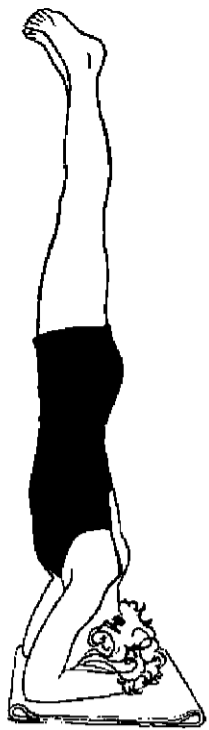


Fitness met een zweverig tintje

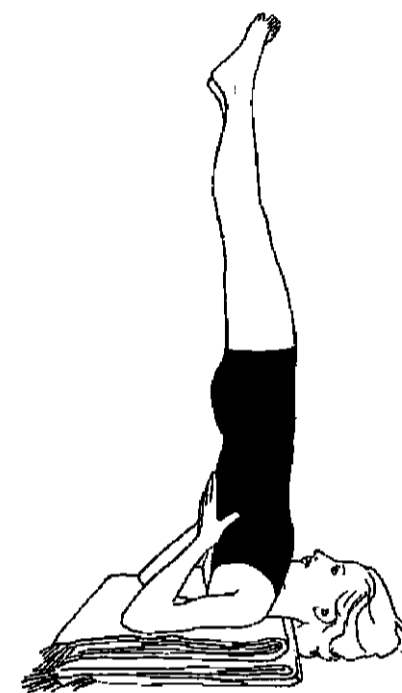


„Van een eeuwenoude obsessie met het overstijgen van het lichaam is yoga veranderd in een nieuwe vorm van lichamelijkeheid.” Foto Hollandse Hoogte

Yoga gezond? Niet altijd. Bill Broad schreef een boek over de gevaren van yoga. ‘Je spot met de sturing van je lichaam.’



Gevaarlijk (1): Hoofdstand

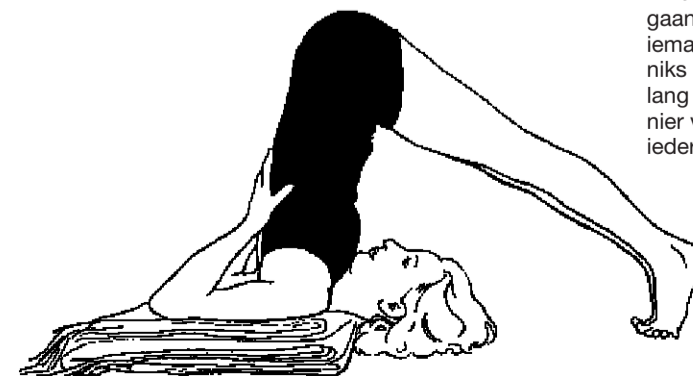


Gevaarlijk (2): Schouderstand

Gezond of niet?

Inge Turan, voorzitter Vereniging Yogadocenten Nederland:

- **Is yoga voor iedereen gezond?** „Absoluut. Oefeningen worden aangepast aan de cursist. Ook al zijn lessen klassikaal, zelfs dan worden heel duidelijke aanwijzingen gegeven. Elke cursist wordt persoonlijk begeleid. Het is belangrijk om rekening te houden met mensen hun grenzen.”
- **Ziet u veel blessures?** „Nee, eigenlijk niet. Daar let een goede yogadocent ook op. De docent wijst cursisten erop dat ze niet over hun grenzen moeten heengaan. Maar er zijn altijd mensen die zelf, net als bij fanatiek hardlopen, hun grenzen niet respecteren. Zij gaan toch te ver, en zijn dan te sterk op de prestatie gericht. Daar kun je als docent niets aan doen.”
- **Wat zijn de risico's van heftige vormen van yoga?** „Bij extremere vormen, zoals bijvoorbeeld Ashtanga-yoga, gaan yogi makkelijker over hun grenzen heen. Blessures ontstaan als mensen verder gaan dan zij aankunnen. Soms willen cursisten per se tot het uiterste gaan. Het is heel persoonlijk waar iemands grenzen liggen. Op zich is er niks mis met heftigere vormen. Zolang de oefeningen op de juiste manier voelend worden uitgevoerd, kan iedereen veilig meedoen.”



Gevaarlijk (3): Ploeg

„**A**ltijd al’ deed hij yoga, en net zo lang was hij wetenschapsredacteur. „Opeens beseftte ik dat ik twee nooit had gecombineerd.”

In de yogazaal geloofde Bill Broad alle wijsheden van zijn leraren. Meer zuurstof door goede ademhaling. Een betere stofwisseling. Onzin, zegt hij nu. „Over yoga wil je niet rationeel zijn.” Broad besloot te onderzoeken welke claims wetenschappelijk zijn onderbouwd. Hij schreef er een boek over dat de yogawereld in Amerika opschudde. Want wat blijkt? Yoga is niet alleen maar goed en veilig.

Om dat te onderstrepen, voert Broad in zijn boek *The science of yoga* yogagoeroe Glenn Black op. Die verklaart onder meer waarom moderne yoga gevaarlijk kan zijn. Ten eerste zijn de oefeningen ooit bedacht voor Indiërs die indertijd veel op de grond zaten – niet voor kantoorclerken die de hele dag stijf op een stoel zitten. Ten tweede zijn de leerlingen vaak onervaren en, wellicht problematischer, hun leerkrachten ook. En het laatste gevaar is ijdeldheid. Eigenlijk kunnen de meeste mensen beter niet aan yoga doen, meent Black.

