

DE LEERLING
DAPHNE BUNSKOEK:

*"Als ik lig in standje
opgevouwen, ervaar ik dat
toch als lekker"*

DE LERAAR
JOHAN NOORLOOS:

*"Ik leer mijn bekende clientèle
met chaos en maatschappelijke
druk om te gaan"*



DE YOGA-GEHEIMEN VAN DAPHNE, SYLVANA EN LECO

Niet alleen Hollywoods A-listers gaan zonnegroetend door het leven. Ook bekend Nederland springt massaal in de pose bij Johan Noorloos, dé Nederlandse Ashtanga-yogagoeroe. Hij mag mensen als Daphne Bunschoek, Katja Schuurman, Jeroen Pauw, Sylvana Simons, Cornald Maas en Leco van Zadelhoff tot zijn vaste clientèle rekenen.

interview NICOLE GABRIËLS / foto's MIKE VAN DEN TOORN

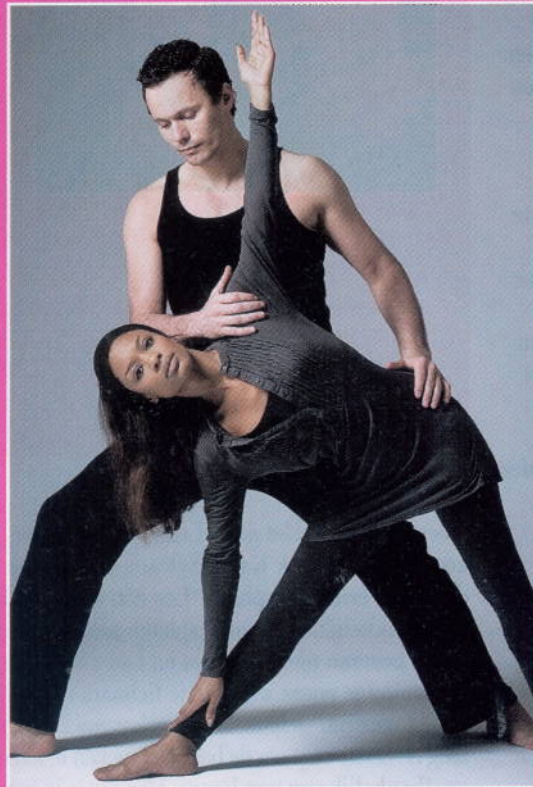
Een uurtje yoga is een therapieessie, work-out en meditatie ineen”, aldus Jennifer Aniston. “Een dag niet geyogaat is een dag niet geleefd”, is het motto van Gwyneth Paltrow. En uiteraard mag ook Madonna in dit rijtje niet ontbreken. De queen of pop gooit met grote regelmaat haar lenige yogabeen de lucht in, zoals laatst nog in de reclamecampagne voor Louis Vuitton. Wie niet eens per week op de mat rekt en strekt, hoort er niet bij. Ook in ons land niet, waar inmiddels heel bekend Nederland het dunne matje uitrolt bij Johan Noorloos, dé goeroe van Amsterdam en omstreken. Johan is het brein achter het boek ‘Hoe Yoga Je Leven Kan Veranderen’, een 21-dagen-stappenplan dat van u een ware yogagod(in) maakt. Van Daphne Bunschoek, Katja Schuurman en Leco van Zadelhoff tot Jeroen Pauw en advocatenduo Gerard Spong en Oscar Hammerstein; ze hebben allemaal Johans nummer ‘on speeddial’. Velen van hen gaven ook hun medewerking aan Johans boek. Daphne Bunschoek, al jarenlang één van Johans beste vriendinnen, schreef zelfs het voorwoord. Johan: “Ik zie één duidelijk verschil tussen de populariteit van yoga in Hollywood en Nederland. De Madonna’s van deze wereld gaan vooral voor de mooie, lang-gerekte spieren die je van regelmatig yoga’en krijgt, maar in Nederland telt ook het spirituele aspect mee. Is het leven voor de gemiddelde Nederlander al hectisch en veeleisend, voor mijn bekende clientèle gaat het nog een stap verder. Tijdens privélessen leer ik ze, met behulp van meditatie en yoga, met die chaos en maatschappelijke druk om te gaan. En ik kan je vertellen, zoals ik yoga doceer, is het echt topsport. Maar het is ook een emotioneel proces doordat lessen soms confronterend zijn. Zowel je fysieke als mentale stijfheid en ongemakkelijkheid

kunnen in de weg zitten en tja, dat zorgt soms voor opmerkelijke inzichten. Vertrouwen dat ik niet met mijn verhalen naar de roddelbladen stap, is onontbeerlijk.”

