

W o r k o u t

Check: matje, fles water, bloot outfitje, body-olie... alles paraat. Ik vertrek om vijf voor zes richting Admiraal de Boisotstraat op Zuid. Hopelijk zal ik nog wat tijd over hebben om te acclimatiseren en te relaxen in de broeierige ruimte waar ik me straks zal bevinden, vòòr het grote werk begint: 90 minuten Bikram Yoga. Ik weet nu al: ik zal zwéten. Een verslag van een vrijwillige beproeving.

“Mind like parachute - only function when open,”

says Feroze Khan, quoting Charlie Chan.



Op een doordeweekse dag loop ik de kans ineens tussen bandleden van Hooverphonics, medewerkers van Jan Fabre of andere in Antwerpen wonende beroemdheden te staan. Niet dat het echt opvalt, want iedereen staat hier even halfnaakt te puffen en te zweten. Het geeft wel aan dat de mond-op-mond reclame snel gaat en men uit alle hoeken en gaten zijn weg weet te vinden naar deze studio, die heel onopvallend in een zijstaat nabij het Museum voor schone kunsten staat.

Ik kleed me snel om, snuit nog eens flink mijn neus, ledig mijn blaas en loop snel de bikramyogastudio in, waar het al lekker op temperatuur is, namelijk ongeveer 40° celcius. Meestal kan ik nog een kwartiertje liggend op mijn rug acclimatiseren. Dat is belangrijk voor mij, want ik houd namelijk helemaal niet van hitte. Maar het is nou eenmaal goed voor me en gezond. Enkele plafondventilatoren zorgen voor voldoende luchtcirculatie. De warmte gaat ervoor zorgen dat spieren, bindweefsel en gewrichten op een veilige manier opgerekt worden.

Dan floepen de lichten aan en begint de les. Met een onverwoestbaar optimisme

wordt de serie van 26 'asana's', houdingen mondeling uitgelegd, inclusief aandachtspunten en aanmoedigingen. Elke les is altijd precies hetzelfde. Qua poses, volgorde, duur... Sommigen vinden dit misschien saai. Voor mensen zoals ik, die in deze jachtige tijden veel te veel in hun hoofd zitten, is dit juist perfect. Ik hoef niet na te denken, ik volg gewoon de aanwijzingen en kan me volledig op mijn lichaam focussen. Ik leer luisteren naar mijn lichaam. Een frictie in mijn knie, waar ik niets van gemerkt heb, openbaart zich ineens. De ene keer buig ik ineens dieper of strek ik hoger. De andere keer moet ik halverwege een houding even 'passen'. Dat is heel leerzaam, want hoe kan dat? Is mijn lichaam zomaar veranderd, is moeheid of stijfheid een excuus, of is het iets anders? Meestal is het iets anders. Een zurend, klagend stemmetje in mijn achterhoofd dat niet wil, niet tot het uiterste wil gaan, huiverig is voor het kleinste sprankje pijn, lui is...

Mind over matter, make up your mind", is een zinnetje dat vooral bij de evenwichtsoefeningen regelmatig te horen is. 60 seconden je been in de lucht houden is niet niks en toch zouden we het in principe een heel uur kunnen volhouden, als we maar zouden

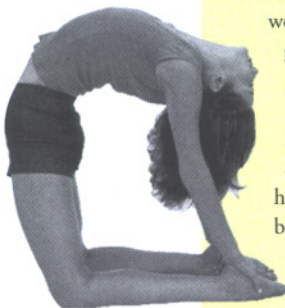
willen. De eerste serie staande oefeningen eindigt met de 'treepose' en daarna volgt de 'deadbodypose', wat zoals de naam al doet vermoeden héél moeilijk is, omdat je liggend op je rug gedurende 2 minuten aan NIETS probeert te denken, uitsluitend aan ademen. De liggende poses maken vooral je rug heel flexibel. Alle poses hebben een specifieke functie, sommige zijn bedoeld om hart en longen te stimuleren, anderen om je sex-centrum te openen, of je metabolisme beter te laten werken. Je voelt je al snel weer als herboren...Nà het douchen welteverstaan. Na de laatste ademhalingsoefening gaan de lichten uit en blijft iedereen nog enkele minuten in stilte liggen op zijn of haar matje. Namasté.

