



Critical Alignment Yoga

Yoga heeft vele verschijningsvormen, maar allemaal blijven ze trouw aan de 'oude' traditie, of wijken er weinig van af. De Nederlandse yogadocent Gert van Leeuwen, ook ervaren Bharata Natyam-danser, zet met nieuwe inzichten een volgende stap in de yoga-evolutie. Hij ontwikkelde Critical Alignment Yoga en schreef er een lijvig boek over dat dit voorjaar verscheen.

'Je kunt het rolletje tegen je onderrug aan leggen en op je ellebogen leunen,' zegt Van Leeuwen. Achttien mensen hebben een vilten mat stevig opgerold, de hoogte van de rol is zo'n vijftien centimeter. Ze zitten er met hun onderrug tegenaan, de knieën opgetrokken, voetzolen op de grond. Voorzichtig leggen ze nu hun hele rug over het rolletje heen, daarbij het bekken iets optillend zodat die van de grond komt. 'Het gaat erom dat het rolletje een holling in je onderrug drukt. De holling is iets groter dan de normale stand van je rug, maar dat is niet erg. Als het daar stijf is, kan het rolletje een pijnlijk gevoel geven. Neem de tijd. Langzaam bewegen helpt om de stijfheid te doorbreken.' De opdracht luidt het bekken nu naar de vloer te bewegen. De groep, een beginnersklas, houdt de ogen gesloten. 'Je kunt je handen nu op je onderste ribben leggen. Als je bekken weer naar beneden beweegt, fixeer dan die lage ribben met je buikspieren. Je kunt een paar keer op en neer bewegen met je bekken.'

Opwaartse hond

Het mobiliseren van de onderrug gaat bij de volgende oefening verder, maar dan zonder matje. Met de handen pakken de leerlingen de zijkant van de sticky yogamat vast. 'Je kunt de schouders onder je plaatsen. De bovenbenen druk je met je hakken omhoog, het borstbeen beweegt in de richting van de kin. Adem ruimte in je borst.' Van Leeuwen doet het voor, hij staat met zijn rug in een 'halve brug'. 'Je houdt nu je rug zo hol mogelijk. Laat het bekken teruggaan naar beneden, terwijl de boog in je rug blijft

staan.' De groep probeert het. Bij de meesten is de boog lang niet zo hoog als bij Van Leeuwen. Ondertussen legt hij het gevaar uit van het afvlakken van de onderrug, of zelfs het bollen ervan, zoals bij onderuitgezakt zitten: 'Je kunt er een hernia door ontwikkelen, of spit. Het schiet ook nooit in je rug als je de onderrugwervels naar *binnen* beweegt, wel als je ze naar buiten beweegt en er kracht op zet.'

Er volgt een andere oefening voor de onderrug. Van Leeuwen vraagt op handen en knieën te gaan staan. 'Laat je rug doorzakken als een waslijn, de ribben ingenomen naar de buik. Je kan je buikspieren aanspannen en langzaam naar beneden gaan met je bekken.' De beweging eindigt in de *opwaartse hond*. Hier worden stijve ruggen goed zichtbaar.

Even later pakt Van Leeuwen er een kunststof ruggengraat bij. Hij laat zien: 'Juist als het makkelijk beweegt in je rug, moet je je buikspieren goed bij elkaar houden, anders buig je steeds in hetzelfde punt, het punt van je voorkeur.'

Veelvuldig wordt in opdrachten het werkwoord 'kunnen' gebruikt. Die manier van spreken blijkt later onderdeel te zijn van de didactiek. De essentie van Critical Alignment Yoga, voorheen Bharata yoga, is bewegen vanuit ontspanning (zie kader), niet vanuit wilskracht. Opdrachten in de moeten-sfeer, 'doe dit, doe dat', probeert Van Leeuwen zoveel mogelijk te vermijden omdat ze een appèl doen op de wilskracht. 'Wilskracht richt zich op spieren die vanuit de wil aan te sturen zijn: de bewegings-spieren. Dat zijn voor een groot deel juist de

spieren die ik wil ontspannen omdat die spieren gevoelig zijn voor stress en structurele spanning.'

