

ANUSARA YOGA IS DE MANNENTREND VAN HET MOMENT, MAAR ...

“YOGA IS VEEL MEER DAN ZOMAAAR EEN HYPE”

Het woord yoga komt uit het Sanskriet en wordt doorgaans vertaald als verenigen, beheersen en samengaan (met de hoogste psyche). Indiakundige Jean Herbert voegt daar nog aan toe dat yoga de staat is waarin de mens zich onder één juk met het Goddelijke bevindt en benadrukt dat eender welke yogatechniek de discipline is via dewelke de mens tot de staat van yoga tracht te komen. Best zweverig allemaal en laat dat nu net haaks staan op de aanpak die yogaleraar Joachim Meire hanteert. “Je hebt vormen van yoga waar meer wierrook dan calorieën verbrand wordt, maar dat is niet het soort yoga dat ik geef.” De Anusara Yoga waarop de oprichter van de Yogaloft zich heeft toegelegd, blijkt zelfs een heleboel mannen aan te spreken.

Door Kristof Vanderhoeven
Fotografie: Jeroen Hanselaer



Laat Joachim Meire tien minuten aan het woord en je vindt het niet eens zo gek dat gemiddeld drie van de tien yogi die hij in zijn lessen krijgt mannen zijn. “Van profsporters over huismannen tot dokwerkers, ik krijg ze allemaal in mijn Yogaloft. Onlangs had ik zelfs eens alleen maar mannen in mijn les.” Meire is een man met een passie. Een spraakwaterfall ook. Voor je het weet ben je zelf enthousiast om aan yoga te beginnen. Best gek. Of was dat nu net de bedoeling?

Verslaafd aan stilte

Hoe ben jij destijds met yoga in contact gekomen?

JOACHIM MEIRE: “In 1994 werkte ik als duikinstruc­teur in de Rode Zee. Ik was afgestudeerd als verpleegkundige en wilde eigen­lijk doorstromen naar Geneeskunde. Een *last minute* vakantie met een vriend besliste daar evenwel anders over. Tijdens die reis ontmoette ik immers een Zweedse duikinstruc­teur die me overtuigde om in zijn pas geopende duikcenter te komen werken. Dat sprak me wel aan en ik besloot een sabbatjaar te nemen, vooraleer ik aan die zeven jaar geneeskunde zou beginnen. Uiteindelijk ben ik daar drie jaar gebleven. Op een van onze duikcruises leerde ik een wondermooie Française kennen die aan vol relatief deed, je kent dat wel, zo’n soort synchroon ballet in de lucht nadat je uit het vliegtuig sprong. Die Française vertelde me dat ze voor elke sprong aan yoga deed, kwestie van haar mind helemaal te focussen. Ik was wel geïnteresseerd in de ademhalings­oefeningen die zij deed om tot rust te komen en zodra ze me die had aangeleerd, was ik verslaafd aan de stilte die ik dankzij die pranayama adem­halings­oefeningen ervoer. Per dag flitsen er gemiddeld 60.000 gedachten door je hoofd, dus als je het dan eventjes stil kunt maken, is dat echt een verademing. Met stil bedoel ik dan wel echt zo stil als in de Sinaïwoestijn, waar je geen enkele auditieve prikkel te verwerken krijgt. Dat is aanvankelijk erg overweldigend, maar het duurt doorgaans niet lang vooraleer je daar gewend en zelfs verslaafd aan raakt.”

Via die pranayama ademhalings­oefeningen kwam je dan uiteindelijk bij yoga terecht?

MEIRE: “Dat was de aanzet inderdaad. Ik ben die ademhalings­technieken blijven gebruiken tijdens mijn *freedives*. Toen ik twee jaar later – ik woonde ondertussen terug in België – een flyer bij de bakker zag liggen, werd ik meteen weer getrig­gerd. Ik dacht toen nochtans dat yoga niet veel meer was dan met z’n allen wat in stilte zitten mediteren in kleermakerszit. Die Ashtanga/Vinyasa yogasessie waar ik toen heenging, leek evenwel meer op een stevige *workout* want ik stond na anderhalf uur nat in het zweet. Ik was onmiddellijk verkocht aan de combinatie van dat meditatieve gedeelte met het intense *workout* aspect. Ik begon dan ook al snel drie sessies per week te combineren met opleidingen en workshops om yoga­leraar te kunnen worden. Gaandeweg kreeg ik evenwel de

