

Geaard in de bergen

De waarde van yoga en meditatie

Yoga, mindfulness, meditatie. In deze hectische maatschappij schieten yogascholen, yogaretreats en mindfulnesscursussen als paddenstoelen uit de grond. Ze beloven meer balans, rust en focus én meer flexibiliteit voor lichaam en geest. Van zulke voordelen zouden ook wandelaars, alpinisten en (sport) klimmers kunnen profiteren. Hoogtelijn dook in de wereld van yoga en meditatie en zocht het uit.

Tekst Rinske Brand Beeld Danielle van der Spek Fotografie

Het woord yoga is afgeleid van het Sanskriet Yuj dat verbinding betekent, de verbinding tussen lichaam en geest. Yoga ontstond zo'n vijfduizend jaar geleden in India. De eerste yogi's (beoefenaars van yoga) hadden de wens één te worden met de natuur. Ze zagen zichzelf als onderdeel van dezelfde wereld als dieren en planten. Ze gebruikten meditatie om zich af te sluiten voor de mensenwereld. Tijdens meditatie probeert de beoefenaar namelijk de volledige stilte in zichzelf te ervaren. Dit mediteren deden ze vaak in de natuur en daar observeerden ze het gedrag van de dieren die ze daar tegenkwamen.

Bewegingen uit het dierenrijk

Het viel de yogi's op dat dieren in verschillende situaties ook verschillende houdingen aannemen; een houding voor de aanval, eentje voor de verdediging, maar ook bij het wakker worden horen diverse bewegingen. De houdingen verschillen ook van dier tot dier. Ze stellen de dieren in staat om soepeler te bewegen, sneller op een aanval te reageren of zelf efficiënt aan te vallen. De mensen begonnen de bewegingen uit het dierenrijk te kopiëren en kwamen tot het inzicht dat ze niet alleen fitter werden, maar hun spieren ook flexibeler. Al snel combineerden ze deze dieroefeningen met meditatie. Dit vormde de basis van de eerste yogaoefeningen die dan ook namen dragen die direct verwijzen naar het dierenrijk. Zo werd de houding die sterk doet denken aan een uitlopende hond, de *downward dog*, of neerwaartse hond.

Terug naar 2019. In onze westerse maatschappij worden yoga en meditatie voornamelijk geassocieerd met het herstellen van het evenwicht in het menselijk systeem. Want, zo is de aanname, in het leven van de moderne mens is de balans tussen lichaam en geest vaak verstoord. Yoga biedt oefeningen die het evenwicht herstellen en maakt lichaam en geest levendig en flexibel.

Ademhaling speelt hierbij een cruciale rol, want juist deze helpt de houdingen langer aan te houden en de geest te focussen. Het zijn deze eigenschappen die ervoor zorgen dat yoga ook in de sportwereld aan terrein wint.

Wetenschappelijke aandacht

Er komt steeds meer wetenschappelijke aandacht voor yoga, dankzij een paar kenmerken die voor (berg)sporters interessant zijn. Allereerst de ademhaling. Wie de ademhaling bewust vertraagt, laat het kooldioxideniveau in het bloed stijgen. Hierdoor neemt de bloedtoevoer naar het brein toe en daarmee de zuurstofvoorziening. Met als gevolg een verhevigd bewustzijn en alertheid.

Ten tweede is er het flexibel houden van spieren en pezen. De langzamere yogavormen, zoals yin, richten zich specifiek op het versterken en het versoepelen van bindweefsel en gewrichten; ze rekken dieperliggende spieren en maken het bekkengebied los. Yoga maakt leniger en traint ook de allerkleinste spiertjes. Ten derde helpt het bij lichaamsbewustzijn oftewel het 'luisteren naar je lijf'. Dat is in de huidige maatschappij een onderontwikkelde vaardigheid. Wie leert te letten op pijnlijke schouders, rugpijn of een pijnlijke buik, weet dat dat signalen zijn van overtraining, spanning of een opkomende blessure en kan op tijd maatregelen nemen.

Een gouden combinatie?

Aangezien yoga vijfduizend jaar geleden in de natuur ontstond, lijkt een combinatie van yoga en bergen een gouden combinatie. Een online zoektocht levert dan ook een oneindige lijst aan mogelijkheden op. Van vijfsterrenyogaretreats op de meest bijzondere plekken tot huttentochten waar yoga vast onderdeel uitmaakt van het programma. Zonder uitzondering beloven de reizen dat deelnemers één worden met de natuur, de verstillings





Xx xxxxxxx xxxxxx
xxxxxxxxxxxxx
xxxxx xxxxxx

Online verder lezen

- bergsportreizen.nl: voor het actuele wandel- en yogareizenaanbod van de NKBV.
- overdebergen.nl: de website van Anne van Galen, met onder meer blogs en haar reisaanbod.
- erwinvanberkel.nl: de website van Erwin van Berkel, met onder meer wandelcoaching en yogareizen.
- katjastaartjes.nl: de website van Katja Staartjes, met onder meer al haar expeditie en boeken.
- chamonixyogafestival.com: over het yogafestival in Chamonix, Frankrijk.
- mountainyogafestivalstanton.at: over het yogafestival in Sankt Anton, Oostenrijk.