De vakantiestand

Op de yogamatten staat nu een achteroverbuigrugboogje van hout: een golvende constructie, door Van Leeuwen zelf ontwikkeld. Eroverheen ligt een rubberen strip van een meter lang en een paar centimeter dik. Met hun ruggen leunend tegen het boogje en de handen tegen het achterhoofd gehouden, lijkt het of de leerlingen op het strand zitten en naar zacht klotsend zeewater kijken. Maar de stripjes drukken genadeloos in de ruggen. Dat moet gevoelig of zelfs pijnlijk zijn. 'Dit is een beetje de vakantiestand,' grapt Van Leeuwen ironisch. 'Ontspan nu je nek en trek je hoofd met je handen een beetje naar boven.' Nekken verlengen zich. 'Leg je hoofd maar op het boogje neer, langzaam, het bekken komt omhoog.'

Deel twee van de oefening is het serieuze werk: het langzaam laten terugzakken van het bekken naar de vloer, met een scherpe vouw in de heupen en een achterovergebogen rug. 'We hebben geen haast,' waarschuwt Van Leeuwen. Zo te horen was ook niemand van plan haast te maken: er wordt hoorbaar gezocht en intens geademd bij het laten zakken van het bekken. Van Leeuwen loopt rond, kijkt. 'Zo'n boogje is ideaal, je maakt er bewegingen door waar je met je eigen motoriek moeilijk bij kunt komen.' De groep schuift de rug nu een aantal wervels verder over de boog. Een nieuw deel van de ruggengraat krijgt het te verduren. De handen drukken nu licht op het voorhoofd, net boven de wenkbrauwen, zodat de nek ontspannen blijft. Weer bewegen bekkens richting de vloer. De druk van het stripje op de bewegingspijpen die langs de ruggenwervel lopen, maken dat die spieren zich ontspannen. Dat moet een rare

gewaarwording zijn: je hebt ongemak of pijn, en toch zijn je spieren ontspannen. 'Daarom is het woord ontspanning ook zo nietszeggend,' vindt Van Leeuwen. 'Ik spreek liever van druk geven op de spieren, vertragen, en het langmaken van de spieren. Dat is concreet en meetbaar.' Wanneer de oefening ten einde is en iedereen weer in de 'vakantiestand' tegen het boogje zit, moeten de meeste even bijkomen van die aanslag op de rug. 'Jaja,' lacht Van Leeuwen. 'Het is allemaal vrijwillig hè?'

De volgende oefening is een 'hele brug', met de voeten in relevé. 'Je doet 'm vijf keer.' De groep protesteert zuchtend: Vijf keer? Hier en daar trekt Van Leeuwen een brug wat hoger op, onder hoorbaar gesteun. Tegen de anderen zegt hij: 'De vijfde is altijd de lichtste.'

Ik heet help

De laatste oefening is omgekeerd staan op een hoofdstandbankje, ook een door Van Leeuwen ontworpen attribuut. 'Het is zó ontworpen, dat wanneer je er omgekeerd op staat, de rug tussen de schouderbladen naar binnen wordt geduwd.' Dat is belangrijk om de borst ruimte te geven goed te kunnen ademen, en de spieren tussen de schouderbladen te ontspannen. Het 'staan' wordt daarmee een taak voor de dieper gelegen houdingspijpen. 'Daarom wiebel je in het begin een beetje, je houdingspijpen zijn dit nog niet gewend.' Het is de bedoeling dit enkele minuten vol te houden. Van Leeuwen assisteert nieuwkomers met het opspringen en het vinden van de goede alignment bij het omgekeerd staan. 'Als je me nodig hebt, roep je me maar. Ik heet help.' En tegen de anderen: 'Een half minuutje nog.'

Daarna volgt dan eindelijk *savasana*, de lijkhouding, 'Je kunt met een tevreden gevoel op je rug gaan liggen.'

Critical Alignment Yoga in het kort

De yoga zoals wij die tegenwoordig kennen is ontwikkeld in de jaren rond 1930. Hoewel er uit de periode tussen 1400 en 1800 wel teksten gevonden zijn die *asana's*, yogahoudingen, beschrijven, zoals in de *Hatha Yoga Pradipika* van Svatmarama, worden deze teksten door hedendaagse docenten onbruikbaar geacht voor het lesgeven, omdat ze te oppervlakkig zijn.

Pattabhi Jois (1915-2009), grondlegger van de Ashtanga yoga, bracht rond 1930 als eerste een ordening aan in de *asana's* die in zijn tijd onderwezen werden. Hij verdeelde de oefeningen in primaire, intermediaire en gevorderde *asana's*. Jois voegde bovendien bewegingen, zogeheten *vinyasa's*, tussen de *asana's* toe. De hedendaagse Power Yoga is hiervan afgeleid. B.K.S. Iyengar (1918), net als Jois afkomstig uit Mysore, India,

groepeerde de asana's verder naar 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.

