

ARTIKEL

India's cadeau aan de wereld: nationalisme en authenticiteit in de presentatie van yoga*

Anna Aalten

Yoga wordt algemeen gepresenteerd als een eeuwenoude Indiase traditie die tegenwicht kan bieden tegen de kwalen en problemen van de westerse levensstijl in de 21ste eeuw. Recent antropologisch en historisch onderzoek laat echter zien dat de hedendaagse yoga die wereldwijd wordt beoefend pas aan het begin van de twintigste eeuw is ontstaan. Bovendien vertonen de typische yogahoudingen meer verwantschap met negentiende-eeuwse Scandinavische gymnastiek en Amerikaanse stretchoefeningen dan met klassieke Indiase lichaamspraktijken. Toch benadrukken hedendaagse yogacentra de oosterse wortels, bestuderen yogadocenten oude Indiase geschriften, en oefenen yogaleerlingen op het uit het hoofd leren van lange Sanskriet-namen voor yogahoudingen. Waarom? Nationalisme en authenticiteit blijken een rol te spelen bij de presentatie van yoga.

Trefwoorden: yoga, oriëntalisme, authenticering

Inleiding

Op 21 juni 2015 kwamen op initiatief van de Indiase premier Narendra Modi bijna 36.000 mensen in New Delhi bij elkaar voor de grootste yogales ooit. Overal ter wereld vierden enthousiaste yogabeoefenaren de eerste officiële Internationale Yoga Dag, maar nergens was het aantal deelnemers aan een les zo groot als in New Delhi, dat daarmee een wereldrecord vestigde. De Verenigde Naties hadden ruim een halfjaar eerder ingestemd met het instellen van een Internationale Yoga Dag, nadat Modi in september 2014 voor de Algemene Vergadering van de VN een warm pleidooi had gehouden voor de erkenning van yoga als nationaal erfgoed. In zijn speech beschreef hij yoga als een vijfduizend jaar oude praktijk, die leidt tot 'eenheid en harmonie tussen jezelf, de gemeenschap en de natuur'. 'Yoga', zo zei Modi, 'is India's cadeau aan de wereld' (Ludeker 2015).

Yoga is een breed begrip, dat niet alleen verwijst naar de typerende yogahoudingen, maar ook naar onder meer meditatietechnieken, ademhalingsoefeningen en een filosofische traditie die inderdaad eeuwen teruggaat. Premier Modi riep echter niet op tot een gezamenlijke meditatie of een filosofisch gesprek. De grootste yogales ter gelegenheid van de eerste officiële Internationale Yoga Dag in New Delhi bestond uit een serie lichamelijke oefeningen en daarmee liet Modi zien dat

* Mijn dank voor stimulerende woorden en adviezen gaat uit naar Lodewijk Brunt, Britt Fontaine, Ines Orobio de Castro en in het bijzonder Kathy Davis.

hij deze vorm van yoga beschouwt als een centraal en aansprekend deel van de yogatraditie. Zijn presentatie van yoga als India's cadeau aan de wereld is beslist een uiting van cultuur-nationalistische trots; de premier werd politiek volwassen binnen de RSS, een Hindoe-nationalistische vrijwilligersorganisatie. Het beeld van India als een land waar men met behulp van eeuwenoude praktijken de weg vindt naar 'eenheid en harmonie tussen jezelf, de gemeenschap en de natuur', gaat terug op een negentiende-eeuws oriëntalistisch discours (Said 1978) waarin oosterse spiritualiteit en wijsheid als oplossing wordt beschouwd voor de problemen die zijn ontstaan als gevolg van westers materialisme en rationaliteit (Korpela 2010). Daarmee plaatst Modi zich in nog een tweede traditie, namelijk die waarin al sinds de koloniale tijd Indiase nationalistische bewegingen zich creatief toonden in het adopteren van dit discours om het voor hun eigen doelen in te zetten. Tegenwoordig neemt die creatieve adoptie vooral commerciële vormen aan, zoals te zien is in de Indiase toeristenindustrie die India aanprijst als de meest spirituele bestemming ter wereld waar bezoekers worden verwelkomd 'in search of peace, contentment and happiness' (Bandyopadhyay en Morais 2005: 1012). Wat betreft yoga staan Modi en de Indiase nationalisten echter niet alleen; het beeld wordt wereldwijd breed gedeeld. De Amerikaanse antropoloog en yogaonderzoeker Joseph Alter schreef: 'There is probably no tradition that has been construed as more timeless, more intrinsically authentic, more inherently Indian than yoga' (2004: 14). Overall spreken yogaleraars, onafhankelijk van de stijl waarin zij lesgeven, over de Indiase oorsprong en de lange traditie. Meestal gebeurt dit in teksten op hun website, waar zij aan potentiële klanten uitleggen wat yoga is, en vaak ook tijdens een les, in losse opmerkingen tussen de aanwijzingen voor de yogahoudingen door. De suggestie van een lange geschiedenis en Indiase wortels wordt ondersteund door de gewoonte om houdingen die men tijdens de yogabeoefening aanneemt aan te duiden in het Sanskriet, een dode taal uit het gebied dat nu India heet. In een hedendaagse vorm van oriëntalisme bepleiten ook zij het inzetten van een eeuwenoude Indiase traditie bij de aanpak van moderne, typisch westerse problemen, zoals consumptiedwang, vervreemding, depressiviteit en stress.

Recent antropologisch en historisch onderzoek plaatst echter grote vraagtekens bij deze presentatie. De term yoga wordt weliswaar al gebruikt in zeer oude Indiase teksten, maar yoga in de vorm zoals wij die kennen, als een serie lichaamshoudingen en -oefeningen, heeft een veel kortere ontstaansgeschiedenis dan algemeen wordt aangenomen (Alter 2004; Liberman 2008; Samuel 2007; Singleton 2010). Deze 'posture-based yoga' (Singleton 2010: 5) blijkt te zijn ontwikkeld in de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw. Bovendien vertonen de typische yogahoudingen meer verwantschap met Scandinavische gymnastiek en Amerikaanse stretchoefeningen dan met klassieke Indiase lichaamspraktijken (Alter 2006, 2010; Singleton 2010). Ik kan me goed voorstellen dat een Hindoe-nationalistische politicus als Narendra Modi graag vasthoudt aan een beeld van yoga als eeuwenoude Indiase erfenis. Maar hoe valt het te begrijpen dat hedendaagse niet-Indiase yogadocenten wereldwijd daarin meegaan?



