

Doe yoga niet als een man

...maar ontdek je vrouwelijke kant

De grote namen uit de geschiedenis van yoga zijn allemaal mannen. Zowel in yoga als in het maatschappelijk leven hebben vrouwen te veel geprobeerd zich te gedragen als mannen, betoogt de Australische Sara Shivani. Daardoor missen ze zachtheid, contact met hun gevoel en hun lichaam.

Met Venus yoga leren vrouwen weer in volle glorie van hun vrouwelijkheid te genieten.

Tekst: Janneke Robers, beeld: Harold Pereira

We zijn zo goed geworden in ons gedragen als mannen, dat we onszelf niet meer zien als de godinnen die we zijn!' Hoewel Sara Shivani met haar goudrode krullen een zachte en warme uitstraling heeft, is ze over dit onderwerp ontzettend fel. 'Het is tijd dat vrouwen weer hun innerlijke zachtheid, hun innerlijke schoonheid en innerlijke kracht hervinden. Wij zijn goddelijk en prachtig.'

Vijftien jaar geleden werkte deze Australische yogini nog in het hectische zakendistrict van Tokio. Elke ochtend kwam ze in de actiestand, ze deed haar *powersuit* aan, snelde naar kantoor en probeerde zich te bewijzen, om 's avonds uitgeblust op de bank voor de tv te ploffen. Totaal vervreemd van haar vrouwelijke energie ging haar lijf uiteindelijk protesteren.

'Ik moest mezelf en de omgang met mijn lichaam veranderen. Ik moest zachter worden. Ik wilde weer huilen en écht lachen. Ik wilde hulp durven vragen als ik dat nodig had, zeggen dat ik mijn Australische vriendinnen miste of een stevige man naast me wilde, in plaats van altijd maar doen alsof het geweldig ging en mijn carrière alles voor me was.'

Ze verdiepte zich in yoga, trainde bij grootmeesters in India en

leerde de geheime vrouwenklanktaal in China. Nu ondersteunt Shivani zelf vrouwen in de zoektocht naar hun vrouwelijke essentie. Haar Venus yoga is een prachtige feminiene yogastijl, waarbij deelnemers de volledige glorie van hun vrouw-zijn ervaren. En nee, mannen zijn daarbij even niet welkom...

Geniet van je lijf

Bij Venus yoga beginnen vrouwen met het ervaren van hun verlangens en het uiten van hun behoeften. Wat voel je in je lijf? Wat speelt er op dit moment? Wat zou je het liefste willen? En wat mis je? Vrouwen brengen steeds minder tijd gezamenlijk door. Maar juist in het delen, in de aanwezigheid van andere vrouwen, kunnen ze ontdekken wat ze nodig hebben om hun vrouwelijke essentie te voeden.

Hoewel Shivani ook yogahoudingen doet in haar lessen, nemen asana's maar een klein deel van de lestijd in. Het overgrote deel besteedt ze aan oefeningen gericht op bewegingstherapie, de Chinese bewegingsleer qigong, massage, zang, dans en vrije expressie. Shivani: 'Je kunt een houding perfect uitvoeren, maar als je er niets bij voelt, geen adem bij haalt en geen plezier aan beleeft, profiteer je niet ten volste van wat yoga je kan geven.'

Je hebt die harde,
verstandelijke en mannelijke
kant niet altijd nodig



De mannelijke energie is in veel vrouwen sterker ontwikkeld dan de vrouwelijke energie

Je leert eerst te genieten, van jezelf, van je lijf, van je ademhaling. En dat is nu juist waar veel vrouwen moeite mee te hebben.

Dat is niet gek. In onze patriarchale samenleving wordt van oudsher het mannelijke veelal meer gewaardeerd dan het vrouwelijke. Kracht, individualisme en het rationele denken nemen een belangrijkere plek in dan gevoelens, verbondenheid en zachtheid. Onbewust zijn de eeuwen aan miskennis en onderdrukking van het vrouwelijke in het vrouwenlijf verankerd, zo zegt Shivani. Het is wat onze moeders, oma's en overgrootmoeders kenden en wat zij weer aan hun dochters hebben overgedragen. Vrouwen van nu resoneren daarmee, omdat dat is wat hun is geleerd.