Zo gaat yoga op een doordeweekse avond in het gestresseerde deel van Washington. Een lange rij jonge vrouwen met yogamatten op hun rug gebonden staat voor een deur, onder het bord ‘Strength + yoga = Stroga’. Binnen werken de hoog opgeleide vrouwen (en een enkele man) iedere avond met honderden tegelijk aan hun lichaam. En een beetje aan hun geest.

De houten vloer is gevuld met matjes, smartphone ernaast, keurig gelakte nagels erop. Schouders draaien krakend van een dag achter de computer. Nog voor de komst van de lerares begint een aantal meisjes met een uitgebreide warming-up. Die ze helemaal niet nodig blijken te hebben. In strakke yogamerkkleding wringen ze hun rug in een draai, leggen hun neus op de knieën, keren zich soepel om op hun hoofd.

In *The science of yoga* waarschuwt Broad voor de gevaren van deze hoofdstand. De nek wordt zwaar belast. Samen met de ‘schouderstand’ en de ‘ploeg’ is de ‘hoofdstand’ funest voor de nekwevels. Een beroerte of de dood kan het gevolg zijn. „Yoga is extreem goed en extreem slecht. Andere sporten leiden ook tot blessures, maar nooit tot een herseninfarct. Het gaat om je hersenen, je spot met de fundamentele sturing van je lichaam”, licht Broad telefonisch toe vanuit New York.

In zijn boek beschrijft hij de ene na de andere gruwelijke casus. Een vrouw met een geklapte long na ademhalingsoefeningen; een yogi wiens ribben knappen als hij zijn torso draait. En zijn eigen blessure, waarbij hij door zijn rug zakte.

Het is, zoals hij zelf zegt, het eerste standaardboek over de aantoonbare effecten van yoga. In *The New York Times*, de krant waarvoor hij werkt, verscheen een voorpublicatie van zijn boek. Het stuk sloeg in als een bom. De kop ‘How yoga can wreck your body’ (Hoe yoga je lichaam kan verwoesten) schoot over internet, yogaleraren pasten een dag later hun lessen aan en de mailbox van Broad liep over. „Idioot. Eikel. Imbeciel!”, leest hij voor. En: „Je

bent zelf een wreck (wrak).”

Nu kan hij om de reacties lachen, kan hij ze zelfs duiden. Zo wijst hij op de grote economische belangen in de yoga-industrie. Yoga is wereldwijd een van de snelst groeiende ‘sporten’ – alleen al in de Verenigde Staten doen zo’n 20 miljoen mensen eraan. De winkels liggen er vol yogamatten, yogamuziek, yogadranks, yogatijdschriften. En de doelgroep is aantrekkelijk: vrouw en hoogopgeleid.

Het meeste geld verdienen de yogascholen en hun oprichters echter aan het opleiden van docenten. In die trend van commercialisering passen dubieuze claims. ‘Meer energie, diepe slaap, betere doorbloeding’, staat er op het visitekaartje van yogalerares Stacey Rusch in Washington. Ze is na een cursus van 200 uur gecertificeerd en kan inmiddels rondkomen van haar lessen.

Met Rusch dwaalt een Indiaas muziekje de zaal binnen. Ze vraagt iedereen in een kleermakerszit te gaan zitten. Ogen sluiten, concentreren op de ademhaling en een doel stellen voor de les. En dan gaat het van langzaam naar snel. De houdingen van de zonnegroet wisselen elkaar snel af. In het uur yoga is er geen moment van rust – tenzij in een verwrongen pose. De Indiase roots klinken door bij el-

ke houding. ‘Tadasana’ (berg); rechtop staan met de armen langs het lichaam. ‘Virabhadrasana’ (strijder); wijdbeens, het bovenlichaam gedraaid.

In zijn boek beschrijft Broad de ontstaansgeschiedenis van het moderne yoga. En die blijkt helemaal niet zo oud te zijn. Yoga evolueerde snel tot de versies die nu populair zijn. Broad schrijft daarover: „Yoga is van een eeuwenoude obsessie met het overstijgen van het lichaam veranderd in een nieuwe vorm van lichamelijkeheid.” Met als hoogtepunt de USA Yoga Asana Championships waarbij de wendbaarste yogi de hoofdprijs krijgt.

Spieken

In de Stroga-zaal doet weinig denken aan de mystieke basisprincipes van yoga. Het is fitness met een zweverig tintje. Een nieuwe vorm van buikspieroefeningen waarbij de leraren altijd spreekt over je „hart openen naar de hemel” in plaats van „borstkas omhoog”. Een draai heet „een twist om je lichaam te ontgiftigen”. Ze zegt: „Het gaat niet om de mensen om je heen. Concentreer je op jezelf.” Maar iedereen spiekt. Rusch kan onmogelijk haar honderden leerlingen corrigeren.

Naast haar lessen bij Stroga is Rusch docent

Mythen over yoga

Mythe

Yoga is oud
Yoga heeft spirituele wortels
Yoga doet wonderen
Yoga kan het hart doen stilstaan
Yoga verhoogt het zuurstofgehalte
Yoga versnelt de stofwisseling
Yoga bevordert gewichtsverlies
Yoga is veilig

Feit

Moderne vormen ontstonden rond 1920
Yoga begon als een sekscultus
Het zorgt voor veranderingen die op wonderen lijken
Yoga kan de bloedstroom stoppen maar niet de hartslag
Snel ademen vermindert zuurstof in de hersenen
Het vertraagt de stofwisseling
Trage stofwisseling bevordert gewichtstoename
Yoga kan gevaarlijk zijn