

Elk lijf is een yogga

Nergens staat geschreven dat yoga enkel voor slanke of lenige mensen is en toch is dat het heersende beeld in de media en in onze hoofden. Met dank aan een groep volslanke vrouwen die hun blubberbuiken en dikke dijen zonder complexen op Instagram showen in de meest ingewikkelde yogaposes komt daar – gelukkig – stilaan verandering in.

Tekst Kaatje De Coninck

“Zo jammer dat mijn vriendinnen yoga niet zagen zitten omdat ze niet in strakke kleren op zo’n matje durfden te gaan staan”
Pascale Braes, Curvy Queen Yoga

Nog niet zo lang geleden was het wel duidelijk wat iemand bedoelde als hij of zij het woord ‘yogalijf’ gebruikte. Denk eindelijk lijkende armen en benen die dan ook nog een keer strak, gestroomlijnd en gespierd zijn. Denk nul procent lichaamsvet. Denk Gwyneth Paltrow en Jennifer Aniston. Ook Geri Halliwell – ooit bekend als Ginger Spice, die bij de Spice Girls nog met een grote glimlach op het gezicht bekendstond als “de mollige rosse” – werd na haar vertrek bij de populaire meiden-groep ineens slank en gespierd (en blond, dat ook). “Allemaal dankzij yoga”, kigde ze. Waarna ze een fitnessvideo uitbracht zodat we allemaal haar voorbeeld konden volgen.

Fel lycra met crop tops

In theorie is yoga geschikt voor iedereen. Alle mensen, ongeacht leeftijd, geslacht, lenigheid of conditie. In de praktijk bleek yoga de laatste jaren zo ongelofelijk *happening* dat het voor veel mensen vooral als de hipste, nieuwste afslankmethode werd gezien, niet in het minst geholpen door foto’s van superfite sterren als Madonna en Taylor Swift met een yogamatje onder de arm. Zelfs de yogamagazines adverteren maar één imago op hun cover: slank, lenig en gespierd. Is het dan raar dat normale,

of godbetert dikke, vrouwen denken dat yoga niet voor hen is weggelegd?

“Een paar jaar geleden raadde mijn dokter me yoga aan omdat ik een zwakke onderrug had”, vertelt Pascale Braes (42), oprichtster van Curvy Queen Yoga waar ze privélessen geeft aan vrouwen met overgewicht. “Ik was snel verkocht: de pijn werd minder en ik veel sterker. Ik begon al mijn vriendinnen te vertellen hoe geweldig yoga



Lijf



was, en dat ze het zéker moesten uitproberen. Maar enkele van mijn vriendinnen zijn wat voller en die zagen dat absoluut niet zitten. Dat kunnen wij toch niet? Of: ik durf toch helemaal niet op zo'n matje te gaan staan in strakke kleren? Ik vond dat zo jammer, omdat yoga voor mij zo'n openbaring was."

Herkenbaar. Twee jaar geleden zocht ik zelf iets om wat beter met de stress van mijn job om te gaan. Ik zat als journalist te veel neer, kreeg daardoor nek- en rugpijn en was wat kilo's bijgekomen. Yoga leek me het ideale antwoord. Maar kon ik dat wel? Want mijn genereus maatje 42, inclusief weelderige boezem en wat vetrolletjes op de buik, kon toch alleen maar in de weg zitten bij al die ingewikkeld uitzierende poses? En ik kon mezelf toch onmogelijk in zo'n felgekleurd lycra broekje met bijpassende *crop top* wurmen, om dan in neerwaartse hond mijn achterwerk in het gezicht van de yogi op het matje achter mij te duwen?

"Je bent niet de enige die zo denkt", zegt Joachim Meire, internationaal erkend yogaleraar met meer dan tien jaar ervaring in binnen- en buitenland. Hij maakte ook samen met Evy Gruyaert het boek *Yoga met Evy*. "Yoga, daar moet je toch slank en lenig voor zijn? Het is een misverstand dat leeft bij veel mensen. Maar yoga is er voor iedereen – dik, dun, stijf, soepel, oud of jong – omdat het net wil ontcrachten dat we aan een perfect beeld moeten voldoen.

