

---

# Inhoud samengevat

- 11 Voorwoord  
13 Voorwoord bij de vorige druk

## DEEL I CRITICAL ALIGNMENT EN DE TRADITIE

- 17 Hoofdstuk 1 De plaats van Critical Alignment in de moderne yogatraditie

## DEEL II DE GRONDSLAGEN VAN CRITICAL ALIGNMENT

- 25 Hoofdstuk 2 Bewegingsketens  
43 Hoofdstuk 3 Gewoontehoudingen en -bewegingen versus totaalervaren in bewegen  
53 Hoofdstuk 4 Misvormingen  
79 Hoofdstuk 5 Bewustzijn in meditatie, *pranayama* en *asana's*

## DEEL III DE BOUWSTENEN VAN BEWEGINGSKETENS

- 107 Hoofdstuk 6 Verbindingen en bewegingsketens

## DEEL IV BESCHRIJVING VAN DE OEFENINGEN

- 151 Hoofdstuk 7 Meditatie- en *pranayama*-oefeningen  
161 Hoofdstuk 8 Omgekeerde houdingen  
211 Hoofdstuk 9 Staande houdingen  
261 Hoofdstuk 10 Vooroverbuigingen  
295 Hoofdstuk 11 Achteroverbuigingen  
325 Hoofdstuk 12 Draaihoudingen  
351 Hoofdstuk 13 Zitposities en schouder-, buikspier- en ontspanningsoefeningen

## DEEL V LESGEVEN EN LESSCHEMA'S

- 373 Hoofdstuk 14 Opbouw van de lessen

- 418 Index  
425 Asana-index

---

# Voorwoord

Ik heb mijn yogaleraren N.E. Sjoman en H.V. Dattatreya uit Mysore (India) voor de eerste keer in 1983 ontmoet. Zij doceerden yoga in de Zuid-Indiase stijl en hoewel ik al jarenlang yoga beoefende, betekenden hun lessen toch een keerpunt. De benadering van de yoga door mijn leraren was totaal anders dan die van de yoga die in Nederland in de jaren tachtig opgang deed: zij waren niet traditioneel en 'zweverig', maar rationeel en onderzoekend. Zij toetsten hun kennis van de anatomie en lichaamsbewegingen voortdurend aan modern wetenschappelijk onderzoek en keken ook naar andere bewegingsvormen. Die open, onderzoekende houding heeft mij niet alleen gestimuleerd om andere bewegings- en therapiesystemen kritisch te onderzoeken, maar ook om de yogabewegingen zelf nauwgezet te analyseren.

Mijn eerste project was de hoofdstand, waarvoor ik het hoofdstandbankje heb ontworpen. Met behulp van dit bankje en met nieuw ontwikkelde mobilisatietechnieken ben ik erin geslaagd om bij mensen met bovenrugklachten de 'alignment' van de wervelkolom heel precies te herstellen. Naar aanleiding hiervan suggereerde mijn leraar, Norman Sjoman, mij om deze specifieke behandeling 'critical alignment' te noemen.

Het hoofdstandproject is inmiddels door veel andere projecten gevolgd en tezamen hebben ze een nieuwe visie op yogabewegingen opgeleverd. Omdat in die visie de alignment van lichaamsdelen een belangrijke rol speelt, heb ik besloten de term Critical Alignment als naam voor mijn gehele methode te gebruiken, vandaar dat ik mijn nieuwe boek, waarin die methode beschreven wordt, *Handboek critical alignment yoga* heb genoemd.

Een groot voordeel van het maken van een omvangrijk boek als *Handboek critical alignment yoga* is dat er tijdens het schrijven veel nieuwe ideeën ontstaan die een welkome aanvulling betekenen en de methode versterken. Zo ben ik op het idee van de 'verbindingen' gekomen, en konden begrippen als 'ontspanning' en 'ruimte' van hun zweverige context ontdaan worden door aan te geven welke concrete stappen gezet moeten worden om het hogere bewustzijnsvormen te kunnen verwezenlijken.

