

SETUP presenteert

Tech Yoga



**11 oefeningen voor jou
en je smartphone**

Tech Yoga

Een introductie

Het is het laatste wat je elke nacht ziet, en het eerste wat je in de ochtend aantuukt. We hebben het natuurlijk over je smartphone. Weinig andere apparaten zijn zo onlosmakelijk met ons verbonden. We staan doorlopend in contact met tientallen digitale diensten, en ons leven loopt naadloos door in ons scherm. We appen, streamen, delen, liken en swipen de hele dag door. Het leven als endless scroll.

In tijden van thuiswerken groeide ook de weerstand tegen al die schermen. Soms zouden we willen minderen. Minder schermtijd, minder notificaties, minder verdeelde aandacht. Gelukkig heeft de app store een ruim aanbod om in die behoefte te voorzien. Van digitale meditatie-coaches en ademhalingsapps tot time-management- en focus-hulp. Voor elk tech-gerelateerd probleem is ook een tech-oplossing te vinden.

In Silicon Valley, heilige grond van het tech-solutionisme, is een opmerkelijke trend gaande: de 'low tech schools'. Geen beeldschermen, geen programmeerlessen. Het kroost van de tech-bazen wordt zo lang mogelijk analoog gehouden. Je zou het kunnen zien als een omgekeerde digital divide, waarin hoogopgeleide en welgestelde gezinnen de 'luxe' hebben om zich in privé-scholen te onttrekken aan de kwalijke gevolgen van al die energieslurpende gadgets en digitale diensten. In Silicon Valley weten ze namelijk als geen ander dat technologie ontworpen wordt om verslavend te zijn. En hoe eerder kinderen en jongeren ermee beginnen, hoe groter de kans op een levenslange gewoonte.

Hoe serieus moeten we deze beweging nemen? Is het een serieuze waarschuwing van insiders uit big tech, of de zoveelste hype van een sector die 'disruptive' wil zijn, en waarin rebels zijn vooral bestaat uit het tegenovergestelde doen van wat mainstream is?

Waar technologie voor de één een vernietigende kracht is, is het voor de ander juist een verlossende kracht met een mystieke lading. Dat zit deels in de 'platte magie: een basale vorm van verwondering over nieuwe mogelijkheden. "Any sufficiently advanced technology is indistinguishable from magic", zei science-fiction-schrijver Arthur C. Clarke. En het is ook bijna magie, vanaf elke plek in de wereld videobellen, of de perfecte verdwyntruc uitvoeren door er binnen tien minuten met een Uber vandoor te zijn. Al sinds de term 'cyberspace' haar intrede deed zien we nieuwe mystieke werelden voor ons, met nieuwe belevingen van tijd en ruimte. En nog steeds heeft het betreden van VR of het verborgen darkweb diezelfde aantrekkingskracht. Ook als we uiteindelijk toch eindigen als avatar in een klassieke, virtuele vergaderzaal. Echte believers gaan nog een stapje verder door te stellen dat technologie een natuurkracht op zichzelf is, niet te stoppen. Net als in de natuur is er sprake van evolutie. Dan is het opeens niet ondenkbaar dat we ons brein

uploaden naar de cloud, als volgende stap in onze ontwikkeling. Wie wil er nou niet doorleven als digitaal data-spook dat ronddoelt over de eeuwige jachtvelden van het internet?

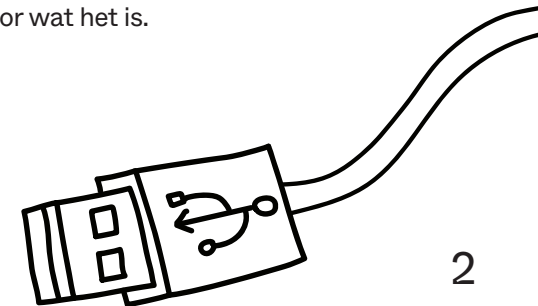
Al die perspectieven op technologie zitten ons soms ook in de weg.

Door technologie als iets 'groters' - bijna mystieks - te zien, is er geen noodzaak meer om het te willen begrijpen. Terwijl het juist hard nodig is dat we snappen waar onze data heen gaat, of hoe zelflerende algoritmen worden getraind. Maar technologie als heel gewoon en vanzelfsprekend zien is daarentegen ook tricky, omdat we er dan niet meer bewust mee bezig zijn. Het is er, we slapen en ontwakken ermee, einde verhaal. Het volledig verwerpen van onze apparaten lijkt tot slot evenmin een oplossing. Maar wat dan wel?

Om uit deze kramp of spagaat te komen, kunnen we iets leren van ontspanningsoefeningen. Mindfulness is bijvoorbeeld een moderne filosofie om bewuster te leven in het nu, en alles met aandacht en zonder oordeel te doen. Bewust omgaan met je aandacht klinkt niet als een overdreven luxe. De huidige techindustrie wordt namelijk ironisch genoeg vaak aangeduid als de 'attention economy'. Jouw aandacht als grondstof om de motoren te laten draaien. Ook yoga kan hier uitkomst bieden, door met verschillende oefeningen en technieken zowel de geest, het gevoel als het lichaam te leren beheersen. Want hoewel we met videobellen alleen nog maar hoofden zien, hebben we nog steeds daadwerkelijk een lichaam.

