

# Niet strijden, maar accepteren

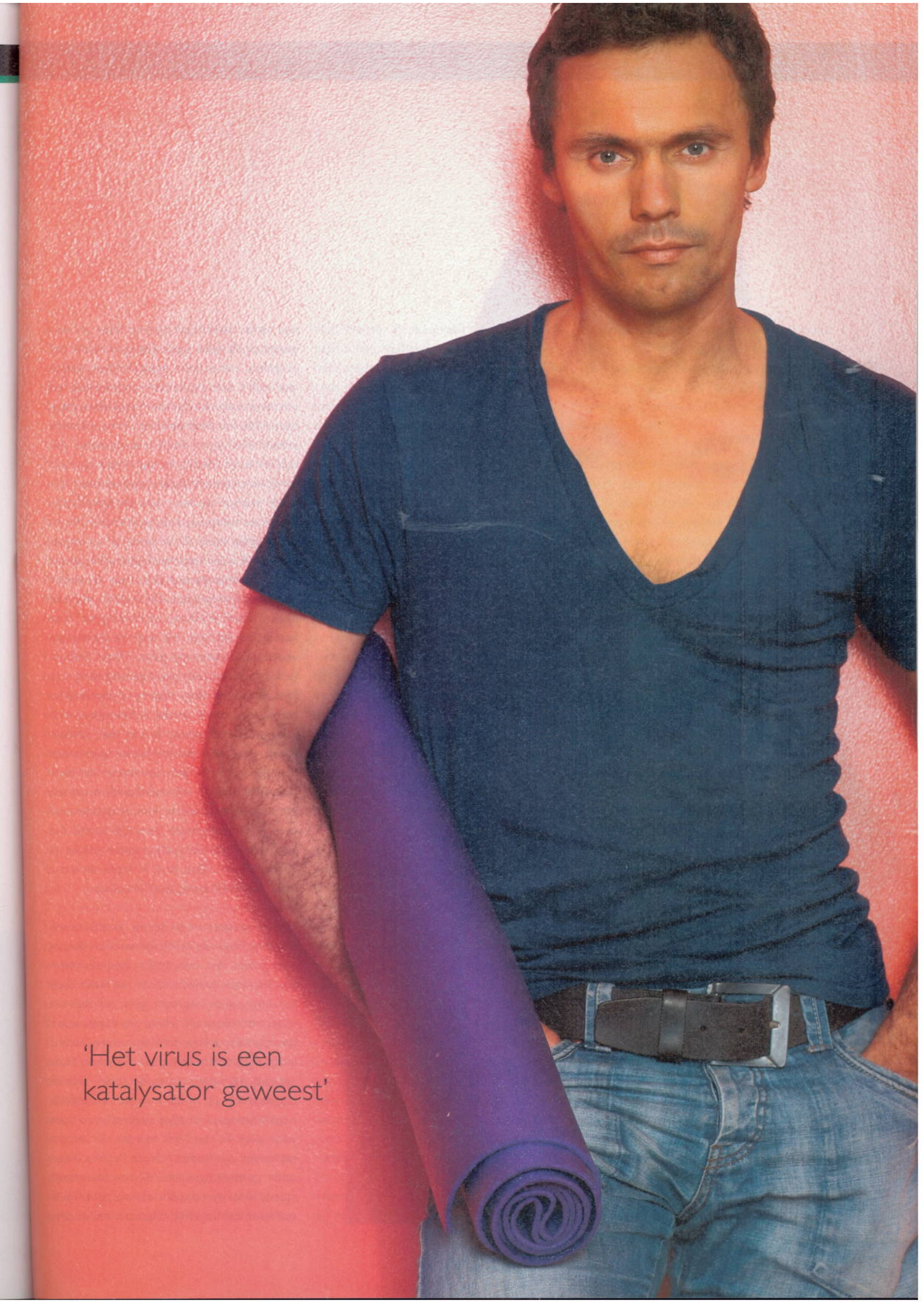
**Als we de Indiase goeroe Swami Baba Ramdev mogen geloven, kan yoga ons leven radicaal veranderen: intensieve beoefening ervan zou een probaat middel zijn tegen homoseksualiteit. Baarlijke nonsens, vindt yogaleraar Johan Noorloos, van zijn opvatting bovendien het wandelende bewijs. Maar dat yoga je bestaan wel degelijk een drastische – positieve – wending kan geven, heeft hij hoogstpersoonlijk aan den lijve ervaren. In het boek dat hij daarover schreef krijgen we, naast een heldere stap-voor-stap-handleiding voor het opbouwen van een goede yoga-practice, zijn geloofwaardige, intieme verhaal te lezen. Gay Krant kwam, bij Noorloos thuis, letterlijk op het matje.**

