



## Om-Shanti - Yoga Anamnese

---

### INDIVIDUEEL OEFENPROGRAMMA

Deze vorm van anamnese vindt z'n oorsprong in de jaren '60 van de vorige eeuw toen ik een opvanghuis en een jongerencentrum had opgezet, hierbij was een van de uitgangspunten dat ik probeerde om zoveel mogelijk gezamenlijk met de jongeren te zoeken naar de oorzaak van hun disharmonie, deze bestond meestal uit problemen in de gezins-situatie, werk, school, sportclub, buurthuis, enz. Ook trachtte ik om met alle betrokkenen naar oplossingen te zoeken. Het was belangrijk om de ander inclusief zijn sociale context goed te leren kennen en het was me al snel duidelijk dat dit maar in beperkte mate mogelijk was als je dit via een normale "intake procedure" zou doen.

Omdat mensen tijdelijk woonden in het opvanghuis, dat ook mijn privé woning was, ontmoetten we elkaar vele uren in de week, vaak in een ongedwongen sfeer. Hierdoor kreeg ik veel meer achtergrondinformatie dan alleen maar via een intake gesprek. Want ook voor de "cliënt" is het een heel proces om te ontdekken wat nou precies de kern van de problematiek c.q. hulpvraag is. Dit heeft ertoe geleid dat ik vaak als het jonge mensen betrof met hun ouders ging praten, in sommige situaties was het ook zinvol of zelfs noodzakelijk om contact op te nemen met burens, familie, kennissen, vrienden, mensen op het werk, school, enz. Uiteindelijk ontstond hierdoor een veel vollediger beeld van de persoon in kwestie en diens problematiek.

De jaren '60 kenmerkten zich onder andere doordat er meerdere maatschappelijke ontwikkelingen parallel liepen. De tijdgeest veranderde drastisch en voor het eerst ontstond het begrip generatiekloof, dit betekende dat de jeugd zich niet langer in het spoor van de ouders een weg baande door het leven maar geheel zelfstandig zocht naar een eigen en uniek pad. Hierbij was het gangbaar dat men zich afzette tegen de bestaande omgangsvormen binnen bijvoorbeeld het gezin. Vele ouders hadden hier moeite mee en noemden hun kinderen vaak eigenzinnig, eigenwijs en onhandelbaar.

Het was toen nog niet algemeen bekend en zeker niet aanvaard dat ouders die de oorlog hadden meegemaakt meestal ernstig beschadigd waren en amper bewust van wat in het licht van de generatiekloof een nieuwe en verantwoorde opvoedingsmethodiek zou moeten zijn. Dit betekende dat bij deze ouders veel onbewuste frustraties, voortkomend uit onverwerkte emoties als angst, boosheid, verlies, verdriet, onzekerheid en onmacht naar boven kwamen met name wanneer ze hun kinderen wilden corrigeren als een "normaal" onderdeel van de opvoeding. Gelukkig wordt er nu aandacht besteed aan deze traumatische ervaringen die mensen hebben opgedaan tijdens en na de oorlog en die nog steeds voor velen een dagelijkse vaak onbewuste belasting vormen, mede omdat ze jarenlang onbespreekbaar waren.

Er was slechts een opvoedingsbijbel voorhanden, die van Dr. B. Spock, dit boek verscheen in 1950. Het werd in eerste instantie slechts in beperkte kring gelezen en gebruikt, pas eind jaren '50, toen het vertaald was in het Nederlands, kreeg het meer algemene bekendheid. Omdat het boek nog geen antwoord gaf op de oorzaken van de grote maatschappelijke veranderingen in de jaren '60 en hoe je als ouders hiermee om moest gaan, was de praktische relevantie ervan slechts betrekkelijk.

Een andere belangrijke maatschappelijke ontwikkeling was dat de verzuiling, primair gestuurd door de religieuze verschillen in ons land, langzaam aan de greep op de samenleving begon te verliezen. Dit betekende dat voor het eerst in de geschiedenis een gedeelte van de jeugd zich niet langer liet bepalen door de geloofsovertuigingen van hun ouders, maar zelfstandig op zoek ging naar een eigen vorm van spiritualiteit en antwoorden op zingevingsvragen, waarbij nieuwe waarden en normen werden ontwikkeld via welke men het dagelijks leven beoordeelde.

