



Kundalini yoga: Laat de slang ontwaken

Met deze vorm van yoga kun je een hogere staat van bewustzijn bereiken, maar ook praktische oefeningen doen om jaren jonger te lijken. Grondlegger Yogi Bhanan begon als kind al met zijn spirituele zoektocht. Hij liet de wereld talloze yogascholen na én een geliefd theemerk.

Tekst: Jenny van den Heuvel, beeld: JBTLCC

Als het in yoga om souplesse zou draaien, dan waren clowns in het circus de beste yogi's,' zegt Yogi Bhanan, de geestelijke vader van de Kundalini stroming. Maar bij yoga gaat het er niet om dat je je drie keer dubbel kunt vouwen. Een soepel en gezond lichaam is belangrijk, maar yoga heeft nog meer te bieden op geestelijk gebied. En niet alleen op heel hoog spiritueel niveau; Kundalini yoga is ook bedoeld om beter om te gaan met dagelijkse beslomeringen. De oefeningen hebben in korte tijd al effect en zijn voor iedereen toegankelijk. 'Als je kunt ademen, kun je yoga doen,' zei Yogi Bhanan. 'Als ik het kan, kan iedereen het!'

Op naar bewustzijn

Kundalini yoga komt uit de tantrische traditie, die als uitgangspunt heeft dat alles met elkaar verbonden is. Het idee is dat het hele universum in jezelf leeft, en tegelijkertijd ben je een klein deeltje van het grote geheel. *Tan* betekent uitbreiding, groei, manifestatie en *tra* betekent middel. Vrij vertaald betekent dit dat je je lichaam gebruikt om tot bewustzijnsverruiming te komen, of dit nu via yoga, meditatie of seks is. In het Westen denken we bij tantra vooral aan erotiek, maar eigenlijk is seks hier bedoeld als een energetische uitwisseling die de spirituele groei bevordert. Doel is de energie van de lagere chakra's – energiecentra met meer aardse en egocentrische verlangens – naar de hogere chakra's laten stromen, die staan voor liefde en verbondenheid. De energie waar het om gaat heet kundalini energie. Deze kundalini energie ligt opgeslagen in je eerste chakra, ter hoogte van je stuitbeen, en wordt ook wel voorgesteld als een opgerolde, slapende slang. Zodra de slang, symbool voor het bewustzijn, is ontwaakt, beweegt hij naar boven via de chakra's om je tot een hogere staat van zijn te brengen. Kundalini yoga is een manier om deze energie aan te wakkeren en door je heen te laten stromen.

Typisch voor Kundalini yoga is dat er in de houdingen veel bewogen wordt om de energie op te wekken: je draait bijvoorbeeld rondjes vanuit het bekken, trekt bij het uitademen in de vuurademhaling steeds krachtig je navel naar binnen. Dit in tegenstelling tot Hatha yoga, waar de houdingen veelal statisch zijn. Daarnaast bestaat een Kundalini les uit allerlei soorten ademhalingsoefeningen (*pranayama's*), meditaties en mantra's. De mantra's zijn vooral in het Gurmukhi, net als het Sanskriet een 'dode' Indiase taal. Yogi Bhanan was namelijk een sikh en hij gebruikte mantra's uit de heilige teksten van zijn cultuur. Zijn afkomst verklaart ook de tulbanden die veel Kundalini yogi's

Het doel is de energie van de lagere naar de hogere chakra's laten stromen, naar liefde en verbondenheid



dragen en de spirituele namen die leerlingen vaak aannemen. Vrouwen krijgen een naam die eindigt op *Kaur*, prinses, en mannen heten *Singh*, leeuw.

Jarenlange voorbereiding

Kundalini yoga stamt uit een eeuwenoude traditie van yogi's die in het ontoegankelijke Himalaya-gebergte leefden. Duizenden jaren gaven ze hun kennis mondeling door van meester op leerling. In het grootste geheim, om misbruik van de krachtige kundalini energie te voorkomen. Als je deze energie namelijk niet goed gebruikt, kan de uitwerking schadelijk zijn. Zo zijn er gevallen beschreven van mensen die in een psychose terechtkwamen of inwendig letterlijk verteerd werden doordat de kundalini energie ineens voluit door hun lichaam schoot. Later is een deel van de Kundalini technieken opgeschreven.

Toch duurt het nog tot aan de jaren zeventig van de vorige eeuw voordat deze yogavorm het grote publiek bereikt, via Yogi Bhanan (1929-2004). Deze Indiase man, die geboren wordt als Harbhajan Singh, heeft als kind al een missie. Hij luistert geboeid naar de spirituele verhalen van zijn opa. Die levenslessen leggen een basis voor zijn zoektocht: 'Veel jaren geleden heeft mijn opa zijn lichaam verlaten, maar zijn lessen zijn achtergebleven.' Gefascineerd door spiritualiteit zoekt de kleine Harbhajan buiten school naar de wijsheid die hij mist in de schoolbanken. Hij bezoekt wijzen en *sadhu's* (ascetische yogi's) voor meer kennis en gaat al op achtjarige leeftijd in de leer bij zijn meester Sant Hazara Singh. Hier leert hij onder andere Kundalini yoga, tantra en *gatka*, een zwaardvechtkunst.

Na jarenlange intensieve training krijgt hij op zestienjarige leeftijd de titel van yogameester. Zijn leraar voorspelt dat

Yogi Bhajan vindt het ieders geboorterecht om gelukkig, gezond en compleet te zijn

hij op zijn veertigste zijn opgedane kennis zal verspreiden. Hoe en waar is nog onbekend, maar Harbhajan bereidt zich grondig voor op zijn taak. En dat allemaal naast zijn studie economie, zijn carrière en zijn gezinsleven. Als douane-inspecteur bij grote luchthavens reist hij door heel India en zo is hij in de gelegenheid onder-

tussen verschillende heiligen, swami's en verafgelegen ashrams te bezoeken. Zo'n twintig jaar zal hij investeren om zijn kennis van Kundalini yoga te perfectioneren.

