

Johan Noorloos is de yogagoeroe voor bekend Nederland. Dankzij hem gaan Daphne Bunschoek, Jeroen Pauw en Anita Witzier moeiteloos op hun hoofd staan.

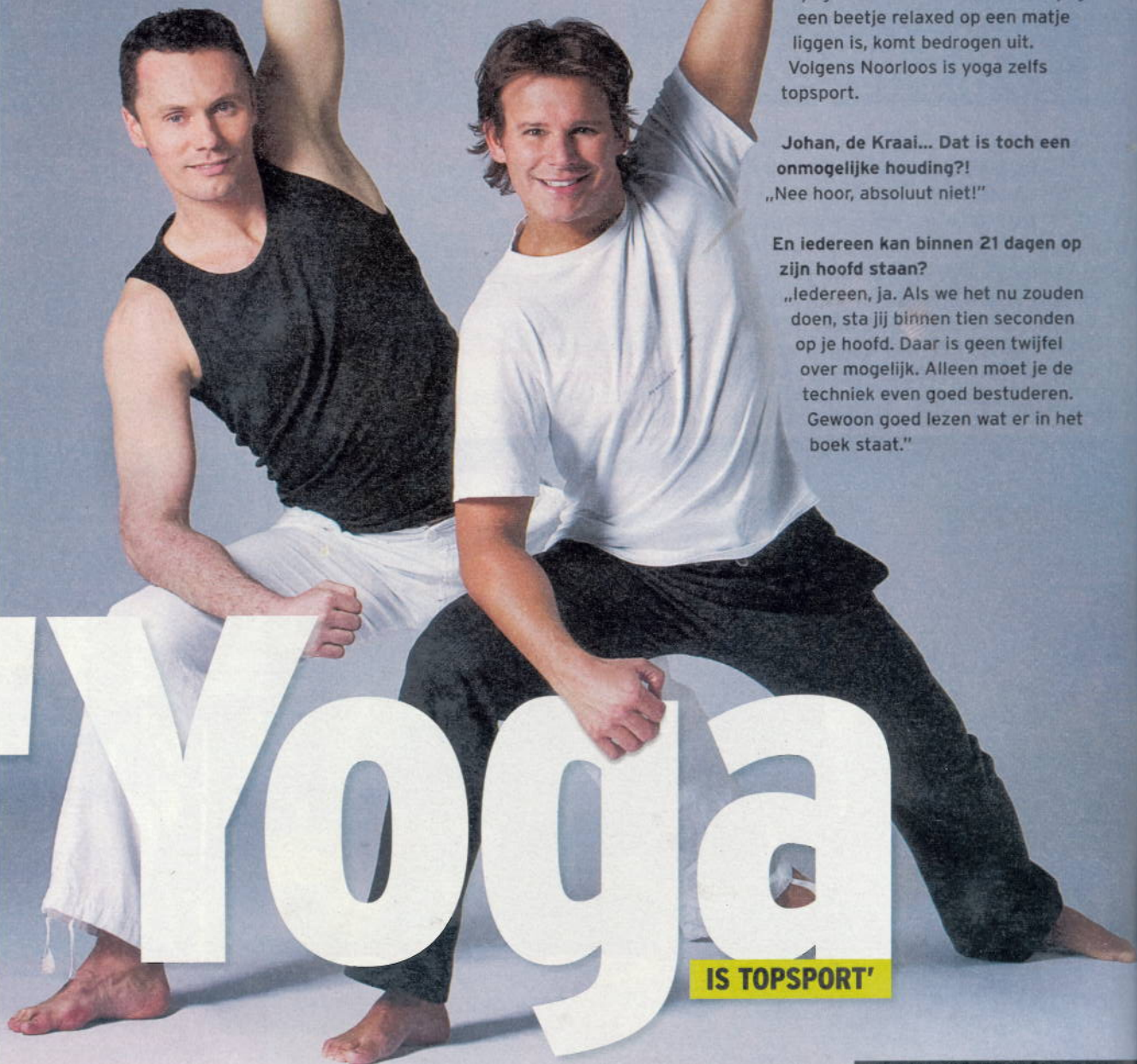
Johan Noorloos laat BN'ers op hun hoofd staan

Ben je stijf? Geen probleem, Jeroen Pauw kon eerst ook niet met zijn handen voorbij zijn knieën komen. Leco van Zadelhoff geeft toe dat hij yoga eerst een hoog kruidentheegehalte vond hebben, maar was om na één les. In het boek *Hoe yoga je leven kan veranderen* beschrijven zij, en een hoop andere BN'ers, hoe fijn yoga is. Johan Noorloos brengt verlichting. Advocaat Oscar Hammerstein noemt hem zelfs Angel Jojo. Het boek bevat een stappenplan van 21 dagen waarmee iedereen aan yoga kan doen. Wie denkt dat yoga een beetje relaxed op een matje liggen is, komt bedrogen uit. Volgens Noorloos is yoga zelfs topsport.

Johan, de Kraai... Dat is toch een onmogelijke houding?!
„Nee hoor, absoluut niet!”

En iedereen kan binnen 21 dagen op zijn hoofd staan?

„Iedereen, ja. Als we het nu zouden doen, sta jij binnen tien seconden op je hoofd. Daar is geen twijfel over mogelijk. Alleen moet je de techniek even goed bestuderen. Gewoon goed lezen wat er in het boek staat.”