Figuur 1 Internationale Yoga Dag 2015 in New Delhi

Achtergrond en methode

Tussen 2010-2015 volgde ik vijf internationaal erkende opleidingen tot yogadocent: een basisopleiding hathayoga en de specialistische opleidingen yin yang-yoga, poweryoga, yoga als therapie en yin-yoga.¹ In al deze opleidingen, met uitzondering van yin-yoga, was de geschiedenis van yoga een belangrijk onderwerp, dat deel uitmaakte van de examenstof. In de lezingen die docenten gaven, de documentaires die werden getoond en de historische teksten die tot de verplichte literatuur behoorden, werd yoga onveranderlijk gepresenteerd als een eeuwenoude Indiase traditie. Ik herinner me dat ik tijdens de opleidingen vaak verbaasd was over het gebrek aan precisie in de bronnen en het hagiografische karakter van de teksten en de beelden. Die verbazing sloeg om in verontwaardiging toen ik in

1 In Nederland deed ik de opleiding bij het Dasra Instituut en in het buitenland een opleiding bij de Britse Yoga Academy en verschillende opleidingen die vallen onder de Amerikaanse Yoga Alliance. Het ging hier om opleidingen van in totaal twee- of driehonderd uur, meestal in de vorm van een 'intensive' van enkele weken onafgebroken les en soms in de vorm van weekendworkshops die verspreid over een aantal maanden plaatsvonden. Voor de meeste yogastijlen is dit tegenwoordig een gebruikelijke opleidingsvorm. In het verleden werden yogaopleidingen vaak over een langere periode gespreid, soms zelf over drie jaar. Ik ben mij ervan bewust dat mijn keuze voor kortdurende, intensieve opleidingen invloed heeft op de observaties van de lesstof die werd aangeboden. Op basis van de literatuur en mijn andere observaties verwacht ik echter niet dat ik hierdoor een afwijkend beeld heb gekregen van de manier waarop de geschiedenis van yoga wordt gepresenteerd.

2012, buiten mijn opleidingen om, kennismaakte met het werk van Joseph Alter en Mark Singleton. Hun publicaties, *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy* (Alter 2004) en *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (Singleton 2010), laten overtuigend zien dat de hedendaagse yoga waarin ik werd opgeleid een betrekkelijk jonge geschiedenis en nadrukkelijk Europese en Amerikaanse wortels heeft. Waarom had ik daar in geen van de opleidingen iets over gehoord? Ik ontdekte dat Singleton in februari 2011 in het populaire en onder yogadocenten veelgelezen Amerikaanse *Yoga Journal* al uitgebreid had geschreven over zijn zoektocht naar de ontstaansgeschiedenis van yoga. Zijn ontdekking dat de yogahoudingen die hij kende identiek waren aan Scandinavische gymnastiekoefeningen uit het begin van de twintigste eeuw had bij hem tot twijfels geleid die ik herkende: 'Was I heir to an authentic yoga practice, or the unwitting perpetrator of a global fraud?' (Singleton 2011). Hoeveel uren had ik wel niet besteed aan studeren op een verhaal dat kennelijk niet klopte? Berustte de hele geschiedenis van yoga op oriëntalistische verzinsels? En waarom werden die verzinsels dan overal steeds weer opnieuw herhaald?

Dit artikel komt voort uit mijn verbazing en verontwaardiging. Centraal staat de vraag hoe te begrijpen valt dat yogadocenten het verhaal van yoga als een eeuwenoude Indiase traditie verkiezen boven een geschiedenis waarin die traditie een van de elementen is in een hybride vorm die daarnaast ook elementen heeft uit de Europese en Amerikaanse lichaamscultuur, oosterse vechtsporten, gymnastiek en zelfs worstelen (Jain 2011: 21). Het antwoord heb ik niet gezocht in interviews met yogadocenten, maar in literatuurstudie en mijn eigen observaties. Tijdens elke opleiding heb ik uitvoerige dagboeken bijgehouden en aantekeningen gemaakt. Ook heb ik vele gesprekken gevoerd met docenten en medestudenten. Op basis van die observaties en gesprekken schets ik een beeld van de manier waarop de geschiedenis van yoga wordt gepresenteerd, zowel door de grondleggers van de moderne yoga als door hedendaagse beoefenaren, en ga ik zoek naar antwoorden op de vraag waarom dit zo gebeurt.

Gespierd hindoeïsme en Scandinavische gymnastiek

Het is nagenoeg onmogelijk een definitie te geven van yoga. Het woord zelf, oorspronkelijk Sanskriet, heeft betekenissen die uiteenlopen van 'verbinding', 'remedie' en 'meditatie' tot 'wapenuitrusting'. In oude teksten, zoals de *Bhagavad Gita* (uit 200-500 v.Chr.), worden verschillende soorten yoga onderscheiden, zoals *karmayoga* en *bhaktiyoga*. Deze termen beschrijven uiteenlopende praktijken die in geen enkel opzicht lijken op de yoga als een serie lichamelijke oefeningen zoals wij die tegenwoordig kennen. Yoga als lichaamsoefening wordt over het algemeen aangeduid met de term *hathayoga*, maar zelfs die term blijkt bij nadere beschouwing verschillende betekenissen te hebben. Dan is er nog de veelheid aan yogastijlen die overwegend in de laatste eeuw ontwikkeld zijn en vaak de naam dragen van hun grondlegger, zoals *Iyengar-yoga* en *Bikram-yoga*. In dit artikel gebruik ik de algemene term yoga en voeg ik specifieke omschrijvingen toe als dat voor mijn argument relevant is.

In het *Yoga Journal*, een tijdschrift voor Amerikaanse yogabeoefenaren, vergeleek Anne Cushman in 2007 de pogingen om de geschiedenis van yoga te beschrijven met het 'snorkelen in de modderige Gangesrivier'. In de afgelopen tien jaar hebben enkele historici, sociologen, antropologen en godsdienstwetenschappers niettemin een duik gewaagd (Alter 2004; Liberman 2008; De Michelis 2004; Newcombe 2009; Strauss 2005; Singleton 2010). Bij hun onderzoek naar de achtergronden van de hedendaagse yogabeoefening stuitten zij op veel mythevorming. De verschillende yogastijlen of -scholen die zich in de loop van de twintigste eeuw hebben ontwikkeld, voerden vanaf het begin een felle concurrentiestrijd, waarbij ook de geschiedenis werd ingezet. In die strijd draaide het om de authenticiteit van de eigen stijl, en in dat proces van authenticering (Aupers, Houtman en Roeland 2010) beriep elke stijl of school zich erop de ware yogatraditie voort te zetten en betichtte men de ander ervan geen echte yoga te beoefenen. Ook de wederzijdse vooroordelen bij yogabeoefenaren aan de ene kant en zij die yoga bestudeerden aan de andere kant stonden gedegen onderzoek in de weg. De alom gerespecteerde godsdiensthistoricus en yogadeskundige Mircea Eliade (1907-1986) hield bijvoorbeeld het feit dat hij zelf yoga beoefende liever verborgen (Singleton en Byrne 2008: 3). De nieuwe generatie onderzoekers lijkt geen last te hebben van deze ambivalentie; bij hen gaan academische nieuwsgierigheid en de praktijk van yogabeoefening vaak samen (ibid: 2). De verschillende studies die zij tot nu toe hebben gepubliceerd, werpen een nieuw licht op de geschiedenis van yoga.

