

# TGV naar innerlijke rust



## W

"We gaan de mind de komende anderhalf uur proberen helemaal los te laten," zegt yogadocent Tim Schipper – zachte stem, helderblauwe ogen en lange baard. "Daarbij kunnen allerlei emoties loskomen. Dat is niet erg, laat ze er maar gewoon zijn."

Het zijn zondagochtend vroeg vooral jonge mensen die naar De Nieuwe Yogaschool in de Jordaan zijn gekomen. De geur van wierook vult de ruimte. "Ong namo guru dev namo," chant iedereen even later uit volle borst mee. De ogen gesloten, de benen gekruist.

Het is de mantra waarmee elke kundaliniles begint, zal Schipper even later vertellen en is bedoeld om je open te stellen voor de ervaring. Hij beaamt: veel mensen krijgen waarschijnlijk jeuk van dat chanten. "Bij kundalini komt nogal wat 'hocus pocus' kijken," zegt hij en lacht. Zo dragen de meeste docenten witte tulbanden tijdens de les en nemen ze een spirituele naam aan – sommige mensen kennen Schipper ook als Mohandayal Singh. "Toch denken de meeste mensen na de eerste keer: ik snap er niets van, maar er is van alles met me gebeurd."

Terug naar de les. Na de mantra volgt een reeks oefeningen die, volgens Schipper, 'net iets te lang duren'. Vier minuten in kleermakerszit de armen gestrekt houden bijvoorbeeld, terwijl je op je luide ademhaling de handen open- en dichtvouwt. Als dit een scène was in een natuurdocumentaire over de homo sapiens, had David Attenborough er vast iets treffends over gezegd.