In zijn honger naar wijsheid bewandelt hij niet altijd de gebaande paden. Zo zoekt hij eens drie maanden lang naar een yogi in de Himalaya, om vervolgens twee dagen in Kindhouding voor zijn woning te wachten. Dat allemaal om één bepaalde meditatie te leren.

Als spiritueel leider had Yogi Bhajan contact met andere leiders, zoals de Dalai Lama.



Als spiritueel leider had Yogi Bhajan contact met andere leiders, zoals de Dalai Lama.

Hippies op les

In 1968 vertrekt Harbhajan naar Canada. Er is hem een aanstelling aan de universiteit beloofd als directeur van yogische studies, maar bij aankomst blijkt dit niet door te gaan. Harbhajan laat het er niet bij zitten en weet in drie maanden tijd een yogacentrum op te richten en met een interview op de nationale televisie te komen. Begin 1969 bezoekt hij een vriend in Los Angeles en daar vindt hij zijn roeping. De Californische hippies proberen via drugs een andere staat van bewustzijn te ervaren en pleiten voor wereldvrede en sociale gelijkheid. Harbhajan weet de hippies te inspireren om hetzelfde effect met Kundalini yoga te bereiken. De hippies verkorten zijn naam lieflijk tot Yogi Bhajan en zo zal hij de geschiedenis in gaan. De voorspelling van zijn oude meester is uitgekomen.

In de jaren zeventig komt de verspreiding van Kundalini in een stroomversnelling; Yogi Bhajan laat wereldwijd verschillende organisaties opzetten. Zoals 3HO: de Happy Healthy Holy Organization. Yogi Bhajan vindt het ieders geboorterecht om gelukkig, gezond en compleet te zijn. 3HO staat voor een gezonde manier van leven, zowel voor het individu als voor de wereld. Daarnaast ontstaan honderden ashrams in Amerika en



Yogi Bhajan pleitte voor verzoening tussen religies en deed hierbij ook een beroep op de paus.

Europa. De thee die hij na iedere yogales serveert, wordt in productie genomen. Yogi Tea begint op kleine schaal, waarbij alles handmatig wordt gewogen en verpakt, en groeit uit tot een wereldwijd verkrijgbaar merk met vele soorten ayurvedische thee in het assortiment.

In de jaren negentig ontstaat een tweede groeisput, door de groeiende belangstelling voor yoga. Yogi Bhajan stuurt al vanaf het begin leerlingen eropuit om yogales te geven; dit gebeurt nu ook formeel, via lerarenopleidingen. Het idee van Yogi Bhajan over yoga is: 'Ik wil het zo eenvoudig mogelijk houden, zodat je het gemakkelijk kunt gebruiken in je dagelijkse leven. Zodat je je beter voelt, er beter uitziet en een gelukkiger mens bent.' Daarom schrikt hij er niet voor terug om praktische handreikingen te geven voor een jeugdiger uiterlijk, rijkdom en succes. Niet om zelf in de spotlights te staan, maar enkel om de duizenden jaren oude universele lessen door te geven.

Wees een vuurtoren

Die praktische kant van de Kundalini zie je nog steeds terug in de lessen. In series oefeningen en in meditaties wordt heel gericht gewerkt aan een fysiek, emotioneel, energetisch



Als grote les in nederigheid schrobde bij vier jaar lang de vloer in de Golden Tempel in Amritsar, India.



Kundalini yogadocente Hari Kaur.

of spiritueel thema. Zo kun je boosheid leren loslaten, je keelchakra leren openen voor een betere communicatie of, op een iets spiritueeler niveau, je verbondenheid met het universum vergroten.

Hari Kaur is al 21 jaar Kundalini yogadocente. Ze is verbonden aan de lerarenopleiding in Amsterdam. 'De kriya's, oftewel series oefeningen, zijn vaak krachtig en dynamisch. Zelf hou ik enorm van de fysieke uitdaging in combinatie met de meditatieve energie. Kundalini yoga is een rode draad in mijn leven waar ik me altijd aan vast kan houden. Tijdens heftige stormen die af en toe de rust in mijn hoofd verstoren, weet ik met yoga mijn balans te houden.'

Hari Kaur heeft Yogi Bhajan meerdere malen ontmoet: 'Een persoonlijke ontmoeting met hem bracht altijd meer inzicht. Hij was een heel krachtig mens, iemand die precies voelde wat er speelde. Hij zag wat je nodig had. Wanneer ik bij hem kwam met een probleem zei hij: "Richt je op het helpen van anderen, dan lost je eigen probleem vanzelf op."'

Hulpvaardigheid, compassie en nederigheid zijn grote pijlers binnen de lessen van Yogi Bhajan. Door anderen te helpen, word je zelf ook gelukkig, onderwees hij: 'Wees een vuurtoren: door je licht als een vuurtoren op anderen te richten, help je hen hun doel te bereiken en gelukkig te zijn. En als je anderen helpt, zal God jou helpen. Zo simpel is het.'

Meer weten?

- www.3ho.org
- Op www.kundaliniyoga.nl vind je adressen waar Kundalini yoga wordt gegeven
- *Het Kundalini yoga werkboek*, Yogi Bhajan, uitgeverij Michon, ISBN 9080010650
- *The teachings of Yogi Bhajan – The power of the spoken word*, Yogi Bhajan, ISBN 089509052
- *Sadbana guidelines: For Kundalini yoga daily practice*, M.S.S. Gurucharan Singh Khalsa, ISBN 9780895090041.