

YOGA MET BOMEN

Yoga met bomen is een helende en fascinerende ervaring. Van onschatbare waarde voor de mens en de uitdagingen van onze tijd. Op een eenvoudige manier bevordert het rust, aarding, ontspanning, tevredenheid, harmonie met de natuur en openheid naar de ‘hemel’.

Tijdens mijn talloze bezoeken aan India, in de Himâlaya, ben ik altijd gefascineerd geweest door de ‘wilde’ yogi’s, die met heel weinig bezittingen in de vrije natuur leven, met een schitterende uitstraling en een ongelooflijke, onbedwingbare kracht en vertrouwen. Ze leven eenvoudig, in het wilde ongerepte Himâlaya-gebergte, in een harmonieuze verbinding met de verschillende natuurelementen, op zoek naar eenheid en evenwicht tussen hemel en aarde.

Inspiratiezaden in mijn Bewustzijn en Ziel
Ik zie de ‘wilde’ yogi’s nog steeds voor me: langdurig, ongestoord, in vrede en

stilte zittend op een grote rots midden in een woeste rivier (de Ganges), of aan de oever, bij een boom, voor een grot, op de top van een berg... Er gaat een ongelooflijke uitstraling van verbondenheid, rust, kracht en geconcentreerde aandacht van hen uit, vergezeld van een onweerstaanbaar oprechte glimlach, een aanstekelijke levensvreugde en gezonde, natuurlijke levensenergie. Ik kan dat alleen maar bewonderen. Eén met de steen, de boom, de rivier, de grot, de berg... Geen aanpassingen aan de patronen van de samenleving, gewoon Zijn, één met de Bron en de Natuur. Leren en zich-Zelf ontwikkelen vanuit het zuivere en authentieke Zijn,

met de krachten en elementen van de natuur (Prakriti), in voortdurende meditatieve verbinding met de oorspronkelijke goddelijke Bron (Purusha).

Zelf verbleef ik meestal in âshrams of bij een leraar die mij dierbaar was (Shastriji), waar gezamenlijke rituelen, gezangen, mantra’s, yoga en de satsangs van leraren-goeroes mij inspireerden op mijn zoektocht naar mijn ware-Zelf en naar zingeving, in mijn toenmalige onrustige geest. Toch blijven de korte ontmoetingen met enkele ‘wilde’, eenzame yogi’s in de bergen, met hun vurige en rustige ogen en hun stralende en gelukkige

IN HET BEGIN GEBRUIKTE IK DE BOMEN VOORAL VOOR ÂSANA’S:
EEN BEETJE ZOALS JE IN IYENGAR-YOGA EEN MUUR OF HULPMIDDELEN GEBRUIKT

energieveld, diep verankerd in mijn Bewustzijn en mijn Ziel.

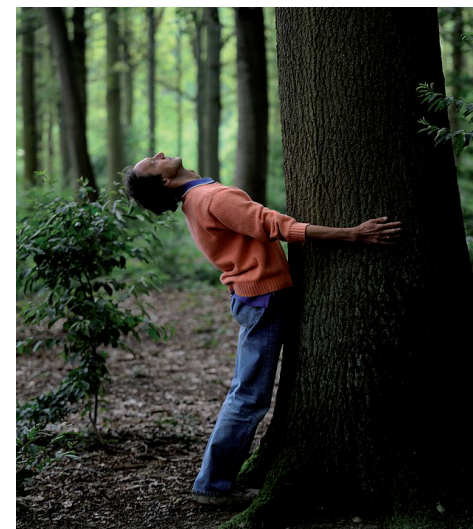
Een inspirerend verhaal

Elena, een van mijn Italiaanse yoga-leerlingen, vertelde me zo’n 45 jaar geleden haar inspirerend verhaal. Na haar scheiding kampte ze met diepgaande en aanhoudende depressieve neigingen. De yogalessen deden haar deugd, maar toch had ze aanvullende, gerichte en individuele hulp nodig om het meegemaakte te verwerken en te transformeren. Ze zocht verschillende therapeuten op: onder andere een psycholoog, een psychoanalyticus, een shiatsu-masseur en een prânatherapeut. Niets leek echt te helpen, totdat de prânatherapeut haar adviseerde om minstens een kwartier per dag een boom te omhelzen, haar problemen aan de boom te vertellen en zich

door hem te laten ondersteunen. Haar vertrouwen in mensen was om verschillende redenen aangetast. De boom, met zijn onvoorwaardelijke, ondersteunende aanwezigheid, zijn oneindige geduld, zijn diepe aarding en zijn hoopvolle openheid naar het Licht en de oneindige uitgestrektheid, deed haar enorm goed. Na enkele maanden was ze geheel: rustig, gesterkt, in balans en tevreden. Ze bleef regelmatig naar gratis sessies gaan bij haar nieuwe vriend: een krachtige, grote, oude eik, die altijd klaar stond om haar te ontvangen, op de mooie berg bij de Dolomieten waar we destijds woonden.