De term 'yoga' als omschrijving van praktijken waarmee wordt geprobeerd verlichting te bereiken is inderdaad al eeuwenoud (De Michelis 2004; Samuel 2007). Als begin van de hedendaagse bloeiperiode wordt in de populaire geschiedschrijving van yoga over het algemeen verwezen naar de toespraak die Swami Vivekananda in 1893 gaf voor het Chicago World Parliament of Religions (De Michelis 2004; Hauser 2013). Het boek *Raja Yoga* dat Vivekananda in 1896 publiceerde, staat ook nu nog op de lijst met aanbevolen boeken voor yogadocenten. Net als Narendra Modi bij de Verenigde Naties hield ook Vivekananda ruim een eeuw eerder zijn toehoorders voor dat India de wereld veel te bieden heeft op het gebied van inzicht, wijsheid, tolerantie en spiritualiteit (Alter 2006). In 1893 was India een Britse kolonie, waar de koloniale machthebbers dominant aanwezig waren in de vorm van een militaire macht, een bestuurs- en een onderwijssysteem. Vivekananda had in India een Britse opleiding gevolgd en daar kennisgemaakt met de opvatting dat fysieke kracht en morele superioriteit nauw met elkaar samenhangen. Dit idee, dat bekend werd als 'muscular Christianity', was ontstaan in de context van de Europese lichaamscultuur en werd ook in de koloniën uitgedragen, waar het de rechtmatigheid van de ongelijke verhoudingen legitimeerde (Alter 2006; Singleton 2010). Uit zijn geschriften en interviews blijkt dat Vivekananda de relatie tussen fysieke en morele kracht onderschreef en er een interessante draai aan gaf door er een soort 'muscular Hinduism' van te maken (Alter 2006:

762).² Zo liet hij weten dat men door voetballen dichterbij God zou kunnen komen dan door het lezen van religieuze teksten, en dat de zinsnede 'het Zelf kan niet worden bereikt door de zwakkeren' in de *Katha Upanistad*, een bekende klassieke tekst, gelezen moest worden als een aansporing om te werken aan een sterk lichaam (Singleton 2010: 100). Toch spreekt dezelfde Vivekananda zich in *Raja Yoga* (1896) ondubbelzinnig uit tegen de fysieke praktijken van de hathayoga. Ook in andere speeches en interviews haalde Vivekananda vaak hard uit naar hathayoga en beschreef hij de praktijken ervan als een vorm van bijgeloof en een goddeloos streven naar fysieke perfectie en een eeuwig leven (Singleton 2010: 70-75). Om zich daarvan te onderscheiden sprak hij over yoga als een vorm van spiritualiteit, de rajayoga. Bezien tegen de achtergrond van die periode is zijn opstelling begrijpelijk, omdat de lichaamspraktijken van yoga, de hathayoga, in de achttiende en negentiende eeuw in India geen goede naam hadden. Het beeld van hathayogi's in die tijd verschilde radicaal van dat van de hedendaagse vredelievende, naar ontspanning en gezondheid strevende yogabeoefenaren. De 'sinister yogis', een term ontleend aan de veelzeggende titel van een recente studie van White (2010), beoefenden extreme lichamelijke praktijken, zoals levend begraven worden, religieus fanatisme en bedelarij. In een mildere vorm waren yogi's rondtrekkende acrobaten en krachtpatsers, die de kost verdienden met het tonen van hun lichaamskunsten (Singleton 2010). Het zal voor de hedendaagse lezer waarschijnlijk als een verrassing komen dat ook geweld onderdeel was van de yoga-praktijk.³ In de achttiende eeuw bedreigden gewapende groepjes yogi's met hun aanvallen op belangrijke handelsroutes de economische hegemonie van de Britse East India Company (Singleton 2010: 39). In de tweede helft van de negentiende eeuw werd yoga gebruikt als dekmantel voor trainingscentra waar jonge mannen samenkwamen die geloofden in de noodzaak van gewapende strijd tegen de Britse koloniale macht. Dat de Britten het gevaar van deze yogacentra onderkenden, mag blijken uit het feit dat de Anglo-Indiase pers over het algemeen zeer negatief was over yoga en dat er regelmatig centra gedwongen moesten sluiten (ibid: 98-106). Hoewel Vivekananda sympathiek stond tegenover de groeiende nationalistische beweging en een groot voorstander was van een 'gespieerd hindoeïsme', distantieerde hij zich van de gewapende strijd tegen de Britten (Singleton 2010: 101). In plaats daarvan spande hij zich in om yoga op te voeren als een waardevolle Indiase erfenis met behulp van creatieve herinterpretaties van de traditie. In de vier decennia die volgden op het verschijnen van *Raja Yoga* bleek welke vormen de herinterpretaties aannamen. Gedurende deze periode legden Indiase leraren, de meesten net als Vivekananda opgeleid binnen het Britse schoolsysteem en

2 Vivekananda was beslist niet de enige die zich liet inspireren door het idee van 'muscular Christianity'. Ook andere yogagrondleggers hanteerden een ideologie van gespieerd hindoeïsme (Alter 2004, 2006, 2007).

3 In het Sanskriet betekent 'hath': met geweld handelen. De naam hathayoga als aanduiding voor verschillende fysieke praktijken verwijst waarschijnlijk naar een krachtige, 'gewelddadige' manier om verlichting te bereiken (Broad 2012: 17). Deze betekenis wordt echter zelden aangehaald door hedendaagse yogadocenten. Meestal wordt het woord hatha geïnterpreteerd als twee woorden, *ha* (zon) en *tha* (maan), en wordt hathayoga vertaald als de verbinding van het mannelijke en het vrouwelijke.

actief in nationalistische organisaties, de basis voor de yoga zoals wij die nu kennen. Mannen als Yogendra, Kuvelayananda, Aurobindo, Yogananda, Iyer, Sundaram en vele anderen van wie de namen de yogageschiedenisboeken niet haalden, creëerden een systeem van lichamelijke en mentale oefeningen waarin oorspronkelijke Indiase praktijken werden gecombineerd met Europese en Amerikaanse vormen van lichaamscultuur (Alter 2004; Singleton 2010). Een van de grondleggers die wel internationale bekendheid bereikte, was Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). Een door zijn zoon T.K.V. Desikachar geschreven handboek (1995) waarin de principes van Krishnamacharya's yoga worden uitgelegd, behoorde bij een van mijn opleidingen bijvoorbeeld tot de verplichte literatuur. Mogelijk is Krishnamacharya's vermaardheid mede te danken aan het feit dat drie van zijn leerlingen, Indra Devi (1899-2002), K. Patthabi Jois (1915-2009) en B.K.S. Iyengar (1918-2014), buiten India lesgaven en op die manier zijn yoga wereldwijd verspreidden. Als jonge man uit een vooraanstaande brahmaanse familie kreeg Krishnamacharya een gedegen scholing in het Sanskriet en werd hij opgeleid in de klassieke Indiase filosofische stromingen. Met zijn praktijk van yoga was hij echter een kind van zijn tijd. Het paleis van de maharadja van Mysore, een grote stad in het zuiden van India, waar hij zijn yoga- en sportlessen gaf, was in de eerste vier decennia van de twintigste eeuw een centrum van internationale vernieuwing en experiment. De maharadja creëerde een sfeer van 'eclectic, creative physical culture [...] based on a spirit of radical fusion and innovation' (Singleton 2010: 179). In die sfeer ontwikkelde Krishnamacharya verschillende soorten yoga. Aan het begin van zijn loopbaan werd hij bekend door een sportieve, krachtige vorm, een voorloper van de ashtangayoga, die door zijn leerling Patthabi Jois verder werd ontwikkeld en uiteindelijk leidde tot de hedendaagse vinyasa- en poweryoga. De oefeningen, betrekkelijk snel uitgevoerd in vaste series en gecombineerd met een diepe ademhaling, lijken sprekend op de 'primitieve gymnastiek' van de Deense Niels Bukh die in die tijd enorm populair was in India (Singleton 2013: 52-53).⁴ Later creëerde Krishnamacharya rustiger yogavariaties die niet geschikt waren voor groepslessen, maar op individuele therapie en genezing waren gericht. Bij iedere vorm verwees hij naar klassieke teksten en gebruikte hij het beeld van

