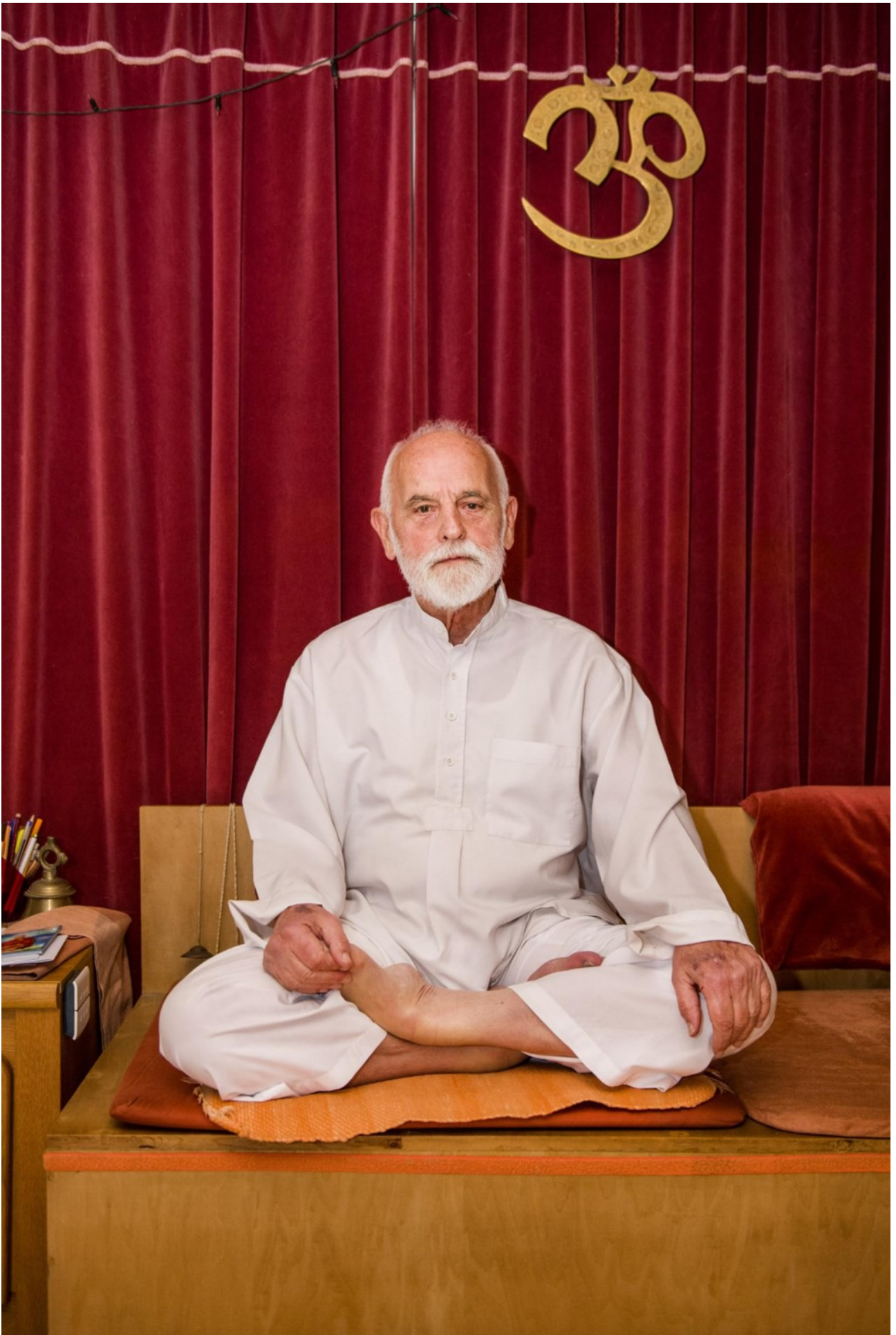


‘Er zijn tekenen van degeneratie door het succes’

Cathérine De Kock

7-9 minuten

Jozef Kiekens (84) richtte in 1963 een van de eerste yogascholen in Vlaanderen op. De gepensioneerde bankbediende doet nog elke dag tweeënhalf uur yoga en geeft les aan toekomstige yogi's.



Met een artikel in het socialistische dagblad *De Vooruit*: zo begon Jozef Kiekens' liefde voor yoga. 'Ik las over een cursus die een weldadig effect op lichaam en geest had. Het ging over een yoga-cursus die bij De Vlam werd uitgegeven. Ik bestelde hem en deed vanaf dat moment dagelijks mijn yogaoefeningen. Drie maanden later was de chronische darmontsteking, die ik sinds mijn veertiende had, volledig onder controle. Ik voelde me mentaal en fysiek beter, gezuiverd zelfs, en ben yoga blijven doen.'

