



MANNENYOGA

OP ZOEK NAAR DE

—yoga 34—



Yoga speciaal voor mannen, daar was behoefte aan in Amsterdam. *Yoga Magazine* mocht – bij hoge uitzondering – even meekijken tijdens de les. ‘Maak die wildeman wakker uit zijn winterslaap!’

TEKST: RESI LANKESTER, BEELD: CORBIS

Gehuld in een wijd grijs T-shirt en een Adidas-sportbroek stapt Peter (57, gemeenteambtenaar) vanuit de kleedkamer het kleine, sfeervolle yoga-zaaltje van de Life Style Studio binnen. Hij neemt plaats op een van de witte schapenvellen die in een kring liggen. Peter is er klaar voor, zijn wekelijkse avond mannenyoga. In zijn eigen woonplaats, een halfuurtje rijden van deze locatie in de Amsterdamse binnenstad, doet hij ook aan yoga. Dat is een gemengde groep, met vrouwen. Ook fijn, maar: ‘Daar is de energie anders.’ Hóé anders, vraag ik hem. Als vrouw mag ik vandaag bij hoge uitzondering aanwezig zijn bij het begin van deze Kundalini yogales voor mannen. De afspraak is dat ik een kwartier meekijk en dan vertrek. Pas na afloop van de les mag ik terugkomen om na te praten. In dit eerste kwartier probeer ik zoveel mogelijk te weten te komen over de beweegredenen van deze mannen om zonder vrouwen aan yoga te doen.

‘Andere energie’ blijkt niet meteen helder te omschrijven. Docent Tim Schipper (30), gehuld in witte kleding, zijn blonde haar in een staart, helpt vanaf zijn eigen schapenvel een handje. ‘Mannelijke energie is veel zwaarder en steviger,’ zegt hij. ‘Als wij mannen in een kring gaan zitten, dan is dat ook echt een kring.’ Ik kan me er iets bij voorstellen. Bij vrouwen is het allemaal veel... losser. Naast elke mat liggen waarschijnlijk sokken, plus een vestje en een sjaal. We staan nog een keer op om toch even naar de wc te gaan, een blok te pakken en een bolster. O wacht, en een dekentje. Het haar nog een keer losmaken, vast, nee: toch los.

INNERLIJKE KRIJGER

Het thema van deze avond: het terugvinden van de innerlijke krijger die symbool staat voor mannelijke energie. Elke les begint Tim met een passage uit het boek *De wildeman* van Robert Bly (2008). Bly gebruikt oeroude verhalen en legendes om mannen te helpen een nieuw evenwicht te vinden tussen de emotionele en de stoere kant van hun persoonlijkheid.

'Soms wordt er gegromd of geschreeuwd tijdens de les'

De groep is bij het hoofdstuk waarin de krijger zich op het slagveld begeeft. De tekst spoort de mannen aan vol vertrouwen in hun eigen kunnen dat slagveld – de wereld – tegemoet te treden. Het ongemak en de twijfel (ben ik wel sterk genoeg?) die ze onderweg misschien tegenkomen, mogen ze voelen, maar ze laten zich er niet langer door belemmeren. Ook tijdens de meditatie worden de mannen aangespoord: 'Maak de wildeman wakker uit zijn winterslaap!' zegt Tim tegen de groep.

Daarna volgt er een oefening om de wervelkolom te stimuleren, een belangrijk onderdeel bij Kundalini yoga. De trommelmuziek uit Tims Macbook Air klinkt opzweepend en de mannen doen vanuit een *Baddha Konasana* in snel tempo de kat- en koehouding, terwijl ze diep in- en uitademen door hun neus. De ogen zijn gesloten – het lijkt alsof ze nu al licht in trance zijn. Dan kijkt Tim me aan en wijst met zijn ogen naar de deur. Duidelijk: wegwezen. De echt les gaat beginnen. Over anderhalf uur mag ik terugkomen om na te praten bij een kopje thee.

Bier of gevoel

Die middag heb ik al uitgebreid gesproken met Tim, die naast Kundalini-docent ook yogapsycholoog is. 'Mannenyoga': als je die term een eeuw geleden had gebruikt, had de docent je verbaasd aangekeken. Yoga wás toch alleen voor mannen?