ene blessure na de andere, terwijl yoga net goed zou moeten zijn tegen blessures. Wat bleek achteraf: mijn eerste yogale­raars waren stuk voor stuk super lenige gasten die mij soms letterlijk in poses duwden die mijn lichaam niet aankon. Het was wachten tot een nieuwe spontane ontmoeting, dit keer in Amsterdam met een yogaleraar die Anusara Yoga gaf. On­danks de polsblessure waar ik toen mee sukkelde, ging ik de volgende dag meteen meetraineren. Dat ging zo goed dat ik zelfs met mijn geblesseerde pols een perfecte handstand kon doen. Dat vond ik zo fascinerend dat ik me meteen in de Anusara Yoga verdiept heb. Veel meer dan bij andere yoga­stijlen besteden we bij Anusara Yoga echt aandacht aan de juiste houding en de uitlijning van de gewrichten. Dat is zowel belangrijk naar blessurepreventie toe als naar het herstellen van blessures.”

“YOGA IS EEN REKBAAR BEGRIP MET FLINK WAT HYPEPOTENTIEEL EN YOGALERAAR IS GEEN BESCHERMD BEROEP. IEDEREEN KAN EN MAG ZICH ZOMAAAR YOGALERAAR NOEMEN. DAT IS BEPAALD GEEN GOEIE ZAAK VOOR DE SECTOR”

Akkoord, maar yoga is toch meer dan een vorm van blessure­preventietraining?

MEIRE: “Zeker. Yoga werkt op verschillende *levels*. In eerste instantie – en dat is misschien raar, maar voor mij is dat toch de basis – is er het fysieke aspect. Daar hebben we anno 2015 meer nood aan dan ooit. We zitten met z’n allen een hele dag aan een bureau of een vergadertafel om vervolgens thuis in de zetel te ploffen en ons enkele uren later in ons bed te leggen. Beweging nihil dus. Gevolg: je spieren zijn verkort, je nek zit vast en je hele lichaam is uit balans. En dat alles dan ook nog eens zonder dat mensen het beseffen want we zijn de connectie met ons lichaam volledig kwijtgespeeld. Dank­zij yoga krijg je dat lichaam na lange tijd opnieuw in balans. Spieren worden gestretcht, zwakke spieren worden sterker gemaakt en ook vergeten spieren worden aangesproken. Op een manier die het lichaam aankan. Want na jarenlang stil­zitten plots beginnen te trainen voor een marathon, is geen bijster intelligent idee. De intentie mag dan wel goed zijn, die veel te zware training levert gegarandeerd blessures op. Of je yoga nu als professioneel atleet of als amateursporter beoefent, het werkt altijd. Op voorwaarde dat je een goede yogaleraar treft die weet waar hij mee bezig is.”

Een pijnvrij leven

Daar wringt nu net het schoentje. Er zijn net zo veel definities als er soorten en benaderingen zijn. Dat biedt perspectief voor

kwakzalvers die willen meesurfen op de hype...

MEIRE: (onverstoorbaar) "Yoga is ontstaan in India en is daar altijd een eerder marginaal gegeven geweest. Wij denken al snel dat elke Indiër aan yoga doet, maar dat is lang niet het geval. Het is zelfs lange tijd zo geweest dat alleen mensen uit de hoogste kaste yoga beoefenden. Tot er rond het jaar 1900 een maharadja kwam die wel enige affiniteit met yoga voelde en zijn rijkdom aanwendde om yogaleraar Krishnamacharya te sponsoren en te helpen bij de oprichting van een heuse yogaschool. Uit die yogaschool zijn twee bekende leerlingen (*Iyengar en Pattahbi Jois; red.*) voortgekomen die Ashtanga Yoga midden jaren zestig populair gemaakt hebben in de Verenigde Staten. Die Ashtanga Yoga is ondertussen geëvolueerd naar de Power Yoga die anno 2015 zo populair is bij mannen omdat het zo'n intense vorm van yoga is. Maar in de jaren zestig kwam er een tv-show waarin yoga voor het eerst aan het grote publiek getoond werd. Aangezien dat programma in de namiddag werd uitgezonden, bestond het kijkpubliek voornamelijk uit huisvrouwen. In India was yoga een uitsluitend mannelijke aangelegenheid, maar de reden waarom yoga in het Westen veeleer een vrouwelijke bezigheid is, heeft veel te maken met de programmatie van die eerste yogaprogramma's. Daar komt nog eens bij dat yoga allesbehalve een competitieve sport is – als je yoga als een wedstrijd begint te zien, eindig je gegarandeerd op de dienst spoedgevallen – terwijl heel veel mannen net omwille van dat competitie-aspect aan sport doen. Voor die mannen is yoga al geen optie meer. Voeg daar nog aan toe dat mannen vooral houden van teamsporten waar er nadien ook nog een pintje gedronken kan worden en je hebt al een derde reden waarom een heleboel mannen de weg naar de yoga-studio niet vinden. Meer zelfs, als man met een yogamatje over straat lopen wordt in België nog steeds als een soort van outing gezien. Terwijl dat uiteraard hoegenaamd het geval niet is. Ik zal je zelfs meer zeggen – en dat is dan misschien meteen de laatste reden – ik krijg regelmatig mannen over de vloer die dan toch eens een yogasessie willen meemaken, maar die na een les al niet meer terugkomen omdat zij als een riet zaten te trillen bij een oefening waar dat kleine vrouwtje naast hen hoegenaamd geen moeite mee had. Ook dat machogedrag speelt een rol."

