

Afspeellijst

Je afspeellijst is leeg

00:00



Het nieuws van alle kanten

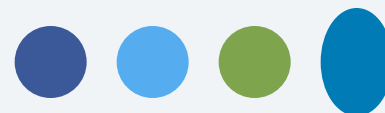


Luister live

Kijk live

App'je

'Kundalini Yoga kan leiden tot manische depressie'



/ANP

maandag 8 mei
2017



AVROTROS | Bjorn Elsebrock

Kundalini Yoga is gevaarlijk. "Het kan zelfs leiden tot een manische depressie." Dat zegt psycholoog en ademtherapeut Peter Kampschuur in *Radio EenVandaag*.

De kern van het probleem is volgens Kampschuur dat alle vormen van Indiase yoga inwerken op de energievoorraad in het bekken. "In eerste instantie in het staartbeen, maar ook daar omheen. De bedoeling van yoga, en ook andere vormen van bewustheidsstraining, is om deze energie in omloop te brengen. Als deze energie via de wervelkolom te snel richting het hoofd stijgt, zoals bij Kundalini yoga het geval is, dan kan dat leiden tot epileptische aanvallen en zelfs een manische depressie", aldus Kampschuur.

Kundalini-klasjes schieten als paddenstoelen uit de grond. In tien jaar tijd is het



aantal Kundalini-opleidingen verdubbeld en jaarlijks ronden 80 tot 100 yogi's hun docentenopleiding af. De Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) maakt zich zorgen om de kwaliteit van de lessen. Anne Bjørndal is voorzitter van de vereniging en ziet een wildgroei aan yogascholen. Volgens haar kan hierdoor de kwaliteit en de nazorg in het gedrang komen. De VYN sluit niet uit dat de kwaliteit van Kundalini-lessen in veel gevallen op orde is, maar de vereniging erkent deze docenten van deze stroming niet. "Kundalini is een specifieke vorm van yoga en moet je alleen uitvoeren onder zeer deskundige vorm van begeleiding. Bij ons hebben ze geen verzoek tot erkenning gedaan. Wel nodigen we soms vertegenwoordigers uit van de Kundalini-stroming om een workshop te geven. Zo weten we wat er daar gaande is."

Steeds meer mensen volgen online een Kundalini yoga-sessie. Verslaggever Laura Kors volgde zo'n online training.

Laura volgt online-training Kundalini

De beroepsvereniging Kundalini Yoga Nederland herkent zich niet in de kritiek. Bestuurslid Kamal Prem Kaur is overtuigd van de werking van Kundalini yoga volgens de leer van Bhajan. De oude techniek is vanuit de Sikh traditie mondeling doorgegeven, en in 1960 overgebracht naar het westen door Yogi [Bhajan](#), meester in de Kundalini Yoga. "Juist mensen die zich geblokkeerd voelen in hun leven zouden baat hebben bij deze vorm van yoga. Onze yoga is juist heel specifiek en als je de de regels van de Kundalini volgt dan is er niks aan de hand." Volgens Kamal Prem Kaur is de kwaliteit van de lessen gewaarborgd wanneer de methode van Bhajan wordt gevolgd.

Bjørndal, voorzitter van de Vereniging Yogadocenten Nederland, raadt mensen aan om zich goed te laten informeren. "Kies voor een goed opgeleide docent. De motivatie verschuift. Voor sommige mensen is yoga het enige stukje ontspanning. Daarom is het belangrijk om je te verdiepen in de verschillende vormen van yoga."

'Kundalini Yoga kan leiden tot manische depressie'