Vanuit deze gedachte stelden we Tech Yoga samen. Het is geen kritisch pleidooi voor minder schermtijd of meer bewustzijn voor de macht van big tech. Evenmin een optimistische fanboy-viering van nieuwe gadgets. Inhoudelijk vinden we even helemaal niets. Het is simpelweg een pleidooi voor meer bewustzijn. Punt. Want we zouden vaker stil moeten staan bij onze relatie met technologie. Zonder oordeel, zonder goed of fout. En dat is ook wel eens lekker.

Tech Yoga bestaat uit 11 oefeningen voor jou en je smartphone. Om je hoofd leeg te maken, en de technologie te nemen voor wat het is.



Oefeningen

1. De Mind Erase
2. De Tech CEO
3. De Buffer & Stream
4. De Data Transfer
5. De 'Felt cute might delete later'
6. De Endless Scroll
7. De Techreus
8. De USB
9. Het Datalek
10. De Surveillance-kapitalist
11. Formatting

Deze oefeningen zijn niet gemaakt door erkende yoga-guru's. We zijn niet aansprakelijk voor verrekte spieren, gênante vertoningen of ander ongemak.

I have kinda read the terms and I agree.

De Mind Erase

Er is een oneindige stroom van data. Berichten, nieuwswebsites, gestreamde series, d*ck pics; alles raast door, vierentwintig uur per dag in ontelbare reeksen van bytes. Zodra je deze data oppikt, wordt het informatie. Hoeveel aandacht schenk je aan alles wat er binnenkomt? Kun je dat zonder FOMO volledig loslaten? Unplug jezelf uit de Matrix; voel je data langs je stromen zonder er in mee te gaan. Merk op dat er gedachten, gevoelens en sensaties door je heen gaan, maar ga er niet in mee. Langzaam wordt het rustig in je hoofd, als een steen in een rivier.



Dit is een korte 5-minuten-meditatie. Zoek een comfortabele houding. Zorg dat je hoofd, nek en rug recht zijn, door je bekken iets naar voren te kantelen. Leg je handen op elkaar in je schoot. Focus op je ademhaling. Adem langzaam in en uit door je neus. Tel elke ademhaling; als je bij vier bent begin je opnieuw. Raak je afgeleid? Glimlach, veroordeel jezelf niet en ga terug naar je ademhaling en begin je weer vanaf één.

VARIATIE

5-minuten-meditatie

GRAAD



De Tech CEO

Machtsmonopolies, datalekken, polariserende algoritmen; er gaat een boel verkeerd in de tech-industrie. De schadelijke gevolgen wordt steeds zichtbaarder. Maar de tijd van het Data-Wilde-Westen is nu wel voorbij; er breekt een periode aan van meer verantwoordelijkheid. Om schoon schip te maken, moet de relatie tussen techbedrijven en haar gebruikers wel worden hersteld. Dit is de vergevingshouding van de Tech CEO. Sorry voor alle misstappen, alle fouten die we maakten, we hopen het beter te gaan doen. Aanvaard onze welgemeende excuses.

Je zit op de grond. Zet je voetzolen tegen elkaar aan, dicht bij je bekken, zodat je knieën naar de zijkanten vallen. Recht je rug en druk de zolen van je voeten tegen elkaar aan. Ontspan, en gebruik de zwaartekracht om zo ver mogelijk naar voren te leunen. Vouw vanuit de heupen, houd je rug recht en je sleutelbenen gespreid. Haal rustig 5 tot 10 keer adem. Beweeg dan langzaam terug. Herhaal dit een aantal keren.