Point taken. Maar volg even mee: Power Yoga, Easy Yoga, Yoga Nidra, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Yin&Yang Yoga, Gentle Yoga, Easy Vinyasa Flow Yoga en zo kunnen we nog wel even doorgaan. De mensen zien door de bomen het bos niet meer...

Meire: "Daar wilde ik dus toe komen: men heeft in de voorbije decennia ingezien dat yoga flink wat hypepotentieel heeft en is dan ook allerlei sausjes en marketingtermen over die oorspronkelijke yoga gaan uitgieten. Gevolg? De mensen weten inderdaad niet meer waaraan of waaraf. En ik ben daar net zo

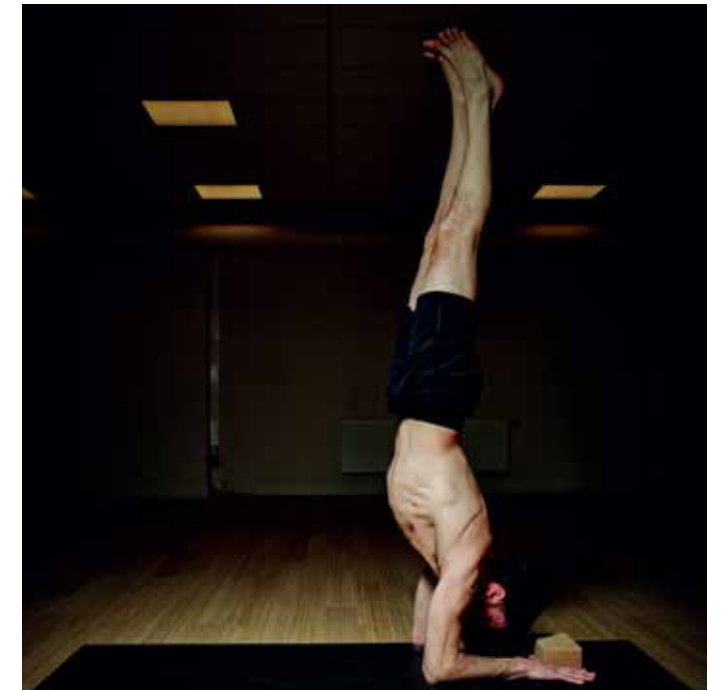
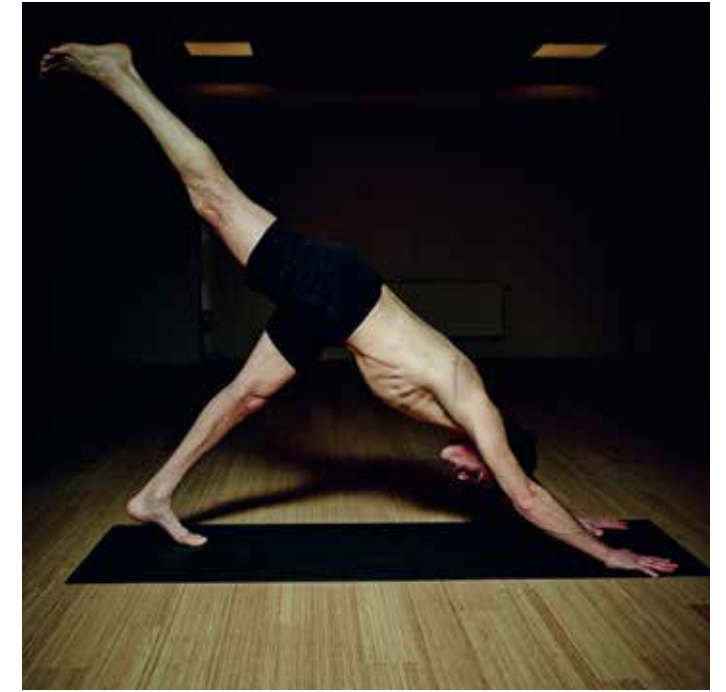
ontevreden over als alle andere mensen. Yoga is een rekbaar begrip – er bestaan 1001 definities en invullingen – en yogaleraar is geen beschermd beroep. Iedereen kan en mag zich zomaar yogaleraar noemen. Dat is bepaald geen goeie zaak voor de sector want voor je het weet worden eenvoudige relaxatie- en meditatie-oefeningen aangeboden als zijnde 'een bepaalde vorm van yoga'. Los van de enkelingen die louter op geldgewin belust zijn, zijn er ook een heleboel yogadocenten die met de beste bedoelingen lesgeven, maar jammer genoeg onvoldoende kennis van het menselijk lichaam hebben. En laat dat nu net essentieel zijn. Want welke vorm van yoga je ook geeft, elke mens die je voor je krijgt heeft een bepaalde medische voorgeschiedenis. Iemand met een hernia in een yogahouding plaatsen, daar moet je kennis van zaken voor hebben."

