

*SETUP presenteert*

# Tech Yoga



**11 oefeningen voor jou  
en je smartphone**

**Tech Yoga**

# Een introductie

Het laatste waar je elke nacht naar kijkt, en de eerste aanraking in de ochtend. 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 en swipen de 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 ademhaling-apps tot hulp om je dagen efficiënter in te richten. Voor elk tech-gerelateerd probleem bestaat ook een tech-oplossing.

In Silicon Valley, heilige grond van het tech-solutionisme, is een opmerkelijke trend gaande: de *low tech schools*. Geen beeldschermen, geen lessen leren programmeren. Het kroost van de tech-bazen wordt zo lang mogelijk analoog gehouden. Je kunt het zien als een omgekeerde *digital divide*, waarin hoogopgeleide en welgestelde gezinnen de 'luke' 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, afstompende 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 verdwijntruc uitvoeren door er binnen tien minuten met een Uber vandoor te zijn. Mystiek zit ook in de *verbeelding* van technologie. Al sinds de term 'cyberspace' haar intrede deed zien we nieuwe werelden voor ons, met compleet 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.

In het technologisch determinisme wordt technologie gezien als een natuurkracht op zichzelf; niet te stoppen. Echte believers gaan nog een stapje verder, door technologische ontwikkeling daadwerkelijk te beschrijven als natuurlijke evolutie. Zet die evolutie naast evolutionaire biologie, en opeens is het niet ondenkbaar dat we ons brein uploaden naar de cloud. Het is immers de volgende 'natuurlijke' stap in de ontwikkeling van zowel mens als tech. En 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. *Al's wegen zijn ondoorgrondelijk*, autonoom en almachtig. 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 – als gereedschap in de schuur – is daarentegen ook tricky, omdat we er dan niet meer bewust mee bezig zijn. Het is er, we slapen en ontwaken ermee, einde verhaal. Het volledig verwerpen van onze apparaten lijkt tot slot evenmin een oplossing. Maar hoe 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 en met aandacht' klinkt niet als een overdreven luxe. De huidige techindustrie wordt ironisch genoeg vaak aangeduid als *the attention economy*. Jouw aandacht is de grondstof om de motoren te laten draaien, dus er wordt zoveel mogelijk uit je geperst. 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. En iets *waarnemen* betekent ook niet dat we er direct iets bij moeten *voelen*, dat we moeten reageren of handelen. Leren beheersen.

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.

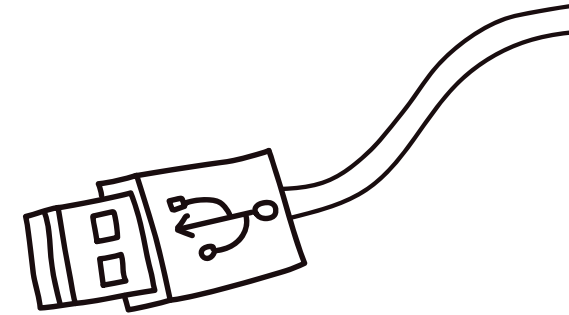
Namasté.

# 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-goeroes. We zijn niet aansprakelijk voor verrekte spieren, gênante vertoningen of ander ongemak.

I have kinda read the terms and... sure



# De Mind erase

Er is een oneindige stroom van data. Groepsapps, liveblogs, series, d\*ck pics; alles raast door, vierentwintig uur per dag in ontelbare reeksen van bits en bytes. Zodra je deze data oppikt, wordt het informatie. Hoeveel aandacht wil je eraan besteden? Kun je dat zonder *fear of missing out* 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 nietszeggende steen in een rivier.



---

Dit is een korte vijf-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 4 bent begin je opnieuw. Raak je afgeleid? Glimlach, veroordeel jezelf niet, ga terug naar je ademhaling en begin weer vanaf 1.