TEKST RITS DE WIT  
FOTO HAROLD PEREIRA

Uitgeverij Thomas Rap deed ons een recensie-exemplaar van Johan Noorloos' boek *Hoe yoga je leven kan veranderen* toekomen en belde ons een week later met de vraag wat we ervan vonden. Het was – ongelezen, hooguit doorgebladerd – op de stapel zelfhulpboeken beland, waarvan er ons maandelijks vele ongevraagd worden toegestuurd. Kijk er toch maar even naar, werd ons dringend aanbevolen. Dat deden we, om direct weer te zien waarom het ons niet slechts onverschillig had gelaten, maar zelfs tegenstond. Het commerciële succes van een product mag dan tegenwoordig staan of vallen met de wervende betrokkenheid van BekendeNederlanders, de geloofwaardigheid van een boek over yoga groeit niet met commentaren en full page foto's van lieden als Daphne Bunskoek, Katja Schuurman en Leco van Zadelhoff. Jammer, want Noorloos' eigen verhaal blijkt wel zeer geloofwaardig. "Ik snap je punt", vertelt Johan. "Een integere boodschap en commercie, dat lijkt te botsen. Daar hebben we wel degelijk over nagedacht – de oorspronkelijke titel, *Yoga met de sterren*, is dan ook gesneuveld. Maar als je een boek hebt geschreven, wil je dat het goed verkoopt. Het is mijn intentie zoveel mogelijk mensen voor yoga te interesseren, en ik denk dat het 'gebruik' van bekende koppen daarin juist wél werkt. Mensen identificeren zich graag met succesvolle iconen. Als ze zien dat ook zij yoga beoefenen, ontkracht dat een hardnekkig imago. Yoga is niet stoffig of zweverig, integendeel. Het is juist een heel concrete hulp bij het vergroten van je fysieke en geestelijke gezondheid. Ik kan dat wel beweren, maar *who the hell* is Johan Noorloos? Daarom heb ik enkele prominenten – die er niet met de haren zijn bijgesleept, ik gaf de meeste al les voordat ik

ging schrijven – gevraagd hun ervaring met yoga op papier te zetten. Voor áchter in mijn boek, uitsluitend als aanvulling. Geen b-artiesten, maar allemaal chique, integere mensen. En heel divers: man, vrouw, homo, hetero, van uiteenlopende leeftijden, bekend uit de literatuur tot en met de showbizz. Het voorwoord van Daphne Bunskoek, mijn beste vriendin, is een ander verhaal. Ze heeft mij in het proces dat me tot yoga bracht intensief gevolgd en gesteund. Haar betrokkenheid bij het boek is dan ook zeker geen commercieel trucje, maar komt recht uit het hart."

**Vanaf eind jaren negentig** kwam hij veel in de sportschool, schrijft Johan Noorloos (Harlingen, 1972) in het uitgebreide voorwoord van zijn boek. Op een dag stond plotseling, tot zijn verbazing, yogales op het rooster. 'Poweryoga, geen idee wat het was. Toch werd mijn aandacht ernaartoe getrokken. Ik was op zoek naar innerlijke rust. Een aantal maanden geleden had ik schokkend nieuws gekregen.' In heldere, integere bewoordingen beschrijft Johan zijn innerlijke proces dat op gang kwam nadat de diagnose hiv was gesteld. Hoe hij, na de eerste paniek, besloot een brief te schrijven aan het virus dat zich in hem had genesteld, waarin hij de kiem legde voor een opmerkelijke ontwikkeling: '...ik vermoed dat een gevecht tegen jou weinig zal uithalen. Kunnen wij niet (...) de strijdbijl begraven en vrienden worden?' 'Als het waar is dat ik door jouw aanwezigheid zou kunnen groeien als mens en mezelf sterker kan maken, help me dan daarbij.' Geen strijd, maar acceptatie. Johan: "Ik had al veel verhalen gehoord en gezien van jongens die het gevecht verloren hadden. Ik besloot er van uit te gaan dat hiv voor mij

A photograph of a man with short dark hair and light eyes, wearing a dark blue V-neck t-shirt and blue jeans with a black belt. He is holding a rolled-up purple mat under his right arm. The background is a textured red wall. The lighting is soft, highlighting his physique.

