

Prâna-yoga-flow

ALBERTO PAGANINI

Een stijl geboren uit mijn dertigjarige reis in de yogawereld, tussen methoden en vormen, leraren, meesters, zelfstudie en zelfontwikkeling.

Alberto Paganini is yogaleraar en adembegeleider met meer dan dertig jaar ervaring. Hij bestudeerde onder andere Sivananda, Iyengar, Hatha en Ashtanga yoga. Onder zijn leraren zijn Shiva Rea, B.K.S. Iyengar, Manju Jois, David Svenson en Robert Boustany. Door het contact met diverse leraren, methoden en meesters ontwikkelde hij een eigen weg. Geboren in Italië, 'dottore' in filosofie, verhuisde hij in 1993 naar België, waar hij een yogaschool en -lerarenopleiding SOMA startte. Meer info: www.yogasoma.be of mail naar info@yogasoma.be

Yoga werd in India gedurende duizenden jaren ontwikkeld en doorgegeven van leraar tot leerling. Het oorspronkelijke doel was de 'wereld' achter zich laten om 'bevrijding' te zoeken door de vereniging met het ware Zelf. Sinds kort kent yoga een enorme opmars in het Westen en wordt bijgevolg nu ook blootgesteld aan innovatieve impulsen. De noden, ervaringen en zelfs het lichaam van de moderne westerse mens verschillen met die van de Himâlaya yogi's. Dat stelt yoga voor nieuwe uitdagingen.

Het is goed dat de eeuwenoude yogatraditie gebracht wordt op een aangepaste manier die toegankelijk is voor de mens van deze tijd.

Het is ook belangrijk om de oorspronkelijke doelen en de intense transformerende kracht van yoga te bewaren.

Tussen deze beide polen kent Yoga de laatste tijd een enorme ontwikkeling, die soms moeilijk te volgen is.

Mijn persoonlijke yoga-ervaringen liggen aan de basis van het ontwikkelen van Prâna-yoga-flow.

HOE PRÂNA-YOGA-FLOW TOT STAND KWAM.

In de jaren zeventig, in Italië, veranderde het contact met yoga mijn leven voorgoed.

Ik studeerde filosofie, en was op zoek naar mezelf en mijn plaats in de wereld. De studentenbeweging, de

drang om de samenleving te veranderen, de rebelse stormen van de jonge geest, dat was toen mijn leven. Die chaotische zoektocht bevredigde me niet. Mijn eerste yogalerares was als een weldadige zonnestraal aan die bewolkte hemel. Anne-Marie Schik straalde liefde, rust en kracht uit. Het intrigeerde me. "Hoe is het mogelijk, om in die chaotische wereld, rustig, soepel, blij, gezond en stralend te 'Zijn'." Dat geheim wou ik zeker doorgronden en ik begon



dagelijks yogalesen te volgen en thuis vlijtig te oefenen. Het resultaat was verbluffend: mijn geest en mijn leven kregen meer orde, zekerheid, rust, kracht en tevredenheid.

Anne-Marie was de Duitse vrouw van een bekende arta in Bolzano (1). Ze was docente bij de toenmalige Italiaanse yogafederatie. Ze volgde les bij André Van Liesbeth en in India, bij Desikachar. Ze ontmoette ook Krishnamácharya. Gerard Blitz, de grondlegger van de Europese yogafederatie, kwam ook in Bolzano les geven.

Het was de tijd van de **Viniyoga**: van het langzaam heen en weer vloeien tussen de ásanas, op het ritme van de ademhaling, aangepast aan de beperkingen van de sedentaire westerse beoefenaars. Dat was voor mij geen uitdaging: ik had jaren in een experimenteel theater gewerkt waar lichaamsbewustzijn en acrobatie dagelijks kost waren. Toch verbaasde het

me hoe de nauwkeurigheid van de bewegingen en het exact volgen van de precisie van de instructies een diepgaande harmoniserende uitwerking hadden op mijn lichaam en geest.

Ik voelde me niet echt op mijn plaats - als 20-jarige dynamische jongeman - tussen al die (meestal niet zo jonge) vrouwen. Maar als ik mijn aandacht naar binnen richtte en de yogatechnieken beoefende openbaarden zich verborgen schatten. Mijn knieën, die geleden hadden door geforceerde acrobatische sprongen, heelden. Mijn onrustig zenuwstelsel kon een gevoel van stilte en diepe rust ervaren.

Ik was 21 toen ik begon met lesgeven, veel jonger dan mijn gemiddelde leerlingen. Toen ik de weldadige invloed op mijn leerlingen zag, kon ik het niet meer laten.

