

In haar yogacentrum in het midden van het land geeft Carin Hoogstraten al bijna 25 jaar yogales in de traditie van Kashmir. Deze zachte vorm van yoga is voor iedereen geschikt. In de jaren vijftig is deze yogavorm door Jean Klein (1912-1998) vanuit India naar het westen gebracht. In Nederland geven verschillende leraren Kashmiryoga.

Door **Marciel Witteman** | Foto **yogacentrumbunnik.nl**

### Wat is de essentie van Kashmiryoga?

'De ervaring dat alles één is. Dat klinkt mysterieus en misschien zweverig, maar het is levende werkelijkheid voor iedereen. We ervaren deze eenheid op soms onverwachte momenten. Bijvoorbeeld bij een wandeling in de natuur of het staren over water, of kijkend naar een zonsondergang, overvallen ons soms de geluiden, de geuren en de sensaties op de huid zonder enige dwang of onrust. Deze momenten van rust, eenheid worden dan weer verstoord door de gedachten en de dingen van de dag. Wel hebben we even geproefd aan zo'n moment van eenheid. Dit drijft ons vaak onbewust om verder te zoeken naar dat gevoel.

In mijn lessen werk ik bewust aan dat eerder ervaren gevoel door de ruimte achter je gedachten

en je gevoelens te onderzoeken. Dat is lichaamswerk. Jean Klein gebruikte die term, en de oefeningen, asana's om het lichaamsbewustzijn te ontwikkelen. In zijn visie ligt het accent bij Kashmiryoga op het bewust worden en het ontwikkelen van de verbinding tussen lichaam en geest. Hij noemde deze verbinding het energielichaam. Ik vertaal dit in mijn lessen op een zo'n praktisch mogelijke manier, door altijd te beginnen met het luisteren naar je lichaam. Om goed te kunnen luisteren is het nodig om bijna als een onpersoonlijke vreemde te kijken naar de reacties, gewaarwordingen en sensaties in je lichaam.

Voor sommige mensen is dat al een moeilijke stap, maar door op deze manier je lichaam te voelen word je gevoeliger. Je wekt je energielichaam tot leven. Eigenlijk doe je dat door alleen maar ►



### BIO

Carin Hoogstraten volgde tijdens haar studie hatha yogalessen, en kwam in contact met Koos Zondervan. Tijdens een vakantie week maakte ze kennis met Kashmiryoga. De weerstand die ze altijd voelde bij het uitvoeren van yogahoudingen, loste op en ze kon moeiteloos in een houding komen en blijven. Na haar universitaire opleiding Sociale Gerontologie, volgde ze een yogaopleiding bij Willie Deiman. De laatste keer dat Jean Klein in Nederland was, ontmoette ze hem tijdens een weekendretraite. Ze geeft Kashmiryogalessen in het Yogacentrum in Bunnik. Daarnaast werkt ze als adviseur bij de Nierpatiëntenvereniging Nederland. Zij heeft lesgegeven aan mensen met kanker en andere chronische ziekten.

# Beter voelen met Kashmiryoga

Carin Hoogstraten is al 25 jaar gepassioneerd docent

**TRANSMISSION  
OF THE FLAME**

'Het ontspannen lichaam gaat samen met een ontspannen geest. In een ontspannen lichaam en geest sta je open om te ontvangen, om er te zijn, om nieuwe dingen te verwelkomen om open te zijn voor de openheid.'

(Jean Klein)

"onpersoonlijk" te voelen. De oefeningen versterken vervolgens het activeringsproces van het energielichaam. Een effect van Kashmiryoga is dat je ontspannen raakt. Een ervaring die een cursist onlangs omschreef, was het gevoel dat je met je lichaam kunt voelen zonder daadwerkelijk iets vast te houden of aan te raken. Voor mij is dit een mooi voorbeeld van het ervaren van het energetisch lichaam door het tastgevoel in te schakelen.'