IS TOPSPORT'

▲ MET LECO VAN ZADELHOFF

Waarom heb je *Hoe yoga je leven kan veranderen* geschreven?

„Er bestaan veel vooroordelen over yoga en meditatie. Het zou zweverig zijn, stoffig. Niets is minder waar. Ik wil die vooroordelen de wereld uit helpen. Ik geef regelmatig in het buitenland retreats. Ik kreeg na zo'n week vaak te horen dat mensen veel geleerd hadden, maar dat er in het dorp waarin zij wonen geen yoga gegeven wordt. Dan gaf ik ze een soort handleiding mee, met een aantal oefeningen. Die handleiding was de voorloper van mijn boek.”

Waarom 'moeten' mensen aan de yoga?

„Het is het meest gezonde dat je voor je lijf kunt doen. Ik heb veel sporten beoefend: zwemmen, atletiek, fitness... In yoga kom ik alle facetten van sport tegen. Je krijgt er een sterk en flexibel lichaam van en het werkt reinigend, door alle twisten die je met je lichaam maakt. Als je het goed doet, is yoga ook meditatief. De ademhaling staat centraal. Mensen hebben de neiging hun adem in te houden als ze gestrest zijn, of als er iets spannends gebeurt. Door te leren om door te ademen in een moeilijke houding maak je een vertaalslag naar je leven.”

Katja Schuurman beschrijft dat ze in haar eerste yogales twee keer naar de wc moest rennen om over te geven...

„Dat was niet bij mij hoor. Maar iedereen reageert op een andere manier. Je confronteert jezelf met je fysieke beperkingen, vooral in het begin kun je stijf zijn. Dat heeft gevolgen, je kunt je wat misselijk voelen. Als je je lichaam ontgift, komen er fysieke en emotionele dingen los. Sommige mensen huilen, sommige mensen vallen in slaap.”



► PROBEER HET MAAR: DE KRAAI



▲ MET SYLVANA SIMONS



▲ MET ANITA WITZIER

Zie je grote veranderingen bij mensen?

„Heel vaak. Ik heb mensen enorm zien afvallen. Mensen die heel stijf waren, lagen een paar weken later in de meest ingewikkelde houdingen. Ik kan me een vrouw herinneren, tijdens een retreat op Ibiza, die heel erg ziek was en geen kinderen kon krijgen. Ze was jong en had een goede baan in het bedrijfsleven, maar het hield allemaal op omdat ze ziek was. Na die week was ze nog steeds ziek, maar ze had wel het vermogen om anders aan te kijken tegen wat haar was overkomen. Ze voelde zich geen slachtoffer meer. Ze ging opgelucht het vliegtuig in. Nu heeft ze kinderen en het gaat veel beter met haar. Ze is gestopt met haar baan en schrijft. Een mooie transformatie.”

Wie zou jij graag een yogales willen geven?

„O, ik heb nog wel iemand op mijn verlanglijstje staan! Ik zou het heel leuk vinden om prinses Máxima les te geven. Ik vind haar heel leuk en ze lijkt me wel een type dat zoiets een keer zou willen proberen. Ik heb altijd gedacht - en gehoopt - dat als mijn boek uit zou komen ze er misschien iets over zou lezen. Wie weet, belt ze me een keer.”

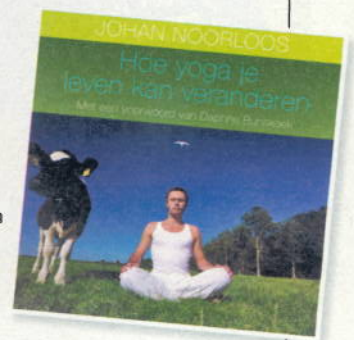
Begin jij elke dag met de zonnegroet?

„Nee, ik doe de zonnegroet meestal 's avonds voor het eten, dat vind ik een lekker tijdstip. Ik begin wel iedere dag met meditatie. Niet in bed, want dan val ik weer in slaap. Ik raad aan

het zittend te doen, maar wel in een zo actief mogelijke houding.”

Maar wat moet je dan precies doen?

„De essentie van mediteren is dat je je niet vereenzelvigd met dat wat je denkt en dat wat je voelt. Je bent niet wat je denkt. Het gaat er bij mediteren niet om dat je je hoofd leeg moet maken, dat kan niet. Het gaat erom dat je anders omgaat met dat wat je denkt. Doe je ogen dicht. Je denkt: Ik moet zo meteen boodschappen doen. Nu gaat het erom dat je niet geconditioneerd reageert op dat wat je denkt. Dus niet denken: O, ik moet nog pinnen, hè, ik heb eigenlijk geen geld... Observeer in plaats daarvan je adem. Voel de lucht door je neus stromen. Meteen komt er weer een gedachte. Je kijkt naar die gedachte, en vervolgens concentreer je je weer op je ademhaling. Het is hard werken, mensen denken vaak dat meditatie een soort slapen is. Dat is het zeker niet, het is arbeid. Doe het een paar keer per dag een paar minuten en je zal zien hoeveel effect het heeft.” ■



Hoe yoga je leven kan veranderen van Johan Noorloos, Uitgeverij Thomas Rap, €19,95