'Het virus is een  
katalysator geweest'



een reden heeft. Een functie. Bijna als een vriend, ja, die je de ogen opent en maakt dat je anders in het leven staat. Andere keuzes maakt. Tot dan toe hadden onzekerheid en schaamte mijn bestaan voor het leeuwendeel bepaald. Ik was destructief en verwaarloosde mezelf. Het virus heeft me daarmee geconfronteerd. Het klinkt merkwaardig, maar hiv is een enorme katalysator geweest. Ga jezelf serieus nemen, was de boodschap. Neem de verantwoordelijkheid voor de situatie zoals hij is. Door jezelf af te vragen: hoe wil ik mijn leven werkelijk vormgeven? Waar ligt mijn passie? Daar had ik eerder nooit zo bij stilgestaan. Druk als ik was met *pleasen*. Want ikzelf was niet belangrijk." Een fenomeen dat zich bij veel homomannen voordoet, constateert Johan. "Gays hebben vaak het gevoel niet goed genoeg te zijn. Je ziet ze moeite doen dat te compenseren. Ik vind ook dat ik, omdat ik homo ben, een valse start heb gehad. Ik kan met jaloezie kijken naar hoe pubers uiting geven aan hun gevoelens; ik kon en mocht dat niet. Dat heeft mij, en mijn zelfbeeld, voor een groot deel gevormd, zie ik nu. Ik heb iemand eens horen zeggen: 'je bent het waard om goed voor jezelf te zorgen, puur omdat je geboren bent'. Dat vind ik mooi en waar, maar niet altijd even goed invoelbaar."

**Goed zorgen voor jezelf.** Jezelf verwezenlijken. Yoga en meditatie zouden daarbij voor Johan een belangrijke methode worden. Een bepalende factor in zijn leven. Sterker nog: op dit moment geeft hij zelfs les – want dat bleek zijn passie – in yogastudio's, sportscholen en het bedrijfsleven en leidt hij in zijn eigen instituut yogadocenten op. Maar dat had wat voeten in aarde. Johan: "Na de diagnose hiv stond ik, in mijn aanvankelijk nogal angstige, onrustige zoektocht, zo open voor alles. Ik vond het heerlijk als iemand mij onder zijn hoede nam. Ik liet me leiden door spirituele goeroes die me uiteindelijk steeds weer een desillusie bezorgden. Tot ik ontdekte dat het altijd teleurstellend is als je

je heil in een ander zoekt. Ik realiseerde me dat niemand me geloofwaardig kon vertellen dat het goed met me zou komen zolang ik daar zelf niet van overtuigd was. Ook toen ik aan yoga begon, was de acceptatie ver te zoeken. Ik wilde heel veel en heel snel, maar mijn lichaam was stijf van het vele fitnessen. Mijn gedachten waren steeds op drift. De sessies ashtanga-yoga (fysieke yoga) voelden niet als ontspanning, maar als keihard werken. Het heeft wel wat tijd gekost voor ik leerde naar mijn weerstanden te kijken zonder me ermee te identificeren." Tijdens een intensieve yogacursus in een klooster in België, herinnert Johan zich, was die weerstand maximaal. Het was Gay Pride in zijn woonplaats Amsterdam, prachtig weer bovendien, al zijn vrienden stonden op een boot te feesten en Johan was er niet bij. En de clinic die hij volgde was niet eens een naakt-yoga-cursus, waarbij nog eens wat te bekijken viel. "Nee! Met die naakt-yoga heb ik dus helemaal niks. Ik vind het zo'n grote onzin: het is namelijk altijd seksueel getint, ook al wordt dat ontkend. Begrijp me goed – er is niets mis mee, naakt aan elkaar zitten en rollebollen, maar wees voorzichtig met wat je yoga noemt. Daar heeft dit niks mee te maken." Tijdens de cursus in het klooster deed Johan een belangrijke ontdekking. "Dat ik een keus had. Ik kon gewoon weggaan, naar mijn vrienden. Of blijven, ongeacht wat ik erbij dacht of voelde. Die authentieke macht was zo bevrijdend! Ik kon zelf mijn koers bepalen, zonder me mee te laten slepen door emoties, wat altijd slechte raadgevers zijn. Ik ben overigens gebleven. En zonder spijt achteraf." Als emoties slechte raadgevers zijn, hoe zit het dan met liefde? Is dat geen perfecte adviseur? Johan: "We zijn geneigd om emoties en gevoelens door elkaar te halen. Emoties zijn labels die je plakt op wat je fysiek voelt. Boosheid, verliefdheid. Zin in seks. Angst om te verliezen. Gevoelens zijn dat waar wij wezenlijk uit bestaan: rust, vrede en liefde." En dan, lachend: "Of klink ik nu als een goeroe? Want dat ben ik zeker