## VARIATIE

*5-minute meditation*

## GRAAD

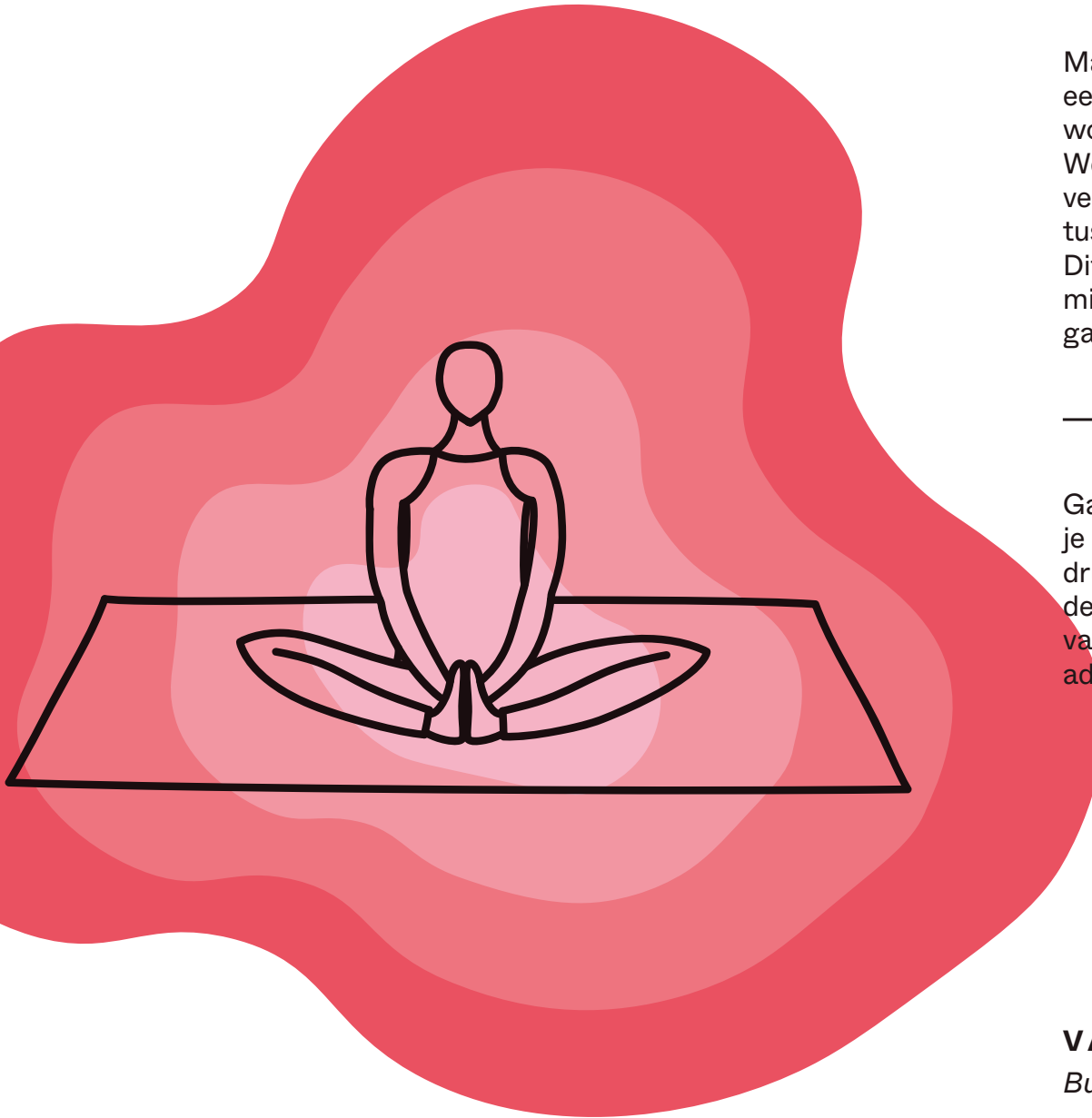


# De Tech CEO

Machtsmonopolies, datalekken, polariserende algoritmen; er gaat een boel verkeerd in de tech-industrie. De schadelijke gevolgen worden 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.

---

Ga op de grond zitten. 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 zover mogelijk naar voren te leunen. Vouw vanuit de heupen en houd je rug recht. Haal rustig 5 tot 10 keer adem. Beweeg dan langzaam terug. Herhaal dit een aantal keren.

