeld: Corbis

**H**ij werd geroemd als ‘de Michelangelo van de yoga’, vanwege de manier waarop hij uitdrukking geeft aan de yogaposes: ze zien eruit als gestileerde kunstwerken. De 89-jarige Indiase Bellur Krishnamachar Sundararaja (oftewel B.K.S.) Iyengar had vijftig jaar geleden niet durven dromen dat yoga zo bekend zou worden. En dat hij daar een grote rol in zou spelen. In 2004 wordt hij zelfs door Time Magazine uitgeroepen tot een van de honderd meest invloedrijke personen ter wereld. Bijna negentig jaar oud en nog steeds onvermoeibaar, roept de yogameester mensen op om ‘de grote stroom over te steken, van de oever van onwetendheid naar de oever van kennis en wijsheid’. Iyengar yoga vindt, net als alle yogastromingen, zijn oorsprong in de klassieke Hatha yoga, en heeft als filosofische basis de Yoga sutra’s van Patanjali. In deze tweeduizend jaar oude teksten beschrijft Patanjali de weg naar verlichting (zie het artikel elders in dit nummer). Met nadruk zegt Iyengar in zijn boeken en interviews dat hij niet een nieuw soort yoga heeft bedacht, maar dat hij yoga slechts in de presentatie een nieuw jasje heeft gegeven.

## Uitdagend en toegankelijk

Op het eerste gezicht lijkt Iyengar yoga erg fysiek gericht. Dit komt door de nadruk op precisie, het in lijn brengen van houdingen (*alignment*), het lang aanhouden van de poses, de hulpmiddelen als blokken en riemen en het feit dat er gecorrigeerd wordt tijdens lessen.

Maar niet alles is wat het lijkt, want Iyengar yoga is geen reguliere work-out of oefenmethode voor het lichaam. Uiteindelijk is het – zoals alle vormen van yoga – gericht op spiritualiteit. Iyengar wist dat mensen, zeker westerlingen, niet in de eerste plaats met yoga beginnen vanwege die spiritualiteit. Daarom ontwikkelde hij een uitdagende en toegankelijke manier van yoga beoefenen, een manier die mensen aanspreekt. In een recent interview op CNN vertelt hij dat iedereen op zoek is naar geluk, plezier en sensueel genot. Dus gaf hij zijn leerlingen houdingen die je lekker in je vel doen zitten. Maar na een tijdje

vroeg hij hen: ‘Is dit alles wat je zoekt, of wil je nog iets meer?’ En zo kregen zijn leerlingen via het lichaam interesse in de meer geestelijke kanten van de yoga. Iyengar begint zijn boek *The tree of yoga* met wat yoga eigenlijk betekent: eenheid, van de individuele ziel met de universele geest. Maar omdat dit voor de meesten van ons te abstract is, omschrijft hij het ook wel als de eenheid tussen lichaam en geest, en tussen geest en ziel.

## De poort moet open

Een belangrijke stap richting spirituele groei is het lichaam in volmaakt evenwicht brengen. Volgens de goeroe, of Guruji, zoals hij respectvol door zijn leerlingen wordt genoemd, is het lichaam de poort naar de ziel. Die poort moet open en dit gebeurt niet door te forceren of door in een slappe houding af te wachten, maar door met uiterste aandacht en nauwkeurigheid yoga te beoefenen. Tijdens het uitvoeren van houdingen ontstaat evenwicht, tussen links en rechts, onder en boven, achter en voren, tot in elke vezel, elke spier en elk gewricht. Er ontstaat evenwicht tussen lichaam en geest, tussen ratio en gevoel, tussen de linker- en rechterhershelft.

De Nederlandse Iyengar docente Berber Schönholzer (49) legt uit waarom alignment daarin een sleutelwoord is: ‘In lijn brengen betekent dat alle lagen van een persoon samenwerken, zowel het fysieke lichaam als het emotionele, mentale en spirituele lichaam. Wanneer je met uiterste aandacht en nauwkeurigheid in een houding staat, breng je die verschillende lagen in lijn en in harmonie. Dan ben je helemaal in het hier en nu.’ Schönholzer geeft onder andere les op het Java-eiland in Amsterdam Zeeburg en is lid van de examencommissie van de B.K.S. Iyengar Yoga Vereniging Nederland.