Ik heb de koppeling van yoga met het dagelijkse leven altijd belangrijk gevonden. Veel van de structurele lichamelijke en psychische stress die wij dagelijks ervaren, wordt veroorzaakt door de maatschappelijke en psychische omstandigheden waarin we verkeren. Daarom geef ik in mijn boek veel aandacht aan de wederzijdse betrekkingen tussen lichamelijke en psychische spanningsopbouw en hoe yogaoefeningen die opbouw kunnen doorbreken.

Mijn boek is gaandeweg uitgegroeid tot een dikke pil met veel (en duidelijke) illustraties. Het is in feite een leerboek en een naslagwerk, en daardoor in de eerste plaats geschikt voor ervaren yogaleerlingen, leraren in opleiding en pas afgestudeerde leraren. Maar toch kunnen ook geïnteresseerde beginners er een rijkdom aan informatie en praktische tips in vinden.

Ik ben bovendien van mening dat het gedachtegoed van Critical Alignment een verrijking betekent voor andere yogastijlen en aanverwante disciplines en daarin goed geïntegreerd kan worden.

Ook hoop ik dat mijn boek ertoe bijdraagt dat yoga zijn imago van een statische traditie die klakkeloos gevolgd dient te worden, zal kunnen afschudden en als een open traditie gewaardeerd zal kunnen worden, een traditie die zich door studie, creativiteit en positiviteit steeds verder zal kunnen ontwikkelen.

Het schrijven van een dik boek naast mijn drukke praktijk als docent en therapeut betekende een grote inspanning voor mij. Het was me nooit gelukt dit boek te maken zonder de onschatbare hulp van een aantal mensen om mij heen.

Daarbij noem ik als eerste Wijnand Geraerts. Hij heeft mijn praktische manier van denken en werken omgezet naar de structuur en de vorm die het boek nu heeft. Ik wil hem heel hartelijk bedanken voor de enorme hoeveelheid tijd en energie die hij daaraan heeft besteed. Monique Stoop wil ik danken voor haar laatste kritische blik op de tekst. Verder wil ik Heiltje van der Kroon bedanken voor haar liefdevolle steun en voor het feit dat zij samen met Kina Broekmans model heeft gestaan voor de illustraties en de foto's. Veel dank ben ik ook verschuldigd aan de mensen die mij voor mijn lessen hebben vervangen, zodat ik kon schrijven. Hierbij noem ik als eerste Jacoline Norden en verder Heiltje, Kina, Snezana Klobucar, Daan Timmer en Selle Postma.

Ik wil de uitgever Chris van Gelderen hartelijk danken voor het vertrouwen, het geduld en de vrijheid die hij me bij het schrijven van het boek heeft gegund. Zander Dekker bedank ik voor zijn niet-aflatende steun, het enthousiasme en de kundigheid waarmee hij de illustraties en vormgeving heeft uitgevoerd, en Klaas Fopma dank ik voor het maken van de foto's.

Verder wil ik Miny Teeuwen bedanken voor haar jarenlange werk in de Bharata Yoga-school.

Een woord van dank wil ik ook richten tot mijn beste yogavriend van het eerste uur, Paul Braaksma, voor de steun die ik van hem heb gekregen, en tot mijn leerlingen, leraren in opleiding en de afgestudeerde leraren van mijn instituut. Zij zijn in al deze jaren mijn 'proefkonijnen' geweest op wie ik mijn ideeën in de praktijk heb getest. Zij hebben door hun soms kritische, maar altijd positieve respons, veel aan de totstandkoming van mijn boek bijgedragen.

Een speciaal woord van dank wil ik richten tot prof. C.V. Chandrasekhar voor zijn jarenlange inspiratie als mijn Bharata Natyam-dansleraar. Zijn strikte en tegelijkertijd open manier van lesgeven heeft mijn manier van lesgeven als yogaleraar sterk beïnvloed.

Ten slotte wil ik Bert Mentink en Dick Bakker bedanken. Zij zijn beoefenaren van andere disciplines, respectievelijk de orthomanele geneeskunde en de cognitieve gedragstherapie. Met hen heb ik al jarenlang een interdisciplinaire samenwerking die zeer bevruchtend voor de Critical Alignment-methode is geweest.