ZEN WORDEN, ZEN BLIJVEN

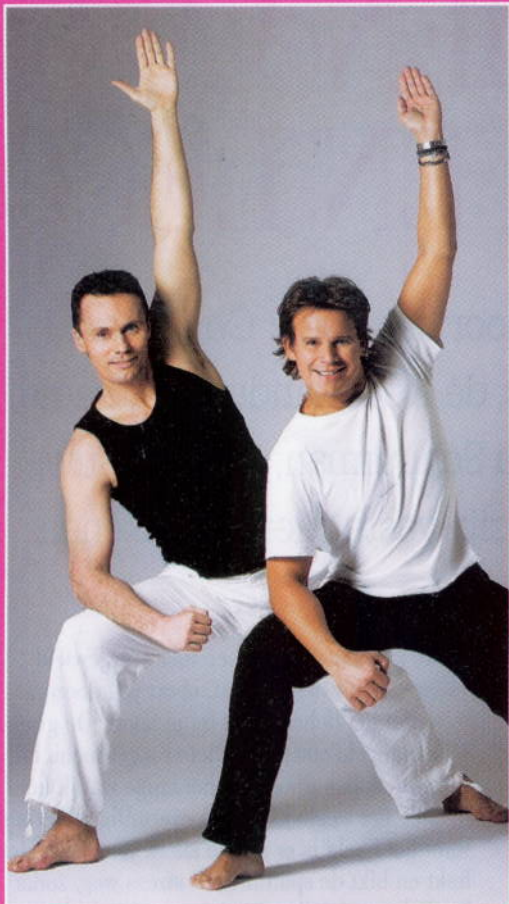
Soms krijgt Johan verzoeken van acteurs of presentatoren die er met behulp van yoga in korte tijd die paar pondjes te veel af willen trainen. Maar veelal zijn het wensen om zich fitter te voelen, energiever en rustiger in het hoofd.

Johan ziet het zo: “Mensen met overgewicht vallen hier sowieso van af, maar yoga bezorgt je vooral het lichaam dat bij je hoort. De grote Michelangelo omschreef het vroeger mooi. Hij zei: ‘Als ik beeldhouw, is het enige wat ik hoeft te doen het weghakken van overtollig materiaal, want het beeld is er al.’ Zo zie ik yoga ook. Het hakt en bikt de spanning en stress weg, zodat het lichaam in zijn puurste vorm overblijft.” Johan gaat zelf geregeld naar Ibiza, waar hij retreats leidt die bedoeld zijn om vermoeid- →



SYLVANA SIMONS:
“Je hoeft niet in shape te zijn; yoga brengt je dat vanzelf”

Sylvana Simons houdt van een puur lichaam. Ze was binnen mum van tijd ‘hooked’ aan yoga. “Ik combineer het moederschap met een baan buitenshuis. In mijn geval een baan met onregelmatige werktijden en veel indrukken. Af en toe wil ik me terugtrekken om me over te geven en me zo te ontspannen en op te laden. Ik begon ermee tijdens mijn tweede zwangerschap. Elke moeder weet dat de bevalling op zich al een aanslag op je lijf is, en dan heb ik het nog niet eens over de overtollige kilo’s die er vaak na een zwangerschap als het even kan zo snel mogelijk af moeten! Daarom spreekt het fysieke aspect van yoga mij aan. Je hoeft niet in shape te zijn; yoga brengt je dat vanzelf.” Als ze een paar weken overslaat, gaat ze het steevast missen. “Privélessen ervaar ik als de ultieme luxe. Het is voor mij een allround beleving: mind, body en spirit worden aangepakt. Eens per jaar ga ik naar een yogaresort en kom dan als herboren terug.”



LECO VAN ZADELHOFF:

"Eens per week rol ik mijn matje uit en gaan we aan de slag"

Eén van Johans vaste yoga'ers is Leco van Zadelhoff. "Je rekt en je strekt en je hangt en je hijgt, ik zou dit met niemand anders dan Johan kunnen doen. Eens per week komt hij bij me thuis. Dan steek ik lekker de open haard aan, rol mijn matje uit en gaan we aan de slag." Hij lacht dat hij het soms net op Twister vindt lijken, ondanks dat hij twintig jaar geleden fanatiek turner was. Leco: "Soms komt Johan met poses aan waarvan ik denk: sodeknetter, daar heb ik drie dagen lang spierpijn van! En die yogastand waarbij je op je hoofd staat? Die doe ik niet. Dan moet vooraf mijn hele huis verbouwd worden en achteraf de boel opnieuw gesausd. Dat is voor vergevorderden. Voor mij vormt yoga een uurtje ontspanning. Ik stikte van de vooroordelen, vond het een nogal hoog kruidentheegehalte hebben. Maar na één les was ik verkocht. Yoga is meer dan een beetje hip in een pose springen. Het is keihard met je lijf bezig zijn, je hoofd leegmaken doordat je je concentreert op je ademhaling en pose. Na een uur loopt het zweet in straaltjes over mijn rug."