## Blokkades loslaten

Iyengar onderstreept in *The tree of yoga* het belang van ‘irrigatie van het lichaam’. Daarvoor moet het tot in de verste uithoeken worden voorzien van prana, Sanskriet voor subtiele energie of levenskracht. Door houdingen en controle van de ademhaling (*pranayama*) wordt het lichaam gevoeliger en opener, zodat

Iyengar zelf, nu 89 en superfit, is het levende bewijs van de helende kracht van yoga

## 'Als je les volgt bij Iyengar, heb je het gevoel dat hij je beter kent dan jij jezelf'

Oorspronkelijk horen ons lichaam en onze geest ook niet gescheiden te voelen. We ervaren dat volgens Iyengar alleen zo omdat we van het lichaam een fort hebben gemaakt van ballast, spanning en emotie. Doordat we zo gehecht zijn aan dit fort, de materie, sluiten we ons af van het hogere bewustzijn, de wijsheid. De kunst van yoga is dan ook blokkades los te laten en ontvankelijk te zijn.

Yoga kan ook ziektes voorkomen en bestrijden, door het zelfherstellende vermogen van het lichaam aan te spreken. Chinese en Indiase wetenschappers verklaren dit effect door de toename van witte bloedlichaampjes in het lichaam en de optimale doorstroming van energie en zuurstofrijk bloed naar elke cel. Iyengar zelf is het levende bewijs van de helende kracht van yoga. Geen arts had vijftig jaar geleden durven voorspellen dat hij op zijn 89e nog zo energiek en gezond zou zijn. Sterker nog, op zijn 25e dachten de artsen dat hij zou bezwijken aan zijn tuber-

culose. Maar Iyengar wachtte niet af wat de ziekte voor verval zou aanrichten. Hij deed intensief aan yoga, oefende tien uur per dag, en wist zichzelf te genezen. Al vanaf zijn zestiende was hij in de leer bij Krishnamacharya, die ook de bekende yogi Pattabhi Jois onderwees. Wat begon als een manier om zijn ziekte te bestrijden werd langzaamaan een missie. Leerlingen en aanhangers vroegen hem te doceren en zijn eigentijdse visie op yoga te verspreiden.

culose. Maar Iyengar wachtte niet af wat de ziekte voor verval zou aanrichten. Hij deed intensief aan yoga, oefende tien uur per dag, en wist zichzelf te genezen. Al vanaf zijn zestiende was hij in de leer bij Krishnamacharya, die ook de bekende yogi Pattabhi Jois onderwees. Wat begon als een manier om zijn ziekte te bestrijden werd langzaamaan een missie. Leerlingen en aanhangers vroegen hem te doceren en zijn eigentijdse visie op yoga te verspreiden.

### Volhouden

De ontmoeting met de wereldberoemde violist Yehudi Menuhin in 1952 opende de deur naar het Westen. Guruji las in The Times of India dat Menuhin bekend was met yoga en nodigde de violist uit voor een serie Iyengar houdingen. Menuhin was enthousiast en vertelde Iyengar dat hij nog nooit zo veel vreugde had ervaren. De twee raakten bevriend en Menuhin nodigde Guruji uit les te geven in onder meer Londen, Zwitserland en Parijs.

Om zijn doel te bereiken, moest Iyengar meer dan eens vooroordelen en apartheid overstijgen. Zo mocht hij in 1954 in Engeland, in het hotel waar hij verbleef, niet ontbijten in dezelfde zaal als de blanken. Een soortgelijke discriminatie maakte

hij in 1956 mee in Amerika, toen hij, als enige gekleurde, pas als laatste het vliegtuig mocht betreden. Desondanks bleef hij volhouden in zijn missie yoga bekend te maken en gaf hij honderden demonstraties. Inmiddels zijn er wereldwijd meer dan 180 erkende Iyengar yoga-instituten en duizenden scholen en centra. In het Westen heeft de stroming meer dan een miljoen aanhangers.