---

# DEEL I

## CRITICAL ALIGNMENT EN DE TRADITIE

---

---

# Algemene inleiding op Deel I

In het eerste deel van mijn boek zal ik in grote lijnen het concept van Critical Alignment introduceren. Dat doe ik aan de hand van een korte beschrijving van de yogatraditie, waarin ik laat zien dat de twee belangrijkste pijlers van die traditie, het *asana*-systeem en het meditatieve/filosofische systeem, de basis vormen van Critical Alignment. Door deze twee stromingen te verenigen realiseert Critical Alignment een nieuw concept in de hedendaagse yogabeoefening. Dit concept zal ik in detail uitwerken om duidelijk te maken dat in Critical Alignment de twee hoofdstromingen van yoga op een natuurlijke wijze in elkaar opgaan en zo één allesomvattend systeem vormen.

---

# Hoofdstuk 1

## DE PLAATS VAN CRITICAL ALIGNMENT IN DE MODERNE YOGATRADITIE

---

17	1.1	INLEIDING
17	1.2	DE MEDITATIEVE/FILOSOFISCHE TRADITIE IN YOGA
19	1.3	DE ASANA-TRADITIE IN YOGA
20	1.4	DE PLAATS VAN CRITICAL ALIGNMENT IN DE MODERNE ASANA-TRADITIE

---

### 1.1 Inleiding

India kent een lange traditie op het gebied van filosofie en meditatie, en yoga vormt een wezenlijk deel van de basispraktijken binnen alle filosofische systemen en meditatie-tradities. Ik wil in dit hoofdstuk stromingen en personen belichten die belangrijk zijn geweest voor de ontwikkeling van het yogasysteem en die tevens een bron van inspiratie voor Critical Alignment zijn geweest.

Je zou kunnen stellen dat yoga twee hoofdstromingen kent, namelijk een meditatieve/filosofische stroming en een stroming die werkt met speciale lichamelijke oefeningen, de *asana*'s. Dit is een vereenvoudiging van de werkelijkheid, maar het dient om mijn argumentatie te verduidelijken. Wat betreft de lichamelijke (*asana*-)richting gaat de traditie niet ver terug, althans er zijn geen vroege geschriften gevonden die refereren aan de precieze beoefening van *asana*'s. Dat is anders voor de meditatieve/filosofische richting, die met enige moeite teruggevoerd kan worden naar vroege geschriften, onder andere de geschriften van Patanjali (ongeveer 150 v. Chr.). Ik zal aangeven hoe Critical Alignment beide richtingen in zich verenigt en daardoor een unieke yogapraktijk tot stand brengt, met het vermogen om de hedendaagse benadering van yoga te transformeren.

### 1.2 De meditatieve/filosofische traditie in yoga

De Indiase filosofie kent zes traditionele systemen, waaronder het yogasysteem dat het best opgevat kan worden als een filosofisch-meditatief systeem. Het oudste van deze traditionele systemen en tevens van direct belang voor yoga is de *Samkhya*-filosofie. *Samkhya* is een dualistische filosofie die veronderstelt dat in het universum twee (oneindige) oerkrachten werkzaam zijn, namelijk geest (*purusha*) en materie (*prakrti*). De enorme complexiteit en verscheidenheid van het universum komen voort uit de wisselwerking van deze twee oerkrachten. Het *Samkhya*-systeem baseert zijn conclusies over het universum louter en alleen op logisch denken, dus in tegenstelling tot veel godsdiensten doet het geen beroep op openbaring om die inzichten te ondersteunen.

In het hedendaagse *Samkhya*-systeem zijn de *Samkhya*-filosofie en de yogafilosofie nauw met elkaar verbonden. Zo erkent de yogafilosofie ook het bestaan van de oerkrachten *purusha* en *prakrti*. Maar er zijn ook verschillen. Yoga erkent bijvoorbeeld wel het bestaan

van een god, hoewel het geloof daarin niet noodzakelijk is om tot bevrijding te komen. Yoga kent bovendien een uniek systeem van fysieke en morele oefeningen dat door het *Samkhya*-systeem is omarmd en ook door andere Indiase filosofische systemen is geadopteerd.

