

# Johan Noorloos:

## “YOGA GEEFT JE HET LICHAAM DAT BIJ JE PAST”

Daphne Bunskoek, Katja Römer-Schuurman en Leco van Zadelhoff buigen voor yogaleraar en Grazia's nieuwe columnist Johan Noorloos.

TEKST RINKE TJEPEKEMA FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA

Zo ongeveer de hele wereld lijkt met enige regelmaat z'n yogamatje uit te rollen in de hoop op meer lenigheid, meer gemoedsrust en een strakker lijf. *Tout* Bekend Nederland doet het onder de deskundige begeleiding van Johan Noorloos, die onder meer Daphne Bunskoek en Katja Schuurman *yogalovers* maakte. Van de nuchtere Fries, die onderwijzer wilde worden, toen acteur en uiteindelijk yogaleraar werd, verscheen vorig jaar het boek *Hoe yoga je leven kan veranderen*, waarin hij openlijk schreef over zijn zoektocht naar zichzelf. Daarnaast presenteerde hij een yogaplan dat zelfs voor stijve harken hoop biedt. In *Grazia* zal hij om de week berichten over yogahypes en houdingen in de nieuwe rubriek *Yoga met Johan*. Johan Noorloos onderwijst ashtanga yoga. Madonna en Gwyneth Paltrow zweren al jaren bij deze intensieve yogavariant die ook in Nederland populair is. Johan maakte er in 2001 kennis mee en doet sindsdien niets anders meer. Maar bij hem geen ingewikkelde yoga-terminologie, hij onderwijst yoga op z'n Hollands. “Polderyoga, Hollandse klei, Friese nuchterheid – hoe je het wilt noemen.” Hij legt uit wat zijn methode inhoudt: “Bij ashtanga ligt de nadruk in eerste instantie op de fysieke work-out. Ik denk dat mensen dat aanspreekt. Je hoeft niet lang in de lotushouding te zitten, er branden geen wierookstokjes en je hoeft geen mantra's te zingen. Maar na tien minuten druip het zweet van je rug en voel je alles in je lichaam. Daarom komen mensen terug. De traditie van de ashtanga yoga kent een openingsmantra, *Om Shanti*, zoals Madonna zingt in *Ray of light*. Bij mensen die ik opleid tot yogaleraar, zing ik die ook, maar in een groepsles mijd ik de clichés. Ik wil niet de vooroordelen bevestigen. Ik houd het heel laagdrempelig. Yogahoudingen – of asanas – kun je benoemen in de universele

yogataal Sanskriet, maar dat zegt bijna niemand iets. Als ik jou uitnodig om bij mij in de les te komen, zou dat je alleen maar afstoten.”

