

22 Yoga is alomtegenwoordig bij rijken en hoger opgeleiden. Buigen, stretchen en diep ademen zijn als het ware de zuurstof geworden voor de moderne mens, en dat zie je overal om je heen. Nieuwe appartementencomplexen prijzen zichzelf aan met yoga-studio's. Cruiseschepen loven de prestaties van hun yoga-docenten, net zoals tropische vakantieoordn dat doen. Seniorencentra en kindermusea bieden stretchen aan als een extraatje – 'Vooruit ouders, fitness kan ook leuk zijn'. Hollywoodsterren en prof-atleten zweren erbij. Artsen schrijven yoga voor als een natuurgeneeswijze. Ziekenhuizen hebben klasjes voor beginners, net als veel scholen in het voortgezet en hoger onderwijs. Klinisch psychologen dringen er bij hun patiënten op aan om het te proberen tegen depressie. Zwangere vrouwen doen het (heel voorzichtig) als een vorm van prenatale zorg. Organisatoren van schrijf- of schilderworkshops laten hun deelnemers aan yoga doen om de creatieve geest wat op te schudden. Dat gebeurt ook op toneel-scholen. Musici doen eraan om hun plankenkoorts in toom te houden.

En dan hebben we het nog niet eens over de gewone lessen. In New York, waar ik werk, lijkt het wel alsof er op elke straathoek van de

stad een yoga-centrum is. Maar je kunt ook op yoga in Tietjerksteradeel of in Dusjanbe (in Tadzjikistan).

Wat ooit een enigszins buitenissige bezigheid was voor weinigen, is inmiddels een wereldwijd verbreid verschijnsel, en tegelijk een universeel icoon van sereniteit, dat goed aanslaat bij gespannen stedelingen. In 2010 is de gemeente Cambridge in Massachusetts begonnen de parkeerbonnen te illustreren met afbeeldingen van rustgevende yoga-houdingen.

Die populariteit van yoga zit niet alleen in het *chillend* vermogen ervan, maar ook in het feit dat de bijbehorende tradities een mooi tegenwicht vormen tegen het moderne leven. Yoga is kalmerend, natuurlijk, oud en evenwichtig – een soort antibeschavingspil die tegenwicht kan bieden tegen de afleidende invloed van internet en de stromen informatie waar we allemaal mee te maken hebben. De oeroude sereniteit biedt ons een nieuw soort soelaas.

Een aanwijzing voor de steeds hogere sociale status van yoga is het feit dat grote centra vaak gehuisvest zijn in voormalige kerken, kloosters en seminaries, meestal in een landelijke en inspirerende omgeving. Kripalu, op een glooiend terrein van meer dan 120 hectare in de Berkshires in West-Massachusetts, was ooit een jezuïetenseminarie. Elk jaar levert deze yoga-school honderden nieuwe docenten af, die op hun beurt duizenden nieuwe yogi's en yogini's (vrouwelijke yogi's) opleiden.

Zelfs het Witte Huis doet aan yoga. Michelle Obama maakte het tot een onderdeel van Let's Move, haar nationale programma voor kinderen, ter bestrijding van obesitas. De first lady spreekt over yoga als ze scholen bezoekt en stelt yoga centraal bij de jaarlijkse Easter Egg Roll (een wedstrijd waarbij paaseieren met een lepel worden voortgerold), de grootste openbare gebeurtenis op de sociale kalender van het Witte Huis. Sinds 2009 is bij die gelegenheid herhaaldelijk een yoga-tuin ingericht met veelkleurige matten en behulpzame docenten; de sessies beginnen vroeg en gaan de hele dag door.

Op het grasveld voor het Witte Huis deed in 2010 een als de Kat in de Hoed (hoofdfiguur in een van de beroemde kinderboeken van

Dr. Seuss) verkleed persoon een staande houding op één been. In een wat moeilijker demonstratie traden vijf yogi's op die allemaal tegelijk op hun hoofd gingen staan, en in 2011 deed de paashaas een moeilijke balanshouding. De kinderen keken, speelden door en namen een duidelijke boodschap mee naar huis over wat de president en de first lady een slimme manier vonden om iets aan je conditie te doen.