Verwijzingen naar yoga in de *Upanishads* en andere oude geschriften geven aan dat yoga mogelijk een lange traditie heeft. Het leeuwendeel van de informatie over de meditatief/filosofische yogadiscipline komt van Patanjali, die yoga als spirituele discipline beschrijft. Patanjali heeft nog steeds een grote invloed en wordt daarom hier kort besproken.

### Patanjali

Van de hand van Patanjali zijn de *Yoga Sutra's*. Deze bestaan uit korte strofen die verschillende zaken behandelen, zoals de essentie van yoga, de resultaten die je kunt verwachten na lange tijd regelmatig yogameditatie te beoefenen en de praktische methode die je daarbij dient te volgen. Er zijn echter geen scholen bekend die yoga ook werkelijk beoefend hebben, zoals beschreven in de *Yoga Sutra's*. Je zou dus kunnen zeggen dat het om een dode traditie gaat.

De *Sutra's* zijn kort en krachtig en zijn daardoor gemakkelijk vatbaar voor interpretatie. Dit gebeurde dan ook door veel commentatoren, en op uiteenlopende manieren, en ook vanuit verschillende spirituele gezichtspunten. Het eerste klassieke commentaar is van Vyasa (ongeveer 600 n. Chr.), die lange tijd als basisinterpretatie van de *Sutra's* beschouwd werd.

Patanjali geeft in de tweede *Sutra* een definitie van yoga:

» *'Yoga is het blokkeren van de bewegingen in de geest.'*  
*Yoga Sutra I, 2*

Dit kan uitgelegd worden als: 'de yogabeoefenaar kan zich volledig concentreren op één ding'. Want er staat immers niet: 'het blokkeren van *alle* bewegingen in de geest'. Er is echter ook een vorm van concentratie waarin zelfs dat ene ding verdwijnt en er gemediteerd wordt op iets dat daar nog achter ligt. Dat is een metafysisch concept dat in het verlengde ligt van ademhalingsoefeningen en meditatie. Voor dit soort meditatie dient de concentratie zeer hoog te zijn en langdurig te worden volgehouden. Vyasa bespreekt in de *Yoga Sutra's* deze specifieke vorm van concentratie als volgt: 'Als het onderwerp waarop de beoefenaar zich concentreert langzaam vervaagt, maar wordt opgevolgd door dezelfde gedachte en dit proces herhaalt zich, zelfs tijdens de slaap, dan spreken we van yogaconcentratie.'

Het interessante van de *Yoga Sutra's* is dat er een weg beschreven wordt om dit bijna onmogelijke einddoel te bereiken. Maar Patanjali voegt eraan toe dat we ons niet op het einddoel moeten concentreren, maar dat we plezier moeten hebben in de weg zelf.

In het tweede *pada* (hoofdstuk) van de *Sutra's*, wordt de weg naar deze ultieme concentratie het Achtvoudige Pad genoemd. Het beoefenen van *asana's* staat op de derde plaats van het Achtvoudige Pad en komt na *yama* en *niyama*, waarin leefregels worden beschreven die vergelijkbaar zijn met de morele regels van alle religies. Na de *asana's* komen *pranayama* (ademhalingsoefeningen), *pratyahara* (het verstillen van de zintuigen), *dharana* (concentratie), *dhyana* (meditatie) en *samadhi* (verlichting). De sanskritist en yogabeoefenaar Norman E. Sjoman, een autoriteit op het gebied van de *Yoga Sutra's*, interpreteert Patanjali's definitie van het woord *samadhi* als volgt:

'Wanneer het onderwerp waarop gemediteerd wordt alleen de geest verlicht, zonder

dat het denken van degene die mediteert hierbij betrokken is, dan wordt deze toestand *samadhi* of yogaconcentratie genoemd.’ (N.E. Sjoman & H.V. Dattatreya, *Yoga Touchstone*. Black Lotus Books, 2004.)

