

# 'FOCUS OP DE MOOIE DINGEN'

Wees aanwezig in wat je doet en geniet van het leven – dit geeft Robert Boustany zijn leerlingen steeds weer mee. De Amerikaanse yogameester overleefde twee keer kanker: 'Het leerde mij me te richten op de mooie dingen en om risico's te nemen.' BARBARA VAN OERS, BEELD: MANON DE KONING

**H**ij komt de yogastudio binnen en de ruimte licht op. Robert Boustany is een kleine, gespierde man met een stralend gezicht en lachende ogen. Als een jongetje, klaar om met zijn studenten te spelen. Een les met hem is altijd uitdagend en vol verrassingen. 'Don't miss out on your life!' zegt hij graag. Want belangrijker dan je voet in je nek leggen, is in de ervaring zijn. Na meer dan vijftig jaar van yogabeoefening, lesgeven en verschillende stijlen bestuderen, ontwikkelde hij zijn eigen unieke yogasysteem: Pralaya yoga. Hij trekt mensen van over de hele wereld aan om samen met hem te leren, in zijn studio in Houston of op andere plaatsen in de wereld. Ook in Nederland geeft hij regelmatig workshops en docentenopleidingen.

In yogastudio Yogasite in Breda hebben we het voorrecht om met hem te praten. Hij is *down to earth* en tegelijkertijd een zeer spirituele, toegewijde yogabeoefenaar en -docent. Voor velen een goeroe. 'Een goeroe?' Robert lacht. 'Nee hoor, zo zie ik mezelf niet. Ik ben niet geïnteresseerd in zorgen voor anderen's spirituele welzijn. Door bepaalde inzichten kan ik het leven van mensen wat beter maken. Ik beoefen meer dan vijftig jaar yoga, geef meer dan veertig jaar les, en ik heb veel geleerd door lang genoeg op deze aardbol rond te lopen. Mensen komen naar mij omdat ze bepaalde problemen hebben waarvan ze weten dat ik ze ermee kan helpen. Ze hebben vertrouwen in mij als expert in yoga. Mensen helen op

diepere niveaus wanneer ze mij lang genoeg vertrouwen om zichzelf te gaan vertrouwen. Mijn studenten maken me de meester! Het is een uitwisseling van energie. Het zou goed zijn als onze hele gemeenschap op deze manier zou werken; niemand wordt hoger geplaatst dan de ander, iedereen werkt samen. Liever dan proberen indruk te maken op anderen, denk ik: hoe kan ik ze hoop geven? Zodat ze een beetje meer relaxed in het leven kunnen staan. Verder ben ik een heel gewone man. Ik bloed nog steeds hetzelfde, heb dezelfde dingen nodig en ik hou van knuffels, net als iedereen.' Hij lacht. 'Het enige verschil is misschien dat sommige dingen me minder deren, of helemaal niet meer. Je leert te leven zonder angst.'

## Ware meesters

Robert begon met yoga toen hij elf jaar oud was, en tien jaar later gaf hij les. Door de jaren heen studeerde hij met yogameesters als B.K.S. Iyengar, Ana Forrest, ayurvedisch arts dr. Vasant Lad, Swami Muktananda en Swami Satchidananda. 'Ik was ooit in de leer bij een Chinese meester, Adano Ley, of Swami Nityananda Saraswati. Hij doceerde yoga en metafysiek en was een befaamde acupuncturist. Volgens hem kon je een ware spirituele persoon herkennen aan zijn *'ever new joy'*. De man had zo veel wijsheid, en er waren altijd mensen om hem heen die van hem wilden leren. Een echte meester, beetje mysterieus ook. Hij noemde me altijd Mis-ter Boustany. En stelde me vragen die ik *never ever* kon



## 'WANNEER IK EEN KLAS BINNEN LOOP, VOEL IK DAT DE LES OOK VOOR MIJ BESTEMD IS'

beantwoorden.'

