

Een kritische

yogastroming



Gert van Leeuwen:
'In de les mijden
we het woord
moeten, in plaats
daarvan zeggen
we kunnen'

Moderne anatomische inzichten koppelen aan de traditionele manier van yoga beoefenen: dat is wat Gert van Leeuwen deed. Zijn Critical Alignment Yoga is daardoor vernieuwend, en bijzonder heilzaam voor mensen met rugklachten of RSI. Tekst: Cathelijne Esser, beeld: Femke Doove (foto Paul Braaksma), Ineke Oostveen (foto Gert van Leeuwen)

Sommige gewoontes zijn zo ingesleten dat je zelfs niet op het idee komt je af te vragen of het ook anders kan. Zo vinden we 'eerst inspannen, dan ontspannen' een heel vanzelfsprekende volgorde bij het uitvoeren van asana's: spieren aanspannen en vervolgens weer loslaten. Gert van Leeuwen (56), grondlegger van Critical Alignment Yoga (CAY), heeft er een andere visie op. Hij stelt dat het gezonder is om vanuit ontspanning van de spieren in beweging te komen. En hij is niet de enige. De Indiase Patanjali, die rond 150 voor Christus zijn *Yoga sutra's* optekende, zou er ook voorstander van zijn geweest. In Sutra II nummer 47 gaf hij een definitie voor het beoefenen van asana's: 'Ontspan de poging en mediteer op het oneindige.'

Van Leeuwen: 'Door hedendaagse yogastromingen wordt "ontspan de poging" veelal geïnterpreteerd als: eerst bewegen, daarna ontspannen. Maar dit betekent dat bewegingen vanuit wilskracht worden aangestuurd. Spieren die worden aangestuurd door wilskracht zijn bewegingsspieren; weefsels aan de oppervlakte van het lichaam zoals de biceps, triceps, monnikskapspieren, bil-, dijbeen- en kuitspieren. Het zijn vooral de bewegingsspieren die gevoelig zijn voor stress en spanning.' En als deze spieren zich niet meer van de spanning kunnen ontdoen, wordt stress chronisch.

Maar er is nog een ander probleem. Wanneer de bewegingsspieren worden aangespannen, blijven de houdingsspieren grotendeels inactief. Houdingsspieren liggen dieper in het lichaam, het zijn de spieren rond de wervelkolom en de gewrichten. Ze zorgen ervoor dat je moeiteloos rechtop staat en in balans blijft. Houdingsspieren die in slechte conditie verkeren kwijnen op den duur weg. Chronische spanning in de bewegingsspieren zorgt ervoor dat houdingsspieren inactief blijven, waardoor gewrichten minder beweeglijk worden, het lichaam uit evenwicht wordt getrokken en het skelet vervormt. De bewegingsspieren ontspannen en de houdingsspieren aan het werk zetten, is dus Van Leeuwens uitgangspunt.

Hij vertelt: 'Ik ben met yoga begonnen bij een Surinamer die naast yogadocent ook balletdanser was. Hij zag kennelijk dat ik talent had, want hij wilde dat ik yogales

Critical Alignment

Stress in de bewegingspijlen zorgt dat onze houdingspijlen zwakker worden – en die moeten juist aan het werk

ging geven en hij adviseerde me ook Indiase danses te nemen. Na één les was ik verkocht.’ Zo kwam de toen negentienjarige Gert in aanraking met zowel yoga als Zuid-Indiase klassieke dans. Naast yogales gaf hij twintig jaar danses en hij leidde tien jaar een jeugdtheatergroep.

Voor zijn benadering van yoga heeft het inzicht ‘ontspan de poging’ grote gevolgen gehad. Niet alleen bij de uitvoering van de asana’s, ook in de manier van lesgeven. Zo wordt het werkwoord moeten in de les zorgvuldig gemeden en gebruiken CAY-docenten daarvoor in de plaats kunnen. ‘Opdrachten in de moeten-sfeer, “doe dit, doe dat”, doen een beroep op de wilskracht. En de wilskracht richt zich op spieren die vanuit de wil zijn aan te sturen: de bewegingspijlen. Dat zijn voor een groot deel juist de spieren die ik wil ontspannen.’ Niet zelden ervaren leerlingen dat ontspanning gepaard gaat met gevoeligheid, pijn in de spieren. ‘Daarom is het woord ontspanning ook zo nietszeggend. Ik spreek liever van druk geven op gewrichten of van rek op de spieren. Dat is concreet en meetbaar.’