"IK GELOOF HEEL ERG IN DE ZELFHELENDE KRACHT VAN HET MENSELIJK LICHAAM. EN DAT IS NU NET DE KRACHT DIE JE VIA YOGA KUNT AANBOREN. IN TIJDEN WAARIN ER VOOR ALLES WEL EEN OF ANDER PILLETJE BESTAAT, DURF IK YOGA DÉ WONDERPIL TE NOEMEN. MAAR DAN WEL EENTJE DIE PAS NA LANGERE TIJD BEGINT TE WERKEN"

Definieer jij dan eens wat yoga voor jou betekent...

Meire: "Een yogasessie moet voor mij een kei harde *workout* zijn, zowel op fysiek als op mentaal en spiritueel vlak. Het doel van yoga is eigenlijk een leven vrij van pijn kunnen leiden in overeenstemming met jouw innerlijke waarheid. Hoe kom je daartoe? Door je steeds beter bewust te worden van jezelf en je eigen lichaam, onder andere door middel van ademhalingstechnieken. Door telkens dezelfde poses te herhalen, ga je merken waar jouw zwakke punten liggen en hoe je die kunt aanpakken. Dat is eigenlijk wat je ook in het dagelijkse leven en in je carrière moet trachten te doen. Want in die concrete toepasbaarheid in het dagelijkse leven schuilt voor mij de grootste aantrekkingskracht van yoga. Dat gaat van het besef dat je verkrampt achter je stuur zit tot het beter kunnen beheersen van jouw impulsiviteit en iets gevoeliger in het leven staan. Mensen die een paar lessen volhouden, ontdekken al snel de alchemie van yoga en kunnen voor ze het weten zelfs niet meer zonder."

Dat is bepaald niet verwonderlijk als je leest waar yoga allemaal goed voor is: het hormonale stelsel wordt uitgebalan-



ceerd, de bloedsomloop wordt gestimuleerd, het hart wordt krachtiger, de spijsvertering krijgt een opkikker en het lymfestelsel wordt geactiveerd. Kortom, zo veel voordelen dat al wie niet aan yoga doet wel gek lijkt...

Meire: "Nu maak je er een beetje een karikatuur van natuurlijk, maar yoga is echt voor een heleboel dingen goed. Er is een reden waarom alle NBA- en NFL-teams tien jaar geleden al een vaste yogaleraar in hun technische staf opgenomen hebben. Dat iemand zoals Ryan Giggs tot zijn veertigste kan doorgaan bij Manchester United heeft hij volgens mij in niet geringe mate te danken aan het feit dat hij al zo veel jaren yoga beoefent. Bij lopen, fietsen, voetballen en zo goed als alle andere sporten ontwikkel je maar een beperkt aantal spieren. En dat gaat dan nog ten koste van andere spieren die vergeten worden. Bij yoga ontwikkel je echt alle spieren.