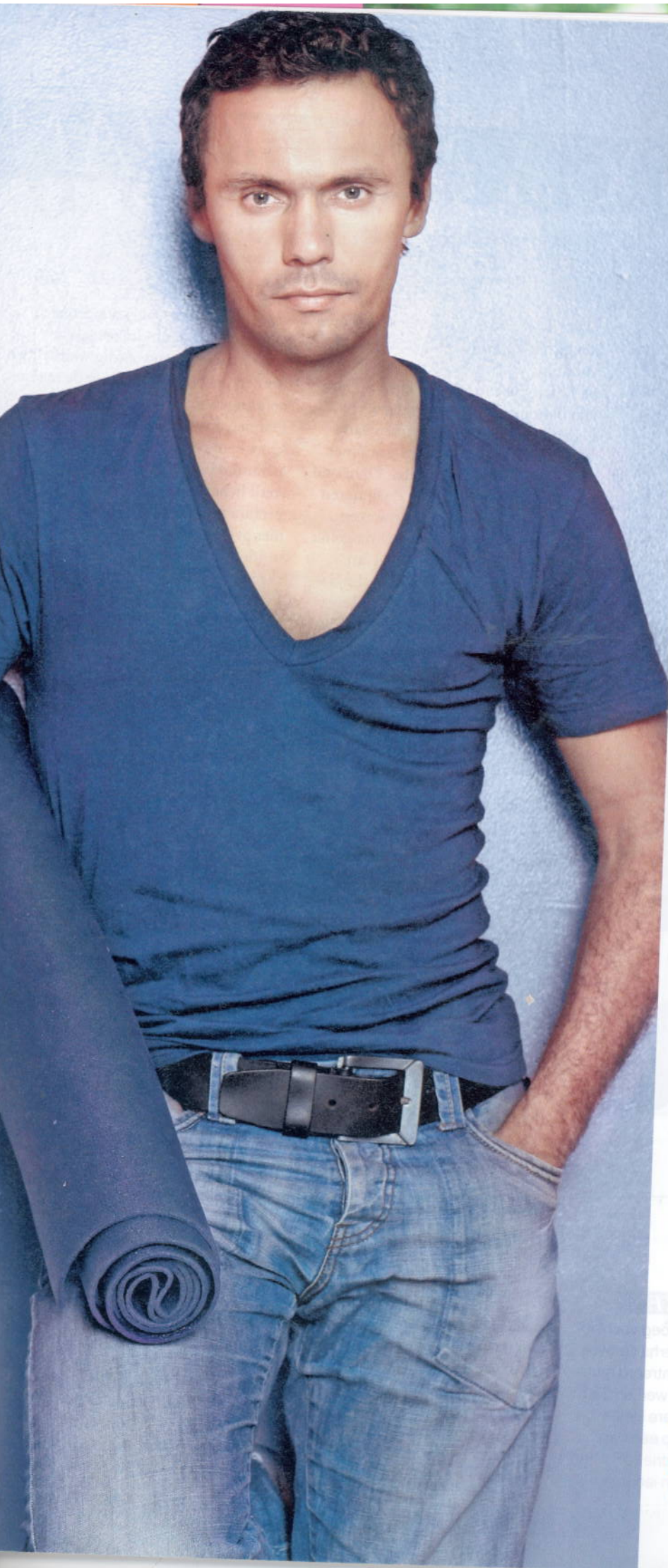
### *Confrontatie en acceptatie*

Dat je voor yoga allerlei gewoontes moet opgeven om supergezond te gaan leven, wijst Johan Noorloos van de hand. Roken en drinken mag best. “Ik ken mensen die serieus yoga beoefenen en nog steeds af en toe een sigaretje roken en koffie drinken. De grote yogi's drinken heel veel zwarte koffie. Ik hou er niet van wanneer iets niet mag. Als je te veel hebt gedronken merk je misschien dat je de volgende ochtend niet echt lekker op je yogamat staat. Dat kan wel een reden zijn om minder te gaan drinken.” Johans eigen zoektocht begon nadat er in 2000 hiv bij hem werd vastgesteld. “Ik kreeg te horen dat ik zó slecht op mezelf had gepast dat ik misschien niet heel oud zou worden. Toen realiseerde ik me dat het sowieso heel snel gaat, of ik nu nog tien jaar of nog vijftig jaar leef. Het gaat nu goed met me, ik kan er vanuit gaan dat ik gewoon oud word. Maar de confrontatie met de tijdelijkheid maakte wel dat ik me ging afvragen wat ik eigenlijk echt wilde. Zo ben ik met yoga en meditatie in aanraking gekomen. Ik werd al jaren gedreven door ambitie en ego. Ik dronk veel, ging veel uit. Eigenlijk pleegde ik roofoverval op mezelf. Niet dat ik me daar bewust van was, ik vond dat ik wel een hip leven leidde. Waarschijnlijk was ik ermee doorgestaan als ik niet op het matje werd geroepen.” Vele uren, maanden, jaren op de yogamat leidden tot een andere visie. Niet dat hij zich nu verlicht wil noemen, maar: “Als je de verantwoordelijkheid neemt over je leven en dus accepteert dat je het grotendeels zelf hebt gecreëerd, dan geef je jezelf de macht om het te veranderen. Die acceptatie leer je door yoga. Dat betekent niet dat je dingen

niet anders kunt gaan doen, maar je kunt beseft dat je zelf de omstandigheden hebt gecreëerd waar je in zit, wat het ook is. Of je nu ziek bent door je partner in de steek bent gelaten, of dat je ontslagen bent. Schuldgevoel en schaamte me nog steeds niet vreemd, maar ik kan accepteren dat ik me af en toe schuldig voel. Ik verzet er niet meer tegen. Zoveel mensen verbergen dat door bijvoorbeeld de buitenkant mooier te maken, of te verdoven door eten, sex, uitgaan, babbelen. Maar als je die vervelende gevoelens gewoon laat zijn, dan beginnen ze langzaam te lossen. Dat is een heel mooi mechanisme.”

