

**Alberto Paganini:** 'Tijdens mijn studie filosofie las ik veel boeken over vrijheid, vreugde en geluk. Maar ik merkte dat ik de ervaringen die ik bestudeerde zelf niet goed kon beleven. Dat stoorde me. Want je kunt nog zo veel over vrijheid spreken, maar als je het niet ervaart, is het een leeg begrip. Ik was twintig en behoorde in een crisis. Ik twijfelde aan mijn studie, mijn relatie ging uit en ik rebelleerde tegen mijn naasten en de maatschappij. Ik geloofde dat ik pas gelukkig kon zijn als de onrechtvaardige buitenwereld zou veranderen, tot ik yoga ontdekte. Mijn eerste les was een openbaring: ik kwam met problemen binnen, maar vertrok met een blij gevoel. Terwijl er niets was veranderd aan mijn situatie! Yoga bracht me in contact met mijn kern en ik leerde vrijheid, liefde en vreugde ervaren met mijn hart in plaats van alleen met mijn hoofd. Later ontdekte ik dat oude Griekse filosofen ook beweging, ademhaling en meditatieve geboukten om bewustzijnsverruiming te beleven. Zo combineerde ik mijn universitaire studie met de studie en de beoefening van yoga en werd ik doctor in de filosofie.

**Alberto Paganini is yoga-leraar en adembegleiter met meer dan dertig jaar ervaring. Hij besuistudeerde onder andere Swamunda Jyotgar Habba en Ashanga yoga. Onder zijn leraren zijn Shiva Bae, B.K.S. Jyotgar, Manji Joshi, David Swanson en Robert Bosstany. Door het contact met diverse leraren, methodes en meesters ontwikkelde hij een eigen weg. Gebooren in Italië, verhuisde hij in 1993 naar België, waar hij yogaschool en lerarenopleiding SOMA startte. [www.yogaasoma.be](http://www.yogaasoma.be)**

Ik in yoga toepasbare antwoorden. Zo merkte ik dat het juist averechts werkt als je de buitenwereld met geweld probeert te veranderen. Een simpel voorbeeld: je staat in de file, je begint je enorm op te winden en schiet in de stress. Maar daarmee los je de file niet op. Een alternatief is diep ademen, je aandacht richten op het hier en nu en genieten van een mooie wolk aan de hemel. Verandering van je omgeving kun je alleen teweegbrengen als je eerst zelf een innerlijke transformatie doormaakt. Dan straalt je iets uit, wat weer effect heeft op anderen. Iedereen kent wel het gevoel dat je in de buurt van een tevreden en rustige persoon zelf ook rustiger en blijer wordt. Deze levenshouding is bij mij sinds mijn studententijd alleen maar sterker geworden.

#### Contact met je kern

In de afgelopen dertig jaar heb ik allerlei soorten yoga beoefend. Ik kwam tot de belangrijkste conclusie dat elke vorm – van dynamisch tot meditatief – effectief is, zolang er maar veel aandacht aan de bewuste verruiming van de ademhaling in het hartgebied wordt besteed. Adem helpt de levenskracht, de prana, stromen. De borstkas, hart en longen zijn het centrum van het lichaam, waar het ritme van het leven pulseert. Ze vormen een verbinding met de buik en het hoofd. Problemen is dat we in deze hectische maatschappij te veel in het hoofd zitten en piekeren.

Nek, schouders en bovenrug verkrampen en we nemen een verkeerde lichaamshouding aan, waardoor spanningen en blokkades ontstaan en het hartgebied te weinig ruimte krijgt. Door yoga en door te ademen in je hart, zoals ik het noem, leer je het hartkrachtgebied te bevrifden en versterken. Zo haat je vrijheid, liefde en vreugde toe in jezelf en in het leven. Je komt in contact met de kern van jezelf.

#### Intenser en harmonischer

Ik beoefen dagelijks yoga. Door aandachtig te ademen en het contact met mijn hart te versterken, heb ik beter leven omgaan met verdrietige situaties in mijn leven. Zoals het overvifden van mijn moeder. Met yogaoefeningen train ik mijn lichaam om op zulke moeilijke momenten snel terug te komen in een staat van harmonie, waardoor zachtheid ontstaat en de energie blijft stromen. Het heeft mij geleerd de positieve kanten van elke situatie te zien en me open te stellen voor nieuwe fases en uitdagingen in mijn leven. Yoga heeft mij ook geholpen om momenten van vreugde intenser en harmonischer te beleven. Zoals de gelukkige relatie met mijn partner, de geboorte van onze twee prachtige kinderen, mijn reizen naar India en de inspirerende ontmoetingen met yogaleerlingen en -leraren. Daar ben ik heel dankbaar voor.

**'Ik kan nu beter omgaan met verdriet en met vreugde'**

Omdat het openen van mijn hart mij zo veel goeds heeft gebracht, stimuleer ik mijn leerlingen om – ook tijdens uitdagende yogahoudingen, waarin verkramping kan ontstaan – diep en vif in hun hartstreek te ademen. Als dat lukt, gaat de oefening makkelijker en is een houding aangenaam en bestendig. Die vaardigheid kunnen ze vervolgens in hun eigen leven in allerlei situaties gaan toepassen. En hoe meer mensen vriendschap met hun adem en hart sluiten, hoe liefdevoller de samenleving kan zijn.

# 'Open je harten en leef vrij'

Als student filosofie ontdekte Alberto Paganini (50) yoga. Hij leerde te ervaren met zijn hart in plaats van alleen te denken met zijn hoofd. Nu runt hij als yogaleraar en adembegleiter yogaschool SOMA in Brugge. 'Je omgeving kun je alleen veranderen als je eerst zelf een innerlijke transformatie doormaakt.' tekst: Caroline Westdijk, beeld: Ingnar Slegram