De positie van de vrouw begon langzamerhand te veranderen, man vrouw samenleving, de dolle Mina's en het feminisme veroorzaakten een heroriëntatie binnen vele relaties. Dit proces is nog steeds gaande, denk maar eens aan de ongelijke financiële beloning voor hetzelfde werk, evenals bij de sportprestaties. De jarenlang geldende uitspraak dat vrouwen geen wiskundeknobbel zouden hebben is inmiddels achterhaald; het zijn de vrouwen in Silicon Valley, bij NASA en Cyber Security die het beleid bepalen en de touwtjes in handen hebben. Iets minder voortvarend gaat het binnen de christelijke kerken waarin veel functies nog steeds exclusief aan mannen zijn voorbehouden.

Ook ontstond er voor het eerst een nieuwe vorm van internationale saamhorigheid waarbij de landsgrenzen en zelfs die van Europa, niet langer het gedachtegoed van de jeugd bepaalden. Gebeurtenissen in Amerika en Azië met betrekking tot oorlogen, de opkomst van de popmuziek, de demonstraties tegen Vietnam en Korea, het racisme dat de samenleving verdeelde in groepen mensen met verschillende rechten en plichten, al deze ontwikkelingen tezamen veroorzaakten over de gehele wereld veel maatschappelijke onrust en een oproep tot bezinning en reflectie.

Binnen de medische wetenschap ontstonden nieuwe stromingen zoals die van de psychiatrie (zenuwartsen) en de psychologie die zich primair bezighielden met het gedrag van mensen, maar geleidelijk aan ook met vragen als wat is bewustzijn, onderbewustzijn, onbewustzijn, het opnieuw zoeken naar antwoorden op de existentiële levensvragen, enz. Bekende pioniers waren Sigmund Freud 1856 - 1939 en Carl Jung 1875 - 1961. In de jaren '70 en '80 zijn er steeds meer hulpverleningsorganisaties ontstaan waarvan het Riagg het meest bekend is geworden. Deze therapeutische settings functioneren allemaal binnen de GGZ. De komende jaren zal er echter een fundamentele heroriëntatie gaan plaatsvinden omdat het effect van de verschillende behandelingsmethodes in de loop der jaren steeds minder is geworden.

Toen ik in de jaren '70 begon met het geven van integrale Yoga lessen wilde ik graag weten wie de ander werkelijk was en welke reis iemand door dit leven maakte. Daarom was het belangrijk om te ontdekken hoe het met de fysieke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid was gesteld, en ook welke onderwerpen voor chronische stress en disharmonie zorgden.

Het was me al snel duidelijk dat in een gemêleerde groep van Yoga leerlingen, jong en oud, gezond en minder gezond, er eigenlijk voor iedereen een individueel oefenprogramma nodig was om in harmonie te komen en te blijven.

In de loop der jaren heb ik mede op basis van m'n omgang met mensen die van slag waren een methodiek van werken ontwikkeld die ik ook als basis heb gebruikt voor de Om-Shanti Yoga Anamnese. Deze is geëvolueerd tot een zelfstandig wetenschappelijk onderbouwd diagnosesysteem dat onder andere gebruik maakt van bestaande onderzoeksmethodes binnen de sportfysiologie, manuele therapie, fysiotherapie, psychologie, hulpverlening, voedingsleer, enz. Ook krijgt iedereen een voorstel voor een leefschema; er wordt in deze tijd zo vaak en zo dwingend een appèl op je tijd en aandacht gedaan (smartphone, social media) dat het noodzakelijk is om heel bewust regie te voeren over waar je je tijd en energie aan besteedt.

Mede hierdoor is de Om-Shanti Yoga Anamnese een adequaat hulpmiddel om op verantwoorde wijze een individueel oefenprogramma te kunnen samenstellen. In eerste instantie lag in de jaren '60 tot '90 het accent vooral op de fysieke effecten van de Hatha Yoga. Toch ben ik uiteindelijk steeds meer aandacht gaan besteden aan de spirituele aspecten van de mens en heb ik hiervoor een speciale module ontwikkeld om de religieuze/spirituele verlangens en mogelijkheden in kaart te brengen.