Foto links xxxx
xxxxxxxx xxxxxx
xxxxxxxxxxxxx
Foto rechts xxxx
xxxxxxxx xxxxxx x
xxxxxxxxxxxxx

vinden en totaal ontstressen. Voor wie dat nog niet voldoende is, kan zich laven aan meerdere dagen yoga en bergen. Niet alleen tijdens het jaarlijkse Chamonix Yogafestival dat begin juli plaatsvindt in de gelijknamige plaats in Frankrijk, maar ook in Sankt Anton am Arlberg in Oostenrijk, dat elk jaar de locatie is van het vierdaagse Mountain Yoga Festival. Dit festival brengt yoga, bergen, gezondheid en een internationale yogagemeenschap samen. Naast ontelbare yogalessen, onder leiding van yogaleraren van over de hele wereld, staan ook bergwandelingen op het programma.

Yoga en bergwandelen-reizen

Ook Bergsportreizen heeft sinds een aantal jaren yoga op het reizenprogramma staan. International Mountain Leader (IML) Anne van Galen organiseert deze yoga en bergwandelen-reizen. Een paar jaar geleden verhuisde Anne naar de Franse Alpen en ze vertelt dat yoga haar hielp te durven kiezen voor haar droom. In Nederland beoefende ze al yoga en daar merkte ze dat ze de

oefeningen die ze leerde in de yogazaal steeds vaker meenam naar buiten. Tijdens haar eigen bergtochten voegde ze al snel yogaoefeningen toe aan haar rustdagen. Ook als ze een groep in de bergen begeleidde, bouwde ze tijdens de tocht altijd wel een stilte- of meditatiemoment in. In de evaluatie gaven veel van haar klanten aan dat ze juist dat moment als een hoogtepunt van de reis hadden ervaren. Een uniek en onvergetelijk moment.

Vanuit deze meditatiemomenten ontstonden de speciale yogareizen met elke dag twee yogalessen en een stevige wandeling op het programma. In de ochtenden staat een meer actieve vorm van yoga op het programma. 's Middags, na de wandeling, is de les meer gericht op het stretchen van de spieren. Volgens Erwin van Berkel, een van de vaste yogadocenten op deze reizen, ervaren de meeste mensen de dag erna helemaal geen spierpijn meer. Voor Erwin, die een eigen yogaschool heeft in Lelystad, was de reis met Anne zijn eerste keer in de bergen. Hij herinnert het zich nog goed. Het was 2016 en het was een pittige trektocht. Nooit eerder was hij zo lang aan het wandelen, in stilte. De rust van de natuur en de verstillung in jezelf zijn volgens Erwin dubbel magisch. Het was voor hem een complete verrassing, deze ervaring, maar hij was meteen om. Hij zou yoga geven in de bergen. Hij kiest zijn yogalessen tijdens de reis heel zorgvuldig. Hij bepaalt de les en Anne weet altijd wel een mooie plek in de natuur te vinden.

Alle zintuigen staan aan

Buiten in de natuur staan al je zintuigen aan. Voelen, ruiken, horen; alle indrukken komen direct binnen. Waar je normaal in Nederland aan de randen van een drukke werkdag de rust op het yogamatje probeert te vinden, helpt het wandelen in de bergen al om in een meditatieve staat te komen. Je leert beter luisteren naar je lichaam en bent tegelijkertijd ook heel bewust van je omgeving. Het maakt dankbaar en nederig. Na een paar dagen lopen en yoga komt er altijd wel iets naar boven, weet hij.

Zijn ervaring is dat de meeste mensen toch kiezen voor de reis vanwege de wandeltochten. Ze hebben wel interesse in yoga, maar zijn verrast wanneer ze merken wat yoga in de bergen met ze doet. Niet alleen vermindert het vermoeidheid en spierpijn, het brengt ze ook in een andere staat van bewustzijn. Bij de reizen is op dit moment 80 procent vrouw en 20 procent man, al neemt dat laatste percentage gestaag toe. De redenen om mee te gaan op yogareis zijn heel divers. Velen willen even ontsnappen uit hun gehaaste leven, maar ook voor mensen die een verlies

moeten verwerken, even klem zitten in hun carrière of op zoek zijn naar zingeving, biedt deze combinatie enorme meerwaarde. Het allermooiste aan de tochten in de bergen vindt Erwin dat je onderweg bent met jezelf en een rugzak. Je hebt geen bereik en alles wat je kunt gebruiken zit in jezelf en op je rug; niets meer, niets minder. Voor Anne helpen yoga en meditatie ook bij het omgaan met emoties tijdens het klimmen, zoals angst of onzekerheid. Het helpt heel bewust afwegingen te maken tijdens een lastige klimroute en het helpt kracht en inspanning te doseren en met meer souplesse omhoog te gaan. "Ik ben ervan overtuigd dat mijn klimniveau is gestegen dankzij het regelmatig beoefenen van yoga", zegt Anne.

