

maandag 5 juni 2006

**Bruisend Pinkpop**



pagina 22

**Nederlandse paardenmuziek**



pagina 23

**In de ban van de bal**

pagina 26

**De Telegraaf**

**ZO'NDAG**



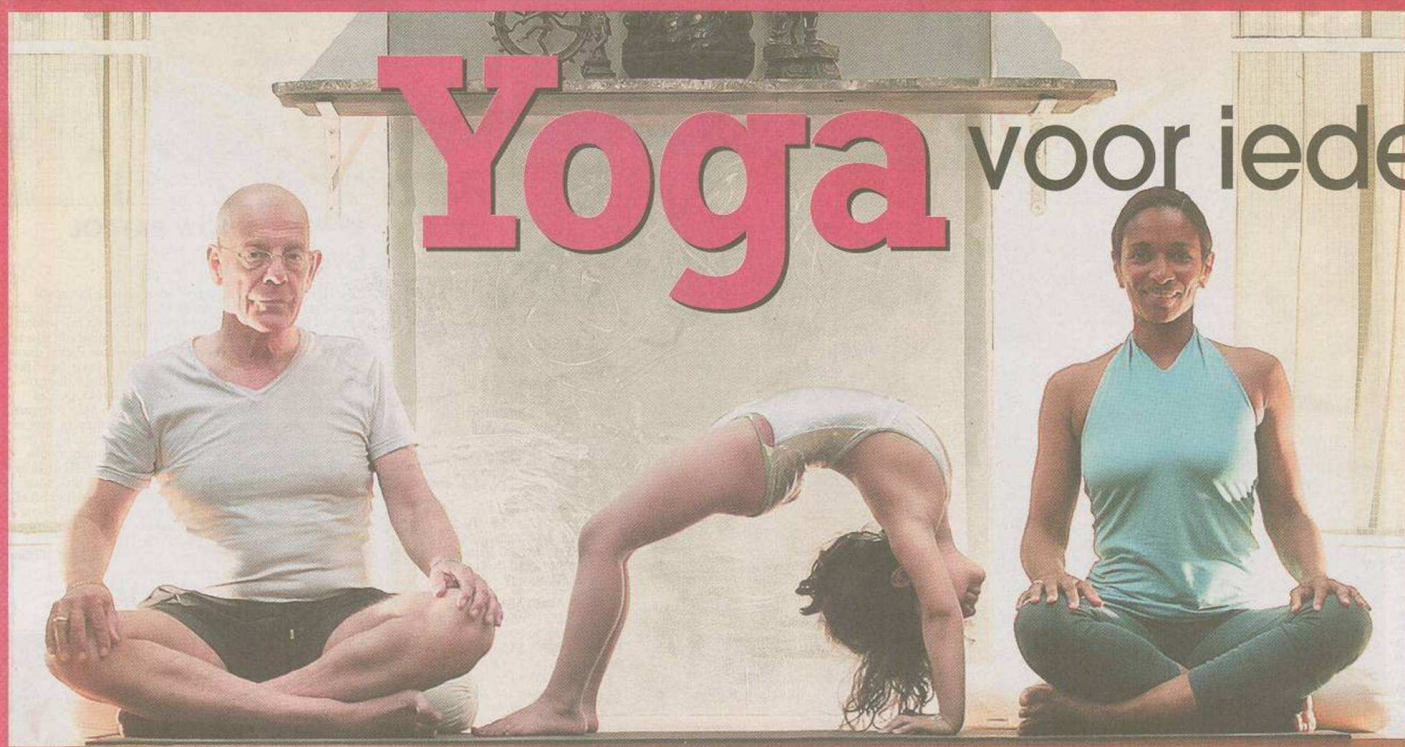
**29** Verhuizen naar Frankrijk

**30** Kinderen kiezen beste boek

REACTIES? ZONDAGREDACTIE@TELEGRAAF.NL

 Clay geeft les. Zie het filmpje op [www.telegraaf.nl](http://www.telegraaf.nl)

# Yoga voor iedereen



■ Clé Souren en Delilah King met dochtertje Storm in hun yogastudio in Amsterdam. Clé: „Iyengar yoga is toegankelijk voor iedereen, maar zeker niet voor softies.”

