

Geeta in Keulen, een verslag.

Drie weken moest ze van het nest, Dr. Geeta Iyengar. De Iyengars zijn oorspronkelijk Brahmanen, de hoogste kaste. Brahmanen horen altijd in hun woonplaats te blijven. De mannen eten slechts uit de keuken van de vrouwen van het gezin. Mocht hij zich nog erg Brahmaan voelen, (met Mahatma Gandhi is het kastenstelsel not done anymore edoch...) dan heeft BKS Iyengar in zijn lange leven vast heel wat drempels overwonnen toen hij oceanen en gebergtes moest overkruisen. By the way Prashant (zoon van-) reist niet. Wonderlijk is dat hij van onze wereld méér afweet dan –generaliserend of pluralis majestatis, kies zelf- wij.

Geeta nodigde haar zus uit om voor hun vader te koken tijdens haar afwezigheid. Ze heeft gezorgd voor vervanging van haar lessen in het instituut in Puna en ze heeft haar nichtje Abhi en student Ali uit Zwitserland meegevraagd om haar te assisteren.

Op vergelijkbare wijze hebben 450 deelnemers -allemaal Iyengar yogaleraren- tijd en ruimte geschapen en fijntjes hun loodzware verantwoordelijkheden in andermans schoenen geschoven.

Keulen Hbf. Wie stapt gelijk met ons yogaleraren uit de trein? Adriaan van Dis. Perrongeluk. Hoe gaan bekende mensen met hun bekendheid om? Minzaam was de blik in de mooie ogen van meneer van Dis.

Dag 1. Gedoe met koffers, props en wel of niet het handtasje mee? Een enorme zaal, ingedeeld in 5 gelijke delen, ieder deel een kleurtje, per kleur een paar landen en 1 tolk. Iedere dag mag een andere kleur vóóran, iedere dag andere ervaren leraren op het podium bij Geeta. De openingsceremonie: een militair korps speelt de "Ode an die Freude", het Europees volkslied. Dat laatste legt de moderator Rita Keller nog even goed uit voor de a-politieke of a-muzikale yogis. "Diese Töne" worden dreigend afgekapt bij: "Maar laat diegene die het nooit gekund heeft, deze vereniging heimelijk en wenend verlaten!" Dondert het in Keulen? Opluchting, dit was nog maar de generale repetitie. Als een paar minuten later Geeta binnenkomt, klinkt de muziek opnieuw, maar nu helemaal uit, met de hoopgevende woorden: überm Sternenzelt moet een lieve vader wonen waarvoor we moeten neervallen, waarvan we de aanwezigheid moeten voelen en dan echt gaan zoeken in alle gaten en hoeken. Hij woont bōven de sterren! Dus de Dom, maar dan nōg hoger. Zoek maar... het universele zoeken.

Na toespraakjes en bloemenkransen is de conventie echt geopend en legt Geeta uit waarom ze eerst de pranayama-les en daarna pas de asana-les geeft. Ze heeft opgemerkt dat studenten na een asana-les te vermoeid zijn om de subtiele aandacht op te brengen voor "de weg van de levensenergie".

Deze eerste dag houdt Geeta rekening met het feit dat iedereen nog enigszins moet "landen" na de reis naar de conventie;

alleen liggend pranayama en in de asana-les veel zittend en hond-
hoofd-omlaag/uttanasana, met de nadruk op het breed maken van
de middenrug. Middagpauze, een andere zoektocht begint. Vóór 17u
is er gerust, gevoed, gekocht of besteld en een mooie
overzichtstentoonstelling over onze guru bekeken.

Dan is er de "Vraag & Antwoord sessie". Er bestaat een zekere
schroom om vragen te stellen aan Geeta. Angst afgestraft te worden,
de poten onder je klapstoeltje weggezaagd te weten. Desondanks zijn
er durfals die toch een vraag hebben opgestuurd. Alle vragen worden
uitgebreid vakkundig en met compassie behandeld. Ingewikkelde
problematiek? Eerst eens kijken naar de lichaamshouding. Bij
voorbeeld. Er is de man die medicatie gebruikt tegen een
slechtwerkende schildklier. Hij krijgt al koorts wanneer hij iets teveel
inspanning levert. Ook merkt hij op dat hij weinig kracht in zijn voeten
heeft. Geeta vraagt hem eens te staan zoals hij gewoonlijk staat en
ook wat te lopen. "Groei en sta groot", zegt ze. Nu moeten de voeten
wel... ze kunnen niet meer slap zijn. Gaandeweg ☺ worden ze sterker/
steviger. Er wordt ook naar het gezicht, de ogen, de huidkleur
gekeken. "Hij lacht! Zien jullie dat? Toen ik hem vroeg te doen
lachte hij. He didn't need to tell anymore." Hilariteit onder alle
deelnemers. Later volgen een heleboel asana's met aanpassingen. De
hele conventie lang komt de man niet onder Geeta's wakend oog
vandaan. Ze geeft hem èn leraren adviezen over hoe de asana's
aangepast moeten worden. Pas bij de derde V&A sessie worden
vragen weggewuifd. Het antwoord was op de vraag vooruitgesnel in
een les. Eentje met een mooi kort antwoord: "Hoe introduceer ik de
filosofie in de asanales van de beginners?" Geeta: "Filosofeer na een
goede maaltijd, net zoals wij nu de V&A sessie doen. Asana's oefen je
niet op volle maag." Kristalhelder, de "moeder" van de yoga.