### De middellijn

Het is diezelfde onvoorstelbare toewijding waardoor Iyengar docent Charles Hond (51) in 1981 werd gegrepen. Hond: 'Iyengars inzicht in yoga en daarmee ook in zijn leerlingen is ongelooflijk. Als je les bij hem volgt, heb je het gevoel dat hij je beter kent dan jij jezelf kent!' Elke twee tot drie jaar reist Hond, die zelf een yogastudio in Rotterdam heeft en lesgeeft aan de door Iyengar geïnitieerde lerarenopleiding in Amsterdam, af naar Pune om bij zijn leraar te studeren. Volgens Hond schuilt de kracht van Iyengar yoga in het feit dat het zo tastbaar is. Je spreekt mensen aan op het niveau van het lichaam. Daardoor wordt het ook nooit zweverig. 'Je gaat van het bekende naar het onbekende, door het lichaam heen werk je naar de kern toe. Op fysiologisch niveau wordt het lichaam aangesproken

## Meer weten?

- [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com) – de officiële website van Iyengar in India
- [www.iyengaryoga.nl](http://www.iyengaryoga.nl) – B.K.S. Iyengar Yoga Vereniging Nederland, voor informatie over gecertificeerde leraren bij jou in de buurt en boeken van Iyengar
- [www.xs4all.nl/~iyoga/](http://www.xs4all.nl/~iyoga/) – aan het B.K.S. Iyengar Yoga Institute Amsterdam wordt de eerste officiële en gestructureerde Iyengar yoga lerarenopleiding gegeven

## Iyengar in ...

- Rotterdam: [www.yogastudio.nl](http://www.yogastudio.nl)
- Amsterdam Zeeburg: [www.yogaber.nl](http://www.yogaber.nl)
- Amsterdam: [www.xs4all.nl/~iyoga/practical.htm](http://www.xs4all.nl/~iyoga/practical.htm)
- Den Haag: [www.iyengar-den Haag.nl](http://www.iyengar-den Haag.nl)

## Lezen

- *Yoga als levenskunst*, B.K.S. Iyengar, Altamira-Becht, ISBN 9789069637136, € 27,90
- *Yoga dipika* (licht op yoga), B.K.S. Iyengar, Karnak, ISBN 9063500289, € 27,50
- *The tree of yoga*, B.K.S. Iyengar, Shambhala Classics, ISBN 9781570629013, € 15,99

doordat er bij een zijwaartse strekking bijvoorbeeld vers bloed naar de lever gaat. Alle organen krijgen de ruimte om optimaal te functioneren. Het lichaam krijgt, met de juiste hulpmiddelen en correctie van de leraar, een sensatie waardoor er spirituele groei kan plaatsvinden.'

Volgens Berber Schönholzer wordt daarom ook gebruikgemaakt van props (hulpmiddelen) als touwen, riemen, blokken, kussens en dekens. Echt iedereen kan zo zonder pijn of forceren in de juiste houding komen. Hulpmiddelen dienen niet als een kruk om afhankelijk van te zijn, maar helpen om dichterbij de essentie van de houding te komen.

Hond: 'Een bekende uitspraak van Iyengar is: "The median line is God." Vanuit het midden, de perfecte balans, wordt het lichaam verlengd en gestrekt. Als er ergens in het lichaam wordt overstrekt, brengt dit automatisch met zich mee dat er op een andere plaats te weinig aandacht is en wordt onderstrekt. Dit is wat Iyengar "de kunst van de precisie" noemt, het volmaakte evenwicht.' Anders gezegd: wanneer er volledige aandacht is, dus geen verdeelde, ben je volkomen in het moment, in het midden. Maar dat gaat niet vanzelf, je zult er altijd aan moeten blijven werken. Zoals Iyengar zelf schrijft in *Yoga als levenskunst*: 'Ik ben niet met pensioen gegaan en zal dat ook nooit doen. Ik zorg dat het innerlijke vuur altijd blijft branden.'



xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx

xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx

xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxx

xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxx

xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxx