

# WAAROM YOGA WERKT



**Mensen met rugpijn, een te hoge bloeddruk of een slechte spijsvertering, of mensen die hun leven meer zin en betekenis willen geven, allemaal kunnen ze aan yoga doen en voelen ze zich na afloop beter. En hebben ze minder last van hun klachten en gezondheidsproblemen.**



Hoe kan het dat mensen door simpelweg een gestandaardiseerde reeks yogaoefeningen te doen, minder last hebben van stress, lichamelijke pijn of hart- en vaatziekten, minder diabetesmedicatie nodig hebben, zich gelukkiger voelen, minder vaak boos worden, beter slapen en een betere spijsvertering hebben?

Als het lichaam de gelegenheid krijgt, weet het dus blijkbaar hoe het zichzelf in balans moet brengen. Yoga werkt, of iemand nu stijf of soepel is, mager of gezet, ziek of gezond.

Ik had een voorgevoel dat dit iets te maken had met het zenuwstelsel. Ik ben erover gaan lezen en met artsen over gaan spreken. Hierdoor werd mij duidelijk hoe de westerse wetenschap het zenuwstelsel ziet. Ik wist wat er in yogageschreven was en zo kon ik op zoek gaan naar correlaties, hypothesen opstellen en met artsen in discussie treden. Ik las de verbluffende onderzoeken van Stephen Porges, Shirley Telles en Bethany Kok die nieuwe inzichten geven in neurofysiologie en hierop gebaseerde traumatherapie. Volgens Stephen Porges is de basis van een betere wereld dat mensen zich veiliger voelen. Het lichaam kan zich alleen goed voelen als het zich veilig voelt. Veiligheid ontstaat niet door bedreigingen weg te halen. Yoga kan helpen je veiliger te voelen. Dus ook volgens de wetenschap bevordert yoga het zelfregulerende vermogen van het zenuwstelsel.

*In het hindoeïstische denken wordt geluk niet gelijkgesteld aan genot, maar aan zin of betekenis. Het is dus niet geluk waarnaar wij streven, maar de ervaring van ons essentiële zijn.*

Tijdens deze onderzoeken drongen zich twee belangrijke vragen aan mij op:

1. Waar ontmoeten bewustzijn en lichaam elkaar? Weerspiegelt bewustzijn zich in onze biologische aard of is ons lichaam in feite een manifestatie van bewustzijn? De yogi's gebruikten het lichaam (dat biologisch is) om de reis naar binnen te maken en diepere bewustzijnsniveaus te bereiken. Dus er moet een verband bestaan tussen lichaam en bewustzijn.  
2. Is geluk een fysieke of fysiologische ervaring? Als wij door yoga ontdekken zien we wie wij werkelijk zijn, kunnen wij dan de diepe, blijvende vrede en het innerlijk geluk vinden? Gezien het feit dat wij voor yoga ons lichaam gebruiken, geloof ik dat geluk niet louter een mentaal idee is, maar onlosmakelijk verbonden is met onze fysieke aard.

Mogelijk ligt transcendentie buiten bereik van het lichaam, maar hoe zit dat met eenvoudig geluk en weten wie je bent? Geluk als mentaal idee is eigenlijk onmogelijk, want wij kunnen een gedachte nauwelijks langer dan een seconde of twee vasthouden. Dus hoe zouden we geluk dan mentaal kunnen laten voortduren? Misschien bestaat geluk op een dieper niveau. In het hindoeïstische denken wordt geluk niet gelijkgesteld aan genot, maar aan zin of betekenis. Het is dus niet geluk waarnaar wij streven, maar de ervaring van ons essentiële zijn. Wij zijn op zoek naar onszelf. Ligt de ervaring hiervan in ons lichaam? Of vormen lichaam en geest één geheel, waardoor er dankzij het wegvallen van het onderscheid tussen beide een integrale zijnservaring mogelijk is?

De oude yogi's onderwezen dat het in yoga niet gaat om de volmaakte uitvoering van lichaamshoudingen, maar om de volmaakte

EDDIE STERN



verhouding tussen lichaam, geest en ziel, zodat er inzicht ontstaat in de diepste mysteriën van het bestaan. Hun leer was de aanzet tot mijn zoektocht en voedde mijn fascinatie.

Dit boek verklaard waarom yoga zo'n positieve uitwerking heeft op ons lichaam en geest, en op de wereld. Het verduidelijkt hoe wij door yoga geluk, zin en betekenis in ons leven kunnen ontdekken.

**Hoe yoga werkt** / Eddie Stern  
€ 24,90 [www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)





**Hoe yoga werkt**

In Hoe yoga werkt maakt yogaleraar Eddie Stern met gebruik van moderne neurowetenschap, oude wijsheid en tientallen jaren praktijkervaring duidelijk, welke invloed voedsel, chanten, lichaamshoudingen, meditatie, ethiek en ademhalingstechnieken hebben op wie wij worden, een must-have voor alle yoga liefhebbers.

Op 5 en 6 oktober is Eddie Stern spreker op de Inner Peace Conference in oktober 2019 te Amsterdam.

De YOGAKRANT geeft drie keer 'Hoe yoga werkt' weg! Schrijf je in via [www.yogakrant.nl](http://www.yogakrant.nl) \*voor 7 december 2019