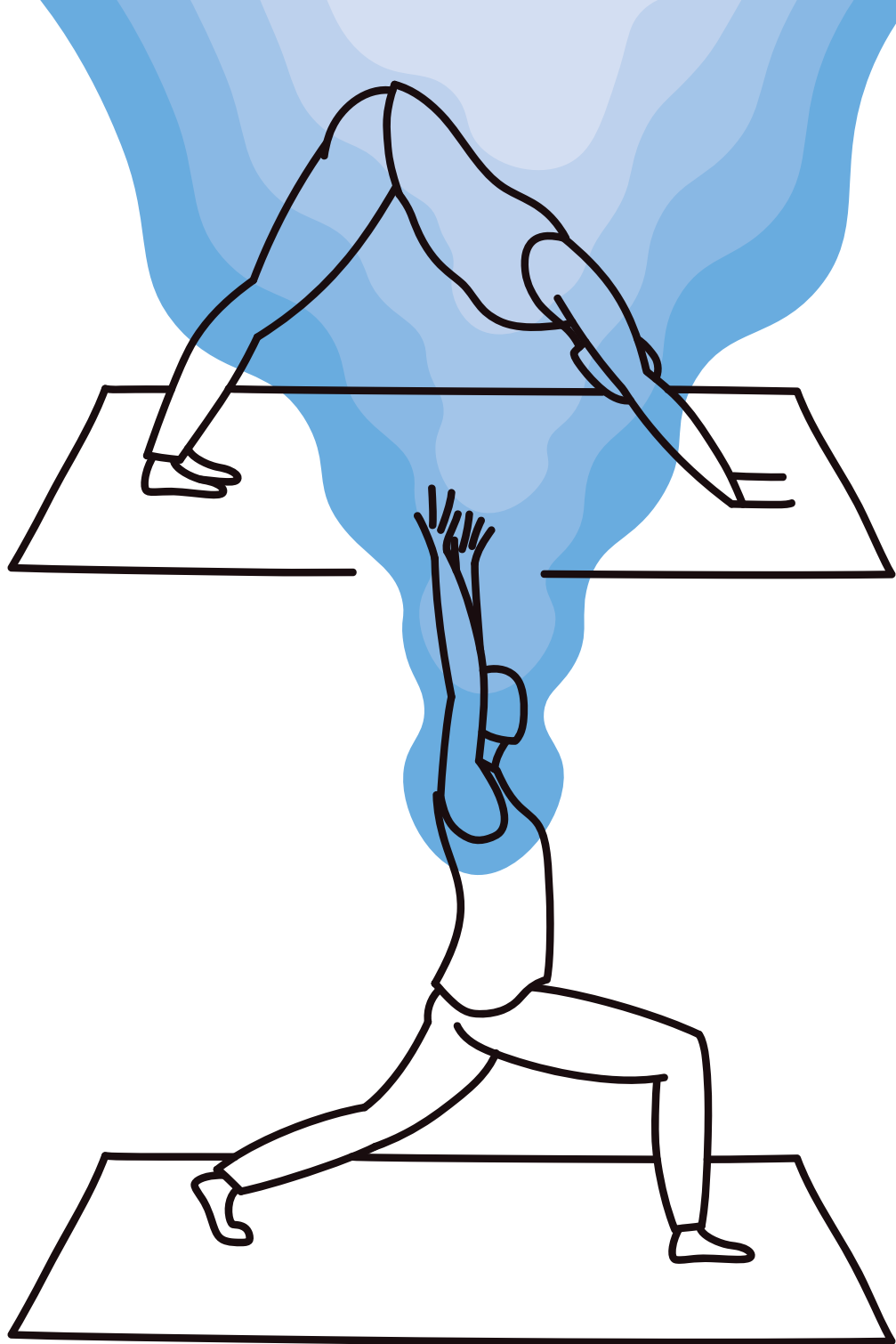


## VARIATIE

*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 benauwende 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. Ben je zeker over je muzieksmaak, of word je gewoon oud?