Deze definitie komt overeen met de definitie van yoga uit de hierboven vermelde tweede *Sutra*, zodat we kunnen zeggen dat yoga volgens Patanjali hetzelfde is als *samadhi*. Patanjali kent hiermee een nieuwe betekenis toe aan het woord yoga. Vóór die tijd werd aan yoga altijd de betekenis ‘verbinden’ toegekend, waarmee de verbinding van de individuele ziel met de Goddelijke universele ziel bedoeld werd. Als we de definitie van *samadhi* nauwkeuriger bekijken zien we dat Patanjali het eigenlijk heeft over *het proces van het verwerven van kennis*. Een eenvoudig voorbeeld kan waarschijnlijk verduidelijken wat er precies bedoeld wordt.

Stel je een straat voor, met daarin drie mensen die kijken naar een meisje dat aan de overkant loopt. Ieder van deze drie personen, de moeder, het vriendje met wie ze het net heeft uitgemaakt en de beste vriendin met wie ze de volgende dag op vakantie gaat, heeft zo zijn eigen gedachten over het meisje. Met andere woorden, ieder van deze drie mensen stopt in zijn waarneming iets van een eigen ‘ik-component’. Het meisje wordt absoluut niet door iedereen gezien zoals zij werkelijk is, maar juist door een bril van persoonlijke gevoelens, herinneringen enzovoort, waardoor de waarneming een door de ‘ik-component’ gekleurde waarneming is.

Volgens de definitie van *samadhi* dient het object (het meisje) juist niet gekleurd te worden door de ‘ik-component’, maar dient het waargenomen te worden zoals het werkelijk is.

En dat is alleen mogelijk door meditatie.

### 1.3 De *asana*-traditie in yoga

Er wordt vaak geclaimd dat de yogahoudingen die tegenwoordig gebruikt worden, afkomstig zijn uit een eeuwenoude traditie. Maar er is niet veel bekend over de ontwikkeling van *asana*'s door de eeuwen heen. Vóór 1400 zijn de gegevens op dit gebied zeer bescheiden en bovendien fragmentarisch. Maar er zijn wel teksten van enige omvang gevonden uit het tijdvak tussen 1400 en 1800 die *asana*'s beschrijven, zoals de *Hatha Yoga Pradipika* van Svātāmarama (vijftiende eeuw). Helaas zijn deze beschrijvingen zeer oppervlakkig en dus onbruikbaar voor het lesgeven. Zo luiden de instructies voor *pascimottanasana* (zie hoofdstuk 10.5, nr. 6): ‘Strek beide benen als stokken op de vloer. Pak de tenen met beide handen vast. Laat het voorhoofd op de knieën rusten. Dit heet *pascimottanasana*’. Daarna volgt er: ‘De houding is de belangrijkste onder de *asana*'s. Zij leidt de stroom van de ademhaling langs de rugzijde van de wervelkolom, ontsteekt het vuur van de vertering, trekt de buik samen en geeft de beoefenaar een goede gezondheid.’

Hoewel de simpele, rechttoe-rechtaan beschrijvingen interessant zijn om te lezen, zijn ze totaal onbruikbaar voor het lesgeven. Want wat moet ik als leraar zeggen als iemand pijn heeft in zijn onderrug tijdens de uitvoering van *pascimottanasana*, of als iemand het benauwd krijgt?

Een grote bron van verwarring is dat alle lichamelijke vormen van yoga tegenwoordig vaak *hatha yoga* worden genoemd. *Hatha yoga* is echter een aparte traditie waarin het opwekken van de *kundalini* centraal staat. De *kundalini* is een vorm van lichamelijke energie die met behulp van speciale oefeningen en ademhalingstechnieken opgewekt kan worden.



Een zeer lezenswaardig document van iemand die yoga volgens de *Hatha Yoga*-traditie heeft beoefend, is het boek *Hatha Yoga* van Theos Bernard (Rider & Company, 1951). Hierin staat tot in detail beschreven aan welke voorwaarden moet worden voldaan om de *kundalini* te laten ontwaken. Zo moet de beoefenaar drie uur op zijn hoofd kunnen staan, en drie uur in de *padmasana*-houding kunnen zitten, en bovendien een uur zijn adem kunnen vasthouden.