Hoe ik yoga met bomen heb ont-dekt
Jaren later woonde ik in België, in een mooi huis met een wilde tuin midden in de natuur, met een liefhebbende partner, een yogaschool en ja: kinderen. We hiel-

den ervan om veel tijd met onze kinderen door te brengen, ze zelf op te voeden en zo vaak mogelijk met hen buiten in de vrije natuur te zijn. Zo wandelde ik met Chiara, onze toen nog kleine dochter, in de kindervagen. Ik genoot van haar grote, mooie en heldere ogen en van de frisse buitenlucht. Ik was gelukkig, maar ook een beetje teleurgesteld dat ik niet zoveel tijd had als ik zou willen om zelf yoga te beoefenen. Midden in een eikenbos gingen haar ogen toe en viel ze zelig in slaap. De bomen waren mooi en uitnodigend, het was rustig en stil, er heerste een heerlijke sfeer, voorbij ruimte en tijd. Spontaan begon ik yoga te beoefenen, met behulp van de bomen. In het begin gebruikte ik ze vooral voor âsana’s: een beetje zoals je in Iyengar-yoga een muur of hulpmiddelen gebruikt.



BOMEN WERDEN AL SNEL EEN SOORT VRIENDEN DIE IK STEEDS WEER KON ONTMOETEN, ELK MET HUN EIGEN KARAKTER, EIGENSCHAPPEN, ENERGIE EN UITSTRALING



Al snel voelde ik dat bomen veel meer te bieden hebben. Het zijn levende wezens met verschillende lagen (kosha's), met elk hun eigen energie en prâna-stroom: diep verbonden met de grond en tegelijkertijd natuurlijk reikend naar het licht, de omringende ruimte en de oneindigheid van de Hemel. Krachtige wortel- en kruinchakra's die me hielpen mijn eigen wortel- en kruinchakra te ont-wikkelen.

Bomen werden al snel een soort vrienden die ik steeds weer kon ontmoeten, elk met hun eigen karakter, eigenschappen, energie en uitstraling. Ik voelde dat het oefenen met bomen me hielp om me dieper te aarden, de energie in mijn nâdi's en mijn ruggengraat beter te laten stromen en me naar boven toe te openen – naar het licht, de ruimte en de vrijheid.

Zien: helend voor mens en natuur

Op een dag nodigde ik een helderziende vriendin uit om een van mijn yogasessies bij mijn favoriete boom bij te wonen. Ze bevestigde wat ik al aanvoelde.

'In het begin waren jullie – jij en de boom – twee afzonderlijke wezens, elk met een eigen energieveld, maar in de loop van de oefening kon ik Zien hoe de energievelden samensmolten en er een groter, krachtiger en mooier veld ontstond. Iets dat veel beter was dan de som van jullie velden in het begin, een mooie en helende uitstraling. Ik zag dat jij hiervan profiteerde en dat ook de boom er baat bij had; ja, zelfs de omringende bomen, natuurwezens en -elementen sloten zich in de loop van de tijd vreugdevol aan.'

Ik voelde me steeds meer 'geroepen' om yoga in de vrije natuur en met bomen te beoefenen, niet alleen âsana's, maar ook prânâyâma en meditatie, niet alleen in

mijn eentje, maar ook met leerlingen, tijdens yogadagen, retraites en workshops. Dit alles bevestigde wat ik vanaf het begin waarnam: deze vorm van beoefening is niet enkel helend voor de beoefenaar, maar ook voor de bomen, het bos en de natuur in het algemeen. Sindsdien beoefen ik regelmatig yoga in de vrije natuur, omringd door bomen en verschillende natuurelementen: het gaat erom toe te laten om te zijn met wat er is – in het hier en nu – en de flow-stroom van elk moment bewust te beleven.