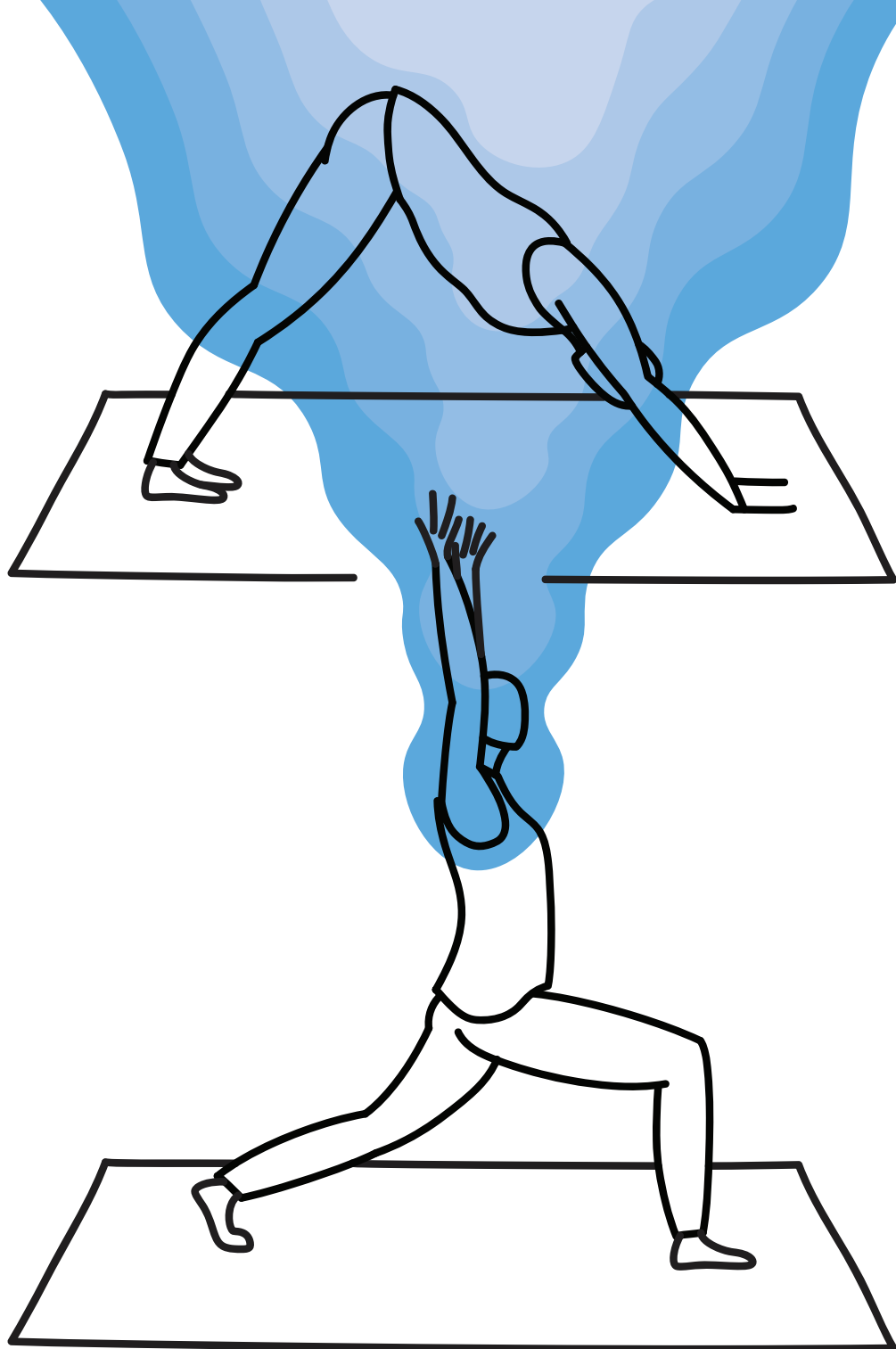


VARIATIE

Butterfly pose

GRAAD





De Buffer & Stream

Al jouw favoriete nummers binnen handbereik. Dit is een ode aan streamingdiensten voor muziek. Met een druk op de knop verjaag je die stilte waarin je alleen moet zijn met je gedachten. Er worden elke dag meer dan 60.000 tracks op Spotify toegevoegd, en hoewel je nieuwe dingen probeert, kom je steeds terug bij dat handjevol favoriete nummers op repeat. Je hoort ze inmiddels ook als de muziek niet aan staat.

Buffer: je maakt een omgekeerde V-houding. Begin op handen en voeten, heupen boven je knieën en schouders boven je polsen. Leg je smartphone voor je neer op de grond. Open Spotify, en zet je favoriete nummer aan. Breng beide handen terug naar de grond, spreid je vingers en rol je onderarmen naar binnen. Houd je rug recht, je nek ontspannen. Haal rustig vijf keer adem.

Stream: zet je rechervoet stabiel in het midden neer. Pak je smartphone, kom overeind en breng je smartphone met twee handen helemaal omhoog de lucht in. Haal rustig adem en concentreer je op de muziek. Herhaal vervolgens beide poses, en start de stream ditmaal vanuit je linkervoet.