FOTO: MICHEL SCHNATER

**V**an iets voor hippies tot hipste trend op het gebied van fitness en lifestyle, yoga heeft zich sinds de jaren 60 in het Westen ontwikkeld tot een 'booming business' waarin vorig jaar in Amerika alleen al miljard dollar werd omgezet. Yoga-hybrides als 'Hip-Hop Yoga' en 'Hot Nude Yoga' maken de eeuwenoude filosofie toegankelijk voor een breed publiek dat streeft naar onmiddellijke verlichting en wat mode-entrepreneur Christy Turlington 'dat perfecte yoga-kontje' noemt. Gewonder dat men al van een yoga-'backlash' spreekt. Gelukkig is er Iyengar Yoga.



Trend van 5000 jaar

**CLASS 5™**  
ANTI-AGING SYSTEM

Van iets voor hippies tot hipste trend op het ge-

**Wat doen**

met **Clé**



Van iets voor hippies tot hipste trend op het gebied van fitness en lifestyle, yoga heeft zich sinds de jaren '60 in het Westen ontwikkeld tot een 'booming business' waarin vorig jaar in Amerika alleen al 3 miljard dollar werd omgezet. Yoga-hybrides als 'Hip-Hop Yoga' en 'Hot Nude Yoga' maken de eeuwenoude filosofie toegankelijk voor een breed publiek dat streeft naar onmiddellijke verlichting en wat model/entrepreneur Christy Turlington 'dat perfecte yoga-kontje' noemt. Geen wonder dat men al van een yoga-'backlash' spreekt. Gelukkig is er Iyengar Yoga.

Een paar weken geleden bood iemand tijdens een veiling voor het goede doel 55.000 dollar voor een yogales met actrice Gwyneth Paltrow. „Voor dat bedrag moet ik wel iets uitzonderlijks verzinnen. Jammer genoeg kan ik het niet naakt doen.“ Dat Gwyneth daar van afziet is te begrijpen. Maar geïnteresseerden in 'naakte yoga' kunnen zich in Amerika daadwerkelijk inschrijven voor een 'Nude Yoga'-les. Je kan het zo gek niet bedenken, of er bestaat wel een yogavariant van; Yogahola (een combinatie van yoga en hoelahoep), Yoga Blue (onder water) en Yoga Ride (op een hometrainer). En wat dacht je van Punk Rock Yoga, Disco Yoga of Hip-hop yoga?

In hoeverre vind je in hybrides als Boga (yoga en boxen) en Doga (yoga met je hond) nog de essentie van yoga? „Het woord yoga betekent in 't Sanskriet (de klassieke Indiase taal, red.) 'juk' of 'verbinding'. In het geval van de eeuwenoude Indiase yogafilosofie gaat het om de verbinding tussen lichaam en geest", vertelt Clé Soursen. Al meer dan dertig jaar is hij een internationaal bijzonder gewilde yogadocent die workshops geeft van Sjanghai tot Sao Paulo. Aan het Iyengar Yoga Instituut in Amsterdam dat hij leidt met zijn Amerikaanse vrouw Delliha King hebben inmiddels 260 studenten met succes

## Wat doen de sterren



**Jivamukti** - zeer meditatief en fysiek inspannend met veel chanten: *Sting*, Uma Thurman, Christy Turlington



**Kundalini** - yoga in de tantrische traditie waarin wordt gewerkt met chakra's en mantra's. *Reese Witherspoon*, *Cindy Crawford*, *Britney Spears*



**Bikram** - een serie van 26 poses die worden uitgevoerd in een verwarmde ruimte (38-40 graden) *Katja Schuurman*, *Barbra Streisand*, *Julia Roberts*.