Yoga is een van de snelst groeiende gezondheids- en fitness-activiteiten ter wereld. De Yoga Health Foundation, gevestigd in Californië, schat het huidige aantal praktiserende yogi's in de Verenigde Staten op 20 miljoen en in de hele wereld op meer dan 250 miljoen. En volgens de Foundation zijn nog veel meer mensen geïnteresseerd in yoga. Om nog meer publiciteit te krijgen organiseert de Foundation de Yogamaand, een feest in september dat de burgers van de Verenigde Staten onthaalt op gratis yoga-lessen en -activiteiten en gezondheidsbeurzen.

24

Hoe je het ook bekijkt, de activiteiten zijn te wijdverbreid – en de deelnemers te welvarend – om genegeerd te worden door adverteerders en nieuwsmedia. Gezondheids- en beautytijdschriften plaatsen regelmatig artikelen. *The New York Times*, waar ik werk, heeft honderden artikelen gepubliceerd en is in 2010 met een vaste column begonnen, 'Stretch'. Daarin wordt aandacht besteed aan van alles en nog wat, van zaaltjes waar hot yoga wordt gepraktiseerd in een oververhitte omgeving, tot een bijeenkomst van duizenden mensen in Central Park die door de organisatoren werd bestempeld als de grootste yoga-klas die er ooit is geweest. Een belangrijke trekpleister bij die happening waren de cadeautjes van bedrijven voor de deelnemers: JetBlue-yoga-matten, SmartWater-flessen en ChicoBags met hebbedingetjes. Het ging er zo groots aan toe dat veel mensen nog in de rij stonden om het terrein op te kunnen komen toen ze door een stortbui werden weggejaagd.

Yoga zit niet alleen in de lift als cultuurverschijnsel, maar is overduidelijk ook big business. Handelaren verkopen matten, kleding, tijdschriften, boeken, video's, snoepreijesjes, crèmes, geneeskrachtige drankjes, schoenen, sojarepen en allerlei accessoires die zogenaamd

essentieel zijn voor het beoefenen van yoga – én lessen. Puristen noemen dit het industriële yoga-complex. Grote financiële belangen hebben steeds meer de traditionele motivatie verdrongen. Bikram Choudhury, de oprichter van bikram-yoga, een stijl die erg in is, heeft zijn reeks yoga-houdingen gepatenteerd, en zijn advocaten hebben honderden dreigbrieven rondgestuurd waarin kleine zaaltjes van schending van zijn copyright werden beschuldigd. En hij is de enige niet. In de Verenigde Staten hebben yoga-ondernemers geprobeerd hun exclusiviteit te vergroten door duizenden patenten, merken en copyrights te laten registreren.

Marktanalisten bekijken yoga als behorend bij een segment van de bevolking dat wordt aangeduid als LOHAS, Lifestyles of Health and Sustainability (gezonde en duurzame leefstijl). De mensen die hieronder vallen, behoren tot de betere kringen en voelen zich aangetrokken tot een duurzame leefstijl en ecologische initiatieven. Ze rijden in hybride auto's, kopen natuurproducten en proberen gezond te leven. Yoga-moeders (demografisch de opvolgsters van de voetbalmoeders) zijn daar een voorbeeld van. Volgens marktonderzoeken kopen ze de kleren voor hun kinderen bij voorkeur bij winkels als Mama Earth, waar ze van biologisch katoen, hennep en kringloopmaterialen zijn.

25

De moderne yoga onderscheidt zich van zijn voorgangers onder meer doordat wat ooit een roeping was, nu een belangrijke leefstijl geworden is. Een ander verschil is dat vrouwen nu de grootste groep beoefenaars zijn, een gegeven dat van enorme invloed is op de aard van de markt. Vrouwen kopen meer boeken dan mannen, lezen meer, geven meer geld uit aan consumptiegoederen, en letten beter op hun gezondheid en uiterlijk.

*Yoga Journal*, het belangrijkste tijdschrift op het gebied van yoga, opgericht in 1975, zegt dat het 2 miljoen lezers heeft, van wie 87 procent vrouwen. Het blad is trots op de kwaliteit van zijn lezeressen: een hoog inkomen, een aansprekende baan en een goede opleiding. In de brochure voor potentiële adverteerders staat dat 90 procent van de lezers hoger onderwijs heeft gehad.