VARIATIE

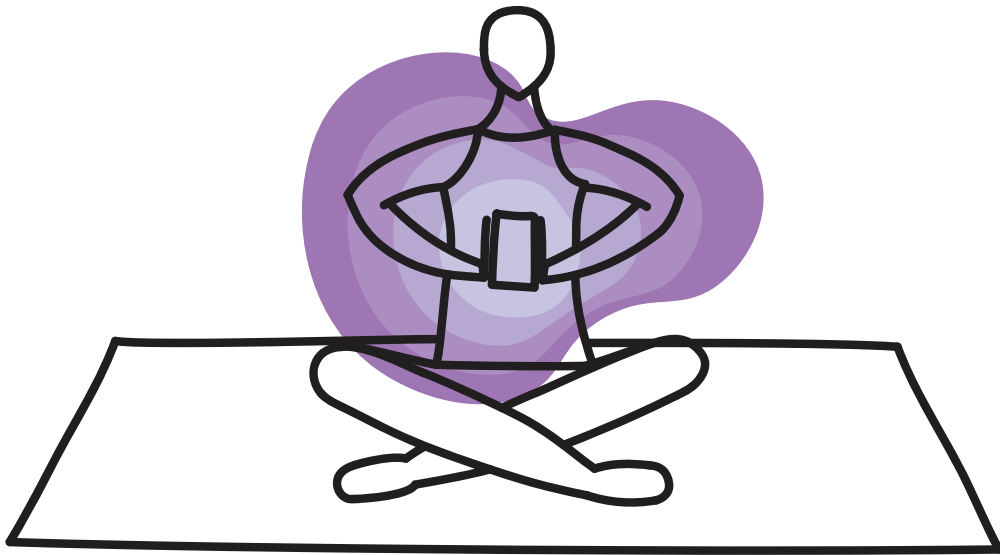
Downward facing dog + zonnegroet

GRAAD

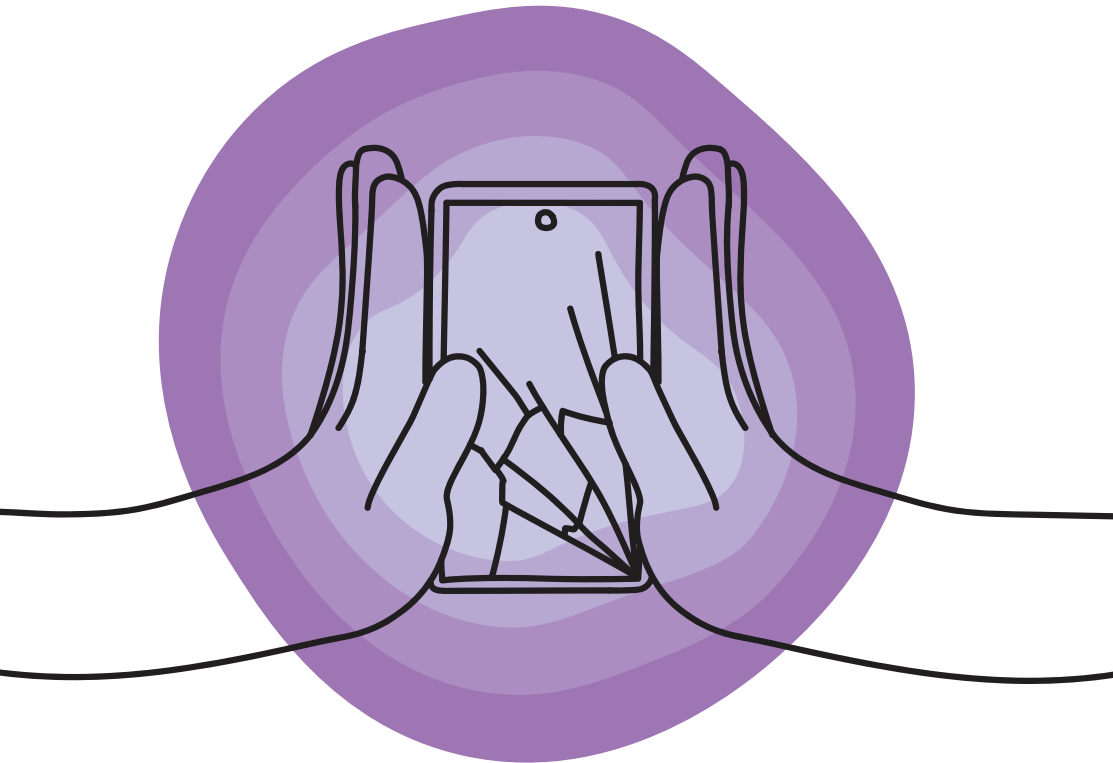


De Data transfer

Welke smartphone had je voordat je deze kocht? Denk je nog wel eens terug aan de mooie tijd die jullie samen hadden, ook al voorziet de huidige volledig in je behoefte? Het zijn de dragers van onze mooiste herinneringen, warmste contacten en diepste geheimen. We nemen een moment om daar dankbaar voor te zijn. Want je weet nooit hoeveel tijd jullie samen nog hebben; er zijn geen garanties in het leven, als de wettelijke garantiedatum verstrijkt.



Dit is een moment van contemplatie. Je zit op de grond met je benen gekruist. Je voetzolen zijn naar het plafond gericht, je hielen tegen je buik gedrukt. Pak je smartphone, strek je vingers en klem je smartphone tussen je handpalmen, ter hoogte van je borstkas. Sluit je ogen en adem diep in en uit terwijl je naar je lichaam luistert. Voel de verbinding tussen jouw lichaam en jouw smartphone. Jullie zijn één.



VARIATIE

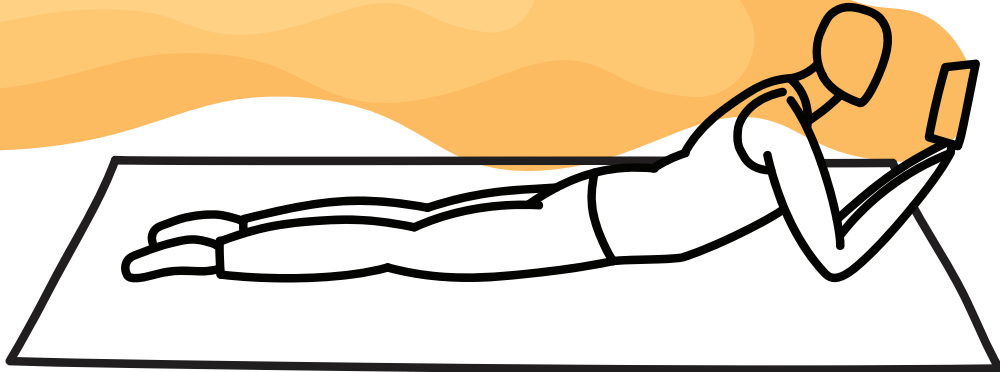
Lotus pose

GRAAD



De ‘Felt cute might delete later’

Avocado toast, een kat op schoot, een Grieks strand: Je bent de curator van je eigen leven. Filters zijn passé, alles draait nu om authenticiteit en ruwe beelden. Het is de just-out-of-bed-wax van social media; het kost tijd en aandacht om te laten lijken dat je er geen tijd en aandacht aan besteed. Op de achtergrond soms het knagende gevoel dat een jongere generatie allang dit zinkende schip heeft verlaten. Misschien stap je ooit over naar TikTok. Might delete later. Nu nog niet.