Het is geen toeval dat Boeddha onder een grote banyanboom (Indische vijgenboom) onderwees en verlichting bereikte, en dat vele yogi's, heiligen en mystici door de eeuwen heen onder grote bomen verbleven en onderwezen. De sereniteit en de kracht van de ongerepte natuur bevorderen de kalmering van de onrustige geest en ondersteunen meditatie en stilte; ze helpen op de weg naar samâdhi, de yogatoestand van harmonieuze verbinding, eenheid met wat 'Is'.

Yoga met bomen in de praktijk

In mijn yoga-met-bomen lessen, begin ik met iets algemeen te vertellen over bomen:

- Hun diepe verbondenheid met moeder aarde.

BEWEGINGEN KRIJGEN EEN NIEUWE DIMENSIE WANNEER BEPAALDE LICHAAMSDLEN IN CONTACT KOMEN MET DE BOOM

- Hun groei naar boven, tegen de zwaartekracht in, reikend naar de hemel, aangetrokken door licht en ruimte.
- Hun goed functionerende energielichaam, dat onvermoeibaar werkt aan een optimale energiestroom, ongestoord door de 'mind' en/of tegenslagen, groeiend in samenwerking met de omringende bomen, natuurelementen en natuurwezens.
- Hun verbindende werking tussen hemel en aarde.

De yogabeoefening met bomen begint met voorbeelden die ik eerst zelf demonstreer, of met een groepssessie waarbij we samen oefenen, elk met een boom – op een afstand waarop de deelnemers mij kunnen zien en de instructies kunnen volgen.

Eerst gaat het om een zelfontwikkelde dynamische 'groet aan de boom', waarbij je met vloeiende bewegingen contact maakt met de stam, de wortels en de kruin van de boom. Vervolgens oefenen we âsana's met de ondersteuning en hulp van de boom. Krijgerhoudingen en variaties, staande houdingen, draaiingen, de stoelhouding met de rug tegen de boom, achter- en voorwaartse buigingen en omgekeerde houdingen. Bewegingen krijgen een nieuwe dimensie wanneer bepaalde lichaamsdelen in contact

komen met de boom. Ook flows, kleine pulsaties en microbewegingen worden daardoor anders beleefd. De nadruk ligt op de bewuste beleving, stimulering en bevrijding van de prânastroom.

Vervolgens wordt iedereen uitgenodigd om in de omgeving een boom uit te zoeken en daar ongeveer twintig minuten all-een met de boom te Zijn en te oefenen. Bij het kiezen van de boom ontstaat meestal een soort spontane herkenning, of het gevoel dat een bepaalde boom je 'roept' of je open ontvangt.

Ik raad aan om eerst op een afstand van een paar meter van de boom via de handen en/of andere energiecentra het energieveld van de boom te voelen, en innerlijk om 'toegang' te vragen. Als je 'toegelaten' wordt, bedank je de boom innerlijk en nader je langzaam, totdat er echt fysiek contact ontstaat. Het is dan belangrijk om zelf aan te voelen wat op dat moment het beste past, en daarbij altijd te proberen in het hier en nu te blijven – niet op automatische piloot. Stilte, beweging, âsana's, prânâyâma, meditatie, voor de boom zitten, liggen, luisteren, de boom omhelzen, bepaalde chakra's verbinden met de stam, klimmen... alles is mogelijk, niets moet.

Na de afgesproken tijd blaas ik op een Indiase tempelschelp, als teken om de

sessie rustig af te ronden, de boom te 'bedanken', langzaam afstand te nemen en terug te komen.

Aan het einde van de sessies nemen we tijd om iets van de ervaringen met de anderen te delen, geheel vrijblijvend.

Deelnemers vertellen voornamelijk over

- Een gevoel van hervonden rust, aarding, verwondering en verbondenheid.
- De beleving van de boom als een levend wezen waarmee je echt contact kunt maken.
- Versmelting en een gevoel van eenheid, even los van tijd en ruimte.
- Dankbaarheid voor de ervaring,
- Samenwerking, het gevoel begeleid te worden.
- Ontspanning, heling van lichaam en geest. ➤

Alberto Paganini (1957) is filosoof, yogaleraar en auteur. Hij geeft yogalessen, workshops, bijscholing en opleidingen in binnen- en buitenland. www.yogasoma.be