Dat maakt het ook zo intens, en zo moeilijk in het begin."

(G)een goeroe

Allemaal goed en wel, maar hoe begin je daar nu concreet aan? Wat moet een veertigjarige man die interesse heeft in yoga doen om de juiste yogastroming te vinden?

Meire: "Veel hangt af van de reden waarom die man yoga wil gaan doen – wordt hij doorverwezen door zijn huisdokter, is hij op zoek naar een nieuwe hobby of is hij eerder in het spirituele geïnteresseerd – maar mijn raad is simpel: zoek op waar je yoga kunt beoefenen en probeer een aantal stijlen uit. Onderwerp je aan een paar verschillende yogadocenten en ontdek zelf wat je wel en niet ligt. In het begin is het misschien vooral een kwestie van volhouden, maar eens je de juiste yogaleraar en -stijl gevonden hebt, is het puur plezier."

Je spreekt met kennis van zaken over iets wat overduidelijk jouw grootste passie is. Voor je het weet zien jouw studenten of de docenten die je opleidt jou als een soort goeroe. Of speelt dat gevaar niet?

Meire: “Ik wil iets losmaken bij de mensen waar ik mee werk, maar zonder dat ze zich aan mij gaan hechten. Ik ben geen goeroe. *Fuck it!* Een goeroe is trouwens geen persoon, maar een principe. Goeroe betekent ‘degene die het licht aansteekt wanneer je de weg kwijt bent’. Diegene, dat is de student zelf. Ik help hem daar misschien bij, maar ik ben geen goeroe. Verre van. Ook al zul je me niet horen ontkennen dat dat gevaar wel degelijk speelt. Een van de beste voorbeelden in dat opzicht is Bikram Choudhury, de bedenker van de nu zo populaire Bikram Yoga (*de yogastijl waarbij je in een verwarmde ruimte erg intense yogaposes aan hoog tempo afwisselt; red.*). Dat is een echte goeroe die kickt op zijn machtspositie en het aanzien dat hij geniet. Het verbaasde me dan ook niet toen hij onlangs in opspraak kwam voor verkrachting en misbruik van vertrouwen. Ik kan mensen alleen maar op het hart drukken dat ze op zoek moeten naar de goeroe die in ieder van ons schuilt, eerder dan zich vast te klampen aan een of andere yogaleraar met een groot ego.”