Het enige geschrift dat een beschrijving geeft van alleen *asana's* is een document uit de periode 1811–1868. Het bevat afbeeldingen van *asana's* en is afkomstig uit de paleisbibliotheek van Mysore. Ook dat geschrift is ongeschikt voor het lesgeven. (Zie N.E. Sjoman & H.V. Dattatreya, *The Tradition of the Mysore Palace*, Shakti Malik Abhinav Publications, New Delhi, 1996, p. 99.)

Wat de ontwikkelingen uit de vorige eeuw (de twintigste eeuw) betreft beperk ik me hier tot de yogatraditie uit Zuid-India, die door de activiteiten van prominente leraren een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan een moderne *asana*-traditie, waaraan Critical Alignment sterk verwant is.

De yogaleraar die ik als eerste wil bespreken is Krishnamacariar. Hij was verbonden aan het paleis te Mysore en onderwees daar in de jaren dertig van de vorige eeuw de familie van de Maharadja. Het was zijn methode om makkelijke en moeilijke *asana's* zonder enig systeem of opbouw door elkaar te onderwijzen. *Asana's* waren dus ook niet onderverdeeld in groepen van verwante *asana's*, zoals we dat kennen van Pattabhi Jois en B.K.S. Iyengar. Voor deze laatste yogaleraren was hij overigens zonder twijfel een grote bron van kennis en inspiratie. Interessant genoeg blijkt dat onder zijn bewind westerse gymnastische oefeningen en zelfs militaire oefeningen werden getransformeerd naar het *asana*-systeem (zie ook *The Tradition of the Mysore Palace*, hierboven).

Pattabhi Jois en B.K.S. Iyengar groeperen de *asana's*. Pattabhi Jois heeft een eerste poging daartoe gedaan. Hij onderscheidde drie groepen, bestaande uit series van primaire, intermediaire en gevorderde *asana's*, en voegde speciale bewegingen (*vinayasa's*), afkomstig van Krishnamacariar, tussen de *asana's* in. Tegenwoordig zijn er 5 groepen van *asana's*. De speciale bewegingen kunnen zeer uitgebreid zijn, vooral bij de gevorderde *asana*-series. Daarbij horen ook speciale ademhalingstechnieken die samengaan met de *vinayasa-asana's*. De series zijn bijzonder inspannend en vergen ongeveer tweeënhalf uur van continue beweging per serie. Power Yoga is hierop gebaseerd.

B.K.S. Iyengar hervormde de Pattabhi Jois-series tot groepen van verwante *asana's*, namelijk staande houdingen, vooroverbuigingen, achteroverbuigingen, draaiingen, balanshoudingen en omgekeerde houdingen. Hij verwijderde de *vinayasa's* en bracht de ademhalingsoefeningen onder bij de *pranayama's*. Bovendien ging hij de houdingen langer vasthouden. Tezamen leidt dat tot grotere precisie, waardoor de *asana's* diep in het lichaam doordringen om hun heilzame werking tot stand te brengen. Iyengar is zeer bekend in het Westen, onder andere door zijn boek *Light on Yoga*, dat in enorme oplagen is verschenen. In sommige jaren zelfs meer dan de Bijbel, wordt wel beweerd.

## 1.4 De plaats van Critical Alignment in de moderne *asana*-traditie

Critical Alignment komt voort uit de zojuist besproken moderne yogatraditie en is sterk verwant aan de vorm die Iyengar daaraan gegeven heeft. Dat houdt onder andere in dat Critical Alignment dezelfde groepering van *asana's* gebruikt en ook dat *asana's* gedurende langere tijd worden vastgehouden.