Maar als je de foto's in de magazines en op internet bekijkt, snap ik dat je daaraan twijfelt. De drempel kan dan hoog liggen om de studio binnen te stappen."

Dikke yogadocent

Minstens vijf keer stond ik volledig klaar voor mijn eerste yogales, maar bleef ik uiteindelijk toch thuis. Toen ik dan toch genoeg moed had verzameld om een studio binnen te lopen, leek mijn ergste nachtmerrie uit te komen. Zwetend als

Annie Carlin van @supportiveyoga, Dana Falsetti van @nolatrees en Jessamyn Stanley van @mynameisjessamyn bewijzen dat je ook krachtig en gezond kunt zijn met overgewicht.

zelf dik, zoals ze het het liefste benoemt, en is een van de weinige dikke docenten in Nederland en België. Ze organiseert sinds september vorige jaar cursussen voor

“Yoga gaat erover dat je je naar binnen keert en bekijkt wat er te onderzoeken valt. **Als je heel stijfbent, is dat net ideaal. Dan heb je veel om te onderzoeken”**

Colette Edelenbosch

een paard moest ik om de haverklap mijn losse T-shirt naar beneden trekken (want los, dat blijft dus niet zitten als je in een omgekeerde pose staat), terwijl de strak gespierde lesgever me aanmaande te 'blijven ademen' en moeilijke armbalansoefeningen voordeed. Rondom mij op de matjes lagen vooral magere meisjes wier borsten niét in de weg zaten bij een eenvoudige twist.

"Moet je je dan voorstellen wat het is als je obees bent", zegt de Nederlandse Colette Edelenbosch (46) van Volop Yoga. Ze is

plussizevrouwen. En die hebben succes. "Ik denk niet dat je zelf dik moet zijn om les te geven aan dikke cursisten, je moet er als docent wel aandacht voor hebben. Ik weet natuurlijk uit eerste hand hoe het voelt als je buik in de weg zit als je voorover moet buigen, dus spreek ik daar ook over tijdens mijn lessen. Zo wordt het voor mijn cursisten normaler. En ik heb zelf ervaring met het overwinnen van de angst om als dik persoon te gaan sporten – ik heb zelf ooit vijf jaar rondgelopen met een folderdje voor lessen dansimprovisatie voor ▶

ik durfde te gaan. Als ik kan tonen dat ik yoga kan, dan denk ik dat de boodschap des te duidelijker wordt dat er niks is dat hen moet tegenhouden.”

Colette is niet de enige die toont dat het kan. Een steeds groter wordende groep voornamelijk Amerikaanse yogavrouwen profileert zich steeds prominenter onder de noemer *body positive*, *curvy* of zelfs *fat yoga*. Zij willen niets liever dan bewijzen dat elk lijf een yogalijf is, en ze geven zelf het goede voorbeeld. Yogi's als Jessamyn Stanley en Valerie Sagun hebben honderdduizenden volgers op Instagram. Honderdduizenden mensen die net als ik met grote ogen kijken naar hoe ze schijnbaar moeiteloos moeilijke asana's (yogahoudingen) uitvoeren, begeleid door eerlijke bijschriften over hoe moeilijk ze het soms hebben met hun lijven, terwijl ze dat toch zonder schaamte in strakke yogapakjes tonen. “Die dames tonen dat je met overgewicht ook heel krachtig, dynamisch, lenig of gezond kunt zijn”, zegt Pascale Braes. “Wat zo'n Jessamyn Stanley kan met haar lijf, dat is ongelooflijk. Ik toon die foto's ook aan mijn cursisten in de hoop dat het hun manier van denken verandert. Niets is voor hen onmogelijk.”