Volgens Tim kan het feit dat er in de westerse wereld tegenwoordig zo weinig mannen op de mat staan, betekenen dat ze van zichzelf verwijderd zijn geraakt. Mannen die wel aan yoga doen, willen graag dicht bij hun gevoel komen.

'Het gaat erom dat je als man bewust durft te kiezen hoe je je wilt gedragen,' licht Tim toe. 'Krachtig en mannelijk, of aardig en conventioneel? Bier of gevoel zeg maar,' zegt hij lachend. Beide aspecten horen bij het man-zijn, maar van met name jonge, hoogopgeleide stedelingen wordt verwacht dat ze zich voortdurend opstellen als zachtaardige metromannen. Tijdens mannenyoga leren ze dat er niets mis mee is om ook af en toe stevig met de vuist op tafel te slaan.

Tim neemt zijn eigen verhaal als voorbeeld. 'Mijn vrouwelijke kant is goed ontwikkeld. Ik ben zachtaardig en dienstbaar. Vrouwen vinden dat vaak leuk.' Tekort aan aandacht heeft hij dan ook nooit gehad, zegt hij met een knipoog. Maar die opstelling bleek niet houdbaar. 'Op het moment dat je tegenslag tegenkomt in het leven, moet je duidelijk grenzen kunnen stellen. Dan is "aardig" niet langer een kwaliteit waar je ver mee komt; dan moet je die sterke, innerlijke krijger oproepen. Maar dat is lastig als je hebt geleerd dat "direct en krachtig" gelijkstaat aan "ongemanierd en grof".' Je vriendin wil dat je lief voor haar bent, je baas vraagt je van alles. Je bent steeds bezig conflicten met anderen te voorkomen. Uiteindelijk ontstaat er een conflict in jezelf?

Tijdens de mannenyoga is er ruimte om die vraagstukken in een vertrouwelijke omgeving te delen. Tim: 'Ik heb me lang geschaamd voor het feit dat ik meer geld wilde verdienen. Ik vond dat oppervlakkig, maar de mannelijke kant in mij bleef ernaar verlangen. Nu mag die behoefte er gewoon zijn, ook al doe ik er niets mee. Dat scheelt zoveel negatieve energie.'

Pas na het toelaten van een behoefte kun je uitzoeken wat je ermee wilt. 'Misschien heb je jezelf jarenlang vlees onthouden



Duizenden jaren lang was yoga voorbehouden aan mannen. Pas in de jaren dertig van de vorige eeuw was er een moedige vrouw uit Riga, Indra Devi, die vond dat ook zij recht had op asana's, *pranayama* en meditatie. Waar dat toe leidde, hadden de mannelijke yogi's van toen niet kunnen voorspellen: inmiddels doen zo'n vijfhonderdduizend vrouwen in Nederland aan yoga en 'slechts' honderdduizend mannen.



omdat je vriendin strikt vegetarisch is en ontdek je nu dat een vleesloos dieet gewoon niet bij je past. Zoiets kan leiden tot frictie, maar uiteindelijk levert het veel op. In essentie leer je jezelf door yoga beter kennen en krijg je antwoord op de vraag: dient mijn gedrag me nog, is dit wat ik écht voel en wil?’

Het onderzoeken van je eigen gedrag en het erkennen van behoeften: zijn dat geen thema’s die ook voor vrouwen gelden?

Natuurlijk, zegt Tim. ‘Maar vrouwen durven over het algemeen makkelijker te voelen en staan meer in contact met hun lichaam. Vaak leggen ze bij bepaalde emoties automatisch een hand op hun buik. Dat zie ik mannen niet zo snel doen. Voor hen is soms alleen al de vraag “hoe voel je je” zo confronterend dat ze dichtklappen.’

Tijdens zijn lessen richt Tim zich daarom veel op de onderste drie chakra’s: vanaf de navel tot aan het wortelchakra. ‘Luisteren naar je buikgevoel, wat voor veel vrouwen heel gewoon is, kan helpen bij het maken van keuzes vanuit je eigen kracht. Veel mannen zijn niet bekend met de krachtige energie die zich in het buikgebied bevindt.’

