



Without Yoga



Within Yoga



"Yoga is de beheersing van de golven in de geest."

Dit is de eerste definitie van yoga door Patanjali in zijn yoga soetra, de klassieke yogafilosofie. Met deze zin, die ook op de banner bij de yogaruimte staat, drukt hij precies uit waar yoga over gaat. Yoga is zowel een staat van zijn als de weg daar naar toe, een systeem wat je leert om daar te komen. Met de golven in de geest worden de intellectuele en emotionele aspecten van de geest bedoeld, het engels "mind" is wellicht een handiger woord maar ik houd me toch aan het Nederlands.

De geest wordt wel voorgesteld als een glad water-oppervlak waarin onophoudelijk steentjes worden gegooid, zo ontstaan steeds opnieuw golven, onrust dus. Deze steentjes kunnen indrukken (woorden/beelden etc.) van buitenaf zijn, maar ook gedachten naar aanleiding van eerdere gedachten via associatie's en herinneringen en dergelijke. Wordt het water-oppervlak glad dan zie je daarin weerspiegeld wie je in je diepste wezen bent.

En zijn we daar eigenlijk niet juist naar op zoek?

Naar wie je bent, niet in relatie tot anderen maar van binnen, in je basis? Of misschien is het gewoon al heel fijn om rust te vinden, minder drukte en chaos in je hoofd...?!

Patanjali drukt zich heel zorgvuldig uit, "beheersing" betekent geen "onderdrukking". Hij zegt ook niet dat je de geest moet beheersen om yoga te doen.

Hij zegt alleen wat de staat van yoga is.



We zien de geest vaak los van het lichaam. Iedereen die wel eens alcohol of koffie gebruikt, of licht in het hoofd wordt door lage bloedsuiker, weet dat dit een onlogisch denkbeeld is. In de yogahoudingen zet je het lichaam in als instrument waarmee de geest wordt beïnvloed. Voel maar eens in welke staat je bent voor de les begint, en hoe je daarna weer naar huis gaat. Oefening baart kunst !

Lieve Groet,
Ingrid Knelissen

Venray, februari 2016