### *Lenigheid en reiniging*

Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn dat je door rek- en strekoefeningen leert jezelf te accepteren. Dat het toch zo is, heeft met het meditatie-aspect van yoga te maken, legt Jol uit. “Met yoga en meditatie train je je bewust. Je leert naar je eigen gedachten te kijken zonder meteen te reageren, te vervallen in afkeer of verlangen. Je hebt zo'n 65.000 gedachten per dag, waarvan tachtig procent precies hetzelfde als de dag ervoor en de dag daarvoor. Meditatie leert je heel bewust een gedachte te observeren en vervolgens een techniek te gebruiken om die gedachte los te laten. Yoga is meditatie door beweging. En daarbij zijn die fysieke houding ontzettend goed voor je lichaam.” Dat zie je meteen als je een van zijn lessen bezoekt: die zijn gevuld met superlenige vrouwen met stralende lijven. “Yoga is hard werken, maar als je het regelmatig doet, krijg je het lichaam dat bij je past. Je valt ervan af als je overtollig gewicht hebt. Yoga haalt weg wat er niet hoort: stress, spanning, overgewicht. Je ziet mensen leniger en sterker worden, hun lichaam krijgt meer definitie, ze vallen af, hun huid wordt glanzender. Ashtanga yoga is een totaalpakket. Het werkt



op je lenigheid, reinigt je lichaam, stimuleert je spijsverteringsstelsel en je hormoonhuishouding, je activeert je bloedsomloop." Door yoga ontdekte Johan ook dat zijn werkelijke passie niet in het acteren schuilde, maar in het lesgeven. "Ik ging naar de theaterschool omdat ik dan misschien wel beroemd zou worden, maar wat ik echt goed kan is leraar zijn. Helaas ligt voor de deur van een basisschool geen rode loper. En yogaleraar, dat heeft helemaal geen status. Toen ik begon, verdiende ik geen stuiver. Ik had soms maar een paar mensen in de les. Ik ging nog twee dagen naar school, gaf les aan groep acht. Ik had genoeg aan weinig."

### *Beroemde klanten*

Nu heeft hij nog maar zelden een plek vrij in zijn les en voor privés moet je zelfs op de wachtlijst. Onder meer Leco van Zadelhoff en Gerard Spong krijgen les van Johan. Zelf is hij laconiek over zijn beroemde clientèle. "Ik heb een paar duizend mensen lesgegeven en daarvan is misschien een procent bekend. Daphne Bunschoek was mijn beste vriendin al voordat ze bij de televisie ging werken, toen we allebei nauwelijks de McDonald's konden betalen. Ik heb ze voor mijn boek gevraagd omdat ik weet dat buiten Amsterdam nog niemand van mijn naam heeft gehoord: *Who the fuck is Johan Noorloos?* Als je dan leest dat Katja Römer-Schuurman het fijn vindt en dat Gerard Spong vertelt dat zijn inzichten gescherpt worden door yoga, ben je wel *getriggerd*." Katja vertelt in het boek dat ze heeft geleerd om met meer zachtheid naar zichzelf te kijken, rust te creëren in haar hoofd. Daphne zegt dat ze in yoga rust heeft gevonden en dat het haar heeft geholpen fysiek lekkerder in haar vel te zitten. "Daphne heeft ooit een vipassanacursus gedaan, waarbij je tien dagen in stilte mediteert. Op dag acht kreeg ik telefoon van het Dhamma-centrum in België, dat Daphne heel graag naar huis wilde. Ik twijfelde niet en stapte meteen in de auto. Daphne was ontzettend blij en we reden meteen naar de dichtstbijzijnde McDonald's. Op haar verzoek. Na acht dagen op een macrobiotisch dieet hebben we daar toen heerlijk gegeten." ■

**"VERVELENDE  
GEVOELENSS LOSSEN  
VANZELF OP"**