Maar Critical Alignment gaat verder. Het erkent namelijk het belang van bewegingsketens, waarin kleine bewegingen vloeiend door de erbij betrokken lichaamsdelen worden doorgegeven en zo de grote beweging gestalte geven. Het benadrukt de essentiële rol van de houdingspijlen in grote bewegingen (zie 2.2 voor uitleg over houdings- en bewegingspijlen).

Om de houdingspijlen en de skeletdelen die zij bedienen te kunnen bereiken introduceert Critical Alignment verschillende vernieuwingen. Allereerst is de *asana*-groepering verder verfijnd en zijn subgroepen van *asana's* ingevoerd zodat heel precies doordringen tot letterlijk op het bot mogelijk is (zie deel 4). In dit verband introduceert Critical Alignment een gedetailleerde beschrijving van *verbindingen*. Dit zijn connecties tussen lichaamsdelen die cruciaal zijn bij de doorgifte van kleine bewegingen en waaruit de *asana's* zijn opgebouwd (zie deel 3). Een belangrijke stelling is voorts dat de bovenrug recht moet zijn (alignment van de wervelkolom; zie bijvoorbeeld hoofdstuk 2). Dit heeft verstrekkende gevolgen voor de uitvoering van *asana's*.

Ten aanzien van het meditatieve/filosofische aspect heb ik me als yogaleraar meer laten leiden door de *Yoga Sutra's* dan door de *hatha yoga*-traditie. Ik ben vooral geïnspireerd door de eerdergenoemde uitspraak van Patanjali dat je waarnemingen niet moet kleuren met 'ik-componenten', maar situaties en personen moet zien zoals ze werkelijk zijn. Voor yogaoefeningen is deze gedachte bijzonder waardevol. Door terug te gaan naar een toestand waarin je *jezelf* kunt zien zoals je werkelijk bent, en ervan uitgaand dat lichaam en geest één zijn, heeft het lichaamswerk in yogaoefeningen een bijzondere betekenis. Yogaoefeningen dienen dan niet alleen om je fit te voelen, maar zijn ook een manier om jezelf *via het lichaam* te ervaren, en om objectief, dat is zonder kleuring met een 'ik-component', waar te nemen.

Patanjali geeft een definitie voor het beoefenen van *asana's*:

» *'Ontspan de poging en mediteer op het oneindige.'*  
Yoga Sutra II, 47

In veel hedendaagse yogastromingen wordt deze *Sutra* begrepen als zou de poging aan de ontspanning *vooraf* moeten gaan, dat wil zeggen de beweging moet eerst worden uitgevoerd en pas daarna kunnen de spieren ontspannen worden. Dit resulteert in lesmethoden waarin de bewegingen vanuit *wilskracht* worden uitgevoerd. Dat houdt in dat vooral de (oppervlakkig gelegen) bewegingspijlen worden ingeschakeld en dat de (dieper gelegen) houdingspijlen grotendeels inactief blijven.

Critical Alignment gaat daarentegen uit van de oorspronkelijke betekenis van de *Sutra* en stelt dat de *poging* juist ontspannen moet worden. Dat gebeurt door voorafgaand aan de beweging de bewegingspijlen te ontspannen, waardoor de houdingspijlen de gelegenheid krijgen de beweging vanuit *ontspanning* uit te voeren. Ontspanning betekent niet het afdwingen van beweging door de wil, maar heeft juist te maken met begrippen als *ontspannen ademhaling*, *druk*, *juiste balans* en *bewustzijn*. Zoals ik in de hoofdstukken hierna zal uitleggen, zijn het vooral de stijve oppervlakkige bewegingspijlen die de vrije beweging in ons lichaam blokkeren omdat zij gevoelig zijn voor spanning en stress.

Bij de uitvoering van *asana's* kent Critical Alignment een prominente rol toe aan de realisering van een totaalattentie. Het zijn de totaalattentie en de ademhaling die het mogelijk maken de verstijving van de bewegingsketens objectief te zien voor wat zij werkelijk zijn, namelijk spanningen die door psychische en maatschappelijke invloeden zijn ontstaan en die een vrije, open doorstroming van energie en dus van een vrije beweging in de weg staan. De objectieve waarneming van onszelf geeft de mogelijkheid om de