**Ashtanga Vinyasa** - ook bekend als poweryoga: een serie in elkaar overgaande poses *Madonna*, *Geri Halliwell*, *William Dafoe*



**Mark Blanchard's poweryoga** - deze leraar brengt Hollywood in vorm met een intense yoga-workout *Jennifer Lopez*, *Drew Barrymore* en *Lucy Liu* *Andy Garcia*.

de driejarige opleiding tot yogaleraar afgerond. „De yoga die we in het Westen beoefenen is eigenlijk maar een onderdeel van wat de Indiase wijze Patanjali meer dan 2000 jaar geleden beschreef als 'Ashtanga' of het Achtvoudige Pad van Yoga. Tijdens de gemiddelde yoga-les beoefen je 'Asanas' (poses) en 'Pranayama' (ademhalingsoefeningen), de derde en vierde stap van deze leer.“ Met een twinkeling in de ogen vervolgt Clé: „Sommige yogapuristen kijken neer op deze 'fysieke' benadering, en leggen liever de nadruk op aspecten als meditatie en concentratie. Mijn leraar B.K.S. Iyengar zegt echter: 'De integratie van lichaam en geest is meditatie.' Bovendien, kun jij mediteren zonder lichaam? Ik niet!“

De 87-jarige B.K.S. Iyengar, of 'Guryji' (meester) zoals zijn volgelingen hem noemen was één van de eersten die yoga

## Beerrij met stijl

naar het Westen bracht.

Clé was een succesvolle freelance journalist toen hij voor het eerst met yoga in aanraking kwam. „Ik rookte, dronk, bleef nachten op. Kortom, ik was de laatste van wie je zou verwachten dat hij een yogafanaat zou worden. Maar mijn eerste les veranderde mijn leven totaal. Ik begon zeven dagen in de week vier à vijf uur te trainen.“ Nu, dertig jaar later, heeft hij nog geen dag overgeslagen, en het Iyengar Instituut in Amsterdam is 364 dagen per jaar open.

„Bij yoga gaat het niet om een doel, maar om het pad zelf. Het is een levensstijl.“ En dat dat geen hippieachtige levensstijl hoeft te zijn bewijst ook de in Moskou gevestigde uitgever Derk Sauer. Zijn hoofdkantoor huist een yogastudio waar twee keer per dag Iyengar yogalessen worden gegeven voor het personeel. „Ik zag yoga altijd als iets zweverigs, tot ik mijn eerste klas deed!“ Vorig jaar verkocht hij zijn uitgeverij waar meer dan 30 bladen en kranten worden gepubliceerd. Hij bleef ceo van het bedrijf en hield één publicatie: Yoga Journal. „Mijn vrouw Ellen en ik besloten dat uit liefdebe-rij. Tot onze verrassing is de oplage binnen een paar maanden gegroeid tot 50.000 stuks!“

„Yoga is 'big business'. Het enige probleem met de commercialisering van yoga is dat mensen denken dat ze verlichting en balans kunnen kopen“, zegt Clé. „Maar een mooi yogapakje maakt je nog niet tot een yogi, en na een workshop van een week ben je nog geen yogaleraar. Ik heb niks tegen Hip-Hop yoga en zo, hoor. Mensen raken door die vormen misschien wel geïnteresseerd in 'echte' yoga, waarbij je je aandacht moet richten op wat er in je lichaam en geest gebeurt, niet op hoe je er op dat moment in de spiegel uitziet.“

Amerikaanse trendwatches spreken van een yoga-'backlash'; yoga zou al over zijn hoogtepunt heen zijn. Clé haalt zijn schouders op en kijkt trots naar zijn 6-jarig dochtertje Storm. Hij grijnst: „Laat ze yoga maar een trend noemen. Hoeveel trends houden het al 5000 jaar vol?“

Voor info: [www.iyengaryogamsterdam.com](http://www.iyengaryogamsterdam.com)

26 Yoga: 5000 jaar trendy 21 HET WEEK 16°C