

Transformeren van Binnenuit: De reis van de vlinder

Op een herfstachtige zondagavond stappen groepen bezoekers in hun sportkleding het theater binnen. Met het yogamatje onder de arm kijken ze uit naar een plezierige en rustgevende avond. Yoga In Concert staat op de planning en het is duidelijk te zien dat de bezoekers er zin in hebben. De een met een tas zo groot dat het eruit ziet alsof er een weekendtrip gepland staat. De ander met alleen een opgerolde yoga mat onder de arm.

Bij binnenkomst voel ik meteen de rust die de ruimte uitstraalt: de zachte, rustige kleuren van het licht en het paarse schijnsel op het podium creëert een sfeer die perfect past bij de vlinder, de rode draad van de yogavoorstelling. Op de achtergrond klinkt al licht gepingel van een gitaar, om de rustgevende sfeer al aan te kunnen voelen. Langzaam vult de zaal met de popelende bezoekers.

De zaal klinkt al luider en luider met stemmen van groepen vriendinnen van middelbare leeftijd die van de yoga ervaring een gezamenlijk uitje hebben gemaakt. De ene groep maakt nog een foto, terwijl de ander geduldig af zit te wachten tot de voorstelling begint.

Om de voorstelling in te luiden verteld Jan Kuiper een stukje waar de yoga ervaring over gaat. In dit geval is er gekozen voor de reis van de vlinder. De transformatie van een rups tot mooie vlinder. Dat is precies waar yoga over gaat. In deze yogavoorstelling is er ruimte voor transformatie in je innerlijke zelf, waarin je jezelf laat transformeren en helen.



De eerste meditatie begint en iedereen gaat languit liggen op de yoga mat. Diepe stilte hangt in de lucht, af en toe onderbroken door het zachte geluid van de gecontroleerde ademhaling en een aanwijzing van Yvonne de Hoop. Wij als groep lijken gezamenlijk in dezelfde lijn mee te ademen en gaan op in de meditatie. De eerste klanken van de harp beginnen zachtjes te weerklinken en niet veel later klinkt ook het gezang van Iris Kroes met de eerste mantra en de unieke instrumenten van Jan Klug. De inleidende meditatie omarmde mij als een verwelkomende eerste indruk van de avond en dat doet mij goed.

De inleidende meditatie eindigt en er is ruimte gemaakt voor ademhalingsoefeningen. Er komen verschillende technieken aan bod zoals het op één been staan om op de ademhaling te focussen en de balans als een kraanvogel te behouden tot geleide meditaties met ademhalingstechnieken. Er komt een verlichtend gevoel over me heen. Gedachten worden uit de weg geruimd en maken plaats voor een zen gevoel.

De ademhalingsoefeningen worden gevolgd door een reeks asana's. Zo vrij en met de ogen dicht bewegen we op het ritme van onze ademhaling. De bewegingen vloeien in elkaar over tot bijna een dans, zonder na te denken, geleid door automatisme en overgave. De muziek helpt bij focus op de ademhaling en het lijkt even alsof de tijd niet bestaat.

De yoga ervaring heeft mij erg emotioneel gemaakt. De combinatie van de mooie muziek dat aanvoelt als een orkest samen met de meditatie haalt een hoop onbeschrijflijke emoties naar boven. De dankbaarheid dat je bij de ervaring aanwezig mag zijn, de meditatie in combinatie met de muziek laat je inzien hoe mooi het leven kan zijn en de herinneringen die omhoog komen tijdens een geleide meditatie.

De avond wordt afgesloten met een mooie boodschap waarbij de betekenis van yoga wordt achterhaald. Hiervoor wordt een anekdote gebruikt. De yogameester van Jan Kuiper gaf de beschrijving: Mis je leven niet. Precies zoals je leert tijdens de yogavoorstelling: voel je zo vrij als een vlinder, maak de transformatie mee, omarm het leven en leef het zoals jij dat graag wil.