---

*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 5 keer adem.

*Stream:* zet je rechtervoet 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 + Sun salutation*

## GRAAD



# De Data transfer

Welke smartphone had je voordat je deze kocht? Denk je stiekem wel eens terug aan de mooie tijd die jullie samen hadden? En probeer je die gedachten vervolgens te onderdrukken omdat de nieuwe eigenlijk veel beter voor je is, en er rationeel geen enkele reden zou moeten zijn om zo vaak aan je vorige terug te denken? Onze smartphones 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.

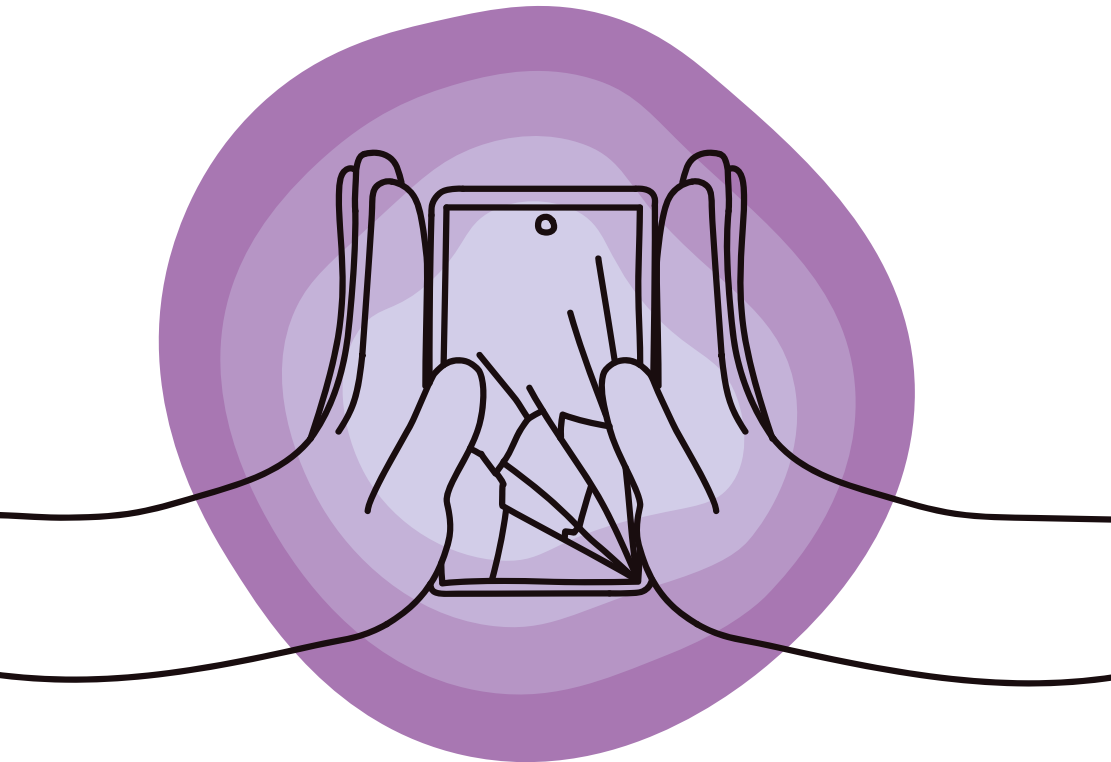
---

Dit is een moment van contemplatie. Ga op de grond zitten 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*