Opvallend was dat als er tijdens de Yoga Anamnese ruimte werd geboden om te spreken over de zin van je bestaan, de omgang met kansen die beproevingen meestal ook bieden, het onvermogen om voor langere tijd gelukkig te zijn onafhankelijk van de omstandigheden, de angst voor de dood, het lijden en soms ook voor "God", enz. men verblijd was dat er werkelijk werd geluisterd naar de diepste zieleroeselen.

Het is belangrijk dat de Yoga Anamnese regelmatig wordt herhaald en het oefenprogramma op basis hiervan wordt bijgesteld. De aanleiding hiervoor is meestal een verandering in de lichamelijke, geestelijke of emotionele gesteldheid. Maar ook drastische wijzigingen in bijvoorbeeld relaties of de woon- en werksituatie vragen soms om een bijstelling van het individuele oefenprogramma; het hele proces kan als een vorm van Yoga therapie worden beschouwd. Het is tevens de ideale voorbereiding om begrippen als contemplatie en meditatie op basis van de authentieke betekenis te verdiepen en vervolgens te integreren in het dagelijks leven. Hiermee wordt ook recht gedaan aan de oproep binnen de Yoga en Vedanta filosofie om jezelf (als ego) goed te leren kennen en zo ook je spiritualiteit te ontdekken en verder te ontwikkelen.

In de loop der jaren heb ik meer dan duizend Yoga Anamneses afgenomen en hierdoor mogen kijken achter de houding die wij allemaal aannemen als we in de wereld onze rol spelen. Mensen hebben veel meer overeenkomsten dan verschillen en zoeken onder andere naar de zin van hun bestaan, naar veiligheid, geborgenheid, (h)erkenning, waardering, innerlijke rust, liefdevolle relaties, zicht krijgen op hun karakter: patronen, mechanismen en reflexen en de hulpmiddelen om deze op tijd te herkennen en indien nodig te wijzigen.

Voor mij bestond elk contact ook in het helpen van mensen om bewuster te leven en zichzelf beter te leren kennen met name in chronische stresssituaties. Het onderwerp psychosomatiek is binnen de westerse standaardnorm voor anamneses nog steeds een vaag gebied dat slechts door enkele artsen in zijn diepere betekenis wordt onderkend. Gelukkig is er veel ontwikkeling gaande op dit terrein, mede door aandoeningen als de Q-koorts en Long COVID. Ook allerlei andere chronische ziektebeelden zijn met de huidige westerse medische kennis niet goed behandelbaar. Er zijn authentieke Yoga technieken die veel verder reiken dan ontspannings- en ademhalingsoefeningen die ondersteuning kunnen bieden bij herstel. Je moet hierbij denken aan technieken als Yoga Nidra in de lange uitvoering, Antar Mouna en speciale Kriyas en Mudras. Het beste is deze technieken alleen te beoefenen indien ze door een geschoolde Yoga leraar worden gegeven en bij voorkeur samen met de in het Westen nieuw ontwikkelde therapievormen zoals deze in de speciale Long COVID centra worden ontwikkeld.

Met name de authentieke Hatha Yoga technieken werken ook altijd op het terrein dat we in westerse termen psychosomatiek noemen maar dat geen volledig equivalent is van het in het Oosten gebruikte begrip disharmonie, deze is zichtbaar en tastbaar in het functioneren van de verschillende Koshas. De meeste mensen hebben geen weet van het feit dat in belangrijke Yoga geschriften uitvoerig wordt geschreven over harmonie en disharmonie in het ego en welke hulpmiddelen er bestaan om deze te herstellen. Deze teksten zijn meer dan 15.000 jaar oud en benaderen mensen altijd als een “geheel”, ze maken in eerste instantie dus geen onderscheid tussen de fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten van de mens.