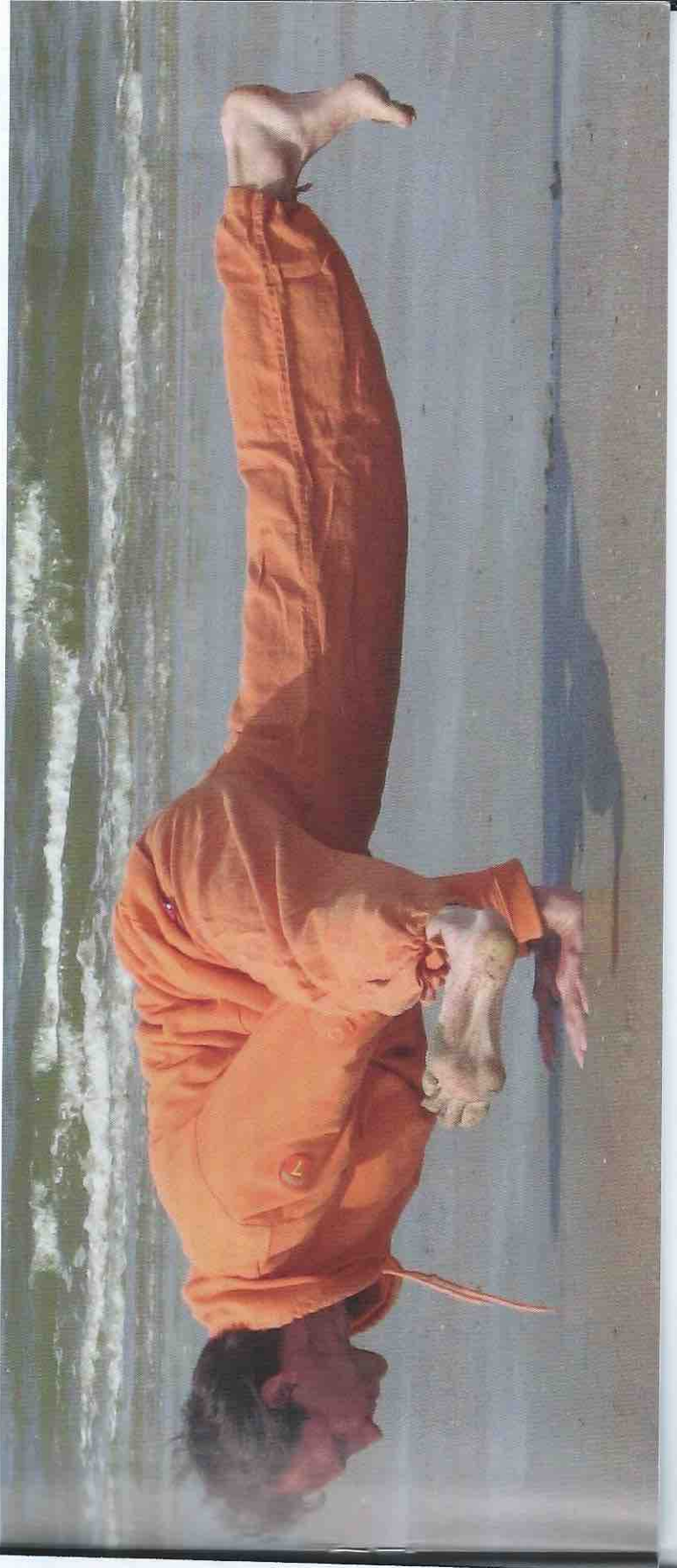
Als 'dottore in filosofia' liet ik verder onderzoek aan de 'universita' los om het yogapad te volgen. De uitstraling, de levensstijl en conditie van mijn yogale-

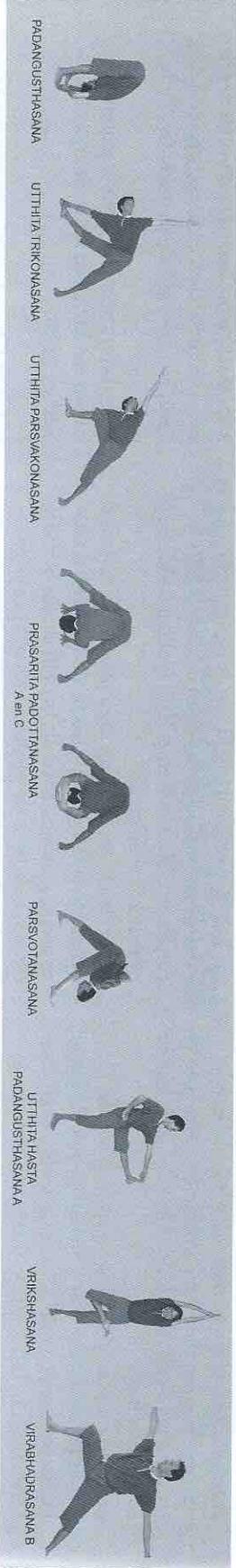
raars trokken me meer aan. Ik wilde verder helen, mijn lichaam en geest harmoniseren en anderen helpen om hetzelfde te doen.

