

VIVA NR. 29  
10 t/m 16 juli 2009

# Hoe polderyoga

Yoga zweverig? Welnee, dat is het al lang niet meer. Kijk maar naar

Johan Noorloos, die half bekend Nederland traint zonder wierook, mantra's of chakra's. Journaliste Angélique Heijligers volgde een privé-sessie.



# e leven verandert

## EEN SESSIE MET DE GOEROE VAN BN'ERS ALS KATJA SCHUURMAN

"Nee, nee, niet forceren," waarschuwt Johan, terwijl ik bepaald niet zachtzinnig aan mijn voeten trek om – net als hij – lekker relaxed in de lotushouding te komen. We zijn in de Amsterdamse yogastudio Yoga Garden en ik zit tegenover de

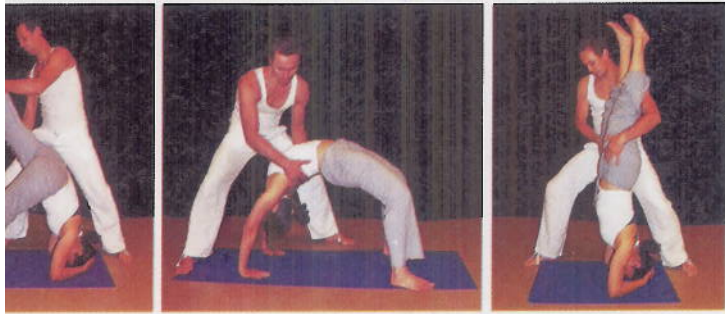
yogaleraar waar BN'ers als Katja Schuurman, Daphne Bunschoek, Gerard Spong, Leco van Zadelhoff, Anita Witzier en zelfs Jeroen Pauw regelmatig hun zonnegroet komen brengen. Met zijn onlangs verschenen boek 'Hoe yoga je leven kan veranderen' hoopt hij heel Nederland aan de yoga te krijgen. Geen moeilijk gedoe met mantra's, onverstaanbaar Sanskriet of een streng veganistisch eetpatroon – het boek toont een helder stappenplan waarmee je in 21 dagen een complete yogawor-

kout opbouwt. "Je hoeft niets op te geven, je hoeft je leven niet te veranderen," antwoordt Johan op mijn vraag hoe ik yoga dan moet inpassen in mijn leven. **"Doe iedere dag een halfuurtje yoga, gewoon in je huiskamer, en je hebt minder last van stress, vermoeidheid of gebrek aan concentratie."** Voor nu hoef ik het echter niet alleen te doen en krijg ik tijdens een privé-sessie zijn volle aandacht. Ik hoef niet drie keer 'Ohm' te zingen of minutenlang met m'n armen in de lucht op-en-neer te springen, maar Johan wil wel de yogasessie beginnen met een korte meditatie. "Meditatie kun je nooit fout doen," stelt hij me gerust, "je kunt alleen opnieuw beginnen."

Na de korte meditatie, vervolgt Johan ons samen met een reeks zonnegroeten en variaties daarop. "Het gaat er niet om of je een bepaalde houding wel of niet kunt," stelt hij me opnieuw gerust, "anders dan bij hardlopen –

waar het erom gaat wie het snelst loopt, of bij fitness waar je traint voor een zo mooi mogelijk lichaam – is er bij yoga geen beloning." De eerste twee zonnegroeten verlopen nog in een redelijk rustig tempo, maar al snel voert hij het tempo en de moeilijkheidsgraad van de houdingen op. Johans methode is gebaseerd op Ashtanga Yoga, een dynamische vorm van yoga die zich kenmerkt door een serie van houdingen die elkaar vloeiend opvolgen en waarbij ademhaling synchroon loopt met de bewegingen. Mijn ademhaling wordt zwaarder, het zweet loopt over mijn rug. Johan corrigeert, geeft nauwkeurig aan hoe ik moet ademen en waar ik mijn spieren moet aanspannen of waar ik ze juist moet leren loslaten. Want: "Yoga is een lange meditatie en het ritme van je ademhaling bepaalt het tempo van je bewegingen." **Ik beweeg wonderbaarlijk soepel door de series heen, maar als hij me opdraagt om vanuit een staande houding mijn rechter grote** >





"Johan geeft nauwkeurig aan waar ik mijn spieren moet aanspannen of waar ik ze moet leren loslaten."

◀ **teen vast te pakken en mijn rechterbeen voor me uit te strekken, wéét ik gewoon dat het een onmogelijke opgave is.** "Laat je niet weerhouden door wat je denkt niet te kunnen," is een mooie uitspraak, maar ik ben toch blij dat Johan me vasthoudt. En verdomd: terwijl ik rechtop blijf staan, strek ik mijn rechterbeen uit en weet ik 'm ook nog – helemaal gestrekt! – opzij en naar voren te brengen én raak ik met mijn neus m'n rechterknie aan. Moeiteloos? Niet bepaald, maar het lúkt! Johan complimenteert me, om me vervolgens direct te ontuchtteren: "Het is niet belangrijk hoe ver je in een houding komt. Het gaat erom dat je beweegt in een bepaalde richting en dat je vanuit een ingewik-

## M'n been strekken én m'n teen pakken? Onmogelijk! Maar ik blijf het dus toch te kunnen

kelde houding weer terugkomt naar een neutrale toestand voor de volgende pose." Als laatste actie wil Johan mij een hoofdstand laten doen – iets dat ik al mijn levenlang halsstarrig weiger te doen. Alleen al het idee roept allerlei neurotische gedachten in me op. Hoe kalm en vriendelijk Johan ook is, hij is ook standvastig en overtuigend. Ik vertrouw op zijn "er kan je niets gebeuren" en binnen twee minuten sta ik tot mijn eigen stomme verbazing toch echt op mijn hoofd.