Ga op je buik liggen. Houd je onderarmen plat op de grond, je schouders boven je ellebogen. Adem vanuit je onderbuik. Plaats je smartphone tussen je handen in en open Instagram. Schakel de camera in. Kijk jezelf in de ogen zonder weg te kijken, terwijl je rustig in- en uitademt. Probeer je gedachten uit te schakelen en observeer zonder oordeel. Na vijftien ademhalingen maak je een foto. Posten is optioneel.

VARIATIE

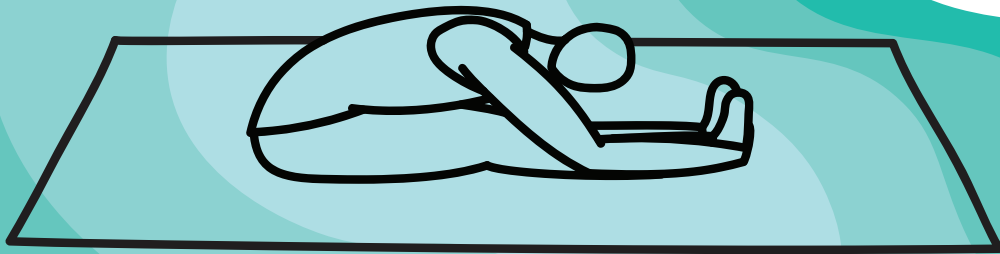
Sphinx

GRAAD



De Endless scroll

Alles wat we kennen is eindig. Daardoor kunnen we ons moeilijk voorstellen wat oneindig betekent. Toch is het social-media-universum oneindig groot. Achter elke scroll en swipe op deze gokkast zit weer nieuwe, potentieel boeiende content. En als deze eenarmige bandiet iets kan, is het jouw brein belonen met kleine dopamine-shots. Het is all-you-can-eat zonder dat je ooit vol raakt. Aza Raskin, die het concept van oneindige scroll in 2006 bedacht, beweegt nu in de tegenovergestelde richting. Volgens hem wordt er door zijn creatie dagelijks tijd ter waarde van 200.000 mensenlevens verspild. Daar kan jouw middag ook nog wel bij. Oeh, doos met kittens. Cute.



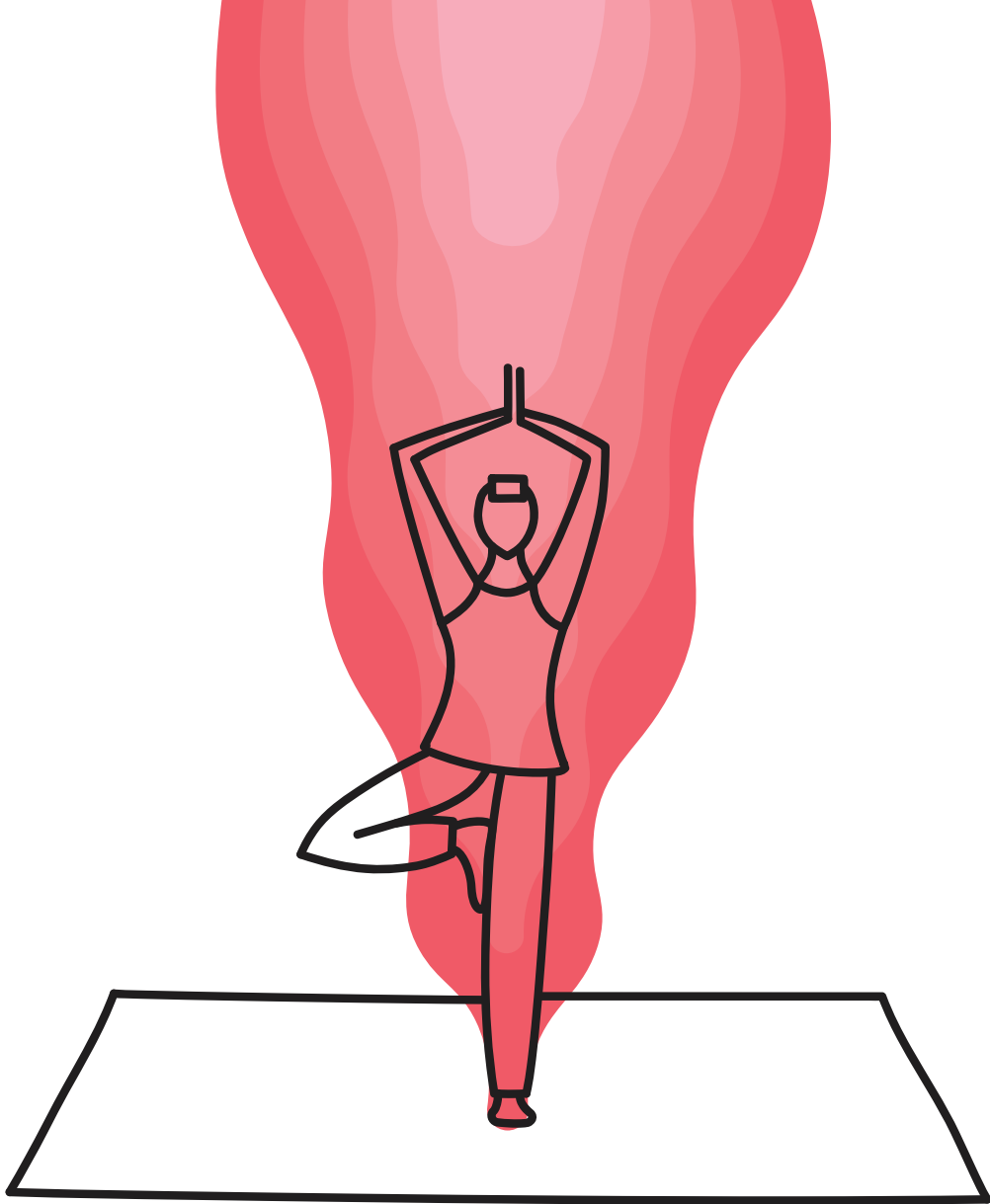
Ga op de grond zitten met je benen gestrekt naar voren. Houd je rug recht en trek je onderbuik in. Vouw nu vanuit je heupen naar voren terwijl je uitademt. Forceer niets, maar beweeg ontspannen mee met de zwaartekracht. Je hoofd beweegt richting je voeten, maar zal deze – net als in een endless scroll – nooit bereiken. Leg nu je smartphone op je benen en check even jouw feed. Scroll een keer naar beneden bij elke ademhaling, 10 ademhalingen lang.