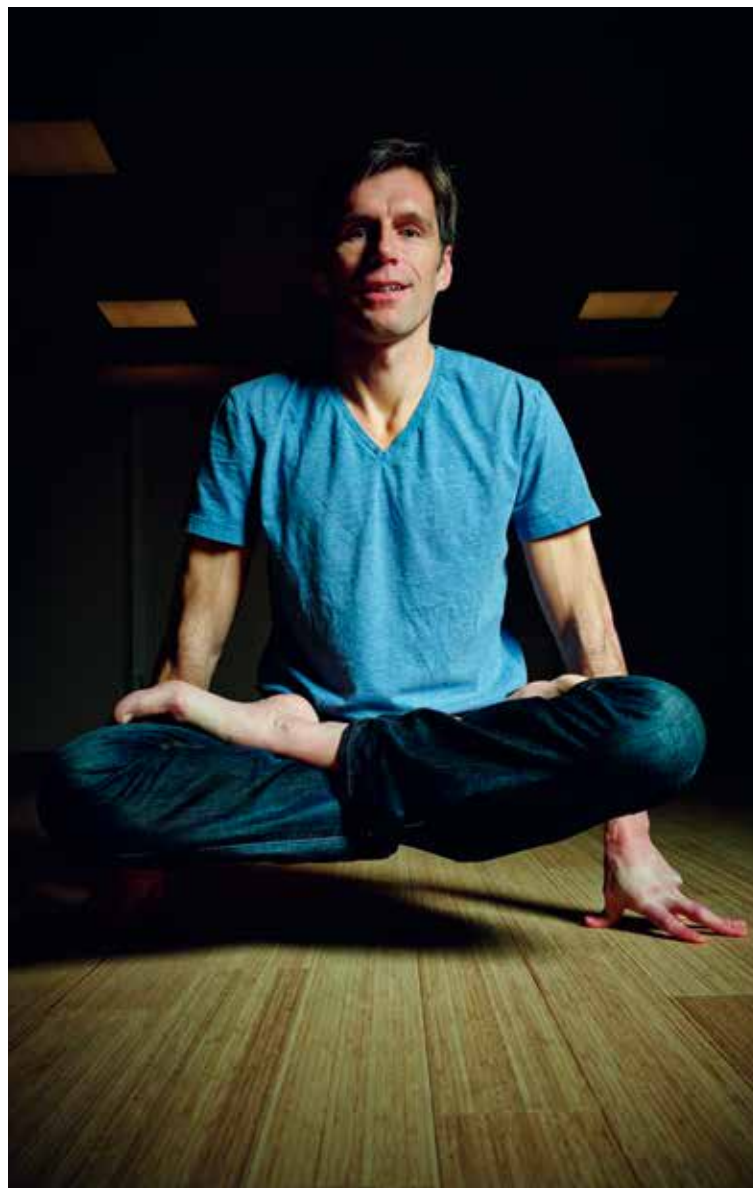
“IK BEN GEEN GOEROE. FUCK IT! IK KAN MENSEN ALLEEN MAAR OP HET HART DRUKKEN DAT ZE OP ZOEK MOETEN NAAR DE GOEROE DIE IN IEDER VAN ONS SCHUILT, EERDER DAN ZICH VAST TE KLAMPEN AAN EEN OF ANDERE YOGALERAAR MET EEN GROOT EGO”

Wat vind je van het feit dat zowat half mannelijk Hollywood – denk maar aan Colin Farrell, Orlando Bloom, George Clooney, Woody Harrelson en Matthew McConaughey – aan een of andere vorm van yoga doen?

Meire: “Dat is zonder meer een goeie zaak. Je zou kunnen zeggen dat dat de hype alleen maar aanwakkert, maar ik weet wel zeker dat yoga veel meer is dan zomaar een hype. Ik zie die mensen als een soort yoga-ambassadeurs die de bekendheid van de sport bij het grote publiek verruimen. Ik ben er zeker van dat een heleboel mensen Bikram Yoga zijn beginnen te volgen omdat ze gehoord hebben dat Natalia en Kim Clijsters dat doen. Zo werkt het nu eenmaal. En ik kan dat alleen maar toejuichen.”

Wat maakt dat jij zo zeker durft te stellen dat yoga veel meer is dan zomaar een hype?

Meire: “Steeds meer mensen ontdekken de sport en raken er verslingerd aan. Alleen al in de VS beoefenen zo'n achttien mil-



joen mensen yoga. We leven in een maatschappij waarin zowel ons lichaam als onze geest hunkert naar een vrijetijdsbesteding zoals yoga. Mensen gaan letterlijk gebukt onder stress en prestatiedruk, burn-outs en depressies swingen de pan uit, geen mens lijkt nog zonder (in)slaappilletje in slaap te kunnen vallen en onze sedentaire levensstijl brengt nog een heleboel extra lichamelijke kwalen met zich mee. Ik ga niet claimen dat ik elke depressie of burn-out kan oplossen, maar ik geloof wel heel erg in de zelfhelende kracht van het menselijk lichaam. En dat is nu net de kracht die je via yoga kunt aanboren. In tijden waarin er voor alles wel een of ander pilletje bestaat, durf ik yoga dé wonderpil te noemen. Maar dan wel eentje die pas na langere tijd begint te werken. Gelukkig beginnen ook steeds meer artsen in te zien dat het voor een heleboel mensen waardevol kan zijn om aan yoga te beginnen doen. We leven in een sixpack-cultuur waar mannen alleen maar geven om de oppervlakkige spieren die ze op Facebook en Instagram kunnen showen. Van yoga krijg je nochtans pas echt een mooi figuur. Net omdat je ook de diepergelegen spieren traint, krijg je na jaren training een uitgebalanceerd lichaam. Je schouders komen als vanzelf mooi recht door yogatraining, wat jou een mooie houding oplevert. Maar dat vraagt tijd. En laat dat nu net hetgene zijn wat geen mens in 2015 nog heeft.” ■