



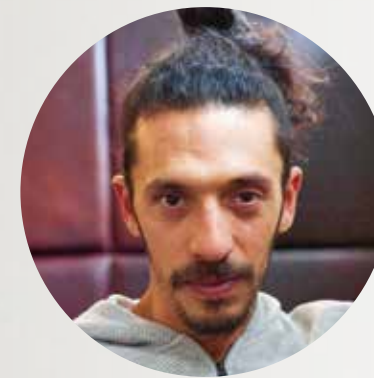
'Dankzij yoga zijn al mijn verwachtingen overtroffen'

Toen hij in 2000 een vel papier kreeg met geïllustreerde yogahoudingen erop, wist de toen erg zieke Gibran Gonzales Madrid het zeker: Dit was voor hem. 'Want als je dit kan, dan kan je alles.' Nu reist hij de wereld over om zelf les te geven.

Tekst en fotografie **Asha Bechan**

Buiten is het nog donker, de straten liggen er stil en verlaten bij. Om 04.00 uur hadden we afgesproken. Na wat zoeken heb ik eindelijk het verlaten schoolgebouw in Den Haag gevonden waar Gibran deze week lesgeeft en tijdelijk verblijft. De 37-jarige tengere Mexicaan doet met een brede glimlach op zijn gezicht helemaal wakker het hek voor me open. Vandaag mag ik meekijken hoe hij zijn dag doorbrengt. En die begint met yoga. Elke dag.

GIBRAN GONZALES MADRID
DE EERSTE MEXICAANSE
MYSORE LERAAR



MYSORE PRACTICE

Gibran beoefent de traditionele ashtanga Mysore-yoga. Dat houdt in dat je elke dag dezelfde houdingen in dezelfde volgorde herhaalt. Zodra je een houding beheerst, ga je door naar de volgende. Beginners beginnen met de Primary Series, daarna zijn er nog vijf series. Maar alleen al de eerste serie kan meerdere jaren kosten om te beheersen. Gepraat wordt er tijdens een les ook niet. 'To practice ashtanga Mysore is to practice in silence.' Door alleen door de neus te ademen, warmt het lichaam zichzelf op en blijft de warmte in het lichaam. Bij het volgen van een les, loopt de leraar rond en geeft elke leerling individuele begeleiding, door iemand zacht verder in een positie te duwen of voorzichtig te corrigeren. Zo kan iedereen in zijn eigen tempo de yogahoudingen onder de knie krijgen.

Eenmaal binnen zet hij een kopje thee en zegt dat ik na ongeveer twintig minuten kan komen kijken. 'De eerste posities zijn toch alleen om op te warmen' vertelt hij. Als het kopje thee op is, schuifel ik stilletjes het donkere lokaal in waar hij al bezweet, diep in- en uitademend houding na houding afwerkt. Uiterst geconcentreerd vouwt hij zijn lichaam in posities waar beginnende yogi's alleen maar van kunnen dromen. Maar dat heeft jaren gekost. Toen hij begon kon hij naar eigen zeggen niet eens met zijn handen zijn tenen aanraken.

Zijn boodschap

Als de leerlingen rond 06.00 uur binnendruppelen, wordt duidelijk welke stempel Gibran op een les drukt. 'Langzaam, langzaam. We moeten langzaam gaan omdat we een lange weg hebben af te leggen,' zegt hij tegen degenen die zichzelf te hard pushen. Toch is zijn stijl dynamisch en energiek en hoor je hem voordat je hem ziet. In de shala ontgaat hem niets. Als een vis in het water zwemt hij van leerling naar leerling. Gibran: 'Ik beoefen yoga omdat ik dicht bij mezelf wil staan, bewust wil zijn van het moment. En wanneer dat gebeurt, dan kan je pas gelukkig zijn en van het leven genieten. Want je bent hier, in het nu.'

Hoe het begon

Als we een paar uur later in de stad ontbijten, vertelt Gibran hoe hij yoga op zijn pad kwam. 'Ik was twintig jaar en heel erg ziek, ik had lymfklierkanker en dacht dat ik dood zou gaan. Iemand had me een papertje gegeven met yogahoudingen erop die ik elke dag thuis ging oefenen. Tijdens de chemotherapie en andere behandelingen, bleef ik elke ochtend alle houdingen oefenen. Dat heb ik een jaar lang volgehouden en daarna nam ik les.'

In 2002 kwam ik pas in aanraking met ashtanga. Ik werd kankervrij verklaard en beoefen sindsdien yoga om mijn lijf en geest sterk te houden.' Yoga leidde Gibran naar de Indiase stad Mysore, waar hij lessen volgde van yogameester Sri K Pattabhi Jois, die de Mysore-methode ontwikkelde, en van zijn kleinzoon Sharath Jois in het K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute (KPJAYI). In 2009 kreeg Gibran autorisatie en de zegening van Sri K Pattabhi Jois en Sharath om les te mogen geven. Hij is de eerste Mexicaanse Mysore-leraar die deze eer te beurt valt en behoort daarmee tot een zeer selecte groep geautoriseerde Mysore KPJAYI-leraren in de wereld. Nog steeds gaat hij elk jaar een paar maanden terug om bij te leren en Sharath Jois te assisteren bij het lesgeven van de vele yogi's die afreizen naar deze bijzondere plek. De rest van zijn tijd reist hij de wereld over om zelf les te geven. Zijn yogapad brengt hem overal, van Belize tot Ierland tot Noorwegen en ook in Nederland is hij regelmatig te vinden.

Over geloof en twijfels

Gibran: 'Westerse mensen hebben zoveel vragen, omdat ze zoveel twijfels hebben. De vragen zijn er, omdat je niet zeker bent. Mensen willen alleen maar meer en meer weten. Het is goed om je dingen af te vragen, maar het is óók goed om zeker te zijn van wat je doet en waar je in gelooft. Ik geloofde op de dag dat ik dat papertje kreeg met de houdingen van de Primary Series, dat yoga goed en gezond voor me zou zijn. En ik ben zo gelukkig omdat al mijn verwachtingen zijn overtroffen.' ❖



58

59