4 Net als Ling en Müller kan ook Niels Bukh (1880-1950) worden beschouwd als een belangrijke figuur in de ontwikkeling van de Europese lichaamscultuur. Zijn systeem, dat hij 'primitieve gymnastiek' noemde, bestond uit spierversterkende en stretchoefeningen in series die van elkaar verschilden in moeilijkheidsgraad, net zoals dat bij de ashtangayoga van Patthabi Jois het geval is. Net als bij ashtangayoga wordt er in de series van Bukh gesprongen en gebruikgemaakt van een diepe, hoorbare ademhaling (Singleton 2013: 53). Op YouTube is een kort fragment te vinden van een uitvoering van Bukhs gymnastiek, waarin onder andere de yogahoudingen Prassarita Padottanasana, Virabhadrasana II, Upavista Konasana en Adho Mukha Vrksasana worden uitgevoerd (CriticalPast 2015).

een lange traditie om zijn yoga te plaatsen en in te bedden in de Indiase cultuur.⁵ Zo had hij naar eigen zeggen ooit in de bibliotheek van Calcutta een tekst gevonden die later door Patthabi Jois als de basis van de ashtangayoga werd gebruikt. Helaas was de tekst verloren gegaan, volgens de overlevering opgegeten door mieren. De onvindbaarheid van deze en andere teksten waarnaar werd verwezen, maakt deel uit van de mythevorming rond yoga (Singleton 2010: 175-190). Ook Patthabi Jois en B.K.S. Iyengar haalden voortdurend de klassieken aan in de beschrijvingen van hun beider, zeer uiteenlopende, yogasystemen en presenteerden deze als de vruchten van een rijke cultuur en traditie (Iyengar 2008; Swenson 1999). Net als Krishnamacharya waren zij goed bekend met moderne, niet-Indiase lichaamstechnieken, die zij verwerkten en aanpasten. De yogavormen die zij ontwikkelden, representeren daarmee niet alleen traditie, maar ook vernieuwing en interculturele vermenging.

Koloniale verhoudingen en transnationale uitwisseling van ideeën en praktijken op het gebied van lichaamscultuur waren mede bepalend voor de yogapraktijk zelf en de beeldvorming en presentatie ervan. Juist in de context van de koloniale verhoudingen spanden de Indiase betrokkenen zich in om yoga neer te zetten als Indiaas erfgoed. Het idee dat yoga wortelde in een eeuwenoude geschiedenis van oosterse wijsheid diende als tegenwicht tegen de koloniale superioriteit en was daarmee een antwoord op het onrecht van de kolonisatie. Tegelijkertijd was aansluiting bij moderniseringsprocessen gewenst. Het resultaat was een presentatie die aan de ene kant een lange Indiase traditie opvoerde en aan de andere kant deelnam aan een modern discours over lichamelijke gezondheid en moraliteit (Alter 2004, 2006, 2010; Singleton 2010, 2013). Het is niet mijn bedoeling om de bewering dat yoga een duizenden jaren oude traditie is, te vervangen door de stelling dat het hier gaat om een 'invented tradition' (Hobsbawn en Ranger 1983). Zelfs nu recent onderzoek heeft laten zien dat de hedendaagse yoga ongeveer honderd jaar geleden is ontwikkeld en is samengesteld uit Indiase, Europese en Amerikaanse technieken, valt niet te ontkennen dat yoga als spirituele en lichamelijke praktijk een lange geschiedenis heeft. Mijn punt is dat het benadrukken van die Indiase wortels ten koste gaat van het zicht op de specifieke sociaalhistorische context waarin de hedendaagse yoga zich ontwikkelde. Die context werd gevormd door de koloniale verhoudingen en een groeiende nationalistische beweging in India, die niet alleen economische en politieke zelfstandigheid eiste, maar ook erkenning van Indiase tradities en cultuur. Mede doordat Europese machthebbers prominent aanwezig waren in andere delen van de wereld, waaronder India, was globalisering ook in de negentiende en het begin van de twintigste

5 De strijd om de erfenis van de echte of authentieke yoga duurt tot op de dag van vandaag voort. De Indiase regering is in 2008 begonnen met het registreren van yogahoudingen in de TKDL (Traditional Knowledge Digital Library) om ervoor te zorgen dat deze niet door anderen kunnen worden gepatenteerd (Hauser 2013: 6). In 2014 werd een ministerie van 'yoga en traditionele geneeswijzen' ingesteld. De nieuwe minister, Shripad Yesso Naik, gaat zich inspannen voor de herwaardering van yoga in zijn eigen land en de internationale erkenning voor yoga als Indiaas erfgoed (Alexander 2014).

eeuw al een feit. Als er iets is dat de ontwikkeling van yoga laat zien, is het dat mensen en ideeën reisden van Oost naar West én vice versa.⁶

‘Een eeuwenoude wetenschap afkomstig uit India’

Het lijkt geen twijfel dat yoga de afgelopen decennia wereldwijd zeer populair is geworden. In ontelbare yogacentra, sportscholen, buurtcentra, parken en zolderkamers staan dagelijks miljoenen mensen hun Neerwaartszijdige Hond- of Boomhoudingen te doen. Vergeleken met andere vormen van sport en lichaamsbeweging gaat het om een beperkte groep (Ding en Stamatakis 2014), maar het is duidelijk dat deze groeit. In de Verenigde Staten nam het aantal yogabeoefenaren toe van 7 miljoen in 1994 naar 15 miljoen in 2004 (Singleton en Byrne 2008), en vervolgens, zo bleek uit een survey door het Amerikaanse *Yoga Journal*, naar 20,4 miljoen in 2012. Voor Nederland zijn, voor zover ik heb kunnen nagaan, geen cijfers beschikbaar, maar het feit dat er een Nederlandstalige glossy bestaat, het *Yoga Magazine* (oplage in 2014: bijna 55.000), waarin uitsluitend over yoga wordt geschreven, laat zien dat er ook hier belangstelling is. Anders dan in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw maakt yoga niet meer alleen deel uit van new-agekringen en alternatieve praktijken, maar is opgenomen in het algemene aanbod van bezigheden om fit en gezond te blijven. Veel sportscholen profiteren van de groeiende populariteit en bieden naast de fitness en sportieve lessen ook yoga aan als onderdeel van hun programma. Het Amsterdamse Sportsworld profileert zich zelfs met hun ruime yoga-aanbod en noemde yoga op hun website ‘een nieuwe manier van fitness’ (Sportsworld 2014).