Toen Kiekens in 1959 als yogi begon, was yoga in Vlaanderen braakliggend terrein. 'Ik heb mijn basisyoga uit boeken geleerd', vertelt hij. 'Ik bestelde werken van swami's uit India en las de boeken van de Nederlandse arts Rama Polderman.'

In 1963 richtte hij een yogaschool in Aalst op. 'Die eerste les verschenen er al meteen een dertigtal geïnteresseerden. We hadden de tijdgeest mee. Het was de periode van de hippies en Woodstock.' Bij die eerste lichterling leerlingen was een politieagent die met zijn gewicht worstelde. 'Een jaar later gaf hij me zijn broek cadeau. Hij was zo vermagerd dat hij erin kon zwemmen.'

'Die doelgerichte prestatieyoga vind ik heel kwalijk. Je moet je grenzen helemaal niet verleggen in een yogales, die verleggen zichzelf wel' Jozef Kiekens Yogi

Kiekens werkte zijn hele leven bij de Algemene Spaar- en Lijfrentekas (ASLK). 'Een goedbetaalde job die ik makkelijk kon combineren met mijn yogaschool', zegt hij. 'Elke ochtend voor ik naar Brussel pendelde, deed ik twee uur yoga. 's Avonds gaf ik nog eens twee uur les. Dat ben ik blijven doen tot aan mijn pensioen, begin jaren 90. Na mijn pensioen ben ik pas echt voluit voor de yogaschool gegaan.'

Kiekens reisde vijftien keer naar India om zich verder te bekwamen en haalt al sinds 1966 geregeld vermaarde yogaleraars uit India naar Vlaanderen. 'Toen mijn kleindochter naar de universiteit ging, ben ik zelf Sanskriet en Hindi gaan studeren. Ik wou de oude boeken van de Indiase yogi's kunnen lezen.'

Bieryoga

Kiekens kijkt vandaag kritisch naar commerciële vormen van yoga. 'Het is populair en vertoont door dat grote succes tekenen van degeneratie. Iedereen met een oranje kleed is zagezegd een verlichte goeroe. Er is nu zelfs bieryoga', zegt hij zuchtend. Hij stoort zich ook aan de nadruk die ligt op de lichamelijke kant van yoga. 'Die doelgerichte prestatieyoga vind ik heel kwalijk. Je moet je grenzen helemaal niet verleggen in een yogales; die verleggen zichzelf wel. Naarmate je vordert, zul je merken dat het je helemaal geen moeite kost om bepaalde houdingen aan te nemen. Mensen luisteren te weinig naar hun lichaam en blessuren zich zo. Verwacht geen vruchten van je werk, zeg ik altijd tegen mijn leerlingen. Als de tijd rijp is, zullen die er komen.'



Jozef Kiekens: 'Tegenwoordig is iedereen met een oranje kleed zogezegd een verlichte goeroe.' Fred Debrock

Voor Kiekens heeft yoga een diepe spirituele kant, die nu te veel ondergesneeuwd raakt. 'Yoga is een levenswijze en een filosofie', zegt hij. 'Mensen zetten een masker op en vergeten mettertijd dat ze een masker dragen. Ze vereenzelvigen zich met die façade. Ik zie veel angstige, verkrampte volwassenen en kinderen die hyperventileren door stress. Yoga brengt je terug naar de essentie en herstelt het contact met jezelf. Je leert om je lichaam als een ervaring te zien. Vrij van hebzucht of egoïsme.' Kiekens voelt zich door yoga meer verbonden met de wereld en andere mensen. 'Mijn vrouw en ik zijn 62 jaar getrouwd – en nog altijd in grote harmonie. Ook ons goede huwelijk is deels te danken aan yoga. Als yogi leer je meer belang te hechten aan het welzijn van anderen dan aan je eigen ego.'

Geen kopstand meer

Op zijn 84ste blijft yoga deel uitmaken van zijn dagelijkse routine. 'Elke ochtend om vijf uur begin ik met een uur en een kwartier meditatie. Dan doe ik een twintigtal minuten ademhalingsoefeningen, gevolgd door verschillende yogahoudingen en ontspanning. Dan zet ik mijn computer aan en begin ik te werken voor de yogaschool. In het weekend geef ik ook filosofieles in de opleiding voor yogaleraars.'

Hij heeft nog elke dag deugd van yoga, ook al zijn er houdingen die hij door zijn hoge leeftijd niet meer doet. 'Ik doe bijvoorbeeld de kopstand niet meer, omdat mijn lichaam aangaf dat het lastig werd. Maar ik kan nog altijd makkelijk twintig minuten in de lotushouding blijven zitten', vertelt hij. 'Yoga houdt je jong. Ik zie een duidelijk verschil in fitheid en lenigheid met mijn leeftijdsgenoten. Op zich heb ik ook geen probleem met ouder worden. Yoga is immers aanvaarden waar de grenzen van je lichaam liggen, ook al begint het tegen te strubbelen.'