

Ada Plinck over Iyengar yoga

"Ik dacht meteen: dit past mij"

Ook op Terschelling kunnen yogaliefhebbers hun hart ophalen. Je vindt er meerdere soorten yoga, zoals Hatha yoga, Dru yoga, Yin yoga, Kundalini yoga en Iyengar yoga. Ada Plinck, ook werkzaam als hoofd productie bij Oerol, geeft al jaren met veel plezier en overgave les in de laatstgenoemde vorm: Iyengar yoga. Onder het genot van een bakje thee vragen we haar hoe het allemaal begon. Tijdens het vertellen gaat er letterlijk een lichtje aan in haar ogen. "Wanneer je mij iets vraagt over yoga dan houd ik niet meer op, daar kan ik uren over praten", lacht ze.

Fysieke klik

In 1994 komt Ada voor het eerst in aanraking met Iyengar yoga. "Ik reisde in die tijd veel met mijn theatergezelschap Dogtroep. Als intensieve sporter was ik op zoek naar een training om in conditie te blijven tijdens tournees. We nodigden een yogadocent van de Iyengar Yogaschool in Amsterdam uit om ons gastlessen te geven. Ik dacht meteen: dit past mij. Het is fysiek genoeg waardoor ik direct de klik had vanuit mijn sportervaring."

Millimeterwerk

Iyengar yoga is een krachtige en actieve vorm van Hatha yoga volgens de methode van Sri B.K.S. Iyengar uit Poona, India. Het is een klassieke yogavorm waarbij actieve, inspannende houdingen (asana's) worden beoefend samen met ademhalingsoefeningen (pranayama). De oefeningen zijn intensief en dynamisch en worden met grote precisie uitgevoerd. "Juist die nauwgezetheid maakt deze yoga zo uitdagend", vertelt Ada. "Je kunt denken:

wat maakt het nou uit als je je voet die ene centimeter verschuift, maar daardoor ervaar je essentieel verschil in de houding. Het is dus echt millimeterwerk. Voor zowel beginners als gevorderden blijft het hierdoor een doorgaand, persoonlijk leerproces. Zo kom je elke keer weer verder en dieper in houdingen. Ook ik ervaar dat nog steeds."

Verbinding

Het woord yoga komt uit het Sanskriet en betekent verbinding. Bij yoga gaat het namelijk om de verbinding tussen lichaam (het fysieke) en geest (het spirituele). "Maar die verbinding komt wanneer het komt", legt Ada uit. "Zoals ik al zei voelde ik in het begin direct een klik met het fysieke, maar veel verder dan dat ging het toen nog niet. Alles wat staat voor de spirituele kant van yoga, daar was ik wars van. Eerst hield ik dat ook ver weg en dat was prima. Het systeem van Iyengar yoga kun je prima beoefenen met enkel de focus op het fysieke deel. Dat kun je jaren doen, maar uiteindelijk grijpt dat spirituele vlak je toch. En juist dat maakt yoga zo bijzonder: wanneer je verder komt dan die fysieke uitdaging. De verbinding van lichaam en geest is niet iets wat jij of iemand anders je oplegt. Dat gebeurt gewoon en ervaart iedereen op zijn of haar eigen manier en moment."





*"Waar ter wereld je ook Iyengar yoga volgt,
je krijgt overal op dezelfde manier les"*

Verdieping

Omdat de Iyengar yoga naar meer smaakt na haar eerste kennismaking, gaat Ada lessen en workshops volgen bij de Iyengar Yogaschool in Amsterdam (het B.K.S. Iyengar Yoga Center). Op het moment dat duidelijk wordt dat Ada naar Terschelling gaat verhuizen vanwege haar werk bij Oerol, besluit zij de driejarige opleiding tot Iyengar

yogadocent te gaan doen. "Ik realiseerde me dat ik op het eiland, waar geen Iyengar yogadocent was, 'mijn' yoga als enige ontzettend miste. Dus – in eerste instantie voor mijn eigen verdieping en niet zozeer om les te gaan geven – ben ik de opleiding gestart. Tijdens de studie staan drie hoofdvakken centraal: de lichaams-

houdingen en ademhalingsoefeningen, de filosofie en de anatomie. Daarnaast leer je tijdens je opleiding natuurlijk ook het lesgeven zelf, waar je mee moet gaan oefenen. Zo ben ik op Terschelling in 2003 in mijn huiskamer begonnen met drie eilander dames. Zij startten als mijn proefkonijnen en lessen nu nog steeds bij me." >>>

