

interviews kwam vooral naar voren dat ze beter met vermoeidheidsklachten leerden omgaan. Ze sliepen beter en het lukte hun hun energie beter te verdelen over de dag,' zegt Buffart.

Of yoga ook voor niet-zieken kan werken, wordt onderzocht in het vital@workproject, ook van het EMGO+. Daarin wordt bekeken hoe werknemers van 45 jaar en ouder vitaal kunnen blijven – een groep die niet zoveel zin heeft om in een krachthonk aan gewichten te gaan hangen, maar wél iets ziet in yoga. De resultaten moeten nog worden gepresenteerd, maar nu is al duidelijk dat yoga de deelnemers een goed gevoel geeft en vitaliteit bevordert.

Wat heb ik eraan?

Bewezen effecten van yoga

- beter slapen
- minder vermoeidheid
- minder angst
- hogere kwaliteit van leven

©ELSEVIER

derd. In het VU Medisch Centrum, waar de proef liep, zijn na het project vier wekelijkse lessen yoga ingeroosterd, die druk worden bezocht.

De wetenschap is licht positief, maar onderzocht vooral de mentale aspecten, minder de fysieke. Yogadocent Noorloos maakt scepisis ten aanzien van de reinigende werking, het soepeler en sterker maken van het lichaam, weinig uit: 'Ik weet wat ik voel en heb als docent het nodige zien gebeuren in mijn les.'

Maar hij beaamt dat de snelle groei van yoga ook voor uitwassen zorgt. Bij sommige vormen van yoga kun je wel degelijk vraagtekens plaatsen, vindt hij. Saunayoga bijvoorbeeld. Noorloos heeft 'op zich' niets tegen Bikramyoga, maar hij denkt dat de vorm alleen geschikt is voor mensen die hun lichaam door en door kennen. 'Stretchen in een verwarmde ruimte maakt dat je spieren soepeler aanvoelen, maar het risico is groot dat je te ver gaat. Het yogavuur moet van binnenuit komen, niet van een kachel.'

SPIRITUEEL

Christus als leeuw

De Reis van het Drakenschip, nu te zien in de bioscoop, is ontsproten aan het brein van auteur C.S. Lewis, die het christendom propageerde

Zeker in een heidense tijd is het voor kerken aangenaam en waardevol dat bekende personen een lans breken voor het geloof. Maar er zijn natuurlijk ook risico's. Die sterren kunnen immers in de fout gaan en zichzelf en hun religieuze stroming in opspraak brengen.

Kijk naar Mel Gibson. De vrome katholiek gaf uiting aan zijn bewondering voor Jezus in *The Passion of the Christ*, een bloederige sm-film die met gemengde gevoelens werd onthaald. Daarna werd hij gearresteerd wegens het rijden onder invloed, maakte hij antisemitische opmerkingen en schold hij zijn ex in buitengewoon grove bewoordingen uit tijdens telefoongesprekken die door haar openbaar werden gemaakt.

Gibsons collega Liam Neeson maakte het minder bont, maar veroorzaakte toch enige opschudding in christelijke kring. De katholieke acteur, onder meer bekend van *Schindler's List*, sprak de stem in van de leeuw Aslan voor *De Reis van het Drakenschip*, het derde deel uit de reeks *De Kronieken van Narnia*, nu te zien in de Nederlandse bioscopen. In een interview verklaarde Neeson dat Aslan een Christusachtige figuur symboliseert, maar ook 'Mohammed, Boeddha en alle grote spirituele leiders en profeten door de eeuwen heen'.

Deze uitspraak schokte de fans van Clive Staples Lewis (1898-1963), de geestelijk vader van de Narnia-reeks. Zo merkte zijn voormalige secretaris, Walter Hooper, vertoewend op dat het verhaal van Narnia een sterk christelijke signatuur heeft en dat Neesons politiek-correcte multiculturalisme mijlenver afstaat van de boodschap van de auteur.

Het leek er aanvankelijk niet op dat C.S. (Jack voor intimi) Lewis een van de grote christelijke apologeten van de twintigste eeuw zou worden. Als vroegwils kereltje keerde hij zich radicaal af van het christendom, in zijn ogen slechts een fabeltje waaraan onnozelen zich vastklampen om zich staande te houden in een wrede wereld.

Maar op zijn 31ste viel de in Belfast geboren schrijver van zijn ongelooft. Hij bekeerde zich in zijn eigen woorden 'als een verloren zoon die worstelend en tegenstribbelend naar binnen wordt gebracht, om zich heen blikkend, op zoek naar een kans om te ontsnappen'. Nadat het gods-

bef tot hem in alle hevigheid was doorgedrongen, kon Lewis niets anders doen dan nederig knielen en bidden.

En schrijven. In zijn leven publiceerde Lewis ruim vier miljoen woorden, waarvan er veel waren gewijd aan een verdediging van het christelijk geloof. Het waren doorgaans geen taaie, starre verhandelingen, maar opmerkelijk lichtvoetige beschouwingen waarin oude wijsheden nieuw leven werd ingeblazen. Met groot enthousiasme verhaalde de erudiete Lewis over de lessen van het verleden en de schoonheid van ouderwetse zaken als kerkmuziek.

Verreweg het bekendst werd Lewis evenwel door *De Kronieken van Narnia*, een sprookjesachtige verhalencyclus in zeven delen. Geschreven als tegenhanger van *In de ban van de ring* van J.R.R. Tolkien, een vriend en collega van Lewis aan de universiteit van Oxford. De serie staat bol van de christelijke symboliek, met een hoofdrol voor de leeuw Aslan, een goddelijke verschijning met Messias-trekken, als verzinnebeelding van Jezus.

Lewis stierf op 22 november 1963, de dag dat de Amerikaanse president John F. Kennedy werd neergeschoten, en ligt begraven op het kerkhof van de Holy Trinity Church in Headington, bij Oxford. Over twee jaar wordt een



Messiasachtige leeuw Aslan

biografie van hem verwacht van de hand van de bekende theoloog Alistair McGrath.

Dertig jaar na zijn dood werd de schrijver al herdacht met een mooie film. *Shadowlands* van regisseur Richard Attenborough bracht op ontroerende manier het verhaal in beeld van de verstokte vrijgezel Lewis, die op hoge leeftijd bezweek voor de charmes van een zeventien jaar jongere Amerikaanse bewonderaarster. In 1956 trouwde hij met deze Joy Davidman Gresham, een gescheiden Joodse dichteres uit New York. Het was een gelukkig, maar kortstondig huwelijk. Na vier jaar overleed Joy aan botkanker.

Lewis kon in de hemel tevreden zijn over de acteur die hem in *Shadowlands* speelde: Anthony Hopkins. Maar het is ironie dat de herinnering aan hem levend wordt gehouden door een kunstvorm die hij wantrouwde. Anders dan boeken lieten films volgens Lewis te weinig aan de verbeelding over.

Gerry van der List