VARIATIE

Seated forward bend

GRAAD





De Techreus

Techreuzen zoeken voortdurend naar balans. Tussen ongegeneerd bespioneren en privacywetgeving. Tussen absolute marktdominantie en likable blijven. Balans is ook voor jou onmisbaar. Je wilt op de hoogte blijven zonder te doomscrollen, en je wilt tijd nemen om een reactie te bedenken zonder te ghosten. Wat is jouw ideale balans in en met technologie? En wat zorgt ervoor dat je uit evenwicht raakt?

Sta rechtop met je voeten naast elkaar. Zoek een punt in de ruimte om naar te kijken, zodat je makkelijker je evenwicht bewaart. Plaats je smartphone midden op je hoofd en richt er je aandacht op. Voel de 5G door je kruinchakra stromen. Houd je handpalmen boven je hoofd tegen elkaar en verplaats je gewicht naar je linkerbeen. Til langzaam je rechterbeen op, en plaats je voetzool op de linker bovenbeen, net boven je knie. Je rechterknie steekt naar buiten. Adem tien keer rustig in en uit. Wissel daarna van been. Twijfel niet; je staat zo stabiel als een zendmast die niemand kan laten ontvlammen.

VARIATIE

Tree Pose

GRAAD



De USB

Het is de bron, de voeding, de universele verbinding met alles om ons heen; de USB-aansluiting. Want in elk huis bestaat een kast, met daarin een la. In die la liggen oude kabels voor oude apparaten die je niet meer hebt. We staan stil en voelen ons dankbaar voor USB, de kabel die alle andere kabels overbodig maakte. Maak je los van die ballast, die niet te ontwarren kluwen van draden, je hebt ze niet meer nodig. Maar we begrijpen dat je ze alsnog bewaart – je weet maar nooit.