Wie op Nederlandse websites van kleinere en grotere yogacentra kijkt, ziet dat nagenoeg iedereen bij de rubriek ‘Wat is yoga?’ iets zegt over de herkomst en de ouderdom ervan. Soms zijn de antwoorden op deze vraag kort en bondig, zoals bij Yoga Maya, een yogacentrum in Rotterdam, dat meldt: ‘Yoga is een eeuwenoude wetenschap afkomstig uit India.’ Anderen verwijzen naar het bestaan van een traditie zonder deze verder uit te leggen, zoals op de landelijke website van Dru Yoga, waar men stelt: ‘Dru Yoga is stevig verankerd in de eeuwenoude yogatraditie.’ Ook de al lang bestaande Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in Bilthoven noemt de traditie: ‘De Saswitha Opleiding staat voor een yogabeoefening die past in de West-Europese samenleving waarbij de klassieke yogatraditie telkens de basis vormt’ (Saswitha opleiding 2014).

Het Amsterdamse yogacentrum Delight Yoga spreekt in de rubriek ‘geschiedenis’ over een traditie van vijfduizend jaar oud en geeft vervolgens een uitvoerige lijst met namen van Indiase grondleggers en verwijzingen naar teksten die teruggaan tot tweehonderd jaar voor onze jaartelling (Delight Yoga 2014).

6 Ook binnen yogastudies lijkt men het moeilijk te hebben met het idee dat de hedendaagse yoga een hybride praktijk is met Indiase, Amerikaanse en Europese wortels. Zowel Sarah Strauss (2005) in haar monografie over Sivananda-yoga, als Anne-Cécile Hoyez (2007) in haar artikel over globalisering spreken over yoga als een voorbeeld van een idee dat nu eens niet vanuit het ‘centrum’ naar de ‘periferie’ is geëxporteerd, maar dat de omgekeerde weg aflegde.

Welke bronnen worden aangehaald om de Indiase herkomst en de ouderdom te onderbouwen? Veel populaire teksten en handboeken voor de hedendaagse yoga-beoefenaar verwijzen voor de eerste sporen van yoga naar enkele archeologische voorwerpen uit de Indusbeschaving, een hoogontwikkelde beschaving in het westelijk deel van India die ver vóór onze jaartelling wordt gedateerd. Op deze artefacten zijn zittende figuren te zien in een houding die lijkt op de bekende lotushouding. Hiernaar verwijzend schrijft yogadocent Liz Lark in haar inleiding van een yogahandboek:

‘Al meer dan 5000 jaar geleden beoefenden de zieners en Rishi’s (woudbewoners), die leefden in de Indusvallei in Noord-India, de kunst van yoga. Door observatie van hun eigen lichaam en geest ontwikkelden zij houdingen en ademhalingsoefeningen om mentaal bewustzijn te versterken.’ (2002: 6)

Een andere bron waar veel yogahandboeken naar verwijzen is de *Bhagavad Gita*, een tekst die onderdeel is van het grote hindoe-epos *Mahabharata* dat wordt gedateerd ergens tussen de vijfde en tweede eeuw v.Chr. (Desikachar 1995: 135-138; Singleton 2010: 26). Veel yogaopleidingen nemen de *Bhagavad Gita* op in hun literatuurlijsten en citeren met instemming de beschrijvingen van verschillende soorten yoga die in het boek voorkomen. Andere oude teksten waarnaar wordt verwezen, zijn de Upanisads, religieus-filosofische boeken die tussen 800-200 v.Chr. verschenen. In de *Katha Upanisad* wordt yoga genoemd als een manier om vreugde en verdriet los te laten en de dood te overwinnen. De *Maitri Upanisad* beschrijft hoe yoga kan helpen om de geest te beheersen door middel van ademhalingsoefeningen en meditatie. Onbetwiste basistekst voor de hedendaagse yoga zijn echter de *yoga-sutras* van Patanjali, een klein boekje met 195 korte aforismen, waarvan de datering onduidelijk is. In *De Yoga gids* schrijft de bekende yogadocent Christina Brown dat de *sutras* 2500 jaar oud zijn (2005: 8), maar de meeste historici plaatsen de verschijningsdatum van dit geschriftje in de derde eeuw n.Chr. (Desikachar 1995; De Michelis 2004; Singleton en Byrne 2008). Net als de *Bhagavad Gita* en de Upanisads kan het daarom zeker aanspraak maken op de kwalificatie ‘eeuwenoud’. Maar hoe verhouden deze teksten zich tot de hedendaagse yoga? Patanjali eerste *sutra* luidt: ‘Hier begint de instructie van yoga’, en wekt daarmee de indruk een handleiding te zijn voor een serieuze yogabeoefenaar. In de tweede *sutra* schrijft hij: ‘Yoga is het vermogen om een object echt te zien zonder zich te laten afleiden door de gedachtengolven.’⁷ Met andere woorden, Patanjali spreekt hier over mentale oefeningen, niet over yogahoudingen. In het tweede hoofdstuk zijn vier *sutras* gewijd aan asana, de term die tegenwoordig wordt gebruikt om yogahoudingen aan te duiden, maar daar blijkt dat voor Patanjali asana letterlijk ‘zitten’ betekent. Ook later in de tekst wordt asana alleen in die betekenis gebruikt en nergens geeft Patanjali beschrijvingen van lichamelijke oefeningen of houdingen zoals wij die kennen. Toch worden deze en andere oude

7 Er bestaan veel verschillende vertalingen en interpretaties van Patanjali’s *yoga-sutras*. Ik gebruik hier de interpretatie van Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood, die in het Nederlands werd vertaald door Chris Mouwen.

teksten gebruikt 'to authenticate the tradition as a whole by virtue of being "ancient" and authored by semi-divine sages – and to connect modern, medieval, and ancient practice into a homogenized historical continuity' (Alter 2004: 23).

In alle opleidingen waarin ik participeerde, werden de *yoga-sutras* van Patanjali, samen met de *Bhagavad Gita* en de Upanisads, nadrukkelijk gepresenteerd als de oorsprong van de hedendaagse yoga. Er werd van studenten verwacht dat zij van het bestaan van deze teksten op de hoogte waren, ze konden dateren en ongeveer wisten wat erin stond. Zij dienden het verhaal van de *Bhagavad Gita* te kennen en moesten een aantal van Patanjali's *sutras* uit het hoofd leren als deel van de examenstof. In een van de opleidingen werd dagelijks anderhalf uur uitgetrokken om de *sutras* te bestuderen en te discussiëren over de betekenis ervan voor het dagelijks leven. In een andere opleiding hield de docent iedere dag lezingen over oude teksten en mogelijke interpretaties ervan. Bestudering van deze klassieken werd gemotiveerd met het voortdurend benadrukken dat yoga méér is dan alleen yogahoudingen.