De kleurige pagina's van het tijdschrift vormen een goed voorbeeld

van hoe bedrijven hun doelgroep benaderen. Honderden advertenties met producten voor huidverzorging, sandalen, sieraden, natuurlijke zeepsoorten, speciale vitamines en enzymen, alternatieve geneeswijzen en therapieën, lachende goeroes en milieuvriendelijke auto's. Elk nummer bevat een register van adverteerders. Een van mijn favorieten is Hard Tail, een kledinglijn die adverteert met aantrekkelijke vrouwen in opvallende houdingen. 'Voor altijd', zo luidt de wel erg minimalistische tekst.

Of neem Lululemon Athletica, een hip merk yoga-kleding dat bekendstaat om zijn nauwsluitende pasvorm en in het bijzonder zijn vermogen om billen zo voordelig mogelijk uit te laten komen. Onlangs noemde een marktanalist de Groove Pant van 98 dollar, een duidelijk herkenbaar Lulu-product, typerend voor de lijn, 'gesneden met allerlei bijzondere geren en platte zomen om een nauwsluitend, bijna volmaakt bolrond omhulsel te vormen van de bilspiers – net een waterdruppel'.

26

En dat alles beïnvloedt wat yoga (in tegenstelling tot de bijbehorende attributen) doet voor lichaam en geest, of beter: wat goeroes, spa's, boeken, demonstratievideo's, handelaren, tv-programma's, tijdschriften, vakantieoord en healthclubs zeggen dat yoga doet.

In dit verband is het van belang te bedenken dat de yoga-beweging geen bestuur kent. Er is geen hiërarchie van commissarissen en organisaties die de zuiverheid moeten bewaken, een binding aan algemeen aanvaarde feiten en houdingen, regels en procedures, resultaten en voordelen. Het gaat niet om een religie of om de moderne geneeskunde, waar een strenge opleiding, erkenning en inspecties een hoge mate van conformiteit tot stand moeten brengen. En bemoeienis vanuit de overheid? Vergeet het maar. Er is geen instelling als de Voedsel- en Warenautoriteit om erop toe te zien dat de beloftes in yoga worden nagekomen. Integendeel, het is een en al vrijheid blijheid, en dat is altijd zo geweest. In de loop der eeuwen is die vrijheid ontaard in een gedruis van elkaar tegensprekende claims.

'De beginner,' zegt I.K. Taimni, een Indiase geleerde, 'kan maar

al te makkelijk een zekere afkeer voelen bij zo'n verwarring en zulke overdreven beweringen.' Dat schreef Taimni een halve eeuw geleden. De toestand nu is nog slechter. Om maar iets te noemen: de explosie van publicaties, in druk en elektronisch, heeft het gedruis verergerd tot een kakofonie. Een ander punt is het motief van gewin.

Er gaan miljarden dollars in om en de verleiding is groot om het beeld van yoga op te leuken met van alles en nog wat, van zelfbedrog en onnauwkeurigheid door onwetendheid tot moedwillige misleiding en verdraaiing van de waarheid. Een andere verleiding is maar liever geen melding te maken van schade of negatieve gevolgen, een zwijgen dat vaak voortkomt uit economische rationalisaties. Waarom zou je het hele verhaal vertellen als klanten daardoor wegblijven? Waarom zou je het product minder aantrekkelijk maken? Waarom zou niet iedereen zijn eigen invulling mogen geven aan het containerbegrip dat yoga is geworden?

Iedereen die een tijd aan yoga gedaan heeft, kan zo een hele waslijst aan voordelen opdreunen. Je wordt kalm en ontspannen van yoga, het verzacht en vernieuwt, geeft energie en kracht. Het maakt dat we ons hoe dan ook een stuk beter voelen.

27

Maar achter die elementaire waarheden ligt een baaierd aan beweringen en verzekeringen, verkooppraatjes en new-agebeloftes. We hebben het dan over de allerbelangrijkste doelen van ons leven: gezondheid, aantrekkelijkheid, fitness, genezing, slaap, veiligheid, een lang leven, vrede, wilskracht, controle over je gewicht, geluk, liefde, kennis, seksuele bevrediging, persoonlijke groei, voldoening en de uiterste grenzen van wat het betekent een mens te zijn, om maar niet te spreken van verlichting.

