

Tulbanden, mantra's, intensieve meditatie: kundalini yoga wint aan populariteit. De bewustzijnsyoga is echter niet onomstreden.

tekst Gijs van der Sanden, illustratie Lotte Bronsgeest

De eerste minuut is de oefening prima vol te houden, maar dan beginnen de krampen, de frustratie, het gevoel van: ik kan niet meer. "Zo gaat het ook vaak in het echte leven. Je geeft op zodra het moeilijk wordt," aldus Schipper, die behalve yogadocent ook psycholoog is. "Bij kundalini yoga onderzoek je die signalen en leer je dat het vooral je geest is die je beperkingen oplegt. Als je dat doorkrijgt, kan er ruimte ontstaan tussen je gedachten en je acties."

Als mensen het over yoga hebben, gaat het meestal over hatha yoga, bekend van lichaamshoudingen als de neerwaartse hond. Deze vorm van yoga is al jaren bezig aan een wereldwijde opmars, maar ook kundalini yoga wint terrein. Een korte rondgang bij Amsterdamse yogascholen leert dat deze vorm op steeds meer plekken wordt aangeboden.

Ook het aantal Nederlandse opleidingen voor kundalini-docent neemt toe: tien jaar geleden waren dat er nog twee, nu zijn het er vier. Schipper: "De meeste mensen beginnen met yoga voor het fysieke gedeelte, maar ervaren gaandeweg dat er nog meer te ontdekken is tussen lichaam en geest." Een uitstapje naar andere, onbekendere vormen van yoga is dan zo gemaakt, zegt hij.

Opperolde slang

Kundalini yoga werd in de jaren zestig door spiritueel leider Yogi Bhanjan naar het westen gehaald om de westerling te helpen met typisch westerse problemen, zoals materialisme, egoïsme en individualisme. Zijn leer gaat er vanuit dat energie die ligt opgeslagen in het staartbeen door middel van oefeningen via de wervelkolom naar boven wordt geleid.

Kundalini betekent in het Sanskriet 'de opperolde' en in afbeeldingen wordt de energie vaak voorgesteld als een opperolde slang, die via de wervels omhoog kruipt. Het ontwaken van die energie zou leiden tot een hogere staat van bewustzijn – kundalini yoga wordt ook wel bewustzijnsyoga genoemd.

Op internet vind je talloze verhalen over het ontwaken die energie dat allerlei sensaties met zich zou meebrengen. Om die reden is kundalini yoga niet onomstreden. Het onvoorzichtig oproepen van de energie kan tot allerlei psychische problemen leiden, zeggen critici: angst, waanbeelden en zelfs psychoses.

"Het is spelen met vuur," zegt psycholoog en ademtherapeut Peter Kampschuur. In zijn boek *Spiritualiteit en energie. De kundalini-kwestie* beschrijft hij verschillende ervaringsverhalen van mensen die zeggen na het beoefenen van kundalini yoga in de problemen te zijn geraakt.

'De schokken die ik voelde, leken wel op een epileptische aanval,' zegt een van zijn cliënten in het boek. 'Daarna leek

niets meer op wat het was: geluiden klonken anders, kleuren veranderden. Het was griezelig.' Kampschuur: "Iedereen gaat tegenwoordig maar mediteren en aan de yoga. Maar veel mensen realiseren zich niet dat veel technieken alleen geschikt zijn voor gevorderde beoefenaars."

Voor de nuchtere mens is bovenstaande waarschijnlijk moeilijk voor te stellen, maar volgens klinisch psycholoog Willem Fonteijn, expert in het bewustzijn, bestaat zo'n plotselinge uitbarsting van kundalini-energie wel degelijk. "Ik heb in mijn groepstherapieën regelmatig meegeemaakt dat mensen beginnen te trillen en een energetische ontlading ervaren. Je kunt het op meerdere manieren oproepen: met yoga, maar bijvoorbeeld ook met emotioneel lichaamswerk, een holistische therapie."

Sommige mensen noemen zo'n uitbarsting van energie een spirituele ervaring, maar Fonteijn kijkt er heel nuchter naar, benadrukt hij. "Het is vrij simpel: het lichaam is er gewoon toe in staat."

Blikveld naar binnen

Volgens Fonteijn is deze staat van zijn echter slechts tijdelijk. En de meeste mensen, zegt hij, ervaren het als iets prettigs. "Veel cliënten zeggen zich daarna krachtig en opgeruimd te voelen. Ik ken de geruchten over psychoses, maar ik kan die niet bevestigen. Ik vermoed dat mensen die dit overkomt al een psychiatrische achtergrond hadden. Dan gaf de yoga misschien het duwtje, maar het had net zo goed het verlies van een baan kunnen zijn."

Gezondheidsclaims over yoga – of ze nu positief of negatief zijn – stelen vaak op weinig wetenschappelijk bewijs, aldus psycholoog en promovendus Nina Vollbehre, die onderzoek doet naar de effecten van yoga bij depressie. "Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar yoga en dat geldt zeker voor kundalini yoga."

Er zijn dan ook geen studies die laten zien dat het beoefenen ervan tot psychoses kan leiden. "Maar dat wil niet zeggen dat mensen het in individuele gevallen niet als zodanig kunnen ervaren," aldus Vollbehre. Volgens haar moet er op veel grotere schaal onderzoek naar yoga worden gedaan. "Wereldwijd beoefenen miljoenen mensen het, maar wat het precies doet, weten we eigenlijk niet."

Volgens Petra Bolten (37), bestuurslid van de beroepsvereniging Kundalini Yoga Nederland, is kundalini yoga er niet op gericht de energie in één klap op te wekken, maar om het op gecontroleerde wijze te laten stromen – in een veilige omgeving. Dat kan juist helpen bij het verwerken van emoties, zegt ze.

"Stel je hebt vreselijk liefdesverdriet. Veel mensen negeren dat soort pijn, maar wij geloven dat het wordt opgeslagen in je lichaam. Bij kundalini yoga geven we die plekken door oefeningen en meditatie aandacht, waardoor de pijn kan worden erkend." Het kan om die reden best wel eens voorkomen dat tijdens een les wordt gehuild: "Soms kan een oefening een harde confrontatie zijn met jezelf."

Kundalini yoga biedt echter ook acceptatie, aldus Kamal Prem Kaur (32), bestuurslid van de beroepsvereniging. "Mensen willen altijd meer: een groter huis, een betere baan, een meeslepend leven. Dat is het werk van je geest. Bij kundalini yoga draai je je blikveld naar binnen en ontdek je dat die wensen vaak niet uit jezelf komen, maar ingegeven zijn door angst of prestatiedrang. Zo kun je uiteindelijk alles loslaten wat niet bij je hoort en vanuit meer innerlijke rust je leven leiden."

Nikki Smit (28), werkzaam voor Philips, gaat wekelijks naar kundalini yoga. "De eerste keer dacht ik: waar ben ik nu weer terechtgekomen? Maar toch ben ik blijven gaan. Het is alsof ik mijn gedachten tijdens de les anderhalf uur op pauze zet." Zelfs aan het chanten is ze gewend geraakt. "Ik word er rustig van."

Voor Bolten is het simpel: kundalini yoga is de krachtigste vorm van yoga. "Als het gaat om het pad naar innerlijke rust, is hatha yoga het boemeltje en kundalini yoga de TGV."