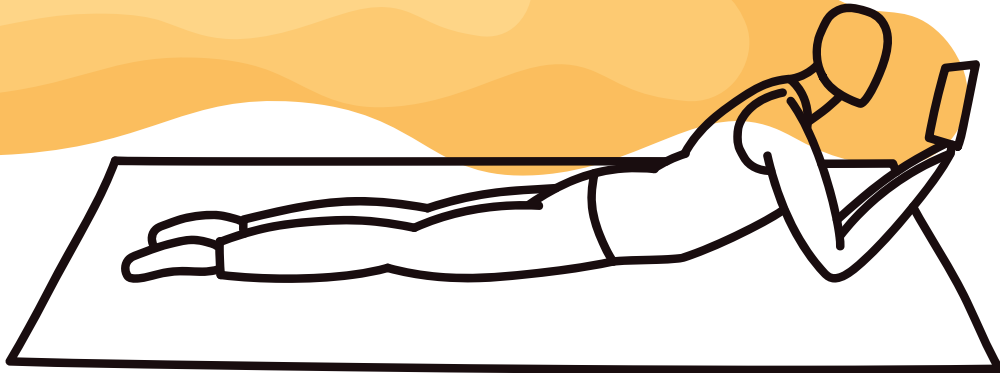
## GRAAD





# De ‘Felt cute might delete later’

Avocado toast, een kat op schoot, een Grieks strand: Je bent de Insta-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 15 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.



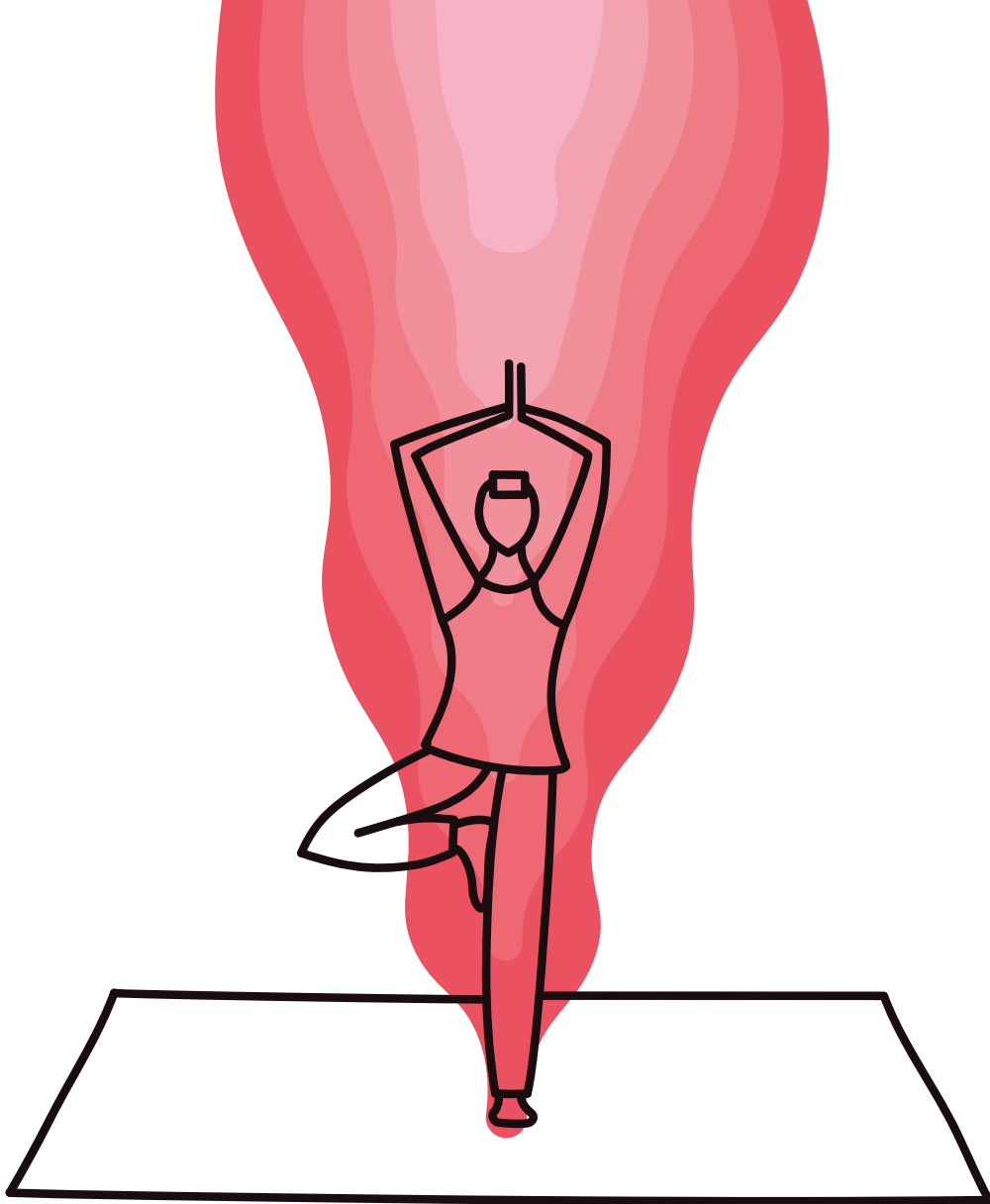
Ga op de grond zitten met je benen gestrekt naar voren. Houd je rug recht en trek je onderbuik in. Vouw nu vanuit je heupen naar voren terwijl je uitademt. Forceer niets, maar beweeg ontspannen mee met de zwaartekracht. Je hoofd beweegt richting je voeten, maar zal deze – net als in een endless scroll – 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