"Je hoeft echt niet iedere dag urenlang yoga te doen en dagenlang te mediteren om het licht te zien," zegt Johan als we na de les nog even een drankje doen. Hij een koffie verkeerd, ik aan een rawfood-detox-sapje. Hoewel Johan pleit voor een demystificatie van yoga, vertelt hij in zijn boek dat hij zelf wel degelijk jarenlang de yogaposes en -geschriften heeft bestudeerd, uren aan één stuk door heeft gemediteerd en de wereld heeft afgereisd om onder leiding van goeroes allerlei spirituele rituelen te ondergaan. Iets waar hij nu samen met hartsvriendin Daphne Bunskoek hartelijk om

kan lachen. "Een favoriet tijdverdrijf bij ons thuis is om het filmpje op YouTube te bekijken waar Johan te zien is die zijn chakra's reinigt met neusflosdraad," schrijft ze in het voorwoord van zijn boek. "Ik wilde genezen," verklaart Johan zijn zoektocht. "Negen jaar geleden kreeg ik volkomen onverwacht te horen dat ik geïnfecteerd was met het hiv-virus en misschien nog maar tien jaar had te leven. Ik studeerde eerst economie, daarna aan de Hogeschool voor de Kunsten en ik wilde hoe dan ook succesvol zijn. **Onze hele westerse maatschappij is immers gericht op presteren; als ik eerst die baan, die relatie, dat mooie huis en die auto maar heb, dan...** Mijn ambities om een succesvol econoom of beroemd acteur te worden maakte ik niet waar en toen daar ook nog eens die hiv-diagnose bovenop kwam, leek mijn leven een grote mislukking. Nu weet ik dat het een illusie is om te denken dat je iets in de toekomst moet behalen om compleet te zijn. Het gaat er juist om dat je je realiseert dat je goed bent zoals je bent."

Yoga en meditatie bleken voor Johan de manier te zijn om te accepteren dat hij drager is van het hiv-virus. Daarmee verdween de onrust en angst voor wat misschien allemaal nog gaat komen. Mijn eerste yogales was verschrikkelijk, een marteling. Maar ik ben yogaleraar geworden, geef retraites in het buitenland, leid zelf yogaleraren op, heb een boek geschreven. Dat had ik allemaal nooit voor mezelf bedacht en – het allerbelangrijkste: ik heb ontdekt wie ik werkelijk ben en dat alles goed is zoals het is. Dit moment is alles wat er is en yoga kan een instrument zijn om je daarvan bewust te maken."

Johan wil yoga ontdoen van allerlei stoffige rituelen om zo voor veel mensen de drempel te verlagen om aan yoga te beginnen. Johan: "**Je hoeft niet naar India of een idyllisch eiland. Je schuift je bank opzij en je begint gewoon,** want yoga is het meest gezonde wat je voor jezelf kunt doen. Door de yogahoudingen te oefenen, de ademhaling te manipuleren en te reguleren, breng je je energie-huishouding weer in balans. Dat maakt dat je je yogamatje afstapt met het gevoel dat je de hele wereld aankunt." ●

## BN'ERS OVER YOGA MET JOHAN

### Katja Schuurman:

"Johan heeft me al heel wat dingen meegegeven waar ik ook buiten yoga wat aan heb. Bijvoorbeeld dat je niet direct met elk gevoel wat moet. Een lastig gevoel hoeft niet direct bestreden te worden. Ook probeert hij me te leren met wat meer liefde en mededogen naar mezelf te kijken."



### Daphne Bunskoek:

"Johan is een geduldige leraar. Keer op keer praat hij me door de serie heen, duwt hij mijn lijf in een houding die ik niet voor mogelijk hield en blijft hij vriendelijk glimlachen als ik gefrustreerd probeer uit te leggen hoeveel weerstand ik soms voel."

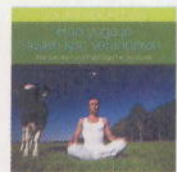


### Gerard Spong:

"Zijn yogalessen creëren rust in je essentiële beleving. En rust scherpt inzicht."

### Sylvana Simons:

"Persoonlijk ben ik niet het type dat het leuk vindt om elke dag uren in de sportschool door te brengen. En daarom spreekt de fysieke stijl van Johan mij ook zo aan. Je hoeft niet in shape te zijn: yoga brengt je dat vanzelf."



Meer info: [www.yoga-teacher.nl](http://www.yoga-teacher.nl) en 'Hoe yoga je leven kan veranderen' door Johan Noorloos, uitgeverij Thomas Rap, € 19,95