Ik neem een douche en neem na het aankleden nog wat dampende kruidenthee die al klaarstaat op een klein tafeltje in de hal. Sommigen praten nog wat na. Het samen geconcentreerd ondergaan van een 90 minuten durende fitheidsbeproeving scheidt een band. Ik groet iedereen en spring geheel opgefist op mijn fiets. Morgen weer?

Bikram Choudhury: grondlegger van Bikramyoga

Bikram Choudhury (61) beoefent yoga vanaf zijn vierde levensjaar. Als leerling van de gerenommeerde school van Bishnu Ghosh in Calcutta wordt hij op 13 jarige leeftijd India's jongste yoga-kampioen aller tijden. Hij houdt deze titel drie jaren en zijn leraar vraagt hem in de volgende kampioenschappen, om alleen een demonstratie te geven. In deze demonstratie voert Bikram binnen een half uur tijd 500 houdingen zo precies uit, dat hij door Swami Shivananda wordt uitgeroepen tot "Yoga Raj" (koning van de yogis).

Hij gaat zich vervolgens richten op sporten als marathonlopen en gewichtheffen, waarvoor hij in 1964 deelneemt aan de Olympische Spelen. Zijn sportcarrière eindigt abrupt als hij door een ongeluk tijdens het gewichtheffen zijn knie verbrijzelt. De dokters geven hem geen hoop: hij zal voor altijd kreupel blijven. Bikram accepteert deze prognose niet en gaat terug naar Bishnu Ghosh. Onder zijn begeleiding herstelt Bikram volledig en is de basis voor Bikramyoga, met zijn 26 houdingen, geboren. Bikram ontwikkelt een uitstekende reputatie als leraar en expert op het gebied van yoga. Aan de universiteit van Tokyo verenigt hij zijn kennis van Oosterse filosofie met de kennis van Westerse doctoren en natuurwetenschappers. Aan de hand van de natuurwetenschappen heeft Bikram aangetoond dat yoga de mogelijkheid biedt om weefsel te regenereren en chronische aandoeningen te genezen. Hij heeft zijn techniek aangepast aan de Westerse mens en zijn cultuurgebonden gewoonten en situaties zoals (werk)stress, te veel eten, een slechte lichaamshouding en een snelle levensstijl. Vandaag de dag zijn er inmiddels meer dan 720 Bikram scholen wereldwijd en bestaat Bikrams' lesmethode al meer dan 35 jaar.



Bikram Yoga



Feroze Khan, directeur van de Bikram Yoga studio's in Brussel, waaronder in het Berlaymont gebouw van de Europese commissie, Frankfurt (sinds begin maart!) en Antwerpen, formuleert de kracht en het balanc van Bikram yoga als volgt: "je maakt een keuze over wat goed is voor jou. 'Mind over Matter'. Het moment dat je besluit dat je het kunt, kun je alles. Je moet je leven simpel, helder en eenvoudig houden. Je lichaam behoort jou niet toe, maar aan je ziel en het is je plicht om daar verantwoordelijkheid voor te nemen. In alles wat je doet, zou je je ziel moeten aanraken, om je ziel gelukkig te maken en je lichaam en geest gezond. In India is yoga 'a way of life'. Verbonden zijn met je familie en het universum is daar ook heel belangrijk. Hier zijn mensen energetisch vaak volledig geblokkeerd. Mensen denken dat ze niets hebben, maar ze hebben alles."

Bikram yoga is een eerste stap op de ladder naar spiritualiteit. We zijn nog niet klaar voor zuivere spiritualiteit. Je kunt je ogen dichtdoen en vragen "oh god, help me", maar in de eerste plaats moet je leren om jezelf te helpen. Zo simpel is het. We kunnen nog niet één seconde ophouden met denken. Bij Bikram yoga werk je hard, je zweet, je probeert in balans te blijven, niet te vallen....en dat gedurende 90 minuten. Je prepareert jezelf om daarna te kunnen mediteren.

www.bikramyogaantwerp.com

When the body is healthy, the mind is healthy. When the mind is healthy, the soul is happy.



Bliss maart 2008-25