In de daaropvolgende jaren brachten de golven van het leven me in de USA, Duitsland en India.

In het **Shivánanda yoga** centrum van Munichen (D) leerde ik de eenheid appreciëren tussen ásana, pránáyama, meditatie, zingen en liefdevolle relaties. Het zoeken naar de juiste manier van bewegen, eten, ademen, denken, 'Zijn'. In het samen zingen van mantra's boeide me het gevoel van samen-horigheid en eerbied tegenover het 'goddelijke'. Het was een mooie ontdekking.

In India verbleef ik geregeld in Áshrams en spirituele centra, met het Himálaya





gebergte als favoriete plek. **Karma en Mantra Yoga** waren de voornaamste activiteiten. Onzelfuchtig werken voor het welzijn van het Al en het gezamenlijke zingen van mantras hielpen me mijn hart openen en vertrouwen in de diepste kern aanwezig in elk mens.

Terwijl de onwetenden handelen op basis van hun gehechtheid, O Arjuna, handelen de wijzen zonder enige gehechtheid voor het welzijn van de wereld' (Bhagavad Gītā 3.26).

De liefde bracht me in '93 naar België. Een jaar later werd mijn eerste zoon geboren en ontstond **Soma vzw** (een vereniging met als doel het beoefenen, onderzoeken en verspreiden van verschillende methoden voor persoonlijke groei, met nadruk op yoga). Weer rolde ik dagelijks mijn yogamat open. Om zelf te oefenen en te onderzoeken en om regelmatig yogales te geven. Het zit niet in mijn natuur om mechanisch en uit gewoonte oefeningen en lessen te herhalen. Ik houd van levendigheid, alertheid, bewustzijn, verrassende elementen, een wakker, vitaal lichaam, een open hart, een heldere geest en van de mogelijkheid om vastgeroeste gewoontes,

die blokkades onderdrukken, te bevrijden, ook op de yogamat.

Zo hield ik me de laatste 15 jaar intensief bezig met verschillende yogasystemen. Ze brachten allemaal verrijking en verdieping en vloelden langzaam en harmonisch samen in mijn eigen stijl. Ik werd me ervan bewust dat mensen, naargelang hun type (dosha) baat hebben bij andere yogavormen. Door verschillende soorten lessen tracht ik te voldoen aan de noden van iedereen.

Zo geef ik nu zachte lessenreeksen 'Yoga om het hart te openen', of helende reeksen 'Yoga voor de rug'. Andere reeksen zijn meer intens en uitdagend, zoals 'Ashtāṅga Vinyāsa' of 'Prāna-yoga-flow'. In mijn lessen 'Yoga voor iedereen' combineer ik intuïtief uit mijnrijke ervaring met de bedoeling het beste aan te bieden voor wie op dat ogenblik voor me staat.

Ik wil aan den lijve ondervinden wat de sterke en zwakke punten van elke yogamethode zijn. Liever dan in termen van concurrentie te denken, wil ik nagaan welke methode welke mogelijkheden biedt. In de 'Yoga-academie', een vierjarige opleiding, tracht ik inzicht in verschillende yogamethodes en mogelijkheden door te geven.

De methode van **B.K.S. Iyengar** (ook leerling van Krishnamāchārya) boeide me vooral door zijn inten-

siteit en door de precisie van de uitlijning. Aan de harmonische ontwikkeling van elke spier en gewricht wordt ruim aandacht gegeven. De moeilijkheden van westerse beoefenaars worden opgevangen door een de āsanās in de juiste alignment te beoefenen en daarbij de juiste spiergroepen en draai beweging in de gewrichten te gebruiken. De ontmoeting met Iyengar zelf - in India tijdens de 14 daagse workshop voor zijn tachtigste verjaardag - overtuigde me van de indrukwekkend versterkende uitwerking van zijn methode, zowel op fysiek, energetisch als mentaal vlak.

Dru-yoga toonde me de centrale plaats van het hart chakra en de kwaliteiten van liefde, mededogen, openheid, zachtheid en geduld.

Samen met de recent ontdekte esoterische christelijke teksten hielp het me de kracht en liefde van het hart te ervaren als basis voor spirituele ontwikkeling.