niet! Mensen denken vaak dat ik 'perfect in balans' ben, 'verlicht' zelfs. Onzin, ik heb ook mijn angsten en verlangens, drink ook wel eens een biertje en zou dolgraag mijn leven met iemand delen. Bij yoga draait het niet om een einddoel, om verlichting. Je wordt je juist steeds meer bewust van het feit dat je perfect bent zoals je bent. Dat is dus ook mijn proces, net als dat van mijn leerlingen."

**Niet iedereen schijnt** Noorloos' opvatting te delen. De Indiase goeroe Swami Baba Ramdev beweerde onlangs dat homoseksualiteit, kanker, aids en leukemie met yoga genezen kunnen worden. "Baarljike nonsens", vindt Johan. "Yoga kan helend werken, niet genezen. Maar het ergste is nog dat deze Swami homoseksualiteit op één hoop gooit met kanker en aids. Alsof het ook een ziekte is."

Johan mag dan niet ziek zijn van zijn homoseksualiteit, hij draagt wél een ziekte: hiv. Dat hij, tot op heden zonder medicatie, een uitstekende gezondheid en weerstand geniet, is medisch niet verklaarbaar, beseft hij. "Ik weet dat yoga je fysiek sterker maakt, je lichaam reinigt en oplaadt. Misschien is het niet-vechten, het accepteren – waarin yoga, en meditatie, je traint – wel de grootste weerstandsverhoger denkbaar. Waarmee ik niet zeg dat hiv-medicatie in feite overbodig is, absoluút niet. Ik spreek uitsluitend uit eigen ervaring."

Zijn ervaring is tevens dat de openheid over zijn hiv deuren opent, maar evenzogoed sluit. Onlangs werd hij, vanwege zijn status, als yogaleraar geweigerd op een scholengemeenschap. "Interessanter dan het aanklagen van de betreffende directrice is voor mij de constatering dat we er nog lang niet zijn. Dat maakt openheid namelijk nog belangrijker; de bron van discriminatie is immers onwetendheid. Ik hoor mensen vaak tegen mij zeggen: 'het is dat ik het weet, maar het

past helemaal niet bij jou, met je gezonde Friese uitstraling'. Kennelijk hebben mensen een stereotiep beeld van mensen met hiv. Of van homo's. Dat is dus wat onderuit gehaald moet worden. Dat kan alleen met zichtbaarheid."

**Zichtbaar is Johan** zeker in zijn boek. Dat naast zijn openhartige relaas vooral een – rijk geïllustreerd – handboek is waarmee belangstellenden praktisch met yoga aan de slag kunnen. "Er bestaan veel boeken over yoga, maar altijd met veel tekst en honderden houdingen die er onaantrekkelijk uitzien. Praktische informatie ontbreekt vaak. Ik wilde een heldere, overzichtelijke methode presenteren waarin precies staat hoe je wat doet

## 'Yoga kan helen, niet genezen'

en wanneer. In drie weken tijd kun je een goede yoga-practice opbouwen. Bestaande uit – overigens traditionele – houdingen die fysieke yoga (ashtanga) combineren met meditatie." Wij krijgen ter illustratie vast een korte privéles in Johans woonkamer. Voorbij de 'zonnegroet' staat het zweet ons al tot aan de oren. Na afloop voelen we, door onze moeheid heen, dat dit wel eens heel goed voor ons zou kunnen zijn. "We hebben nu in veertig minuten een derde van het boek doorgewerkt", lacht Johan. Dus wees gerust, beste lezer: thuis, uit je boek, mag je daar een hele week over doen.

**Johan Noorloos, Hoe yoga je leven kan veranderen, uitgeverij Thomas Rap. Voor Johans cv en meer informatie zie [yogateacher.nl](http://yogateacher.nl)**