



Fotobijlschriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Anusara yoga

Iedereen blij, en dan ook écht blij – dat is het doel dat John Friend voor ogen heeft met zijn Anusara yoga. Hoewel deze yogavorm nauwkeurige principes van alignment kent, is het hogere doel altijd belangrijker dan de details.

Tekst: Lisa Sanfilippo, vertaald door Sandra Wind-Carson, bewerkt door Ingrid Melenberg

Wanneer je John Friend ontmoet, is de eerste indruk vaak paradoxaal: deels zie je een wijs mens, deels een grappenmaker. De afgelopen dertig jaar studeerde hij bij grote meesters als B.K.S. Iyengar en Pattabhi Jois. Zijn eigen yogamethode, Anusara, is gebaseerd op de oude tradities van tantrische filosofie en Hatha yoga. Al sinds 1997 verspreidt hij zijn stijl over alle continenten (behalve Antarctica – en Friend verzekert overigens dat hij zijn CO2-emissie compenseert). Wereldwijd zijn er nu zo'n 250.000 leerlingen, ongeveer 225 gecertificeerde Anusara yogadocenten, en meer dan duizend 'Anusara inspired' docenten. Het is een originele en moderne stijl, met eerbied voor de oude meesters. Sierlijk en gericht op het hart, op vreugde, en op het vergroten en verspreiden van shakti: levensenergie. De grappen die John Friend in zijn lessen maakt, maakt hij niet alleen voor zijn eigen plezier. Wanneer zijn leerlingen de zaal verlaten, is het effect van al dat

lachen en gedoe over 'alles is goddelijk' merkbaar. Honderd net iets gelukkigere mensen stappen hun dagelijks leven weer in, en ze brengen de shakti van hun yogamat naar het gesprekje met de caissière in de supermarkt.

Drie A's als basis

Anu is Sanskriet voor 'het proces van zijn in', sara betekent 'stroom'. Deze term is afkomstig uit een vers in de duizend jaar oude Kularnava tantra, die je ongeveer zo kunt vertalen: 'Als wij met Zaligheid bewegen ("flow with Grace") ervaren wij onze innerlijke waarde. Wij bewegen ons lichaam, onze geest en ons hart mee in de stroom van het goddelijke, en wij vieren het leven wanneer wij het goddelijke ervaren dat in ons pulseert.' Deze oeroude tantraleer paste Friend toe in zijn moderne yogamethode. Als voormalig financieel analist, gewend om logisch te denken, haalde hij de leer direct uit de sfeer van zweverigheid. De

‘Het is van essentieel belang om steeds naar het goede en de verrukking te zoeken’

basis van Anusara yoga wordt gevormd door wat hij ‘de drie A’s’ noemt: Attitude (instelling), Alignment (uitlijning) en Action (actie). Instelling is de ‘intentie van het Hart’, die de kracht vormt achter elke yogahouding.

Met de juiste intentie kan elke beweging een uitdrukking zijn van het goddelijke. Friend gebruikt het woord ‘hart’ met een hoofdletter om te verwijzen naar het Universele, de stroom van goddelijke energie in ons allemaal. De bedoeling van Anusara yoga is onze goddelijke natuur te laten ontwaken en het leven te vieren. Dat doe je onder andere via de adem. Je maakt je gezicht zacht, voelt de verbinding met de hogere energie en je ontspant, laat een glimlach op je gezicht verschijnen.

Alignment is de juiste uitlijning, ‘waarmee we de intentie van ons Hart tot bloei kunnen laten komen.’ Daarna volgt de actie, die volgens hem wordt voortgebracht door ‘de natuurlijke stroom van energie in het lichaam, die het lichaam krachtige stabiliteit en geweldige vrijheid verleent.’ Anders gezegd: met de juiste uitlijning kan de levensenergie optimaal door het lichaam stromen, waardoor je een gevoel van eenheid en vrijheid ervaart.

Hoger doel

Het belang van de juiste Attitude werd John Friend duidelijk toen hij in de vroege jaren negentig les gaf in een ashram in New York,

aan driehonderd mensen van verschillende nationaliteiten. Op zekere dag merkte hij dat zijn leerlingen halverwege de les ineens vrolijk werden, en hun houdingen leken vanzelf een betere uitlijning te krijgen. Op de een of andere manier leken alle leerlingen getransformeerd. Toen zag Friend waar het door kwam: de goeroe van de ashram bleek in de deuropening te staan. Haar aanwezigheid veranderde de yogabeoefening van iets technisch en droogs, naar transformatie en een viering. Dit is waarom Anusara yoga eerst naar de big picture kijkt en pas daarna naar de details. ‘Het gaat erom dat wij onze houdingen van binnenuit kunnen uiten, en we ons Hart in lijn kunnen brengen op een manier die ons innerlijke licht laat groeien.’