Dit boek prikt door de verwarring rondom yoga in onze tijd heen en vertelt wat de wetenschap ons te zeggen heeft. Het ontwart meer dan een eeuw aan wetenschappelijk onderzoek om echt en onecht van elkaar te scheiden, om te laten zien wat helpt en wat schadelijk is – en haast even belangrijk: waarom. Het werpt licht op de verborgen werking van yoga en op de onthutsende werkelijkheid van onjuiste

beweringen en gevaarlijke omissies. In feite brengt het de risico's en de voordelen aan het daglicht. Vele daarvan zijn niet zo bekend, zoals zal blijken.

Ik ben tot dit boek gekomen als een goed geïnformeerde amateur. In mijn eerste studiejaar aan de universiteit, in 1970, kreeg ik de smaak van yoga te pakken omdat het lekker aanvoelde en ik er gezonder van lichaam en geest door leek te worden. Mijn eerste docent zei dat het van belang was om elke dag wat te doen, al was het maar weinig. En dat is altijd mijn streven gebleven, ondanks dat het weleens moeilijk was, zoals altijd bij goede voornemens kan voorkomen. Yoga is een goede vriend geworden tot wie ik me altijd wend, ongeacht hoe waanzinnig het er in mijn leven aan kan toegaan.

Ik begon met mijn onderzoek in 2006 en de opzet was eenvoudig: ik zou de beste wetenschappelijke inzichten bij elkaar brengen die ik kon vinden, om zo een heleboel vragen te beantwoorden die ik in de loop van tientallen jaren had opgespaard, dingen waarover ik me verbaasde, maar die ik nooit verder had kunnen uitzoeken.

Mijn eerste verrassing was hoe yoga was veranderd in een verwarrende verzameling stijlen en soorten. Ik wist genoeg om te begrijpen dat hatha-yoga, de variant die draait om houdingen, ademhaling en oefeningen die ten doel hebben lichaam en geest te versterken (in tegenstelling tot de yoga-varianten waarbij het draait om ethiek en religieuze filosofie), het begin van alles was. Hatha is nu de meest beoefende vorm van yoga ter wereld. Er zijn talloze variaties uit voortgekomen, van plaatselijke stijlen in zo ongeveer alle landen tot wereldwijd verspreide soorten als iyengar en ashtanga.

Door mijn enthousiasme voor sportscholen en zwemmen had ik ook een redelijke indruk van de manier waarop yoga verschilt van gewone lichamelijke oefening. In het algemeen (met uitzonderingen die we nader zullen zien) gaat yoga liever langzaam dan snel, met een nadruk op statische houdingen en vloeiende bewegingen, en niet zozeer op snelle, krachtige herhalingen zoals bijvoorbeeld bij spinning en hardlopen. Door dat minder krachtige karakter komt het lichaam

minder onder druk te staan dan bij traditionele sporten, en dat is aantrekkelijk voor zowel jongeren als ouderen. Fysiologisch gezien doet yoga nauwelijks iets aan het verbranden van calorieën, het samentrekken van spieren of het belasten van het hart-vaatstelsel. Het duidelijkste verschil is dat yoga sterk de nadruk legt op de beheersing van de ademhaling en het ontwikkelen van een innerlijk bewustzijn van de positie van het lichaam. Bij gevorderden werkt yoga ook aan de concentratie op subtiele energiestromen. In het algemeen is het zo dat yoga, anders dan sporten en andere vormen van westerse lichaamsbeweging, de aandacht naar binnen trekt.

Ik begon met enige omzichtigheid aan de bestudering van de yogaliteratuur. Lang geleden, toen ik aan de University of Wisconsin onderzoek deed naar de fysiologie van de ademhaling, was ik tegen een bewering aangelopen die duidelijk in tegenspraak was met een van de centrale stellingen van de moderne yoga, namelijk dat je met een snelle ademhaling lichaam en brein vult met kracht brengende zuurstof. Maar het studieboek dat ik toen las, zei dat het tempo van de menselijke ademhaling 'kan dalen tot de helft of stijgen tot meer dan honderdmaal de normale snelheid zonder noemenswaardige invloed op de hoeveelheid bloed die van zuurstof voorzien wordt'. Ik zie nu dat ik deze passage in 1975 dik onderstreept heb.

