

YOGATOP *in de* ZWITSERSE ALPEN

Europees yogacongres in Zinal
vijftig jaar

30
yoga international



Eens per jaar verandert het Zwitserse Zinal in een mekka voor serieuze yogabeoefenaars. Sinds 1973 gaan zij hun slingerende weg naar de toppen van Val d'Anniviers voor het Europese yogacongres. De European Union of Yoga (EUY) organiseerde dit jaar voor de vijftigste keer het geliefde evenement.

Tekst en foto's **Gerreke van den Bosch**

De EUY, opgericht in 1971 door Gérard Blitz en André van Lysebeth, kent een indrukwekkende lijst met eregasten, zoals T.K.V. Desikachar, Swami Yogamudrananda en Swami Yoga Anand Bharati. Daaraan werden dit jaar Ravi Ravindra en Dipa-Hélène Marinetti toegevoegd. Yogadocent Gert Jan Overdijkink vertegenwoordigt eenmalig de Vereniging Yogadocenten Nederland. 'In 1985 nam ik voor het eerst deel omdat mijn stichting Yoga & Vedanta vanaf het begin is aangesloten. Vanaf die tijd heb ik alle vergaderingen bijgewoond. Mijn opleiding als onderwijzer heb ik goed kunnen inzetten bij het vormgeven van de opleidingen op Europees niveau. Ik heb in bijna alle commissies van de EUY zitting gehad. Wat mij zo aantrekt in het congres, is dat er een mooie, grote verscheidenheid is aan docenten en dat iedereen een vrijwillige bijdrage levert. Docenten krijgen alleen hun verblijf en benzinekosten vergoed. Het is heel beperkt, het is meer liefdewerk,' vertelt Overdijkink over de opzet. Zelf heeft hij ook meer dan zijn aandeel geleverd want tien jaar geleden werd hij ridder in de Orde van Oranje-Nassau voor zijn inzet voor de yoga. Hij lacht. 'Het was vijftien jaar

geleden al aangevraagd maar yoga "bestond" toen nog niet.' Volgens de directeur van Yoga & Vedanta is het congres van absolute meerwaarde. 'Veel van mijn kennis deed ik op in Zinal. Ik vind het ook fijn dat het steeds vernieuwend is. Een docent mag niet twee keer achter elkaar optreden. Wat mij ook boeit zijn de onderlinge culturele verschillen. Nederlanders zijn heel pragmatisch, die springen er echt uit, zeker als je bijvoorbeeld kijkt naar landen als Italië die snel onder de indruk zijn van alles wat "heilig" is. Het lijkt soms alsof ze hun godsdienst hebben ingeruild.'

Die-hards

Thema van het jubileumcongres was *Hridaya*: de yoga van het pad van het hart. Vijfentwintig docenten zetten hun kennis in met onder meer asana's, pranayama's, meditatietechnieken en lezingen om het spirituele hart te kalmeren en te laten bloeien. Ruim 230 studenten uit 24 landen deden inspiratie op in de vijftig masterclasses. Van maandag 21 augustus tot en met vrijdag 25 augustus zagen de 700 inwoners van het rustieke dorpje rond het ochtendgloren al yogi's zich tegen de bergpaden op worstelen voor de eerste yogasessies. Vanaf 7 uur in de ochtend tot 16.30 uur waren de dagen gevuld met yoga. Voor de die-hards was er zelfs nog de *late afternoon practise* van 17.00-18.30 uur en de tumosessies van Geza M. Timcak in rivier de Navizence.

De hele dag en avonden ademden yoga. In de avond klonk muziek of was er het rondetafelgesprek. Soms was het lastig kiezen uit het boeiende programma dat we voorgeschoteld kregen. Toch was een aantal 'events' bij de deelnemers zeer geliefd: de lezingen/lessen van Ravi Ravindra en Dipa-Hélène Marinetti en de Nada Sound Walk, een nieuw concept van Igor von Moos.



Thinking is stinking?

Ravi Ravindra (85), auteur van een aantal boeken, toonde zich een bevolgen spreker met leuke anekdotes en uitspraken. Ravi is een levenslange zoeker op het spirituele pad die nauw samenwerkte met leraren als J. Krishnamurti en Gurdjieff. Zijn kennis opgedaan in yoga, zen en de mystieke leringen van de klassieke Indiase en christelijke tradities vormt de basis van zijn lezingen. Dit past goed in de doelstellingen van de EUY die als fundament de yogaprincipes van Patanjali's Yogasutras en klassieke yogateksten hanteert. Volgens Ravi is de leer van yoga als wetenschap bij uitstek geschikt voor een radicale innerlijke transformatie van de zoeker. Uiteindelijk doel is het vinden van eenheid. Hij is scherp in zijn waarnemingen en schuwt het niet om heilige huisjes neer te halen. Zo vertelt hij dat hij een 'heilige' hoorde zeggen: 'Thinking is stinking.' In het betoog dat erop volgt geeft hij aan dat dit te ver gaat en dat er niets mis is met het mentale.