Een nieuwe ordening

Vaak wordt gezegd dat yoga eeuwenoud is. Het begrip yoga is dat misschien, maar de yoga die we vandaag de dag beoefenen, in al

zijn verschijningsvormen, is geworteld in de yoga van Pattabhi Jois (1915-2009) en B.K.S. Iyengar (1918). Uit de eeuwen daarvoor is weinig bekend over de manier waarop yoga werd beoefend. Tussen 1400 en 1800 is wel over asana’s geschreven, bijvoorbeeld in de *Hatha yoga pradipika* van Svatmarama, maar die geschriften worden door hedendaagse docenten onbruikbaar geacht voor het lesgeven, omdat de oefeningen te oppervlakkig zijn beschreven.

Jois, grondlegger van de Ashtanga yoga, bracht als eerste een ordening aan in de asana’s die in zijn tijd werden onderwezen. Hij verdeelde de oefeningen in primaire, intermediaire en gevorderde asana’s. Bovendien voegde hij bewegingen, zogeheten *vinyasa*’s, tussen de asana’s toe. De hedendaagse Poweryoga is ervan afgeleid. Iyengar, net als Jois afkomstig uit Mysore in India, groepeerde de asana’s verder in staande houdingen, vooroverbuigingen, achteroverbuigingen, draaiingen, balanshoudingen en omgekeerde houdingen. Hij schafte de vinyasa’s weer af en voegde een ander element toe: het langer aanhouden van elke asana.

Decennia verstreken, de wetenschap bracht meer kennis over het functioneren van het menselijk lichaam, maar yoga evolueerde nauwelijks mee, constateerde Gert van Leeuwen. In zijn boek *Yoga Critical Alignment* schrijft hij: ‘Ik hoop dat mijn boek ertoe bijdraagt dat yoga zijn imago van een statische traditie die klakkeloos gevolgd dient te worden, zal kunnen afschudden.’ Gesteund door academische inzichten, zoals de orthomanele geneeskunde en de cognitieve gedragstherapie, nam hij de asana’s van Iyengar onder de loep en paste ze aan de nieuwe inzichten aan. Zo ontstond



Gert van Leeuwen in de
Zijwaartse Kraai
(Parsva Bakasana)



Het ‘achteroverbuigboogje’



Paul Braaksma: ‘RSI is vaak
gerelateerd aan chronische stress’



Ondersteboven bij
een rustgevend bos

Critical Alignment

CAY. Verwant aan de yoga van Iyengar, maar op een aantal punten fundamenteel verschillend. Van Leeuwen stelt bijvoorbeeld, anders dan Jois en Iyengar, dat de bovenrug in zijn neutrale stand recht moet zijn. 'De motoriek die je nodig hebt voor het creëren van een rechte bovenrug kunnen de meeste leerlingen alleen ontwikkelen met hulpstukken. Vrijwel iedereen bouwt juist in de bovenrug en schouders spanning op, waardoor de rug krom en stijf wordt en het hoofd steeds meer vóór het lichaam komt te staan in plaats van recht erbovenop. In CAY gebruiken we daarom attributen als een opgerold vilten matje, een houten achteroverbuigboog en een hoofdstandbank om de stijfheid te doorbreken.'

Opbouw van beweging

Bij CAY wordt gebruikgemaakt van elf 'verbindingen': kleine bewegingsketens waaruit elke asana bestaat. Zoals de verbinding tussen bekken en benen, tussen onderbuik en hartstreek en tussen hoofd, nek en bovenrug. Door verbindingen aan elkaar te koppelen, ontstaan steeds grotere, vloeiende bewegingen die uiteindelijk de totaalbeweging vormen. Individuele lichaamsdelen dienen daarbij goed gecoördineerd en soepel samen te werken. En dat kan lastig zijn wanneer bepaalde gewrichten stijf zijn. 'CAY richt zich dus niet alleen op het uitvoeren van hele asana's, maar ook op het mobiliseren van de verbindingen afzonderlijk.' Van Leeuwen ontwikkelde er speciale oefeningen voor, zoals het liggen met je rug op een rubberen strip of de opgerolde vilten mat, waarbij de druk van de strip of de rol de grote rugspieren doet ontspannen.

Marije van der Put (33) volgt nu vijf jaar CAY. Eerder had ze al ervaring met Hatha yoga. Verschil tussen beide vormen merkt ze vooral op technisch vlak: 'Nu ga je meer de diepte in.' In de les is er veel uitleg over hoe je asana's tot de millimeter precies uitvoert, regelmatig geïllustreerd met een kunststof ruggengraat. Wat CAY haar geeft? 'Ontspanning en meer rek, zowel fysiek als mentaal. Maar ik kan nog steeds de handstand niet,' voegt ze lachend toe.

Therapie bij klachten

Speciaal voor mensen met rug- en aanverwante klachten werd een afgeleide van CAY ontwikkeld, Critical Alignment Therapie (CAT). In CAT ligt de focus vooral op het stabiliseren van de wervelkolom. Paul Braaksma (53) is docent CAY en CAT van het eerste uur. 'Rugklachten, maar ook RSI-klachten, zijn vaak gerelateerd aan chronische stress,' zegt hij. 'Geestelijke en lichamelijke. Maar ze zijn ook het gevolg van langdurige overbelasting van spieren door statische belasting, zoals bij heel lang stilzitten in dezelfde houding. Zelfs problemen in organen kunnen worden

Meer over CAY

- *Yoga Critical Alignment*, Gert van Leeuwen, Altamira-Becht
- www.criticalalignment.nl
- Voor yogascholen die Critical Alignment Yoga geven, zie www.yogaonline.nl

veroorzaakt door zenuwbanen die beklemd zitten in de rug.'

Wanneer iemand wil deelnemen aan CAT vindt eerst een uitgebreide intake plaats. 'Daarin vraag ik hoe klachten zijn ontstaan, stel ik een diagnose en vertel ik over de methode. Er komen veel mensen met RSI-achtige problemen naar me toe. Ze voelen tintelingen, hebben uitvalsverschijnselen in de armen en weinig kracht. Zelf wijten ze dat aan overbelasting van de spieren en werkdruk. Dat klopt deels ook, maar ze zijn zich meestal niet bewust dat de klachten ook voortkomen uit een instabiele wervelkolom.'

Simone Gablan (37) heeft een hernia en klopte daarom bij CAT aan. Ze had al ervaring met Hatha, Bikram, Iyengar en Poweryoga. Sinds een halfjaar volgt ze nu de yogatherapielessen. 'In deze les kan ik me beter richten op mijn rug en daardoor analyseren wat die doet of niet doet tijdens de bewegingen. CAT is voor mij pure pijnbestrijding, maar uiteindelijk moeten de lessen natuurlijk leiden tot het voorkomen van pijn.' Merkt ze al resultaat? 'Zeker. Ik kon eerst mijn grote rugspieren niet stretchen en nu wel, door het gebruik van het vilten rolletje. Dat verlicht de pijn.'

Het doel van de CAT-lessen is tweeledig: de oorzaak van de klacht aanpakken en zo de pijn verminderen, én zorgen voor een positieve ervaring met het eigen lichaam. Paul Braaksma: 'Mensen die yogatherapie volgen hebben meestal niet erg veel waardering voor hun lichaam. Ze hebben er meer last van dan plezier. In de therapie gaan ze fysiek actief aan de slag, waardoor ze als vanzelf nadenken over de manier waarop ze met hun lichaam omgaan. Dat heeft niet alleen effect op de klacht, het gaat veel verder.'

Hoeveel sessies nodig zijn voor merkbaar resultaat kan hij moeilijk zeggen. 'Wanneer de klacht is ontstaan door langzame opbouw van stress, jaren achtereen, dan kun je je wel voorstellen dat het oplossen ervan tijd nodig heeft. Dat ligt anders bij een twintigjarige die na een korte periode van stress klachten heeft ontwikkeld. Vaak zeggen mensen uit die groep al na een paar sessies van de pijn af te zijn. Maar dan ben je er natuurlijk nog niet.'

Veel therapiecliënten raken zo enthousiast dat ze na de therapie overstappen op CAY. Wie eenmaal heeft gevoeld hoe het is om 'goed uitgelijnd' te zijn, houdt die ervaring graag levend. ●

