

Yoga is me telkens weer opnieuw verwonderen over de schoonheid van het leven

Interview met Mariëlle Cuijpers

Website Samsara, december 2015

Mariëlle Cuijpers is zowel coördinator van de yoga docentenopleiding in Bunnik als docent hatha yoga en intervisie bij Samsara. Sinds zij met dit werk begon in 2011 werkt ze mee aan de verdere ontwikkeling en groei van de opleiding. Haar kracht daarbij is om de verbinding sterk te houden tussen vernieuwing en behoud van al het goede wat bij Samsara te vinden is.

Wat is voor jou yoga?

“Ruim twintig jaar geleden ging ik met een vriendin mee naar mijn eerste yogales en had toen geen idee. Ik had een drukke werkdag gehad en was moe. We stonden met een paar mensen in een kring en deden ogenschijnlijk heel eenvoudige bewegingen waardoor mijn lichaam licht werd en mijn hoofd rustig. Dat vond ik wonderlijk.

Yoga betekent nu voor mij dat ik in beweging blijf, niet alleen fysiek maar ook in mijn geest. Woorden als soepelheid, balans en kracht voel ik steeds beter daadwerkelijk in mijn lichaam en ik ervaar meer en meer verbinding tussen wat ik in de buitenwereld waarneem en mijn binnenwereld. Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik een paar oefeningen doe, bewust mijn gedachtes opmerk en mijn lichaam en adem voel.”

Je hebt twee universitaire titels hoe combineer je dat met yoga?

“Ik ben een leergierig persoon en heb met veel enthousiasme de doctoraalstudies sociale beleids-wetenschappen en daarna humanistiek afgerond en vervolgens als adviseur gewerkt in de zorg. Beide studies hebben me veel geleerd over mensen, hoe mensen zich gedragen in de maatschappij en hoe de individuele mens betekenis geeft aan zijn leven. De universitaire wereld is vooral een wereld van theoretische en objectieve kennis, met persoonlijke ervaringskennis kan men niet zo goed overweg. Die ervaringskennis staat nu juist centraal in yoga en meditatie. In die zin vullen ze elkaar aan. Ik voel me vooral thuis bij de non-dualistische visie, alles is niet-twee. Alle wetenschappelijke theorieën en ook levensbeschouwingen komen op het diepste niveau volgens mij uit dezelfde bron. Met dat voor ogen is het voor mij gemakkelijker om niet teveel te oordelen en juist naar verbindingen te zoeken tussen mensen en in het leven.”

Wat is volgens jou de reden dat yoga zo'n hype is geworden?

“Yoga heeft veel kwaliteiten en mensen kunnen het op verschillende niveaus beoefenen. Met of zonder meditatie, je kunt heel rustige oefeningen doen, fysiek heel zware oefeningen, een keer

in de week een uur naar les gaan of elke dag uren oefenen. Voor wie wil kan het een spirituele weg zijn, voor anderen is het een fijne vorm van fysiek bewegen.

Het duurt altijd geruime tijd voordat goede inzichten en ideeën een brede groep mensen aanspreken. Yoga begon als iets heel bijzonders. De eerste groep enthousiaste yogi's in Nederland heeft een iets grotere groep aan zich verbonden en zo is het gestaag gegroeid en nu in een versnelling geraakt. Het sluit heel goed aan bij de behoefte aan ontspanning die veel mensen hebben vanwege hun drukke en gestresste leven. Er is een veelvoud van aanbod en het is een breed geaccepteerde vorm van bewegen geworden. Voor sommige mensen is het al niet meer bijzonder genoeg."

Hoe zie je verdere ontwikkelingen van yoga in Nederland?

"Ik denk dat mensen steeds kritischer zullen kijken naar welk type yogales ze willen volgen en bij welke yogadocent ze dit willen leren. Nu weten veel mensen het verschil tussen actieve en rustiger yogavormen niet, wat een goede yogales is of welke er blessuregevaar er zijn. De oprecht betrokken yogadocenten, die een gedegen opleiding hebben gevolgd en zich blijven bijscholen, zijn nodig om een goede kwaliteit van yogalessen te waarborgen. Ik hoop dat zij zich, ook commercieel gezien, weten te handhaven. Een sterke yoga docentenvereniging die mee uitdraagt wat een goede kwaliteit yogales inhoudt ondersteun ik daarom van harte."

Sinds 2011 ben je actief betrokken bij de organisatie en de docentenopleiding van Samsara. Je hebt Samsara een frisse wind meegegeven, door diverse vernieuwingen in te voeren. Kun je meer vertellen over jouw visie daarop?

"Door het grote aanbod van yoga-opleidingen en groei in digitale communicatie vond ik het nodig om duidelijker zichtbaar te maken wat onze opleiding speciaal maakt en voor welke mensen dit geschikt is. Ik kon verder bouwen op de kwaliteit die door Danielle en de andere docenten was neergezet. De grote kracht van de opleiding wilde ik behouden en dat is volgens mij: yogadocenten opleiden die hun opmerkzaamheid verder hebben ontwikkeld, door zelf yoga-oefeningen te ervaren en door betrouwbare kennis op te doen. Deze mensen zijn zich ervan bewust van wat ze te bieden hebben aan cursisten en wat niet. Ze kunnen zichzelf en hun cursisten met mildheid zien en zorgvuldig lesgeven.

In het lesgeven merk ik dat de studenten het erg waarderen dat ze in hun eigenheid welkom zijn op de opleiding en dat ze zich van daaruit verder kunnen ontwikkelen. Ik vind dit belangrijk en waardevol om in de toekomst te behouden. Ik hoop dan ook dat er voor de yoga in Nederland animo en ruimte blijft voor Samara en nog een aantal kwaliteitsopleidingen zodat we elkaar scherp kunnen houden."

Auteur: Danielle Bersma