Blazen als een kat

Tijdens de les heb ik braaf in een café om de hoek gewacht tot ik me weer met al mijn vrouwelijke energie mocht vertonen in de yogastudio. Als ik binnenkom, zitten sommige mannen nog in kleermakerszit met gesloten ogen, anderen drinken thee en zijn al begonnen met het uitwisselen van ervaringen.

Het was een pittige les, vertelt Peter. Zoals altijd. De focus ligt op uithoudingsvermogen zoals bij Yin yoga, vaak in combinatie met de vuurademhaling (*Kapalabhati*, waarbij je bij elke uitademing de buik snel en diep intrekt) en spierkracht. Zo is er een houding waarin je in kleermakerszit je armen uitstrekt en dat zeker tien minuten volhoudt. Ondertussen adem je met een krachtig siggeluid uit door de tanden, alsof je blaast als een kat. *Burn inner anger*, heet deze houding. Tim: ‘Soms wordt er gegromd of geschreeuwd tijdens zo’n houding. Dat is prima. Je leert dat ongemak komt en gaat en dat je dat aankunt.’

Peter vertelt dat hij hier leert onderscheid te maken tussen zijn ego – ‘dat vaak sterk aanwezig is tijdens de les’ – en zijn eigen innerlijke kracht. Dat is vervolgens goed toepasbaar in het dagelijks leven. ‘Stel, ik vind een collega op mijn werk niet aardig.

Kundalini yoga werd door Yogi Bhan (1929-2004) eind jaren zestig naar het Westen gebracht. Het doel van deze yogavorm is energie (kundalini) van de lagere chakra’s (energieknooppunten in het buik- en bekkengebied) naar de hogere chakra’s te laten stromen, om zo een hogere staat van bewustzijn te bereiken.

Voorheen had ik de neiging om kortaf tegen diegene te doen of hem te ontlopen. Hier leer ik te onderzoeken waarom ik hem of haar niet mag. Zodat ik niet automatisch in de vecht- of vluchtrol schiet, maar eerst contact maak met mijn gevoel.’ De blonde Espen (25) beeldt het uit vanaf de mat: ‘Als je vechtend het slagveld betreedt’ – hij maakt ongecontroleerde, maaierende bewegingen met zijn vuisten in de lucht – ‘is je tegenstander niet onder

de indruk. Die lacht je uit. Maar als je vanuit je eigen kracht dat slagveld op gaat, bewust van jezelf, van je gevoel, met je lichaam en geest onder controle – dan voelt je tegenstander dat en heeft hij ontzag voor je.’ De donkerharige Thierry (54) knikt vanaf de andere kant van de zaal: ‘Die beheerste, innerlijke krijgersenergie leren we hier op de mat terug te vinden.’

Ook van belang, voegt Tim toe: tijdens deze lessen is niemand ermee bezig of het er allemaal wel ‘mooi’ uitziet. ‘We nemen het uitvoeren van de houdingen heel serieus, maar we zijn ons ervan bewust dat we lang niet allemaal zo lenig zijn als we zouden willen.

‘Vrouwelijke souplesse bereiken we nooit. Dat accepteren geeft rust’

Ook dat leren we hier: dat ons lichaam anders is dan dat van een vrouw. En dat we in de meeste gevallen nooit die souplesse zullen bereiken. Het is per definitie 1-0 voor de vrouw. Dat accepteren geeft rust.’

Tim lacht: ‘Als ik de mannen zie staan in hun asana, denk ik soms: het is het net niet. Niemand die er moeite mee heeft wanneer ik daar wat van zeg. We lachen er hartelijk om met z’n allen.’

Als ik de studio verlaat, voel ik bewondering voor deze mannen, die zich vol overgave begeven op een terrein dat voor vrouwen zo vanzelfsprekend is: onderzoeken, voelen, ervaren. Ik mag niet oordelen, maar ik denk het stiekem toch: zo’n yoga’ende man is een stuk stoerder dan eentje die zogenaamd ‘mannelijk’ voetbal zit te kijken met een biertje in z’n hand. ●

Elke donderdag kun je om 20.15 uur een les mannenyoga volgen bij de Life Style Studio in Amsterdam. Meer info: www.mannenyoga.nl