Het is alleszins een verfrissend contrast met de parade van perfecte yogavrouwen die eerder de hashtag #yogaeverydamnday bezetten. Niet dat er iets mis is met hun lijf, maar het simpele feit dat je meer verschillende lichaamstypes ziet die oefeningen doen op een yogamatje, is bemoedigend. De kernboodschap: *let go of fear, get on the mat, love your body*. “Aanvaard jezelf

met al je beperkingen, zowel mentaal als fysiek. Laat dat nu net zijn van waar yoga echt rond draait”, zegt ook Joachim Meire. “We hebben te lang in clichés gedacht. Dat je een soort perfecte ballerina-achtige vrouw moest zijn en onmogelijke houdingen moest aannemen om yoga te doen. Ik vind het dus fantastisch dat deze vrouwen zonder gêne hun lichaam tonen en zichzelf zijn.”

Ook de rest van de yoga-industrie omarmt deze revolutie stilaan. In Amerika is yoga voor dikke mensen zelfs al goed ingeburgerd. Er zijn studio's die zich exclusief richten op dikkere mensen, Fat Yoga in Portland of Buddha Body Yoga in New York. Platformen als Curvy Yoga leiden instructeurs op over hoe ze hun lessen kunnen aanpassen voor zwaardere mensen en ook bekende yogakledingmerken als K.Deer en Lineage bieden nu plussize-maten aan.

Exotische yogaposes

Voor je nu je Instagram opent en als een gek yogaposes begint na te doen, toch nog even dit: ondanks het feit dat deze vrouwen zwaarlijvig zijn, zijn ze ook heel erg lenig. Hun gewrichten en ligamenten zijn hypermobiel. “Eigenlijk doen zij heel exotische yogaposes die voor negentig procent van de bevolking onmogelijk zijn, ook zonder overgewicht en met veel oefening”, zegt

Joachim Meire. “Maar we zijn nu eenmaal mensen en vergelijken ons graag, dus het gevaar bestaat dat je je lichaam te ver drijft.” Daar is Colette Edelenbosch het helemaal mee eens: “Ik heb zelf het voordeel dat ik best lenig ben, maar dat zijn veel mensen niet. Ik ga in mijn lessen dan ook geen kopstanden aanleren of mensen aansporen hun benen in de nek te leggen. Yoga gaat daar ook niet over. Het gaat er net over dat je je naar binnen keert en bekijkt wat er te onderzoeken valt. Als je heel stijf bent, is dat net ideaal, zeg ik altijd. Dan heb je veel om te onderzoeken.” (lacht)

Ik heb mezelf verbaasd, want ik doe nu – anderhalf jaar na die eerste desastreuze yoga-kennismaking – nog altijd yoga. Omdat ik ondanks mijn gêne voelde dat ik er toch veel aan had, ik sterker werd en uiteindelijk besepte dat iedereen op zijn matje veel meer met zijn eigen yogalijf bezig was dan met dat van mij. Al helpt het – als ik eerlijk ben – ook dat dat lijf intussen een maatje verloor dankzij yoga. Tot mijn grote plezier zag ik de diversiteit op de yogamat het laatste jaar ook alleen maar toenemen. In mijn jongste yogales was ik bijlange niet meer de zwaarste, de oudste of de stijfste op de mat. Er waren mannen, zestigplussers, zelfs een aantal obese mensen. “In een ideale wereld zijn er geen

aparte lessen of scholen voor mensen met een maatje meer nodig”, zegt Pascale Braes. “Maar voor wie toch nerveus is, kan een privéles de veilige omgeving bieden die je nodig hebt om het zelfvertrouwen en de eigenwaarde te kweken om uiteindelijk gewoon tussen iedereen anders yoga te gaan doen.”

Namasté! ■

MUST-FOLLOW OP INSTAGRAM

Jessamyn Stanley, @mynameisjessamyn
Dana Falsetti, @nolatrees
Valerie Sagun, @biggalyoga
Dianne Bondy, @diannebondyyoga
Annie Carlin, @supportiveyoga

INTERESSANTE SITES

www.curvyqueen yoga.be
www.volopyoga.nl
www.curvy yoga.com
www.yogaloft.be