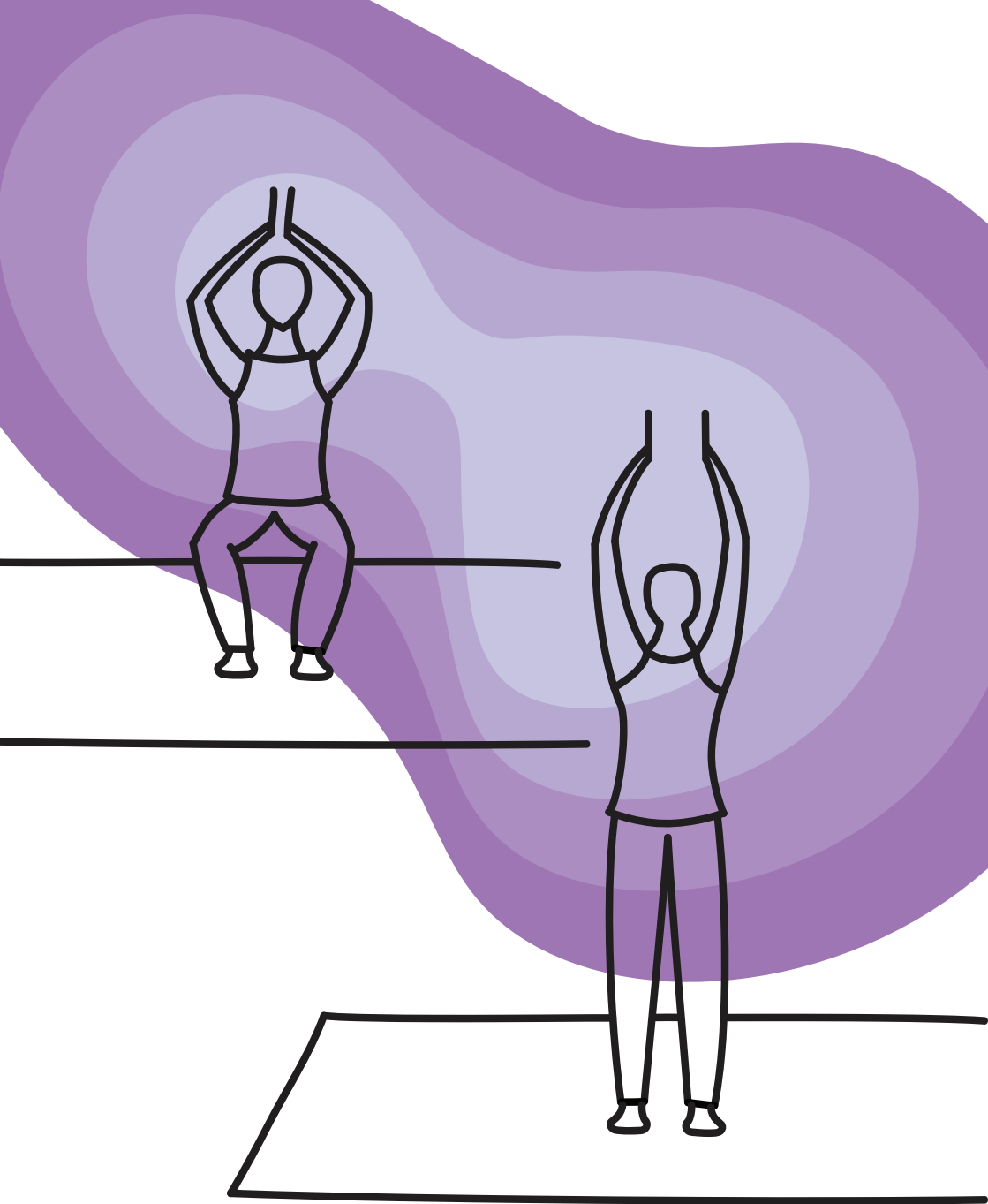
Sta rechtop met je voeten naast elkaar, vooruit wijzend. Adem uit, buig je knieën en beweeg je heupen naar achteren, alsof je op een stoel zit. Zorg ervoor dat je je tenen nog steeds kunt zien. Leg je handpalmen op elkaar, adem in en breng je handen samen boven je hoofd. Kom langzaam omhoog; terwijl je je handen in een denkbeeldige USB-poort steekt. Oh, verkeerd om. Adem uit, breng je handen omlaag tot je borstkas, en draai 180 graden met de klok mee. Adem in en probeer het opnieuw. Weer verkeerd? Wat? Oh. Draai terug en probeer het een derde keer. Eindelijk.

Beginner? Probeer dan USB-C.

VARIATIE

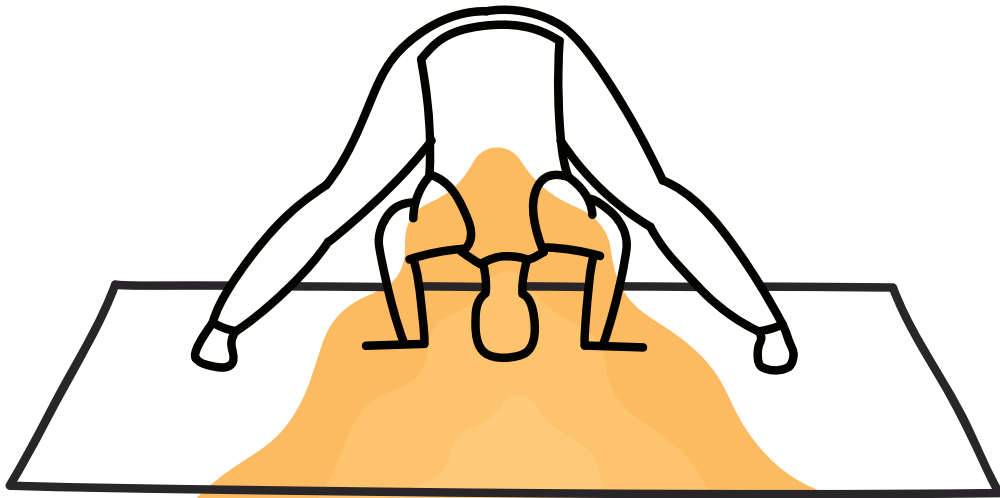
Chair Pose

GRAAD



Het Datalek

‘Helaas zijn daarbij ook uw gegevens buitgemaakt.’ Het zijn de woorden die je in geen enkele relatie wilt horen. Maar anders dan een flatscreen die na inbraak uit je woonkamer verdwijnt, blijft het abstract wat de gevolgen zijn. Je verandert wat wachtwoorden her en der. Misschien is het tijd voor de volgende tweestapsverificatie. Maar de zon komt de volgende dag gewoon weer op. Moet je je zorgen maken? Schuilt er gevaar om de hoek? Als kwaadwillenden vrij kunnen kiezen uit tienduizenden gestolen identiteiten, zouden ze dan echt jouw identiteit willen aannemen?



