

Wat je ook doet, doe het met volle

overgave

De yogaleer werd Diana Plenckers, directeur van yogaopleiding Saswitha, met de paplepel ingegoten. Al op haar vijfde kreeg ze haar eerste yogales. Volledig aanwezig zijn in wat je doet, is haar devies. Ook in moeilijke tijden.

Tekst: Heleen Peverelli, beeld: Harold Pereira, yoga: Manonne Boerema, styling: Odette Simons, correctie houdingen: Niki Schilling



Kurmaasana



'In India draag ik graag de *bindi*, de traditionele stip op het voorhoofd. Het symboliseert het spirituele derde oog. De *bindi* zorgt dat ik gefocust blijf.'

'Doordat ik zo van mijn zwangerschap had genoten, kon ik beter met het verlies omgaan'

lega en vriendin Anneke van Geffen. 'Anneke en ik vullen elkaar qua karakter en werkzaamheden heel goed aan. En ze is een van mijn beste vriendinnen.'

Yogaatje spelen

Al op haar vijfde kreeg ze voor het eerst yogales van haar vader. 'Mijn vriendinnetjes en ik plukten de yogaboeken uit de kast en dan zeiden we tegen elkaar: "Kun je dit, kun je dat?" We speelden yoga. Eigenlijk doe ik dat nog steeds.' Haar vader Jos had in 1984 het directeurschap overgenomen van de oprichter en naamgever Saswitha. Deze man, die in 1901 als Jan Rijks werd geboren, bracht zijn jeugd door in Nederlands-Indië. Op zijn twaalfde ontmoette hij een Afghaan die hem over yoga, het boeddhisme en het hindoeïsme leerde. Die kennis breidde

hij later uit op reizen naar bijvoorbeeld India. Na de oorlog richtte hij in Nederland de eerste yogaopleiding op. Hij paste de yoga aan de westerse levensstijl aan, met het idee dat westerlingen stijver en jachtiger zijn. Diana: 'En we vinden nog steeds dat je de yoga die ze in India beoefenen niet één op één hier moet geven. Je kunt niet iemand achter zijn bureau vandaan trekken en zeggen: "Doe eens een Lotus." Het is anders dan wanneer je je hele leven op je hurken zit. Saswitha ging uit van de filosofie dat lichaam en geest innig met elkaar verbonden zijn. Dat is nog steeds onze basis: verbondenheid met het lichaam, om van daaruit inzicht te krijgen in de geest.'

Haar eigen herinneringen aan Saswitha dateren van toen ze een klein meisje was en hij wel eens bij hen thuis kwam. 'Hij was voor mij een oude man met priemende ogen.'

Haar vader wordt deze zomer 79 en geeft nog steeds filosofieles aan de opleiding, nu voor het laatste jaar. 'Ik zit nog steeds graag bij zijn lessen. Hij kan dingen echt bij je naar binnen brengen. Ingewikkelde filosofische concepten gaan ineens voor je leven als hij ze uitlegt.' Als kind al had ze filosofische gesprekken met hem. 'Zo herinner ik me dat ik eens zei: "Als ik zin heb om naar New York te vliegen, is dat mijn vrijheid." Maar hij zei: "Je verlangen om naar New York te gaan is juist je gebondenheid. Alles waar je naar verlangt, is wat je gebonden houdt. Doen waar je zin in hebt is geen vrijheid. Dat is een illusie van het ego."

Is haar vader trots op haar? 'Dat heeft hij nooit gezegd.' Ze lacht: 'Nog nooit! Zo'n vader is het niet. Maar zonder woorden komt het ook wel over.'

Vier keer zwanger

Het was haar vader die haar betrof bij de opleiding en haar vroeg de richting zwangerschapsyoga vorm te geven. Ze geeft nog steeds les, weer vol overgave: ze kan streng zijn, maar is bovenal betrokken en bevlogen. En ook in de zwangerschapsyoga komt haar motto van overgave terug. 'Als je zwanger bent, geef je daar dan volledig aan over, doe wat de natuur van je vraagt. Ik zie zoveel vrouwen die te lang doorwerken, zodat ze oververmoeid de bevalling in gaan. Maar je moet eerst leeg worden, in contact komen met je oerkracht. Ik denk dat je eigenlijk geen cursus nodig hebt, dat iedere vrouw van binnen weet wat ze moet doen. Maar soms moet je ze terugbrengen naar dat oerweten.' Zelf is Diana vier keer zwanger geweest. 'De zwangerschappen

Ganesha

'Ganesha is mijn lievelingsgod, mijn *Ishta Devata*, je persoonlijk gekozen godheid. Ik was meteen verliefd op hem; die lekkere ronde peuterbillen. Ganesha ruimt obstakels uit de weg, hij staat aan het begin van alles.'