De techreuzen der aarde zoeken voortdurend naar balans. Balans tussen ongegeneerd bespioneren en privacywetgeving. Tussen absolute marktdominantie en *likable* blijven. Balans is ook voor jou onmisbaar. Want hoe blijf je op de hoogte zonder te *doomscrollen*? Hoe neem je tijd om een passende reactie te bedenken zonder te *ghosten*? Kortom; wat is jouw ideale balans in en met technologie? Wat zorgt ervoor dat je het evenwicht verliest?

---

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 10 keer rustig in en uit. Wissel daarna van been. Aarzel 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*

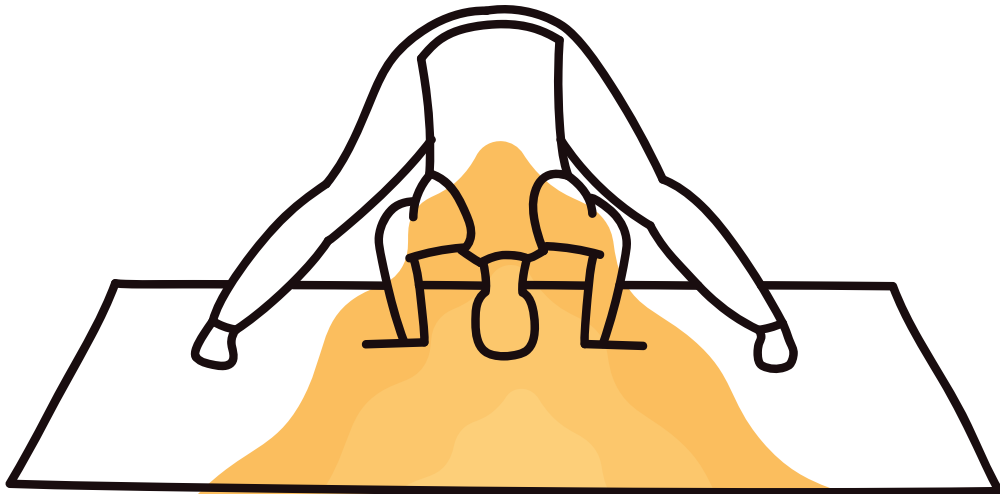
## GRAAD



# 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

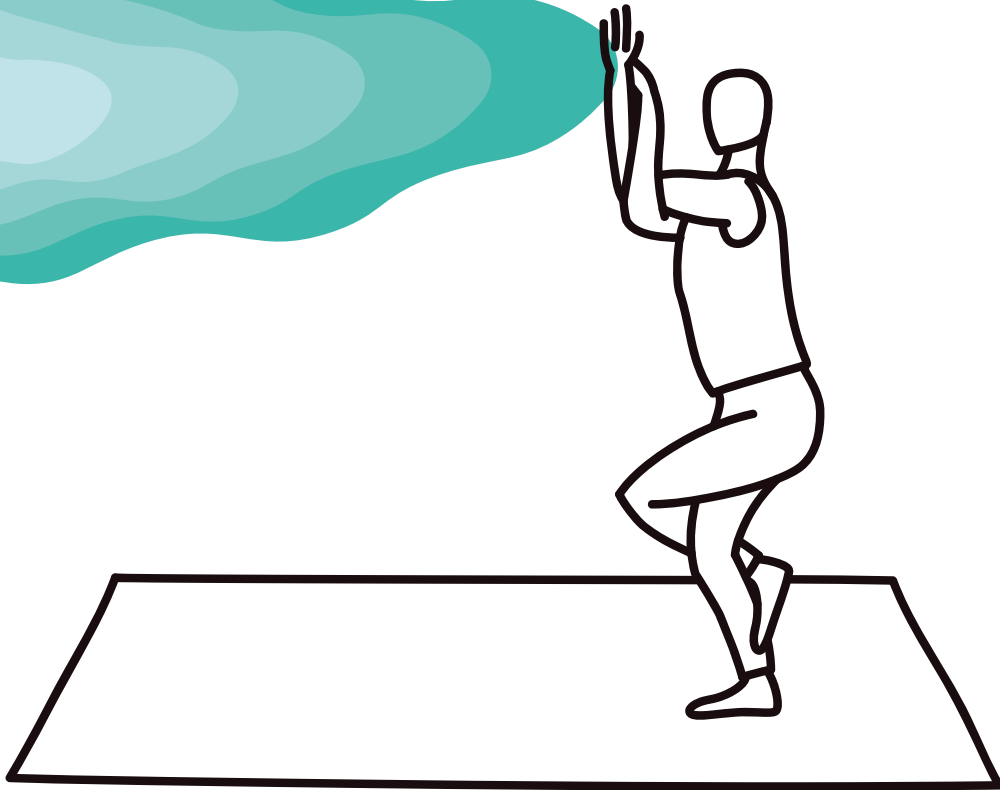
*Wide legged forward bend*

## 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

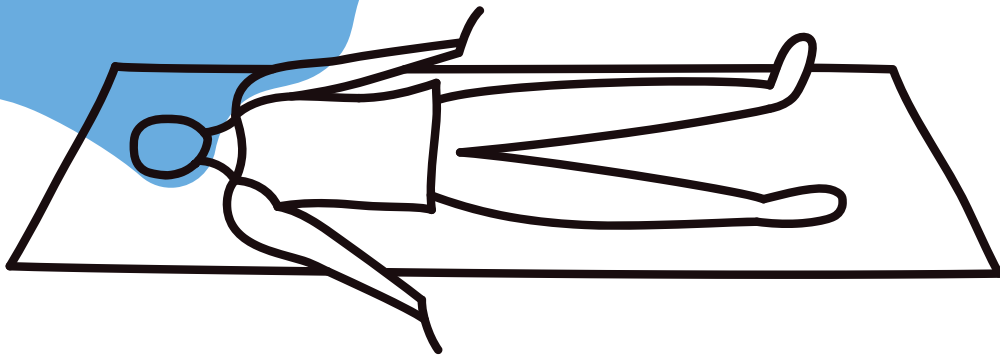


# Formatting

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.

---

Ga met je rug op de grond liggen. 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. Probeer jouw ademhaling langzaam te vertragen, door de tijd tussen in- en uitademen steeds langer te maken. Volg de weg die de lucht in je lichaam aflegt. Doe dit 5 minuten totdat er geen gedachte meer over is. Je bent lichter dan de cloud. Je bent vrije ruimte. Je bent.



## VARIATIE

*Corpse pose*

## GRAAD



Deze 11 oefeningen zijn een begin, een opkomende zon aan de horizon. Voor allerlei nieuwe tech-ontwikkelingen zijn bijpassende oefeningen te bedenken. Hoe zou jij bijvoorbeeld de volatiliteit van Bitcoin verbeelden? Wat is de manier om uit een Ransomware-pose te komen? En welke houding neem jij aan in de zwart-wit QR-samenleving? Word deel van iets groters en deel jouw eigen *#techyoga* oefeningen met ons.

---

[www.setup.nl](http://www.setup.nl)  
2021

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

[info@setup.nl](mailto:info@setup.nl)





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