Zet je voeten wijd uit elkaar, maar zorg dat je nog wel stabiel staat. Plaats je handen in je heupen. Adem in en recht je rug. Vouw nu langzaam naar voren terwijl je uitademt. Zodra je rug horizontaal is gepositioneerd, zet je je handen op de vloer, recht onder je ellebogen, met je vingers gespreid. Laat je hoofd naar beneden zakken, zo dicht mogelijk naar de vloer. Terwijl je deze houding aanhoudt, schreeuw je bij elke uitademing een stukje persoonlijke data uit je lijf. Bijvoorbeeld een adres, je geboortedatum, of je burgerservicenummer. Doe dit voor 5 tot 10 stukjes informatie.

VARIATIE

Wide Legged Forward Bend

GRAAD



De Surveillance-kapitalist

In de hoek van de kamer zit een man. Ogen op jou gericht, pen op papier. Elke beweging die je maakt, wordt zorgvuldig vastgelegd. Waar kijk je naar? Met welke intonatie spreek je? Welke gedachten spelen er achter je ogen? Je weet niet wat hij precies opschrijft. Of aan wie hij rapporteert. Al jouw online gedrag wordt op industriële schaal verwerkt en verkocht. Je wordt voorspelbaar, te manipuleren. Is dit nog een gezonde relatie met het platform waar je verliefd op werd, of neigt het inmiddels naar een toxische wederzijdse afhankelijkheid? Dit is surveillance-kapitalisme.



Neem de houding aan alsof je op een stoel zit (zie oefening 8). Kijk naar een vast punt om je evenwicht te bewaren. Verplaats nu je gewicht naar je linkervoet, til je rechterbeen op en kruis deze over je linkerbeen. Plaats de bovenkant van je rechtervoet achter je linkerkuit. Druk de ruggen van je handen tegen elkaar aan en positioneer ze voor je gezicht. Een ander staat tegenover je en neemt dezelfde houding aan. Haal nu rustig 5 keer adem, en verander bij elke ademhaling iets aan je houding. De ander kijkt aandachtig mee en spiegelt jouw beweging. Aan het einde stuurt de ander jou een bericht met de vijf waargenomen veranderingen. Je bent gezien.

VARIATIE

Eagle pose

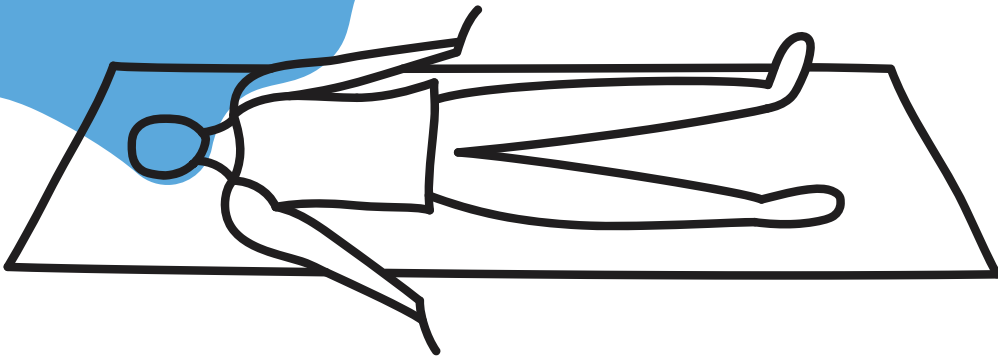
GRAAD



Formatting

Gedachten zijn bestanden op de desktop van je bewustzijn. Je kunt ze maken, op orde krijgen of weer kwijtraken. Iedereen die ooit per ongeluk belangrijke bestanden wiste en wilde terughalen weet; weg is niet per se 'weg'. Uit het oog van de inhoudsopgave wellicht, maar niet uit het hart van de harde schijf. Om je hoofd echt leeg te maken is er meer nodig. Daarom bestaat deze laatste oefening uit formatteren; we overschrijven elke bit met de 0 van niets.

Je ligt met je rug op de grond. Je smartphone ligt op je borstkas. Laat je voeten naar buiten toe vallen en richt je handpalmen naar boven. Richt je aandacht op je ademhaling. Langzaam vertraag je jouw ademhaling, door de tijd tussen in- en uitademing steeds langer te maken. Volg de weg die de lucht in je lichaam aflegt. Doe dit vijf minuten totdat er geen gedachte meer over is. Je bent lichter dan de cloud, je bent vrije ruimte. Je bent.



VARIATIE

Corpse pose

GRAAD



www.setup.nl
2021

Beeld: Onno van den Dungen
Tekst: Frank-Jan van Lunteren
Met bijdragen van Sieta van Horck
en Marissa Memelink



[setup.nl](https://www.setup.nl)