Critical Alignment Yoga (C.A.Y.), voegt aan deze evolutie van de moderne yoga nieuwe inzichten en elementen toe. Voor de ontwikkeling en fundering van C.A.Y. ging Van Leeuwen een samenwerking aan met orthomaneel geneeskundige Bert Mentink en cognitief gedragstherapeut Dick Bakker.

Ontspan de poging

De essentie van Critical Alignment Yoga grijpt terug op de volgens Van Leeuwen originele betekenis van een van de *Yoga Sutra's*, een eeuwenoud yogageschrift van de Indiase Patanjali waarin een definitie beschreven staat voor het beoefenen van asana's: 'Ontspan de poging en mediteer op het oneindige.' Van Leeuwen: 'In veel hedendaagse yogastromingen wordt deze *Sutra* begrepen als zou de poging aan de ontspanning *vooraf* moeten gaan, dat wil zeggen de beweging moet eerst worden uitgevoerd en pas daarna kunnen de spieren ontspannen worden. Dat houdt in dat vooral de bewegingsspieren worden gebruikt en dat de dieper gelegen houdingsspieren grotendeels inactief blijven.' Wanneer er een verstoring optreedt in de samenwerking tussen de houdingsspieren (spieren rond de wervelkolom en gewrichten) en de bewegingsspieren (o.a. biceps, triceps, monnikskapspieren, bils spieren, dijbeenspieren, kuitspieren) en de houdingsspieren verstijven, leidt dit tot verlies van beweeglijkheid, vervorming van

het skelet en scheefstand. Van Leeuwen stelt daarom dat de *poging* juist ontspannen moet worden door te bewegen *vanuit* ontspanning, daarmee de bewegingsspieren te ontspannen en de houdingsspieren aan het werk te zetten.

Rechte bovenrug

Anders dan Jois en Iyengar stelt Van Leeuwen dat de bovenrug recht moet zijn, wat grote gevolgen heeft voor het uitvoeren van de asana's en de voorbereidingen daar op. 'De motoriek die je nodig hebt voor het creëren van een rechte bovenrug kun je alleen ontwikkelen met hulpstukken als een rubberen stripje, achteroverbuigboog en hoofdstandbank.'

Doorgifte van beweging

Ook spreekt Van Leeuwen, anders dan zijn yoga-voorgangers, van *bewegingsketens*: ketens waarin grote bewegingen, in yogaoefeningen, voortkomen uit doorgifte van kleinere bewegingen. Hiertoe dienen verschillende lichaamsdelen zoals hoofd, nek, bovenrug, onderrug, bekken, benen, etc. goed samen te werken. Wanneer die verbindingen niet goed functioneren komt de uiteindelijke beweging niet goed tot stand. 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.

Meer lezen?

Yoga Critical Alignment
Gert van Leeuwen
Altamira-Becht, 2009

C.A.Y.-lessen in Amsterdam:
www.criticalalignment.nl
www.schoolvooryogasanas.nl

Andrea Boll was als danser en choreograaf jarenlang verbonden aan choreografen- en danserscollectief Hans Hof Ensemble. Daarnaast was ze gastchoreografe in binnen- en buitenland. Sinds 2008 heeft ze haar eigen gezelschap: Bollwerk. Ze volgt al meer dan tien jaar lessen in Critical Alignment Yoga.

'Gerts benadering van het achteroverbuigen en de alignment van het staan waren eye-openers voor me. Ik had altijd last van mijn rug. Vroeger had ik zelfs een beetje een holle

rug, die ik forceerde tijdens het dansen. Gert heeft mijn rug helemaal 'gereconstrueerd' en opnieuw opgebouwd. Mijn rug was ook vaak gespannen, dat heb ik gelukkig af kunnen leren. Van het achteroverbuigen heb ik bovendien een goede *arch* gekregen. Door deze yoga ontdekte ik de hele onderstebovenwereld. En de balansposities op je armen bijvoorbeeld, die je trouwens ook kunt gebruiken als je aan breakdance doet, hebben mij als choreograaf nieuwe bewegingsideeën opgeleverd: hoe je vanuit

beweging in een balans kunt komen. Ook gebruik ik nu meer acrobatische dingen in mijn choreografieën. In yoga bouw je die bewegingen langzaam op, je krijgt tijd om kracht te ontwikkelen en te ontdekken 'daar zit het vast, daar doet het pijn'. In een dansles of repetitie heb je daar vaak de tijd niet voor.