29

Jammer genoeg werden mijn lage verwachtingen door mijn onderzoek bevestigd. Sommige boeken en auteurs staken met kop en schouders boven de andere uit (zie 'Verder lezen' voor een overzicht). Maar in het algemeen vond ik de literatuur saai en vaag; beweringen werden niet onderbouwd met referenties, en bovenal kwam ik een verbijsterend groot aantal overduidelijke onwaarheden tegen. Ik was uit op tips om wetenschappelijke gegevens op het spoor te komen, maar in plaats daarvan trof ik een rommeltje aan. De publicaties, oud en nieuw, bleken vol van een wonderlijk dogmatisme, met op zijn best een piepklein beetje wetenschap. Veel leek op wat Richard Feynman, een van de vaders van de moderne natuurkunde, geringschattend heeft aangeduid als wetenschap van de koude grond, materiaal dat wetenschappelijk lijkt, maar feitelijke integriteit mist.



Mijn verkenning van de wetenschappelijke literatuur stak me echter een hart onder de riem. Federale ambtenaren bij de National Institutes of Health in Bethesda (Maryland) beheren een prachtige elektronische bibliotheek met medische artikelen van over de hele wereld, de PubMed, oftewel Public Medicine. Hier ontdekte ik dat er bijna duizend wetenschappelijke artikelen over yoga waren geschreven. Vroeg in de jaren zeventig van de twintigste eeuw ging het aantal omhoog, en in de afgelopen jaren was er een ware golf ontstaan, met om de paar dagen nieuwe artikelen. De onderzoeken variëren van onbetrouwbaar en oppervlakkig tot diepgravend en zorgvuldig. Onder de auteurs zijn onderzoekers van Princeton, Duke, Harvard en Columbia University. Bovendien is het onderwerp ook buiten de Verenigde Staten in de belangstelling gekomen: wetenschappers in Zweden en Hongkong publiceren ook serieuze artikelen.

30 Maar hoe scherper ik keek, hoe meer ik tot het oordeel kwam dat al die informatie nogal beperkt is. Sommige algemene onderwerpen zijn behoorlijk goed uitgezocht, bijvoorbeeld hoe je je door yoga kunt ontspannen en hoe je er gezond door kunt worden. Maar aan veel andere wordt in het geheel geen aandacht besteed, en veel van die gepubliceerde wetenschap blijkt nogal oppervlakkig. Zo kan onderzoek om te komen tot de toelating van een nieuw medicijn de medewerking vereisen van honderden of zelfs duizenden proefpersonen, waarbij de betrouwbaarheid van het onderzoek stijgt met het aantal deelnemers; veel yoga-onderzoek daarentegen gaat over tien proefpersonen of minder – in sommige artikelen draait het om één enkele persoon.

Die oppervlakkigheid blijkt eigenlijk nogal voor de hand te liggen. Yoga-onderzoek was vaak een hobby of een bijproduct. Er waren geen sponsors uit de industrie (want er was geen kans op ontdekkingen die zouden leiden tot peperdure pillen en medische apparatuur) en de financiële steun van overheden was te verwaarlozen. Federale centra specialiseren zich in geavanceerd en moeilijk onderzoek en in urgente zaken met betrekking tot de volksgezondheid, en dat onderzoek wordt meestal uitgevoerd op instituten en universiteiten. Kortom, de moderne wetenschap bekommert zich er niet om.

Uitzonderingen blijken gebieden waar yoga met andere disciplines in contact komt of waar yoga stoutmoedige beweringen doet die haaks staan op geaccepteerde opvattingen. Zulke tweesprongen zijn vruchtbaar voor de wetenschap. Zo hebben artsen die zich bezighouden met sport en lichamelijke oefening, veel aandacht besteed aan de claims van yoga met betrekking tot conditie. Ook hebben artsen de claims van vermeende veiligheid van yoga onder de loep genomen.