Iedereen heeft het potentieel om zichzelf open te stellen voor Zaligheid (Grace), in zichzelf en overal om zich heen. Friends doel is om dit gevoel van expansie steeds weer op te roepen en over de hele wereld te verspreiden. ‘Het is van essentieel belang om altijd naar het goede en de verrukking te zoeken. En om nooit dat gevoel van kinderlijke verbazing te verliezen, zelfs als we onze vaste yoga-routine beoefenen.’

Leren van een blessure

Toen John nog een kind was, vertelde zijn moeder hem de verhalen van de grote yogi’s in de Indiase mythen, die de shakti dienden: de goddelijke energie die zich in alles manifesteert. Deze yogi’s kregen onthullende inzichten in de aard van het heelal door zichzelf in lijn te brengen met de goddelijke stroom van shakti.

Deze les op jonge leeftijd gaf hem ‘een begrip van de fundamentele goedheid en heiligheid van het leven.’

Eenheid en het goddelijke zien in iedereen, dat wil hij ook meegeven aan de mensen die de docentenopleiding volgen. Hij leert hen aan om eerst naar het goede te kijken als ze een leerling helpen. Het is niet de bedoeling te corrigeren, maar om het licht van Bewustzijn te vergroten. Friend bekrachtigt, ondersteunt en stimuleert zijn studenten op een vriendelijke en toegewijde manier. Hij benadrukt dat de door hem opgestelde Universal principles of alignment in elke pose toegepast moeten worden, om zowel het lichaam te sterken als de glans van goddelijk bewustzijn te vergroten.

Zijn eerste ervaring met de effectiviteit van deze principes had hij toen hij in de jaren tachtig een schouderblessure opliep. Hij kreeg het gebruikelijke advies: helemaal stoppen met yoga, of door de pijn heen werken. In plaats daarvan integreerde hij zijn blessure in zijn practice. Hij was toen net bezig zijn principes van alignment te ontwikkelen, en paste die toe in een houding die normaal gesproken de pijn verergert: het Wiel (*Urdhva Dhanurasana*). Hij merkte dat als hij deze houding met de juiste intentie en uitlijning aannam, de pijn verminderde en de blessure begon te genezen. (Friend adviseert dit niet zelf thuis te proberen tot je goed bekend bent met de biomechanische principes.) Vanwege zijn nauwkeurige alignment en therapeutische aanpassingen is het niet ongewoon om na zijn workshops leerlingen in de rij te zien staan voor advies over hun schouder-, knie- of heupklacht.

Anusara yoga in Nederland

- Amersfoort: Jayendra Hanley, www.jayendrahamley.com
- Amersfoort: Truus Vos, truusvos@yahoo.com
- Amersfoort: Laura van Dijk, lauravandijk@casema.nl
- Amsterdam: Marlies de Kort, chitramarlies@hotmail.com
- Bussum: Sandra Wind-Carson, www.flowingwithgrace.nl
- Brummen: Maria Krutikow, m.b.krutikow@planet.nl
- Deventer: Marja Berntssen, www.yogadeworp.nl
- Gouda: Trix Marinusse, www.trixmarinusse.nl

Filosofisch

Friend plaatst de yogahoudingen in een grotere context. Hij beschrijft de effecten ervan op het lichaam, verbindt de houding met een groter filosofisch thema of legt de link met een doorsnee ervaring uit het dagelijks leven. Voor studenten kan het wel eens lastig zijn om zoveel lagen van betekenis en inspiratie in een simpele Trikonasana te zien. Hijzelf lijkt die uitdaging juist te waarderen. Hij geniet van elke nieuwe metafoer en elk nieuw verband dat hij ontdekt.

Friend onthult dat hij het geluk heeft dat hij niet van lesgeven hoeft rond te komen. ‘Ik doe het voor het plezier, dat heb ik altijd gedaan. Daarom maak ik mij ook niet druk of mijn studenten zich identificeren met Anusara of niet – het is allemaal om de Grotere Energie, de shakti te dienen. Ik heb samengevoegd wat ikzelf heb geleerd van mijn yogabeoefening en van de grote meesters over de hele wereld. Een geschenk, om iedereen te dienen, wat voor yogastijl je ook aanhangt. Ik wil graag mensen helpen meer diepgang en een grotere vrijheid te vinden.’ Anusara yogi’s leren dat vreugde en goedheid de essentie van het bestaan zijn. ‘The merry band’, zo noemt Friend de gemeenschap om hem heen. Samen laten ze zien dat het onderzoeken van de diepere mysteries van het leven heel veel plezier kan geven. ●

John Friend heeft een Europese tour gepland van 1 juni tot 31 juli 2010. Voor meer informatie: www.anusara.com

Auteur Sandra Wind-Carson is een Anusara-Inspired yoga docente. Ze geeft les en workshops in het Gooi en omgeving, zie www.flowingwithgrace.nl



John Friend



shakti en Ganesha



John with Peter & Primo Pincha Mayurasana demo -Toronto 2009



Bhagawan Nityananda gold statue