Robert moet weer lachen. Volgens hem is het essentieel om open te blijven in het leven. Alert te blijven op de dingen die om je heen gebeuren, van je ervaringen te leren. 'Verschillende mensen kunnen je grootse lessen leren: een zwerver, je leerling, een vriend, je geliefde, je kinderen. Ze begrijpen allemaal iets over het leven wat jij misschien nog niet weet. *I never know what I don't know, until I recognize it.* Dus als ik niet open ben, kan ik iets missen. Als ik een klas binnen loop, voel ik dat de les ook voor mij is. *They pain me to train me.* Als je er niet op uit bent iets van de ander te krijgen, komt er ruimte voor echte uitwisseling. Daarom hou ik zo van mijn werk, omdat ik precies kan zeggen wat ik in mijn hart voel.'

### Liefde betuigen

'Ik heb twee keer kanker overleefd. Als je kanker hebt, weet je dat je dood kunt gaan. Je hebt een keuze aan behandelingen. De eerste keer was ik 21. Ik had een intensieve operatie gehad, maar heelde snel. Een wonderbaarlijke genezing, volgens de artsen. Ik wist dat dit de vrucht was van mijn toegewijde yogabeoefening. De tweede keer dat ik kanker had, later in mijn leven, was het serieus. Samen met de artsen keek ik naar mogelijke behandelingen en ik maakte de keuze ze niet te ondergaan. Ik dacht: ik ga niks doen waar ik niet in geloof, alleen omdat ik bang ben. Veel mensen om me heen dachten dat ik iets doms deed. Eigenlijk bedoelden ze te zeggen: "Ik hou van jou". Ik moest mijn eigen pad gaan, sterk vertrouwend op de helende krachten van yoga. Ik begon beter voor mezelf te zorgen, at heel gezond, kreeg acupunctuur en leerde me meer te ontspannen, want ik werkte te veel. Mijn oudste dochter kwam naar me toe en zei dat ik de persoon was met wie ze zich het meest verbonden voelde. Ze kon vrijuit haar liefde betuigen. Dan ineens wordt de kanker een cadeau. Een gelegenheid om gevoelens te uiten naar mensen die heel veel voor je betekenen.'

### Een ander soort geluk

'Mijn ziekte leerde me te focussen op de mooie dingen in het leven en om risico's te nemen. *If you don't live life, you never learn it!* Zonder het leven zou er geen kans zijn om fouten te maken. Geniet van het leven... ik blijf het mijn studenten vertellen. Op een gegeven moment moet je accepteren dat het leven niet perfect gaat zijn. Dan kun je ontspannen. Je gaat op zoek naar een ander soort geluk, dat niet in de materiële wereld buiten je te vinden is. Er zijn zo veel mooie dingen – die je allemaal over het hoofd kunt zien als je je zorgen maakt. Ook in je yoga: beleef het huidige moment. Als je aanwezig bent, kun je heel veel leren in

een practice. Als je oefent met een zorgelijke geest, duurt het veel langer. Weet dat het leven een *flow* is, een rivier. Laat gaan, laat het je dragen. Het zal je avonturen laten beleven die je nooit zou ervaren als je zelf de keus had. Erken dat er sommige dingen zijn die je niet kunt veranderen, al probeer je wel de omstandigheden te verbeteren. Dit is yoga.'

### Verbonden

'Voor de toekomst vind ik het noodzakelijk onze kennis te delen, in plaats van die voor elkaar te verbergen. Omarm iedereen, weet dat we allemaal verbonden zijn. Als we de belangrijkheid van een persoon onderwaarden, dan onderwaarden we het geheel. De wereld heeft verlangens en problemen; als we allemaal een deel op ons nemen, zullen dingen beter gaan. Hoeveel dingen hebben we nu echt nodig, hoeveel eten? "Meer-meer-meer" zal de behoefte nooit bevredigen. Eten dat niet voedzaam is, maakt dat we meer willen eten, maar het is niet bevredigend. Het maakt je alleen maar dik. Als je gezond eet, heb je maar een klein beetje nodig en het geeft zo'n voldaan gevoel. Of het nu voeding is of economie, het is hetzelfde principe.'