De David Svenson's "**Ashtāṅga** (Vinyāsa) **yoga first series**" kwam toevallig op mijn weg, op oudejaarsavond. De video was een originele manier om met 'My Love' Nieuwjaar 'anders' te vieren, terwijl onze twee kinderen sliepen. Ik was verbuft, ondanks de vele vooroordelen. De reeks was intens, dynamisch, uitdagend, precies. Een uitermate efficiënte manier om de ademhaling en de levenskrachtstroom te ontwikkelen. Mijn hart en longen leken ruimer, mijn



BHUVOTTIYASANA



PASCHIMOTTASANA

A



PASCHIMOTTASANA

B



DANDASANA



JANU SIRSASANA

A



MARICHYASANA

A



MARICHYASANA

C



NAVASANA

Innerlijke vuur deed blokkades smelten en ik kwam in houdingen die me voordien onmogelijk leken. De āsana's volgden elkaar op in sneltempo. 'Hoe is het mogelijk, zoveel houdingen in anderhalf uur?' De diepe bevrediging en verstilling tijdens de Pránáyama en Shavāsana was een aangename verrassing. Hier wilde ik meer over leren.

Ashtānga Vinyāsa yoga is gebaseerd op de 'Yoga Korunta', het oudste yogageschrift (5000 jaar), door Krishnamāchārya zelf teruggevonden en bestudeerd. De beschrijving van deze yogareeksen zijn een zeldzaamheid, want meestal werden oefeningen mondeling van leraar tot leerling doorgegeven.

'Beoefen geen āsana zonder Vinyāsa' zou een van de basisregels zijn.

Pattabhi Jois, ook leerling van Krishnamāchārya in Mysore, bracht in de jaren 70 voor het eerst deze vorm naar het Westen. Onder andere Manju Jois, zijn zoon, en David Svanson zetten deze taak verder. Ik volgde regelmatig workshops en seminars bij hen, ook de lerarenopleiding en een opleiding "poweryoga". Manju (63) komt op uitnodiging van Soma vzw, jaarlijks een Ashtānga Vinyāsa workshop geven in Brugge.

Ashtānga Vinyāsa reeksen zijn zeer intens en voor velen moeilijk. Bovendien worden bepaalde lichaamsdelen, zoals schouders, polsen en knieën, dikwijls overbelast. Oorzaken: onjuiste uitlijning en de steeds terugkerende Vinyāsa gebaseerd op de "zonnegroet A". Als bekken en

heupen niet op de juiste manier openen en met inzicht soepel en sterk gemaakt worden, forceert men in regel knieën en enkels. Als men de schoudergordel niet op de goede manier mobiliseert, forceert men de schouderkoppelen, ellebogen en / of polsen.

Blijkbaar was ik niet de enige die deze problemen opmerkte want in het 'Westen' ontwikkelden verschillende yogaleraars **Poweryoga** lessen. Oorspronkelijk was het de bedoeling om de lessen wat korter en toegankelijker te maken en toch het dynamische en krachtige karakter van Ashtānga Vinyāsa te bewaren. De veiligheid, ook voor leerlingen met minder ervaring, is een belangrijk aspect.

Deze yogavorm werd de laatste jaren erg populair, en daardoor soms erg commercieel uitgebaat. Zo wordt in sommige fitness centra poweryoga aangeboden door aerobic docenten die een paar weekendcursussen gevolgd hebben, zonder enige inzicht in de filosofie en de eigenlijke doelen van yoga.

'Yoga citta vritti nirodhah', yoga is het proces van het stoppen van de onrust in de geest (*Patanjali Yoga Sutra I.2*) is en blijft, in welke vorm dan ook, een basisdefinitie voor yoga.

Ook daarom heb ik onlangs de naam Power Yoga Flow in Prāna-yoga-flow veranderd, om de vorm die ik onderwijs te benoemen.

Vinyāsa yoga, met als grondlegger **Shiva Rea**, is een andere succesvolle yogavorm. De workshops die ik

bij haar volgde hebben me erg geboeid. De innovatieve elementen ten opzichte van Ashtānga Vinyāsa Yoga en Poweryoga zijn onder andere:

De Vinyāsa's zijn niet allemaal gelijk en gebaseerd op de "Zonnegroet A", er wordt creatief mee omgegaan. Dit helpt om de druk op de gewrichten te variëren en te verspreiden en de gewrichten te openen in verschillende richtingen.

De variatie in de volgorde van de āsana's en het ritme leiden tot opwekkende zonnereeksen en rustgevende maanseries.

Het ritme van ademen en bewegen varieert en spiegelt zich aan de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether.

Bewegingen, vinyāsa en mini-vinyāsa, micro bewegingen, rotaties, pulsaties en een originele manier om de bandha's aan te leren en tijdens de reeksen aan te houden vullen de rijke mogelijkheid aan varianten aan.

Robert Boustany was in de jaren tachtig een van de eerste (en weinige) Westerse beoefenaars die alle 5 Ashtānga Vinyāsa yogareeksen kon uitvoeren. Zijn grote ervaring met Ashtānga Vinyāsa en aanverwante yogavormen, zijn achtergrond als fysicus, >