De beperkingen van de bestaande literatuur maakten dat ik verder moest zoeken, en zo deed ik direct een grote vondst. Het was een heel oud boek: *A Treatise on the Yoga Philosophy*, geschreven door een jonge Indiase arts, gepubliceerd in 1851 in Benares (tegenwoordig Varanasi), de oude stad aan de Ganges, het spirituele hart van het hindoeïsme. Het had mijn aandacht getrokken omdat enkele westerse geleerden er terloops naar verwezen.

Ik bofte: Google Books had onlangs het exemplaar van Harvard gescaand voor zijn elektronisch archief, en dus kon ik het hele boek in een oogwenk downloaden. Het taalgebruik was nogal archaisch, maar de schrijver benaderde de yoga-wetenschap met grote vakkundigheid en hij belichtte een belangrijk aspect van de ademhalingsfysiologie dat veel autoriteiten van vandaag nog steeds verkeerd voorstellen.

Het boek verraste me omdat ik had gehoord dat het yoga-onderzoek in India dan wel baanbrekend was, maar meestal van slechte kwaliteit. Maar ik vond het ene juweeltje na het andere. Bijvoorbeeld een nieuwsgierige wetenschapper, vaak in India werkzaam of er geboren en nu als onderzoeker aan het werk in het buitenland, die een probleem met yoga aanpakte en tot belangrijke ontdekkingen kwam. Dat gebeurde niet alleen bij de fysiologie van de ademhaling, maar ook bij onderwerpen uit de psychologie, cardiologie, endocrinologie en neurologie. Die wetenschappers handelden vaak zeer zorgvuldig, en gingen daarmee tegen de stroom van hun tijd in.

Ik raakte geïntrigeerd en reisde naar India om meer te weten te komen over die eerste onderzoekers, die ik uiteindelijk ben gaan zien als een soort intellectuele voorhoede. Hun verslagen zijn meestal van vóór de elektronische archieven van PubMed, waardoor ze voor de

moderne onderzoekers zo goed als onvindbaar zijn. Maar hun ontdekkingen blijken van doorslaggevend belang voor de ontwikkeling van het veld.

Terwijl ik mijn onderzoek verbreedde, had ik het grote geluk aan de voeten te mogen zitten van Mel Robin, een doorgewinterde yoga-docent en een ster in de yoga-wetenschap. Mel had bijna dertig jaar gewerkt bij Bell Telephone Laboratories (de geboorteplaats van de transistor, het hart van computerchips) alvorens hij met zijn onderzoek naar yoga was begonnen. Zijn liefdevolle arbeid leidde tot twee vuistdikke boeken met samen meer dan tweeduizend bladzijden. Mel was op zijn unieke manier ver buiten de literatuur over yoga gaan rondkijken om aan te tonen dat de ontdekkingen van de moderne wetenschap relevant zijn voor het vakgebied van de yoga. Zijn voorbeeld bemoedigde mij om door te gaan met het onafhankelijke denken waarmee ik was begonnen bij de University of Wisconsin.

32

In de loop der jaren heb ik, naarmate mijn onderzoek breder werd, naast Mel een geweldige verscheidenheid aan wetenschappers, genezers, yogi's, artsen, mystici, federale ambtenaren en anderen ontmoet die bestuderen wat de wetenschap ons over yoga leert. Als de wetenschap de ruggengraat is van dit boek, dan zijn zij het vlees en bloed ervan.

Mijn doel is praktisch. Hier en daar raak ik aan onderwerpen uit de oosterse spiritualiteit (meditatie, mindfulness, bevrijding en verlichting), maar ik onderneem geen poging om die verder te verkennen. Wel richt ik me voortdurend op wat de wetenschap ons leert over yoga en yoga-houdingen. Het is geen gebrek aan respect jegens het hindoeïsme en de spirituele tradities die op het grote geheel ingaan, maar als dit boek zijn doel bereikt, is dat omdat het zich beperkt tot een slecht bekend geheel van reductionistische ontdekkingen. En ik moet daaraan toevoegen dat volgens mij de wetenschap haar beperkingen heeft, en niet in staat is om de belangrijkste vragen in het leven te beantwoorden. Dat vindt trouwens elke ware gelovige. In de Epiloog kijk ik naar wat nog in het verschiet zou kunnen liggen.

Uiteindelijk heeft mijn onderzoek niet alleen een schat aan bevin-