"Bij bekende Nederlanders telt ook het spirituele aspect mee"

21 STAPPEN NAAR HET PERFECTE LICHAAM

In het boek vindt u naast een 21-dagen-stappenplan hoofdstukken waarin bekende mensen in beeld en aan het woord komen over hun yoga met Johan. Daphne Bunskoek spreekt voor hen allemaal als ze zegt: "Ik werk mee aan Johans boek uit bewondering voor yoga in het algemeen, maar niet in de laatste plaats uit bewondering voor Johan als mens, die ik zo kundig, positief ingesteld, lief en sympathiek vind!" Ook vertelt Jeroen Pauw dat hij zo stijf is dat zijn handen amper voorbij zijn knieën komen, biecht Katja Schuurman op dat ze de ultieme perfectionist is en praten ook onder anderen Anita Witzier, Yvonne Kroonenberg en Cornald Maas over al dan niet onmogelijke yogaposes. www.debezigebij.nl

heid en stress met yoga te laten verdwijnen. Het viel hem op dat retreaters aan het einde van zo'n yogaverblijf stevast vroegen om een handleiding om zen te blijven. Dé reden dat Johan besloot een overzichtelijke yogahandleiding te schrijven. Al is er ook een andere reden voor het publiceren van het boek, een veel emotionelere. Johan: "Acht jaar geleden beleefde ik de schrik van mijn leven toen bij mij het hiv-virus werd geconstateerd. Artsen gaven me nog tien jaar te leven. In die moeilijke tijd ontleende ik veel kracht aan iets wat mijn beste vriendin Daphne Bunskoek zei: 'Jo, wat is er nog te doen in je leven waarvoor je langer de tijd nodig hebt dan de tien jaar die je nog resteren?' Zo had ik het nog niet bekeken. Wat zou ik het liefst willen doen? En wat hield me tegen? Het zijn de vragen waar dit boek over gaat. Vragen die ieder mens zich zou moeten stellen, niet alleen de mensen met een levensbedreigende ziekte."

SSSSS

Johan Noorloos' boek helpt zelfs de complete yoga-dummie nog voor de zomer op weg. In het voorwoord vindt u wel alvast een kleine waarschuwing. Heeft u na tien lessen het idee dat u nog liever een eenzame zomerslaap zou houden dan dat u nog één 'opwaartse hond'-houding



DAPHNE BUNSKOEK:

"Als Johan me helpt, drukt hij zo -hoppakee!- die arm om dat been heen en op mijn rug vast"

Eén van de voordelen van yoga is dat u er van die prachtige, lange spieren van krijgt. Kijk naar de armen van de gemiddelde yoga-adept en u weet wat we bedoelen. Niet vreemd dus dat goeroe Johan het lichaam heeft van een Griekse god, aldus zijn vriendin Daphne Bunskoek. "Bang voor zweverigheid heb ik lang de yogaboot afgehouden", vertelt Daphne. "Maar yoga verbetert mijn houding, voorkomt blessures en zorgt dat mijn lijf gewoon lekker goed 'doorloopt'. Raakte ik in het begin met gestrekte benen mijn vingertoppen net de grond, na een half jaar konden ze al plat. Ik haal het niet bij die typische yogagoeroe's uit India, hoor. Die staan daar maar op hun hoofd met hun armen langs hun lichaam. Bizar!" Toch lukt het Daphne meer te bereiken dan ze zou verwachten. "Als Johan me helpt, drukt hij zo -hoppakee!- die arm om dat been heen en op mijn rug vast. En dat 'standje opgevouwen' ervaar ik dan toch als lekker."

moet uitvoeren? Het gevoel van onmacht overkomt de beste. Ook Katja, Sylvana en Daphne deal(d)en ermee. Daphne: "Les één was ronduit verschrikkelijk. Ik spande spieren aan waarvan ik het bestaan niet eens wist en had overal pijn. Bij sommige poses wring je je lichaam namelijk als het ware uit." Johan: "Mijn boek vormt 21 dagen lang de eerste stap om de basistechnieken te leren, onafhankelijk van een leraar. Hoe meer je het

doet, hoe meer diepgang erin komt." Dan valt hij even stil, lacht en roept: "Of klinkt dat een beetje te vaag? Ja hè? Haha! Ik bedoel dat het prima is als je de sirsasana (hoofdstand, red.) vlekkeloos uitvoert, maar het is vooral belangrijk dat je dat in het dagelijks leven kunt integreren: lukt zelfs die sirsasana je, dan hoeft je nergens meer tegenop te zien. Geef je leven een andere richting als je dat al lang ambieert. Durf het!" □