Robert weet dat yoga een effectief middel is voor een gelukkiger leven. Hij moedigt zijn studenten aan een eerlijke, toegewijde *practice* te ontwikkelen. Een beoefening die je fijn vindt en die je helpt om sterk en fit te blijven. 'Regelmatig yoga beoefenen maakt dat je je beter voelt. Je straalt het uit naar de mensen om je heen. Hoe je de asana's uitvoert, heeft te maken met je perspectief. De oefeningen zijn goed om je lichaam sterker te maken, maar tegelijkertijd zijn ze erg praktisch. Mijn voet in mijn nek leggen gaat me het grote geluk niet brengen. Ik ken mensen die het kunnen die – misschien – helemaal gek zijn. Ik zou een van hen kunnen zijn!' Hij lacht. 'Het is niet het doel en het maakt je niet beter dan een ander. Omhels anderen, realiseer je dat yoga gaat over leren samen te leven, want we zijn één.'

## 'ALS JE ACCEPTEERT DAT HET LEVEN NIET PERFECT GAAT ZIJN, KUN JE ONTSPANNEN'



## MASTERCLASS MET ROBERT BOUSTANY

**Robert:** 'Het is belangrijk goed op te warmen vóór je deze krachtige poses gaat beoefenen. De houdingen worden aangehouden van dertig seconden voor beginners, tot twee minuten voor de meer gevorderde yogi's. Voer de houding steeds aan beide kanten uit. Vermijd elke vorm van botpijn in een houding. Houd strekkingen mild, vooral in de hamstrings en de rug. Gebruik de Ujjayi ademhaling. De aandacht is gericht op de stilte van binnen; je ontspant in de stilte van de houding zodat die ruim kan worden met diepe, expanderende ademhaling.'

### 1. Uttanasana variant op één been

Ga staan in een voorwaartse buiging, je ribbenkast rust op je dijbenen, de onderbuik is lang. Buig de rechterknie en til de knie omhoog en voorwaarts, alsof je over de rechterschouder gaat bewegen. Strek het rechterbeen uit naar rechts en til het zo hoog mogelijk op, zonder de ruggengraat te verkorten. Houd het standbeen verticaal.

### 2. Gebonden Uttanasana variant op één been

Ga staan in een vooroverbuiging. Plaats de rechterarm en -schouder onder de rechterknie, zonder ruimte tussen de ribbenkast en de binnenste dij te laten, zodat de gewrichtsbanden in de schouder worden beschermd. Je maakt de houding hier niet 'gebonden' met de hand achter op de rug, dus werken de diepe spieren in de schouders om de schouder veilig te houden terwijl ze worden gesterkt door de pose. Werk ernaartoe om de rechterknie recht te krijgen, terwijl je terugduwt met de rechterschouder om de rechterheup te openen. Activeer grotere kracht en stabiliteit in de rechterschouder. Houd het borstgebied open en de rug ontspannen.

### 3. Kapotasana variant met blok

Ga zitten in de Duif (*Kapotasana*) en plaats de buitenkant van de rechterknie op een blok. De voet is gedraaid als in *Janu Sirsasana C*, met de hiel naar boven en de tenen naar beneden, terwijl je

de hiel naar voren draait. Hoe verder je gevorderd bent, hoe groter je de hoek van de rechterknie kunt maken, tot 90 graden. Houd bij knieklachten de knie 'gesloten'. Je kunt de handen op de mat plaatsen en beide heupen optillen, of alleen de rechterhand optillen als de rechterknie op het blok rust. Later kunnen beide handen worden opgetild, tot 30 seconden lang.

### 4. Kapotasana variant met blok II

Beweeg vanuit de vorige Duif-variant de borstkas over de rechtervoet. Let op dat je de rechterkant van je middel lang houdt, met een natuurlijke buiging in de onderrug. Beweeg je staartbeen niet naar beneden, dit is riskant als je een erg beweeglijk bekken hebt. Verlenging van de rechterkant van de ruggengraat maakt de rechterheup buigzamer. De volgende uitdaging is om de elleboog over de voetzool te brengen en die terug te duwen op de zool, met de bovenarm bijna verticaal.

### 5. Kapotasana variant met blok III

Vergevorderde yogi's kunnen de rechterschouder over de rechtervoetzool brengen, waar de elleboog was geplaatst in de laatste variant. Later wordt de schouder onder de hiel gebracht, en grijpt de linkerhand de buitenkant van de rechterheup of -dij. Pak niet de binnenkant van de dij, want dat maakt de rechterheup minder beweeglijk.