Meditatie en afzien

Voor Katja Staartjes, een van Nederlands bekendste expeditie-klimmers en eerste Nederlandse vrouw op de Mount Everest, is het praktiseren van yoga vooral nog een intentie. "Best typisch, want mijn broer Ewout heeft notabene een yogaschool bij mij om de hoek." Ze heeft het te druk, wat eigenlijk betekent dat ze nogal moeite heeft met het nemen van rust. Dat neemt niet weg dat ze graag meer met yoga en meditatie zou willen doen. Maar na een stressvolle dag zijn toch eerder sporten zoals hardlopen en fietsen haar uitlaatklep. Of een hele dag lopen, want dat is voor Katja het toppunt van rust. Lopen is voor haar pure meditatie. Lopen is letterlijk geaard zijn. Na even nadenken is dan ook haar conclusie dat rust vinden en afstand nemen bij haar altijd gepaard gaan met een fysieke inspanning.

Voor Katja is fysiek afzien nooit een probleem, maar in de bergen heeft ze wel nog last van haar gedachten: is het materiaal wel goed? Is alles mee? Kom ik wel door deze route heen? Bij een technische route veroorzaakt deze laatste gedachte soms een paniekaanval. Bij angst helpt het Katja om te focussen op haar ademhaling en weer te 'aarden'; zorgen dat ze gebalanceerd in

de route staat. Dat maakt weer rustig. "Ik keer eerst volledig naar binnen en zoek opnieuw mijn zelfvertrouwen en focus. Pas daarna ga ik verder. Eigenlijk ben ik in de bergen beter in staat naar mezelf te luisteren dan in het dagelijks leven. Als je naar grote hoogten gaat, is vooral de eerste fase, tussen de 2000 en 4000 meter erg belangrijk. Wie in die fase de tijd neemt en rust vindt, kan prima zonder Diamox. Je voelt daarmee ook beter hoe je lichaam reageert op de ijle lucht." Katja ziet ook de fysieke voordelen van yoga: "Zeker boven de 40 word je wat stijver en juist 40+-klimmers kunnen profiteren van de voordelen van yoga beoefenen. Een goede yoga *practice* zorgt voor een betere flexibiliteit en *core stability*. En ook dat helpt enorm in de bergen. Kortom, het wordt hoog tijd dat ik zelf aan yoga ga doen."

Yoga helpt tijdens een lastige klimroute en geeft souplesse

Doe-het-zelf yoga

Moet degene die nu geïnteresseerd is geraakt in yoga, meteen een yogareis boeken? Of kun je ook zelf beginnen? "Jazeker!" zegt Anne. "Dat kan al door tijdens een eigen tocht eens de tijd te nemen en af en toe stil te staan, letterlijk. Wees bewust van je omgeving. Loop een half uur of een uur in complete stilte, ook als je met anderen bent. Uiteindelijk wordt de relatie met de bergen anders." Wie nog een stapje verder wil gaan, kan de zonnegroet toevoegen aan het ochtendritueel. Of naast een bergmeer de berghouding aannemen (zie kader). Volgens Anne is het een uiterst indrukwekkende ervaring om daar de stilte van de bergen te ervaren. Kortom, geen betere retraite dan de bergen. ◀



Foto Geert Verminx

Tadasana / Berghouding

Een van de belangrijkste houdingen in yoga heet tadasana, oftewel berghouding of mountain pose. Tada betekent berg in het Sanskriet. In deze houding sta je dan ook als een berg: stevig en geaard met de grond. Het is de basis van alle staande yogaoefeningen.

Hoe doe je tadasana / berghouding?

- Sta rechtop met je voeten tegen elkaar, hakken en tenen raken elkaar, spreid je tenen.
- Verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten.
- Kijk recht naar voren en richt je blik op oneindig.
- Knieën niet op slot, maar wel recht boven je enkels. Heupen recht boven je knieën.
- Maak je armen lang naast je lichaam, vingers wijzen naar beneden.
- Maak je lang zonder dat je de stand van je bekken verandert en houd de natuurlijke stand van je rug.
- Breng je borstbeen omhoog en verleng zo je rug, maar houd je schouders laag en ontspannen.
- Trek je kin een beetje in, zodat ook je nek verlengt.
- Sluit je ogen en beeld je in dat je zo stevig staat als een berg.

De tadasana, of mountain pose.