**Waarin wijkt het af van de  
meer fysieke yogavormen?**

'Kashmiryoga is geen fysieke yoga waarin je met de oefeningen hard moet werken. Het werken met het tastgevoel is veel effectiever om de energie in een lichaam te stimuleren. Door de oefening voel je de energie als het ware vrijkomen. Ik begin een oefening door deze in gedachte uit te voeren. Voordat een spier of een spiergroep aanspant in een beweging, onderzoek ik samen met de cursisten of rek toegelaten kan worden. Kan de spier en het gebied eromheen nog zachter worden? Deze vorm van yoga en beleving van de oefeningen geeft inzicht in ons lichaam, onze gevoelens en gedachten. Veel mensen maken de denkfout dat de menselijke geest met meerdere dingen tegelijk

bezig kan zijn. Dit is een misvatting. We kunnen niet denken en voelen tegelijkertijd. Omdat de geest wel razendsnel kan wisselen tussen het een en het ander, lijkt het soms of we dit wel kunnen. Het voordeel van deze beperking is dat we kunnen opmerken dat wanneer we aan het denken zijn, we niet ons lichaam kunnen voelen. Door in het voelen te blijven, komen lichaam en geest tot rust. Belangrijk is dat dit geen afgedwongen rust is, maar rust die als het ware vanzelf over je heen komt of in jezelf opkomt.'

**En hoe is de adempractic  
bij Kashmiryoga?**

'In de Hatha yoga adem je meestal met een beweging in en uit. Dit geeft bijna het gevoel van actief bezig zijn. In de Kashmiryoga laat je de adem vrij in- en uitstromen tijdens een beweging of houding. Door de adem actief te volgen en niet in te grijpen, kan de adem zijn helende en ontspannende werk vanzelf doen. De adem is dan niet meer beperkt tot de borstkas, maar speelt zich af in de gehele omringende ruimte. Deze ruimtelijke adem geeft het lichaam het gevoel dat het geen begrenzingen meer kent. Op deze manier voedt de adem ook het globale onbegrensde gewaar zijn. Vooral in de pauze na een uitademing

**MEER LEZEN?**

- Koos Zondervan (1996). *Yoga volgens de Kashmirmethode*. Uitgeverij Trika.
- Jean Klein (2014). *Ik ben*. Uitgeverij Samsara.
- Billy Doyle (2014). *Kashmiryoga. De kunst van het luisteren volgens de leer van Jean Klein*. Panta Rhei Uitgeverij.
- Koos Zondervan (2017). *Jean Klein, sadguru. Kashmiryoga als spirituele weg*. Van Waveren.

**KASHMIRYOGA OEFENING IN ZITTEN**

Kom zitten in kleermakerszit of halve lotus. Is dat lastig, dan kun je ook je voetzolen tegen elkaar aanleggen of met je handen je benen ondersteunen. Je stelt je voor dat je werveltje voor werveltje je rugwervels op elkaar stapelt als blokjes uit een blokkendoos. Je kunt in gedachten doorstapelen naar het plafond. En zelfs voor je gevoel blokjes onder je plaats. Dan laat je het idee los van een boven- en onderkant van je rug. Je wervelkolom voelt als één geheel.

*Je wekt je  
energielichaam  
tot leven*



*Ik doe veel oefeningen  
om de heupen soepeler  
te maken om beter te  
kunnen zitten*

ervaar je de leegte, de stilte. In dit globale gewaarzijn lossen vervolgens de spanningen in het lichaam en het denken op. De Kashmiryoga kent overigens wel veel specifieke adem oefeningen (red. zoals bij alle yogavormen) maar deze zijn bij ons vooral gericht op het activeren van het energielichaam (zoals kapalabhati en bhastrika, pranayama, bandha's en ujjayi).'

**Wat zijn bij Kashmirtraditie 'goede'  
houdingen. En zijn die belangrijk?**

'Jean Klein gaf in zijn lessen veel aandacht aan het "correct" uitvoeren van de houdingen in de Kashmirtraditie. Dit was voor hem cruciaal voor een optimaal effect van de houdingen. Zo wees hij voortdurend op het belang van de wervelkolom. Langs en door de wervelkolom lopen energiekanalen, die door verkeerde houdingen en gewoontes geblokkeerd kunnen raken. Het correct uitvoeren van de oefeningen helpt bij het verbeteren

van de energiedoorstroming bij de wervelkolom en in de rest van het lichaam. Daarom besteed ik veel aandacht aan oefeningen die het "juiste zitten" bevorderen. Veel oefeningen om de heupen soepeler te maken zodat cursisten gemakkelijker in kleermakerszit of halve lotus kunnen zitten met een gestrekte rug. Voor mensen met een fysieke beperking heb ik oefeningen aangepast, zodat ook veel ouderen deze vorm van yoga nog kunnen blijven doen tot op hoge leeftijd. Mijn oudste cursist is 89 jaar!'



yogacentrumbunnik.nl  
Kashmiryoga.nl  
Kashmiryoga trainingsdagen van  
Koos Zondervan: kooszondervan.nl