Steen

'Deze steen heb ik zelf uitgekozen uit de rivier voor ons huis bij het Italiaanse gehuchtje Ciantri. Daar kom ik al sinds mijn jeugd. De steen gebruik ik soms zelf, maar soms ook bij anderen om de buikadem aan te leren.'

Buik

'Dit is het gipsen beeld van mijn eigen zwangere buik, gemaakt door kunstenaar Frode Bolhuis. Behalve een intense persoonlijke herinnering aan mijn laatste zwangerschap is het ook een oer-moedersymbool. Het hangt naast de piano.'

Vijzel, deegroller en kruiden

'Ik kook graag en vaak voor veel mensen, al sinds mijn veertiende. Het liefst ayurvedisch. Geen voedsel maakt je zo blij en tevreden als Indiaas ayurvedisch eten.'

Ring met parel

'Een herinnering aan de zwangerschap van Tommaso, die in 2004 overleed. Ik heb de ring zelf laten maken, het is een zwangere buik met een parel aan de binnenkant.'



waren niet gepland, maar de kinderen waren diep gewenst.' Haar oudste zoon is inmiddels 25, haar dochter is 21. Met haar tweede kind, Raoul, liep het anders. Hij was een gezonde baby, tot hij vier maanden oud was en zijn dkt-prik kreeg. Een paar uur erna kreeg hij zijn eerste epileptische aanval. Die aanvallen werden in de loop van zijn leven steeds heftiger en regelmatig. De artsen hebben nooit erkend dat er een

verband was tussen de aanvallen en de prik. 'Ik heb daar niet tegen kunnen strijden, ik had al mijn energie nodig voor soms wel veertien epilepti-

sche aanvallen per dag. Soms bleef hij erin, dan moest ik hem naar het ziekenhuis brengen. Op het laatst was hij loodzwaar. Het was een prachtig kind, hij was zo geliefd.'

Twee kinderen begraven

De laatste twee jaar van zijn leven bracht Raoul door in een antroposofisch tehuis. 'Daar is hij tijdens zijn middagslaapje overleden. Zestien jaar oud.'

Vijf jaar daarvoor was ze gescheiden van de vader van Raoul. Een week na de scheiding ontmoette ze haar huidige man, een week later woonden ze samen. Glimlachend: 'Overgave, hè?' Op 42-jarige leeftijd raakte ze volslagen onverwacht weer zwanger, in het jaar voordat Raoul overleed. 'Ik heb intens van die zwangerschap genoten! Nog nooit was een kind zo diep gewenst. Het zou ons nieuwe gezin verenigen: mijn drie kinderen, zijn twee kinderen... Iedereen kreeg een broertje!'

Ze omschrijft het als een romantische bevalling. 'Tot een paar minuten vóór de bevalling hadden we het hartje nog gehoord... en toch werd hij dood geboren. Iedereen was verbijsterd. Hij heette Tommaso. In één jaar heb ik twee kinderen begraven.'

Zon en maan

'Ik heb daarna heel erg gedacht: moet ik doorgaan met de zwangerschapsyoga? Ben ik nog geloofwaardig? Wat heb ik die vrouwen te bieden? Denken ze niet: dat is die moeder van die dode kinderen? Maar ik had wel een boodschap: beleef het ten volle. Ik denk dat ik zelf beter met het verlies

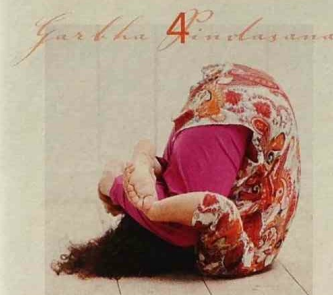
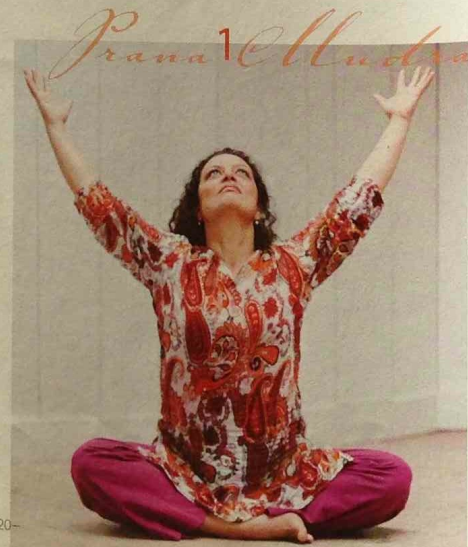
kon omgaan doordat ik zo van die zwangerschap had genoten. Een zwangerschap houdt altijd op. Je kunt niet zeggen: ik ga er straks van genieten. Nee, het is nu.'

En ook aan de verdrietige kanten van het leven moet je je overgeven. 'De dingen waar het in het leven echt over gaat, heb je niet in de hand. Je hebt de zonkant van het bewustzijn, en de maankant. De zonkant staat voor alles wat helder en zichtbaar is in het leven, voor wat je kunt controleren. De maankant is de grillige kant. En de kunst is om die grilligheid te omarmen. Het is ook de kant van de reflectie, de emotionaliteit, de creativiteit. Dat is Hatha yoga – *ba* betekent zon en *tha* is maan – die de zon- en maankant met elkaar wil verenigen.'

Ze gelooft ook niet in verwerken van verdriet. 'Je kunt gelukkig en verdrietig tegelijk zijn. Op de begrafenis van Raoul was ik tegelijkertijd ook gelukkig, in het delen van het verdriet met elkaar. Er werd door iedereen zo van Raoul gehouden.'

Toekomst

Met het 65-jarige jubileum van de Saswitha opleiding kijken Diana en haar collega's vooruit. 'Hoe willen we ons in de toekomst profileren? Jarenlang wilden we ons onderscheiden van het geitenwollensokkenimago van yoga. We waren nuchter, degelijk. Nu is dat tijdperk voorbij, maar gaat de yoga een kant op waar wij ons ook niet helemaal in thuis voelen, met veel nadruk op het lichamelijke. Voor mij is yoga het systematisch zoeken naar antwoord op je diepste levensvragen. Met volledige overgave antwoord zoeken op de vraag: wie ben ik?'



Houdingen voor overgave

1. Prana Mudra

Overgave aan het leven

Ga zitten met je benen ingetrokken. Houd je handen voor je buik, de handpalmen naar je toe. Voel de adem door je lichaam stromen tot in je handen. Breng inademen je handen voor je langs omhoog, breng uitademend de handen zijwaarts omlaag. Breng inademen opnieuw de handen omhoog en houd ze daar, in een open gebaar. Adem ruim door. Laat van binnenuit een glimlach ontstaan.

2. Schildpad-variant (Kurmasana)

Overgave aan de aarde

Ga zitten in spreidzit en pak je grote tenen vast met je duim, wijsvinger en middelvinger. Maak vanuit het bekken de hele wervelkolom lang op een inademing en buig op de uitademing naar voren. Houd je hoofd opgetild. Adem in je liezen. Maak inademen ruimte, laat uitademend steeds dieper los. Leg in volledige ontspanning je buik neer, je borst en je kin...

3. Wiel (Chakrasana)

Openheid en kracht

Ga liggen op je rug met je voeten op heupbreedte, dicht bij je bekken. Zet je handen naast je hoofd met de vingers naar je toe. Adem uit, strek inademen je benen en armen. Adem ruim in de hele voorkant van je lichaam. Niet mijn soepelste houding, maar toch doe ik 'm graag.'

4. Omgekeerde embryo-houding (Garbha Pindasana)

Overgave als van een foetus

Ga rechtop zitten, kruis de onderbenen en pak je voeten vast. Til je voeten op en zit in balans. Rol over je rug naar achteren en terug. Rol weer naar achteren en blijf nu liggen, steunend op je achterhoofd en je schouders. Je benen houd je ingetrokken.

'Sta' in balans en adem langzaam in, uit, leeg... Laat het van binnen stil worden.

5. Lotushouding (Padmasana)

Overgave in meditatie

Ga zitten in (halve) Lotus en doe de *kritya Shabda Sanchalana*: laat inademen je aandacht langs de voorkant van je lichaam omhooggaan, terwijl je in gedachten de chakra's aanraakt. Uitademend ga je langs de achterkant van je lichaam omlaag, raak de chakra's weer aan. Je ademt met de *Ujjayi* techniek. Inademend laat je inwendig de mantra *So* klinken, uitademend *Ham* ('Dát ben ik'). Doe dit 59 keer.

6. Hoofd-naar-kniehouding

(Janu Sirsasana)

Overgave aan je lichaam

Ga zitten met je rechterbeen languit en het linkerbeen ingetrokken, de voetzool hoog aan de binnenkant van je rechterdij. Buig op een uitademing voorover en leg je buik op je rechterbeen. Pak met beide handen je rechtervoet en breng je hoofd naar de binnenkant van je knie. Als je ruimte hebt, strek je je linkerarm voorbij je voet en pak je met je rechterhand je linkerpols. Leg je voorhoofd op de grond. Met elke inademing maak je van binnenuit ruimte in je bekken, in je onderrug, in je flank. Uitademend laat je los.

7. Liggende ontspanning

(Savasana)

Overgave aan de zwaartekracht

De Lijkhouding is de ultieme overgave: in vreugde sterven. Maar zolang je nog leeft, is de houding ook heel geschikt om te ontspannen en om de buikadem aan te leren. Bijvoorbeeld met een zware steen op je buik. Laat uitademend het gewicht toe en voel hoe vanuit de diepte de inademing vanzelf weer ontstaat...