De mannelijke energie is in veel vrouwen dan ook sterker ontwikkeld dan de vrouwelijke energie. Deze disbalans zorgt ervoor dat ze van hun lichaam en hun vrouw-zijn zijn vervreemd. Ze ervaren daardoor een gevoel van leegte, van gemis. Ze zijn gestrest, eisen veel van zichzelf en als ze hun hoge verwachtingen niet kunnen waarmaken, zitten ze boordevol zelfkritiek.

Als een vrouw daarentegen meer aandacht geeft aan haar vrouwelijke kant, herstelt zich vanzelf de balans tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Dan zal blijken dat ze die harde, verstandelijke en mannelijke kant niet altijd nodig heeft. Shivani gelooft dat dat ook is wat mannen van een vrouw willen. 'Dat we weer écht vrouw zijn en niet een vrouwelijke versie van een man.'

'Je moet je realiseren dat yoga oorspronkelijk is ontwikkeld voor en door mannen.' De grote namen uit de geschiedenis van yoga zijn inderdaad allemaal mannen: Patanjali, Iyengar, Patthabi Jois. En ook tegenwoordig nog: hoewel de lessen voor het grootste deel worden bevolkt door vrouwen, zijn de grote (Amerikaanse) boegbeelden van de verschillende yogastromingen voor het grootste deel man. 'Vrouwen hebben de oefeningen overgenomen, maar de meeste asana's stimuleren niet onze specifieke vrouwelijke energie. Simpelweg omdat een man fysiek en geestelijk anders in elkaar zit.' Een man heeft meer spierkracht, heeft meer kracht in zijn bovenarmen en torso. Er zijn psychologische verschillen. En de hormoonhuishouding van mannen is veel gelijkmatiger dan die van vrouwen. Tijdens de menstruatie hebben vrouwen bijvoorbeeld tijd en energie nodig om hun lichaam te reinigen. Die week is het prettig om minder hard te werken, weinig fysieke inspanning te leveren en dus ook op een veel langzamer tempo of zelfs helemaal geen yoga te beoefenen. Het is dus belangrijk dat vrouwen hun eigen, wisselvallige energie accepteren, in plaats van constant te willen varen op hun daadkrachtige, mannelijke energie. Shivani ziet dat veel vrouwen daar moeite mee hebben. Ook omdat binnen de westerse yoga lessen vaak gericht zijn op het fysieke, op het ontwikkelen van spierkracht en uithoudingsvermogen. Denk aan de zoveel beoefende Zonnegroet: heel actief, ener-

giek, gericht op het ontwikkelen van spierkracht in de schouders en bovenarmen. Shivani: 'Ik vind het onnatuurlijk dat mannen en vrouwen in dezelfde lessen zitten en dezelfde dingen doen.' Want het geldt ook voor mannen, die zich in een les met een vrouwelijker insteek proberen te persen in houdingen die meer geschikt zijn voor het van nature lenigere vrouwenlijf.

Volgens Shivani duurt het voor een vrouw gemiddeld langer dan voor een man om in een houding te zakken, deze daadwerkelijk te voelen en er echt baat bij te hebben. Vandaar dat Venus yoga vooral gericht is op de zintuiglijke ervaring van het lichaam. Deelnemende vrouwen vertellen vaak dat ze een kolkende hitte in hun tweede chakra beleven en vurige energiestoten van hun tenen naar hun kruin ervaren.

Mijn persoonlijke ervaring met een Venus yogaretraite: het voelde als een warm bad waarin mijn ledematen eindelijk konden ontspannen. Ik voelde me gedragen door de vrouwen om mij heen, die ik daarvoor niet kende. Venus yoga hielp me om met mijn hele wezen in de les te zijn. Niet alleen met mijn streberige kant die wil presteren en de perfecte Hoofdstand wil leren, maar ook met mijn feminiene kant, die wil dansen en zingen, over de vloer wil rollen en in de omhelzing van andere vrouwen wil durven rusten. ●

Meer weten? www.venusyogalife.com

5 oefeningen voor

Maak contact met je gevoel

Vaak zijn we gedurende de dag zo bezig met de buitenwereld dat we het contact met ons lijf, onze gevoelens en onze eigen werkelijkheid verliezen. Begin elke yoga-oefening daarom met het hervinden van je eigen waarheid.