Je moet hierbij denken aan bijvoorbeeld het onderwerp (te) hoge bloeddruk. In samenwerking met enkele cardiologen hebben we speciale Hatha Yoga technieken ingezet bij mensen die een te hoge bloeddruk hadden. In de loop der tijd kon men de medicatiedosering verminderen en in een enkel geval geheel stoppen. Uiteraard bleef de patiënt voortdurend onder controle van de cardioloog. Er zijn vele voorbeelden te geven waarbij het begrip psychosomatiek een rol speelt en die via Yoga therapie behandeld kunnen worden. Er is inmiddels een wereldwijde organisatie op dit terrein actief, te weten: ***The International Association of Yoga Therapists***, waarover je meer informatie kunt vinden via de link <https://www.iayt.org>

Afhankelijk van de problemen, behoeftes en spirituele aspiraties van een leerling kan een Yoga Anamnese heel kort duren en een klein oefenschema opleveren, maar ook kan een Anamnese een halve tot een hele dag in beslag nemen als men zichzelf wezenlijker wil leren kennen en met name als men het oorspronkelijke doel van de Yoga en Vedanta filosofie wil nastreven, namelijk Zelfrealisatie. De rol van de Yoga leraar omvat dan ook in belangrijke mate het aspect van begeleider tijdens het gaan van de weg.

Hiervoor is het noodzakelijk dat er zich langzaam aan een vertrouwensrelatie ontwikkelt waarbij het spiegelen met een leraar niet als ontregelend maar als een vorm van positieve feedback wordt beleefd. Een tweede belangrijk aspect is dat er geen vorm van hiërarchie ontstaat tussen leerling en leraar. We blijven allemaal mensen die op weg zijn naar Huis en soms verschillende rollen moeten vervullen net zoals op school iemand uit de zesde klas geen beter mens is dan iemand uit de eerste klas. Wel zou er een natuurlijke houding moeten ontstaan waardoor de leerling met vertrouwen de aanwijzingen van de leraar nader wil onderzoeken en eventueel volgen.

Een derde aspect is het gegeven dat de leerling diens ervaringen bij voorkeur ook deelt met de medereizigers op de weg naar Huis, zoals dat binnen elk leerproces bijvoorbeeld op de universiteiten bij de vakken filosofie, psychologie, theologie en ethiek normaal is. Om-Shanti beperkt zich in het delen dan ook niet tot een bepaalde groep leerlingen maar deelt de ontwikkelingen inclusief de bijbehorende problemen graag met andere mensen die ook een Yoga weg naar Huis hebben gevonden.

Er kunnen grote veranderingen noodzakelijk zijn voor de bestaande en/of nieuw op te zetten Yoga opleidingen. Het gaat dan niet langer alleen om het doorgeven van Hatha Yoga oefeningen en hoe deze precies moeten worden uitgevoerd en het bespreken van bepaalde Yoga teksten, maar veel meer om stap voor stap de diepere betekenis van de teksten in het dagelijks leven te integreren en als zodanig te realiseren.

De rol van de leraar wordt dan veel meer die van een begeleider van dit soort processen en er is “helaas” geen duidelijke termijn te stellen die nodig is alvorens de leerling de essentie van de authentieke geschriften heeft gerealiseerd. De leraar zal dus bij voorkeur zelf op weg moeten zijn, anders herkent hij de obstakels vrijwel niet. Dit is echter in de huidige situatie in Nederland niet altijd het geval. Het vraagt bereidheid om gezamenlijk met de leerling een spirituele Yoga ontdekkingsreis te maken. Ook moet er aandacht zijn voor een eventuele gezinssituatie waarmee rekening moet worden gehouden. Zeker als er sprake is van een uitvoerige anamnese en er een uitgebreid oefenprogramma wordt samengesteld, is het belangrijk om te weten waaraan de vader, de moeder of het kind (veel) tijd en energie gaat besteden. De ervaring van de afgelopen 50 jaar heeft geleerd dat dit laatste met alle betrokken gezinsleden moet worden besproken.

We wensen u veel (nieuw) inzicht, geluk en bewustwording.

Namens de stichting Om-Shanti



© Om-Shanti: zie **INFO PAPER - ALGEMEEN** - Om-Shanti - Copyright