Maar het waren de asana, in de betekenis van yogahoudingen, en het op de juiste manier aanleren en uitvoeren ervan die het overgrote deel van de beschikbare lessen oefeningen in hedendaagse yogaopleidingen vulden. Als yogadocenten tegenwoordig spreken over asana, dan bedoelen zij niet 'zitten'. Voor hen staat de term voor de enorme variëteit aan houdingen die zo belangrijk zijn geworden in yoga. Bij de basisopleiding hathayoga die ik in 2010 volgde, werd gewerkt met een vuistdikke syllabus, het 'asana manual', waarin 105 yogahoudingen werden beschreven. De beschrijving was heel gedetailleerd en betrof de wijze van uitvoering, het gebruik van verschillende spieren, de effecten die van de houding mochten worden verwacht en de omstandigheden, zoals blessures, waaronder de houding beter niet kon worden aangenomen. Neem bijvoorbeeld de Brughouding:

'From a supine position: Plant the feet on the floor about six inches in front of the sitting bones. (Flexibility and body proportions will affect the distance between the sitting bones and the feet). Extend your arms down by your sides, palms flat on the floor. Engage *Padha*, *Mulah* and *Uddiyana Bandha* [voetspieren, spieren van de bekkenbodem en lage buikspieren, AA]. Engage the inner thigh muscles (the adductors). Inhale as you lift the hips up off the floor into *Sethu Bandhasana* (Bridge Pose).' (Eaton 2010: 133)

Aankomende docenten krijgen naast de details van uitvoering ook uitleg over de werking van houdingen. Zo moeten zij weten dat de Brughouding de rugspieren versterkt, de voorkant van het lichaam strekt en opent, en helpt de wervelkolom soepel en sterk te houden. De precisie en de gedetailleerdheid waarmee de houdingen worden beschreven, wekken de suggestie dat er ooit in het verleden een standaard is opgesteld die voorschrijft welke yogahoudingen er zijn en hoe deze moeten uitgevoerd, maar dit is niet het geval. Het aantal houdingen dat wordt onderwezen kan per stijl of school sterk verschillen en de aanwijzingen voor de uitvoeringen variëren eveneens. In de ene school moeten bijvoorbeeld bij de Tweede Krijgerhouding de spieren van de buitenranden van de voet worden geactiveerd, terwijl dat bij een andere stijl met de spieren van de binnenranden moet

worden gedaan. In een van de meest aanbevolen handboeken voor yogadocenten, de *Yoga Dipika (Light on Yoga)*⁸ van B.K.S. Iyengar, wordt in 345 pagina's een gedetailleerde beschrijving gegeven van 200 yogahoudingen, geïllustreerd met 592 foto's waarop Iyengar zelf te zien is in de houdingen en hun variaties. De instructies voor de hiervoor genoemde Brughouding zijn bij Iyengar drie keer zo lang als in de syllabus die ik citeerde. Naast de activering van spieren bespreekt hij ook de veronderstelde effecten op het algehele gestel. Volgens hem krijgen in de Brughouding 'pijnappelklier, hypofyse, schildklier en bijniere[n] [...] zeer veel bloed toegevoerd waardoor hun werking in harmonie wordt gebracht' (Iyengar 2008: 211). Bovendien wordt er aandacht besteed aan de juiste volgorde waarin de houdingen moeten worden gedaan (Stephens 2012). Net als bij het aantal houdingen en de precieze uitvoering van de houdingen is ook de juiste volgorde vaak afhankelijk van de yogaschool of -stijl. Bij de ene stijl begint men de les met staande houdingen en worden houdingen waarbij men ondersteboven gaat tegen het einde gedaan, terwijl dat bij een andere stijl eerder in de les gebeurt. Maar in beide gevallen zijn de aanwijzingen precies en gedetailleerd en wordt van studenten verwacht dat zij deze details en de redenering erachter kennen, alsof er inderdaad sprake zou zijn van een traditie waarin al deze details een bijzondere betekenis hebben en respectvol moeten worden doorgegeven.

De oosterse achtergrond van yoga wordt eveneens benadrukt in een ander belangrijk deel van de lesstof: de werking van de houdingen op de lichamelijke, emotionele en mentale energie. In de Indiase, Chinese en Japanse geneeskunde staat energie centraal; ziekte hangt samen met blokkades in de energiestromen in het lichaam en een verstoring van het evenwicht tussen verschillende energieën. Met de toenemende belangstelling voor alternatieve geneeswijzen in het Westen heeft deze definiëring van ziekte en gezondheid zich ook hier een plaats verworven (Campbell 2007). Voor de meeste yogadocenten-in-opleiding was het idee van een energielichaam daarom geen volstrekt nieuw concept. In alle opleidingen werd uitvoerig aandacht besteed aan Indiase opvattingen over *prana* (energie), de *koshas* (energieelichamen), de *nadis* (energiebanen) en *chakras* (energiewielen), die gingen behoren tot het alledaags taalgebruik. Bij twee van de opleidingen die ik volgde maakten daarnaast ook Chinese en Japanse equivalenten van deze begrippen deel uit van de examens. Van studenten werd verwacht dat zij westerse en oosterse opvattingen over het lichaam bij elkaar konden brengen en konden hanteren in hun lessen. In de uitleg van de werking van een achteroverbuiging kan bijvoorbeeld worden gesproken over de activering van de tussenwervelschijven en strekking van de borstspieren, maar ook over stimulering van de *sushumna* en opening van het vierde chakra.

Alle yogahoudingen hebben namen, zowel in het Sanskriet als in de eigen taal. De Sanskriet-namen eindigen alle op 'asana' en zijn vaak lang en ingewikkeld, zoals Eka Pada Raja Kapotasana of Adho Mukha Svanasana. Bij drie van de opleidingen die ik volgde werd van studenten verwacht dat zij de Sanskriet-namen uit hun

8 De *Yoga Dipika* van B.K.S. Iyengar verscheen voor het eerst in 1966 en is sindsdien altijd verkrijgbaar gebleven. Het boek was nadrukkelijk bedoeld voor de Europese markt en had een voorwoord van de bekende musicus Yehudi Menuhin. De eerste Nederlandse vertaling verscheen in 1984.

hoofd leerden; bij twee behoorde dat zelfs tot de examenstof. Als reden werd gegeven dat het gebruik van de Sanskriet-namen essentieel is, omdat daarmee de traditie wordt geëerd. Dit is opmerkelijk, omdat uit historisch onderzoek is gebleken dat de meeste Sanskriet-namen van recente datum zijn en de houdingen die zij benoemen in oude teksten niet voorkomen. Staande houdingen bijvoorbeeld, die in een hedendaagse yoga een grote plaats innemen, komen nagenoeg niet voor in teksten van vóór de negentiende eeuw, en ook andere houdingen zijn duidelijk van recente datum (Hauser 2013: 18). Het lijkt erop dat het gebruik van de Sanskriet-namen 'provides a veneer of sufficient authenticity to quell further investigation into what the authenticity might actually be' (Lieberman 2008: 107), om zo de indruk te bevestigen dat de houdingen deel uitmaken van een eeuwenoude Indiase traditie.