Pak pen en papier en schrijf in een constante stroom alles op wat je op dit moment voelt. Ben je blij? Gestrest? Boos? Denk je aan werk of ben je *to do*-lijstjes aan het afvinken? Wat gebeurt er in je lijf? Probeer in contact te komen met wat je op dit moment verlangt en daadwerkelijk nodig hebt. Dat kan iets lijfelijks zijn als 'ontspanning in de schouderpartij', maar

ook iets als 'beter voor mezelf zorgen', of 'intenser contact met mijn ouders'. Spreek hardop uit wat je nodig hebt en waar je jouw yogasessie aan zult wijden.

Heerlijke hurkzit

Zet je voeten iets wijder dan heupbreedte stevig op de grond. Zak door je knieën en ga op je hurken zitten. Zorg dat je voeten en knieën recht naar voren wijzen en breng, als je wilt, je handen voor je borst in gebedshouding. Zink met elke uitademing dieper in de houding. Tijdens deze hurkzit (*Malasana*) ontspant het bekkenbodembodemgebied. En dat is nodig, want dit is precies de plek waar spanningen en onverwerkte emoties zich vastzetten in

een vrouwenlijf. Ben je zwanger? Dan is deze houding helemaal een aanrader. Ze opent de heupen en vergemakkelijkt de bevalling. Tijdens haar zwangerschap zat Shivani dan ook tien tot twintig minuten per dag in deze positie. Even trainen, maar dan is het goed te doen.

Vrije beweging

Zet je lekkerste cd op, sluit je ogen en haal drie keer diep adem. Ervaar hoe je lijf wil bewegen op de muziek. Stamp met je voeten, laat je heupen wiegen en tast met je armen de ruimte om je heen af. Laat gedachten als 'Dit is raar' of 'Het ziet er mooi uit als ik zo beweeg' gaan en beleef in plaats daarvan het ritme van je lichaam.

je vrouwelijke kant

Zet na een minuut of acht de cd af en ervaar hoe je lijf reageert op stilte. Wil het nog steeds bewegen? En hoe dan? Of stopt de beweging in je lijf? Voel de grond onder je voeten en de vrouwelijke energiestroom die vanuit de aarde via je voeten en je *yoni* (Sanskriet voor vrouwelijk geslachtsorgaan) omhoogstroomt.

Adem, adem, adem

Schrijf op een flink aantal Post-it briefjes de tekst 'Adem in... Adem uit...' Plak ze op je computer, koelkast en spiegel, het dashboardkastje in de auto en boven je toiletrolhouder; overall waar je ze vaak tegenkomt. Elke keer dat je deze *reminder* ziet, haal je drie keer diep adem. Op de

inademing vul je je longen met positieve energie, op de uitademing laat je alle pijn, verdriet en stress uit je lijf wegvloeien.

Grote-teentechniek

Ga zitten en zet één voet plat op de vloer. Cirkel met je grote teen een minuut lang kleine rondjes, met enige druk op de vloer. Masseer daarna het stukje vel tussen je grote en tweede teen. Herhaal tien keer en wissel van voet. Shivani gebruikt deze techniek vooral om hoofdpijn en migraine tegen te gaan. Het zorgt voor een betere doorbloeding en de drukpunten in je grote teen activeren de milt (binnenkant teen), nieren (waar voet overgaat in teen) en lever (tussen de eerste twee tenen).

Vrouwenyoga in Nederland

- www.irinaverwer.com: Irina geeft op 2 juni bij Yoga in the Light in Velp een workshop vrouwenyoga, met aandacht voor de menstruatiecyclus, buikmassage en ondersteunende voedingsadviezen
- www.taralotus.nl: met aandacht voor de hormooncyclus en de overgang
- www.daraluz.nl: vrouwenyoga specifiek gericht op het bekken en de vrouwelijke organen
- www.cygneyoga.nl: wekelijkse lessen die het contact met je vrouw-zijn stimuleren