

Tantra voor Yoga docenten **“Tantra, gericht op de dagelijkse (Yoga) praktijk”**

Tantra is overal op dit moment. Net als yoga. Vrijwel alle tijdschriften en kranten schrijven over yoga. En wij als yoga leraren krijgen natuurlijk vragen over wat de relatie is tussen yoga en tantra. En hoe het zit als tijdschriftartikelen tantra beschrijven als “sexuele yoga”.

We realiseren het ons meestal niet, maar onze Hatha Yoga is sterk verbonden met de historische Tantra beweging. Toen in de middeleeuwen de Hatha Yoga Pradipika geschreven werd, was dit een poging om yoga makkelijker toegankelijk te maken dan de raja yoga van Pantanjali. Pantanjali begon met yama en niyama als eerste stappen voor yoga en maakte met dit systeem van normen en waarden raja yoga lastig toegankelijk voor veel mensen. Swatmarama verzamelde in de Hatha Yoga Pradipika de oefeningen die we nu in onze lespraktijk nog gebruiken voor een meer praktische weg: De weg van het tot rust brengen van de prana, de stroom van levensenergie in ons systeem. De oefeningen die beschreven worden als hatha yoga zijn in essentie allemaal tantra oefeningen. Oefeningen die bedoeld zijn om kundalini te wekken en te laten stromen, om de interne kanalen en centra te reinigen om uiteindelijk te leiden naar spirituele transformatie.

Als we het nu over Tantra hebben dan denken we meestal aan seks. Dat is wat de neo tantra beweging er met name onder invloed van Osho aanhangers van gemaakt heeft. En dat is nog zo slecht niet. Als er iets “verkoopt” dan is het seks. Kijk maar in de kiosk.

Als ik kort samenvat waar tantra volgens ons om gaat:

Alles wat niet hier is, is nergens. Alles wat niet nu is, is nooit. Dus in het hier en nu kunnen we de totaliteit ervaren. Dat doet de tantra beoefenaar.

Tantra gaat er van uit dat in elk moment in elk detail van het leven alles wat er is aan mogelijkheden al besloten ligt. Het is aan ons om dit toegankelijk te maken, te ontsluiten en om deze inzichten in ons leven te integreren.

Toch wordt er ook vaak geschreven over de onverenigbare verschillen tussen tantra en yoga. Waar gaat dat dan over? Yoga oefent ons in het loslaten van onze behoeften. In het vrijkomen van onze lusten en dwangmatigheid. Tantra echter accepteert onze behoeften, onze hunkering. Tantra neemt het verlangen als uitgangspunt en als weg voor transformatie. Tantra stelt dat als we ons met ons volle bewustzijn open stellen voor de hunkering, en daarbij volledig aanwezig blijven, we hetzelfde resultaat bereiken dat de yoga ons belooft: Spirituele transformatie en verlossing.

We begrijpen dat dit nogal een riskant pad is. Het risico om weg te zakken in een orgie is zeker aanwezig. Tantra wordt dan ook wel “het wandelen op het scherp van een scheermes” genoemd.

Voor Tantra is alles heilig, niets is niet heilig. Overal en in elke bezigheid kan spirituele transformatie gevonden worden. Sleutel is: Wees Aanwezig! Dus ook bij de activiteiten waar onze sterkste levensenergie bij wordt losgemaakt en dat is uiteraard de seksualiteit.

De Vigyana Bhairava, de vijfduizend jaar oude tekst die de basis geeft van de tantra praktijk, bestaat uit 121 sutra's. Zes daarvan gaan over seksualiteit. Een stuk of twaalf gaan over het

bewust worden van adem. Eén gaat zelfs over het gebruik van pijn als middel voor transformatie. Toch wordt in veel moderne Tantra scholen vooral gewerkt met de seksuele energie.

In onze halve dag Tantra voor yogaleraars zullen we een aantal oefeningen doen uit onder meer Healing Tao en Tibetaans tantrisme, maar zeker ook uit de neo-tantra bewegingen.

We oefenen met adem en energie uitwisseling. We oefenen met humor. We gebruiken inzichten uit het werken met familie systemen. We zullen werken met bekende concepten als chakra's en kundalini, maar dan net even anders op de tantra manier.

We werken niet met expliciete seksualiteit. De kleren blijven aan. Er wordt wel in duo's gewerkt en men raakt elkaar soms aan. We bespreken alle onderwerpen vrijelijk en er is ruimte voor alle vragen die je over dit onderwerp mocht hebben.

In 2009 hebben we deze bijscholing voor de eerst keer gegeven aan een grote groep yoga docenten. De reacties waren zeer positief.

Als je yogadocent bent en je hebt interesse in deze bijscholing mail dan en maak een afspraak.

Namaste, René en Marja