Yogadocenten worden opgeleid in een lichaamspraktijk die bestaat uit houdingen die tot doel hebben het lichaam sterk, soepel en gezond te houden, in combinatie met ademhalingsoefeningen en meditatie. Als achtergrondkennis worden oude teksten uit de Indiase literatuur en filosofie aangehaald, waarbij de precieze verbinding tussen de lichaamspraktijken en de teksten soms niet meer is dan het gebruik van de term yoga. De gewoonte om de houdingen aan te duiden in het Sanskriet versterkt het idee dat het hier gaat om een traditionele Indiase praktijk. Het valt niet te ontkennen dat yoga als filosofie en meditatie in India een lange traditie kent. Maar in de presentatie van de geschiedenis worden de Europese en Amerikaanse invloeden die bepalend zijn geweest voor de hedendaagse yoga stelselmatig genegeerd. Door terug te grijpen op teksten uit de pre-koloniale tijd wordt ontkend dat deze vorm van yoga een hybride product is, ontstaan in een context van koloniale ongelijkheid en nationalistische strijd (Jain 2011). De gecompliceerde geschiedenis van yoga wordt daarmee ingeruild voor een simpeler voorstelling die yoga uitsluitend plaatst in een traditie van oosterse wijsheid en spiritualiteit (Batts Maddox 2014).

Méer dan gymnastiek

Ongeveer een jaar na mijn eigen 'ontdekking' van het wetenschappelijke onderzoek naar de geschiedenis van yoga verscheen in het Nederlandse *Yoga Magazine* een artikel onder de titel 'Is yoga wel zo oud?' (Van Kooten 2013). Het soepel geschreven stuk, gebaseerd op het artikel in het Amerikaanse *Yoga Journal* waarin de yogageschiedenis werd vergeleken met de modderige Gangesrivier (Cushman 2007), beschrijft in vogelvlucht de ontwikkeling van yoga door de eeuwen heen en neemt ook de inzichten uit recent onderzoek mee die ik in dit artikel heb besproken. De afsluitende alinea van het artikel is opvallend. Deze luidt:

'Wie wil kan natuurlijk ook geloven in een andere optie. Dat er iets over de Zonnegroet stond in een eeuwenoud geschrift, dat helaas is opgegeten door de mieren. Of dat een vermaarde yogi de Zonnegroeten leerde van een overleden voorvader, of zijn persoonlijke goeroe. Voor veel theorieën over yogageschiedenis geldt: keihard geschreven bewijs is helaas ver te zoeken. Dat de

wortels van yoga eeuwenoud zijn, is overduidelijk. Daarnaast blijkt yoga ook steeds meer een traditie die levendig mee ontwikkelt met veranderende tijden en nieuwe inzichten. Maar het belangrijkste is [...] dat yoga echt werkt.' (Van Kooten 2013)

In de eerste zinnen van dit citaat verwijst de auteur naar de problemen die yoga-historici in hun werk ontmoeten vanwege de vele mythen over teksten die verloren zijn gegaan en leermeesters van wie de lessen nooit zijn opgeschreven. Vervolgens haalt zij echter haar schouders daarover op; hoe het precies zit met de ontwikkeling van yoga is niet zo belangrijk. Waar het om gaat is immers dat 'de wortels van yoga eeuwenoud zijn' en dat 'yoga echt werkt'.

Het is begrijpelijk dat Indiase nationalistes, zoals premier Modi, yoga presenteren als een vijfduizend jaar oude traditie, omdat zij daarmee hun land voorzien van een indrukwekkende culturele erfenis. De aanbeveling dat yoga leidt tot 'eenheid en harmonie tussen jezelf, de gemeenschap en de natuur' suggereert bovendien dat India met die erfenis beschikt over een heilzaam middel tegen kwalen die als typerend worden beschouwd voor de westerse moderne wereld, zoals chronische stress, vereenzaming en milieuvervuiling. Naast culturele trots zijn er ongetwijfeld ook commerciële belangen in het spel; yoga heeft zich in de laatste decennia wereldwijd ontwikkeld tot een miljardenindustrie. De presentatie van India als de bakermat van yoga versterkt het imago van een land waar geluk en spiritualiteit overal voor het oprapen liggen.

Westerse yogadocenten hebben hun eigen redenen voor de claim dat yoga een eeuwenoude Indiase praktijk is.⁹ Door het benadrukken van de Indiase wortels kan yoga worden onderscheiden van andere lichaamspraktijken. Zoals gezegd, yoga is allang geen zweverige, controversiële bezigheid meer, maar behoort inmiddels tot de reguliere activiteiten die mensen kunnen doen om gezond en fit te worden. Daarmee past yoga in een ontwikkeling die door de Britse socioloog Colin Campbell wordt aangeduid als 'the easternization of the West': de toenevende integratie van oosterse ideeën en praktijken in het Westen (2007).¹⁰ Yoga is misschien wel het meest aansprekende voorbeeld van deze integratie en de reden waarom Campbell, naar analogie van de wereldwijde McDonaldisering, spreekt over 'yogaization' als hij het enthousiasme beschrijft waarmee oosterse sporten en lichaamspraktijken in het Westen worden omarmd (2007: 18-42). De inburgering van yoga is met name zichtbaar op plekken die worden geassocieerd met gezondheid en wellness. Yoga wordt aanbevolen in gezondheidsrubrieken van glossy tijdschriften, sportscholen nemen yogalessen op in hun aanbod, en in de wachtkamers van huisartsen en fysiotherapeuten liggen flyers van yogadocenten. Wie 'yoga' zoekt op een website met activiteiten in Amsterdam-Oost, kijkt bij

9 Op dit moment begeleid ik een studente in de master Cultural Sociology die onderzoek doet naar ideeën en invullingen van authenticiteit in yoga onder Amerikaanse en Nederlandse yogadocenten. Zij is echter nog niet ver genoeg in haar onderzoek om op basis van haar materiaal uitspraken te kunnen doen.

10 De Nederlandse filosoof Marli Huijer (2010) maakt bezwaar tegen Campbells begrip veroosterling, omdat er, naar haar zeggen, ook in het Westen een lange traditie bestaat van alternatieve benaderingen.

'sport & ontspanning' en niet bijvoorbeeld bij spiritualiteit of oosterse religies. Toch zal iedere yogaschool benadrukken dat yoga méér is dan gymnastiek. Sterker nog, sommige yogadocenten doen er alles aan om de associatie met sport te vermijden. Zo benadrukte de docente van een bekende Amsterdamse yogaketen tijdens een workshop voor yogadocenten dat yoga bij een sportschool geen 'echte' yoga is. Het yogacentrum waar zij als 'spiritueel adviseur' aan verbonden is, presenteert zichzelf op de website dan ook met 'echte yoga. voor iedereen'.