Uttanasana





# Agnistambhasana

## Vier variaties op Agnistambhasana

De traditionele *Fire Log pose* (*Agnistambhasana*) wordt gedaan met het bovenlichaam naar voren gebogen en beide ellebogen op de vloer voor je, maar het kan lang duren voor je de complexe spierstrekking hebt bereikt die nodig is om de houding te openen. Dit kan worden opgelost door vier verschillende variaties op deze pose te doen.

Plaats de rechterenkel over de linker knie, zo dat de botten van de enkel niet op de dijnen drukken. De linker enkel is ook actief; de buitenkant van de enkel is gebogen, niet uitgestrekt. De schenen zijn parallel aan elkaar. Werk vanuit deze uitgangspositie de volgende varianten af aan beide

kanten. Rust indien nodig na elke houding, schud je benen los en loop even rond.

6. Als de buitenkant van de enkel niet actief is, kun je druk voelen op de binnenkant van de rechter knie. Is dit zo, plaats dan een blok onder de rechter knie om hem hoger te liften. Plaats de rechter hand of -elleboog tegen de zool van de rechter voet, terwijl je twist naar links.

7. Plaats vanuit de vorige pose de rechter hand hoog op de binnenkant van de rechter dij. Leun naar links en strek de linker arm zo ver uit als comfortabel voelt.

Het gewicht van je bovenlichaam strekt de rechterkant van je middel, heup en dij.

8. Twist vanuit de uitgangspositie naar rechts en haak de linker elleboog over de rechter knie.

9. Zit in de uitgangspositie, plaats de linker hand op de rechter enkel en duw, om de linker arm uit te strekken. Leun naar rechts en reik met de rechter arm zo ver je kunt naar rechts, zodat het gewicht van het bovenlichaam de linkerkant van je middel, heup en dij uitstrekt. Probeer dan de traditionele *Agnistambhasana* met vooroverbuiging; je zou nu meer 'open'

# Lolosana, Pincha Mayurasana, Parighasana

## 10. Lolosana met opgetild been

Zit in Lotushouding (*Padmasana*), plaats je handen naast je op de vloer en til een been omhoog. Adem uit en lift de heupen van de vloer. (Vind je het moeilijk jezelf van de grond te tillen, plaats dan blokken onder je handen.) Breng de heupen zo ver mogelijk naar voren. Dit isoleert de secties van de spieren in de lage ribbenkast, die meestal onderontwikkeld zijn. Door deze houding te oefenen ontwikkel je kracht in de bovenste *triceps*, de vingers en de *deltoideus* spier. Voor beginners: houd de benen gekruist als je jezelf optilt met behulp van blokken onder de handen. Zo ontwikkel je kracht voor de traditionele houding.

## 11. Van Sirsasana naar Pincha Mayurasana

Kom in de Hoofdstand (*Sirsasana*). Span de *deltoideus* spier (aan de bovenkant van de bovenarm) en de spieren in de schoudergordel, en breng het uiteinde van de schouderbladen naar het

voerste gedeelte van de ribbenkast en weg van de handen. Til dan het hoofd van de vloer naar de ruimte tussen de bovenarmen. Houd het lichaam goed verticaal uitgelijnd boven het hoofd. Ben je in *Pincha Mayurasana*, duw dan de handen op een uitademing stevig naar beneden wanneer je voeten over je handen bewegen en het hoofd en de borst weg van de handen.

## 12. Parighasana

Ga zitten in de gedraaide Hoofd-naar-kniehouding (*Parivrta Janu Sirsasana*). Breng de gevouwen voet achter de heupen en de gebogen knie zo ver mogelijk weg van de voorste voet. Til de heupen van de vloer en breng de schouder die het dichtst bij het gestrekte been is langs de binnenkant van de knie. Verleng het onderste deel van de rug zo veel mogelijk en rol het bovenste deel van de rug over het gestrekte been, terwijl je het hoofd naar de vloer brengt aan de buitenkant van het gestrekte been. Houd