Dag 2, pranayamales, nu wèl zittend ademen. Voortbouwend op een
vraag van de vorige dag moeten we een blok voor de enkels leggen
in swastikasana als rustgevende steun. Voornamelijk ujjay- en viloma
pranayama. Tijdens de asanales behandelen we staande houdingen.
Na een dame te helpen die overstrekte ellebogen heeft in trikonasana,
worden de staande houdingen getint: "de armen werken voor de
nekwervels". Zo doen we voor de nekwervels virabadra 1 met de
armen naar beneden verlengd. Hoè ver een probleem als "overstrekke
arm" kan doorwerken op de algehele mens, maakt Geeta duidelijk
volgens de yogische kijk op de mens. Een overstrekte arm (anamaya
kosa/fysieke laag) veroorzaakt irritatie van het zenuwstelsel
(pranamaya kosa/fysiologische laag). De geest is niet rustig
(manomaya kosha/mentale laag), het individueel onderscheidend
begrip (vijnamaya kosha/intellectuele laag) is troebel en zo komen we
bij de diepste "ziel" laag (anandamaya kosha/gelukzaligheid) die niet
gezien kan worden als we ernaar zoeken.

Dag 3, Bramhari- en kaphalabati pranayama. Asana; vrittis vandaag.
Het draaien begint wanneer we parsva uttanasana doen met lange

flanken, ruggengraat naar binnen en navelstreek breed en flink draaien. We kijken bij parivritta trikonasana hoe je iemand daarmee kunt helpen (o.a. slanting plank bovenop torso leggen). Parivritta ardha chandrasana wordt uitgebreid behandeld speciaal voor een jongen die last heeft van een zwak SI-gewricht (stok diagonaal tussen binnendijen). Parivritta upavista konasana is de laatste draaiing die we doen. We sluiten af met bloksetubandha en savasana zoals al eerder. Dag 4. Zijn alle vingernagels kort? We doen vandaag digital pranayama. Oók met links ☺. Eventjes snoepen van het subtielere werk. In de asanales werkt Geeta vanaf staandes op 1 been (flanken lang) naar achteroverbuigingen toe. Ze gebruikt al vanaf het begin van de les het beeld "earthworm". Een worm werkt centraal naar voren/boven toe, terwijl de huid achterwaarts/naar beneden toe weerstand biedt. Bij het achteroverbuigen roept Geeta "middle buttocks forward!". Als er later iemand zegt dat ze van haar leraar "stuitbeen in" geleerd heeft, kapt Geeta dat af. Ze wil dat we aan breedte werken in de achterkant van het bekken. Géén Vragen & Antwoorden nu, maar een chanting sessie van ± een uur.

's Avonds wordt iedereen getraceerd op een reisje op de Rijn aan boord van "die Walküre". Compleet met een kazige interpretatie van een vegetarische maaltijd en een strikje van zoetzwart geklede jongedames. Het personeel kan de omslag van bier- en wijnfestijn naar veel vocht/summier alcohol heel netjes maken. Het is regenachtig. Geeta en haar gezelschap –uitgedost- genieten van de aandacht. Minzaam...

Laatste dag. Rita Keller legt uit hoe de eindceremonie eruit gaat zien. Helaas, daar zal ik niet bij zijn; een trein wacht niet. Voor mij een afscheid in stilte. Enfin, Geeta gaat meteen geconcentreerd aan het werk. Na het zitten een lange savasana, zoals de hele week een blok plat onder de borstkas, lendenen moeten breed zijn en als je lang bent is 1 blok te laag. Omgekeerde asana's vandaag. Wat is deze keer de richting van de worm? In sirsasana en sarvangasana dezelfde aanwijzing als gisteren bij achteroverbuigingen: het midden van de billen naar voren brengen, binnendijen naar achteren draaien. Wat te doen met je lange haren in schouderstand? Losse haren die aan 2 zijden van je nek uitwaaiëren. Korte savasana. En weg was Geeta met haar gevolg.

Van andere deelnemers hoorde ik dat 's middags een 2 uur durende toespraak kwam en dat het dus nog laat werd vooraleer iedereen naar huis kon vertrekken. De vroegverlaters kregen lik op stuk: bij treinstation Düsseldorf stonden er demonstranten (boze Tamils, volgens de geruchten) op de sporen. Een oefening in geduld: 1,5u lang stond de trein wèl te wachten.

?Hoe is de lucht sinds we het in Keulen hoorden donderen?
Strak en helderblauw.