In de 'echtheid' van yoga speelt de presentatie van de geschiedenis een belangrijke rol. De verwijzingen naar klassieke teksten, het gebruik van Sanskriet-namen en het beeld van een traditie die wortelt in een eeuwenoude oosterse beschaving kunnen worden gezien als een authenticiteitsstrategie (Houtman, Aupers en Hüzeir 2010). Door het negeren van de koloniale geschiedenis en westerse elementen wordt een ononderbroken traditie gesuggereerd die de hedendaagse yoga verbindt met eeuwenoude oosterse wijsheid en spiritualiteit. Die verbinding maakt yoga tot een lichaamspraktijk die anders, en beter, is dan andere vormen van sport en lichaamsbeweging. Volgens Aupers, Houtman en Roeland (2010) bevat het discours van authenticiteit daarmee ook een dimensie van maatschappijkritiek, omdat het 'weliswaar meerduidelijk is, maar [...] authenticiteit zich in uiteenlopende articulaties áltijd positioneert tegenover de moderne sociale orde' (2010: 2). In het geval van yoga ziet de maatschappijkritiek eruit als een hedendaagse vorm van oriëntalisme: de kwalen die het gevolg zijn van het moderne westerse leven kunnen worden aangepakt met de oosterse technieken en wijsheid van yoga. Juist vanwege die Indiase wortels, zo wordt gesuggereerd, werkt yoga echt. Terwijl Yogendra, een van de grondleggers van de hedendaagse yoga, in 1928 nadrukkelijk verwees naar uitspraken van Europese filosofen als Aristoteles en De Montaigne om de universele toepasbaarheid van yoga te onderbouwen (Alter 2006: 771), prefereert men in hedendaagse yogaopleidingen een presentatie van yoga als India's cadeau aan de wereld.

Literatuur

- Alexander, H. (2014) India's yoga minister aims to reclaim practice from the West. *Telegraph* 3 december.
- Alter, J. (2004) *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.
- Alter, J. (2006) Yoga at the Fin de Siècle: Muscular Christianity with a 'Hindu' Twist. *The International Journal of the History of Sport*, 23(5): 759-776.
- Alter, J. (2007) Yoga and Physical Education: Swami Kavalayananda's Nationalist Project. *Asian Medicine*, 3: 20-36.
- Alter, J. (2010) A therapy to live by: Public health, the self and nationalism in the practice of a North Indian yoga society. *Medical Anthropology: Cross-Cultural Studies in Health and Illness*, 17(4): 309-335.
- Aupers, S., D. Houtman en J. Roeland (2010) Authenticiteit. De culturele obsessie met echt en onecht. *Sociologie*, 6(2): 3-10.
- Bandyopadhyay, R. en D. Morais (2005) Representative Dissonance. India's Self and Western Image. *Annals of Tourism Research*, 32(4): 1006-1021.

- Batts Maddox, C. (2014) Studying at the source: Ashtanga yoga tourism and the search for authenticity in Mysore, India. *Journal of Tourism and Cultural Change*. DOI: [10.1080/14766825.2014.972410](https://doi.org/10.1080/14766825.2014.972410).
- Broad, W.J. (2012) *The Science of Yoga. The Risks and Rewards*. New York: Simon & Schuster.
- Brown, C. (2005) *De Yoga gids*. Utrecht: Veltman Uitgevers.
- Campbell, C. (2007) *The Easternization of the West. A Thematic Account of Cultural Change in the Modern Era*. Boulder: Paradigm Publishers.
- Critical Past (2015) Gymnasts from the Niels Bukh School of Gymnastics demonstrate individual and collective forms aboard USS New York. Op 23 januari 2015 ontleend aan www.youtube.com/watch?v=hQmUhZXM_I0.
- Cushman, A. (2007) Previously Untold Yoga History Sheds New Light on Yoga. *Yoga Journal*, augustus: 12-15.
- Delight Yoga (2014) Geschiedenis. Op 1 juni 2014 ontleend aan delightyoga.nl/geschiedenis/.
- De Michelis, E. (2004) *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- Desikachar, T.K.V. (1995) *The Heart of Yoga. Developing A Personal Practice*. Vermont: Inner Traditions International.
- Ding, D. & Stamatakis, E. (2014) Yoga practice in England 1997-2008: prevalence, temporal trends, and correlates of participation. *BMC Research Notes*, 7: 172.
- Eaton, A. (2010) *Yandara Asana Manual*. Yandara (eigen uitgave).
- Hauser, B. (2013) Introduction: Transcultural Yoga(s). Analyzing a Traveling Subject. In: B. Hauser (red.) *Yoga Traveling. Bodily Practices in Transcultural Perspective*. Heidelberg: Springer.
- Hobsbawm, E. en T. Ranger (red.) (1983) *The Invention of Tradition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Houtman, D., S. Aupers en V. Hüzeir (2010) Yogho!Yogho!, bereid uit natuurlijke ingrediënten volgens eeuwenoude familietraditie? Constructie en deconstructie van authenticiteitsclaims in de reclame. *Sociologie*, 6(2): 105-124.
- Hoyez, A.-C. (2007) The 'world of yoga': The production and reproduction of therapeutic landscapes. *Social Science & Medicine*, 65(1): 112-124.
- Huijjer, M. (2010) 'Lekker werken in je eigen bioritme' De wetenschappelijke omarming van 'authentieke' bioritmes. *Sociologie*, 6(2): 88-104.
- Iyengar, B.K.S. (2008) *Yoga Dipika (Licht op Yoga)*. Amsterdam: Karnak (oorspr. verschenen in 1966, Nederlandse vertaling in 1984).
- Jain, A. (2011) Mystics, Gymnasts, Sexologists, and Other Yogis: Divergence and Collectivity in the History of Modern Yoga. *Religious Studies Review*, 37(1): 19-24.
- Kooten, K. van (2013) Is de yoga wel zo oud? *Yoga Magazine*, 3: 40-47.
- Korpela, M. (2010) A Postcolonial Imagination? Westerners Searching for Authenticity in India. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 36(8): 1299-1315.
- Lark, L. (2002) *Yoga*. Rijswijk: Atrium.
- Lieberman, K. (2008) The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. In: M. Singleton en J. Byrne (red.) *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London: Routledge, 100-117.
- Ludeker, I. (2015) Dankzij premier Modi yogaiseert India. *Trouw*, 20 juni.
- Newcombe, S. (2009) The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field. *Religion Compass*, 3(6): 986-1002.
- Patanjali (1979) *Yoga Sutras*. Vertaald en van commentaar voorzien door S. Prabhavananda en C. Isherwood. Den Haag: Sirius en Siderius.

- Said, E. (1978) *Orientalism*. New York: Pantheon Books.
- Samuel, G. (2007) Endpiece. *Asian Medicine*, 3: 177-188.
- Sashwita opleiding (2014) Geschiedenis van de opleiding. Op 1 juni 2014 ontleend aan www.yoga-saswitha.nl/over-ons/geschiedenis/.
- Singleton, M. (2010) *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Singleton, M. (2011) The Roots of Yoga: Ancient + Modern. *Yoga Journal*, 4 februari.
- Singleton, M. (2013) Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga. In: B. Hauser (red.) *Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Heidelberg: Springer, 37-57.
- Singleton, M. en J. Byrne (2008) Introduction. In: M. Singleton en J. Byrne (red.) *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London: Routledge, 1-15.
- Sportsworld (2014) op 29 oktober 2014 ontleend aan www.sportsworldamsterdam.nl.
- Stephens, M. (2012) *Yoga Sequencing. Designing Transformative Yoga Classes*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Strauss, S. (2005) *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. Oxford: Berg.
- Swenson, D. (1999) *Ashtanga Yoga. The Practice Manual*. Houston: Astanga Yoga Productions.
- Trewhela, A. en A. Semlyn (2011) *Yoga for Healthy Lower Backs*. Chichester: Lotus Publishing.
- White, D.G. (2010) *Sinister Yogis*. Chicago: University of Chicago Press.