Individuele aandacht

Sinds 2005 mag Ada zichzelf officieel Iyengar yogadocent noemen. Vandaag de dag geeft zij vier keer per week les aan de Longway 39a op West. Ze heeft zo'n vijftig leerlingen van alle niveaus. "Welk niveau je ook hebt, je kunt altijd aanschuiven. Ik geef iedereen individuele aandacht en stem de inhoud altijd af op diegenen die voor me zitten. Ik geef – inmiddels na zoveel jaar ervaring – de les daarom altijd uit mijn hoofd in plaats van hele reeksen voor te bereiden. Dit maakt geen les hetzelfde en geeft mij veel vrijheid en inspiratie. Tijdens de les gebruiken we meerdere hulpmiddelen voor de uitvoering van de houdingen. Zo kunnen mensen die minder lenig of krachtig zijn of last hebben van een blessure ook de gunstige effecten ervaren. Elke les eindigen we met ontspanningshoudingen om het lichaam te laten herstellen."

Grondlegger

Iyengar yoga vindt zijn oorsprong in Poona, India. Grondlegger Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (Sri B.K.S. Iyengar) ploos de klassieke yogahoudingen wetenschappelijk en anatomisch geheel uit en ontwikkelde een lesmethode die wereldwijd op dezelfde manier wordt gedoceerd. "Het mooie daarvan is dat waar ter wereld je ook Iyengar yoga volgt, je op dezelfde manier les krijgt", aldus Ada. "Je bent onderdeel van een yogagemeenschap waarbij je regelmatig bijscholing moet volgen om je certificaat te behouden. Zo wordt de kwaliteit hoog gehouden en wordt yoga toegankelijk gemaakt voor miljoenen mensen."



Bijzonder charisma

Sri B.K.S. Iyengar (1918) is 95 jaar geworden, hij overleed op 20 augustus 2014. "Dat ik hem heb mogen ontmoeten in Poona is niet in woorden te bevatten", vertelt Ada. "Hij had een heel bijzonder charisma; de totale afwezigheid van ego bij hem ontroerde mij enorm. Het klinkt misschien gek, maar je voelt je met hem meteen verbonden. Ook ik, terwijl ik broodje nuchter ben."

Het Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) in Poona werd na zijn dood voortgezet door zoon Prashant, de inmiddels overleden dochter Geeta en kleindochter Abhijata.

Overweldigend

"Wanneer je jouw Iyengar-docentdiploma op zak hebt is het de verwachting, al is het niet verplicht, dat je daarna minimaal één keer naar India gaat. De kern van de yogaopleiding zit er namelijk nog steeds en daar kun je alleen naartoe wanneer je toestemming hebt van je eigen docent of coach. Ik ben er in 2005 en 2014 vier weken geweest. In alles is het overweldigend. Alleen de Indiase cultuur is dat al, maar het is ook intensief. Je krijgt namelijk vier weken les en volgt een programma dat daar voor jou gemaakt wordt."

Basis

Op de vraag waarom Ada het lesgeven zo leuk vindt, antwoordt ze: "Omdat je een basis geeft aan mensen. Aan de trouwheid van mijn leerlingen merk ik dat die basis hun iets brengt waardoor ze terug blijven komen. Zo is elke Iyengar docent opgeleid: de kennis is niet van jou, maar je hebt de moeite genomen het te leren zodat je het kunt doorgeven."



"Ik stem de inhoud altijd af op diegenen die voor me zitten"