Kosmische aanwezigheid

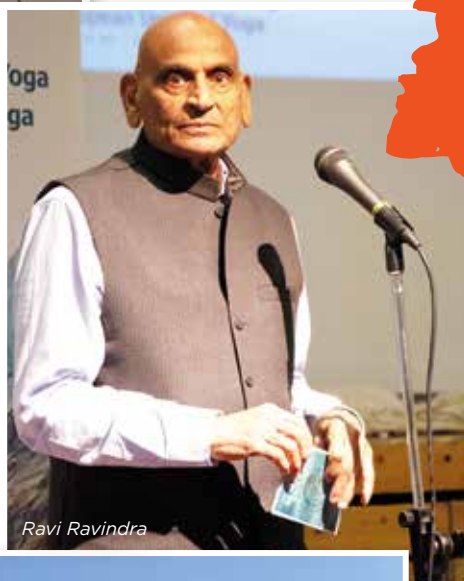
Wat Zinal bijzonder maakt is de energie en de sfeer die overal voelbaar is. Tussen de huisjes van alpendennenhout en smalle straatjes word je terug geslingerd in de tijd. Ook de Zwitserse EUY-adviseur en yogaleraar Igor von Moos voelt het: 'Ik slaap niet meer dan vier uur per nacht en barst van de energie. Ik merk ook dat ik minder trek in eten en drinken

heb, misschien heeft het te maken met de hoogte van bijna 1700 meter. Deze omgeving is perfect voor de Nada Yoga Soundwalk die ik voor het eerst organiseer samen met lokale muzikanten Emilie Vuissoz en Didier Métrailler. Deelnemers bewegen zich vrij door het ongerepte landschap van Val d'Anniviers, via een koptelefoon verbonden met de musici die live creëren, geïnspireerd door de plek. Het is een compositie van stilte, geluiden van de natuur en trilling die je naar binnen laten keren. Tegelijkertijd word je één met het geluid van de stilte door meditatie op *anahata nada*. *Anahata* betekent ongeslagen en *nada* betekent vloeien. Het is kosmisch, overal aanwezig zonder dat het waarneembaar is,' legt Von Moos zijn nieuwe concept uit.

'Het lijkt soms alsof ze hun godsdienst hebben ingeruild'



Dipa-Hélène Marinetti



Ravi Ravindra



Ron van der Post

Foto Ron van der Post

'We doen asana's om de prana te manipuleren'

De eerste twee dagen was het een beetje de kat uit de boom kijken. Ik voel wel dat de groep docenten het heel fijn vindt om bijscholing te krijgen. Ik ben spelenderwijs naar meer verdieping en uitlijning gegaan. Ik geef theorie en praktijk en zet de studenten keihard aan het werk. We doen asana's om de prana te manipuleren. In veel moderne opleidingen tegenwoordig, krijgen ze asana's voorgeschoteld die zijn afgeleid van enkele basishoudingen. Hierdoor mis je de essentie want in een bepaalde asana is een zekere prana/apana actief. Vanuit die noodzaak heb ik het op papier gezet,' vertelt Ron terwijl hij een basisschema laat zien. Ron heeft meer dan veertig jaar yoga-ervaring, die hij beschrijft in zijn onlangs op de markt verschenen boek *Mijn reis op het yogapad*. 'Ik schreef het op aandringen van mijn goeroe die het een goed idee vond om te laten zien dat je als familiemens, vader, partner, vriend en buurman ook nog het yogapad op kunt gaan. "Deel je kennis en ervaring met de samenleving," waren Guruji's woorden.'

Zinal 2024

Op de afsluitingsavond worden het thema en de data voor volgend jaar al bekend gemaakt: 'Prana-bron van het leven', van 18-23 augustus 2024. Het programma zal vernieuwend zijn, maar ook in de omgeving van Zinal zijn veranderingen op til. Zo wordt er hard gewerkt om de cabineliften nog verder uit te breiden, evenals de wandel- en fietspaden. Zinal is namelijk niet alleen een prachtig oord om yoga te beoefenen maar ook bij uitstek geschikt voor allerlei andere outdoorsporten zoals golfen en alpinisme. 🏔️

Reis op het yogapad

Het internationale yogacongres is bedoeld voor kennisverspreiding, maar daarnaast ook om yogi's elkaar te laten ontmoeten. Hiervoor is de zogenaamde *Meet and Greet*-avond, waar elk land vertegenwoordigd is met een *stand*. Nederland telt er twee, één van de Vereniging Yogadocenten Nederland en de ander van stichting Yoga & Vedanta. Ieder deelnemend land heeft ook een docent afgevaardigd die lesgeeft in de moedertaal.

Dit jaar werd Nederland vertegenwoordigd door Ron van der Post, die doceerde in een combinatie van Engels en Nederlands. Ron: 'Ik merk wel dat ik nog relatief onbekend was voor de meesten.'



Voor info:
europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal/