



TEKST
Elleke van Duin (Tekstbureau Mevrouw van Dale)

FOTOGRAFIE
Brenda van Leeuwen



**YOGAGOEROE
JOHAN NOORLOOS**

**“IETS
VOELEN
WAT JE
NIET WILT
VOELEN,**

DAAR IS MOED VOOR NODIG”

Zeventien jaar geleden zorgde yoga ervoor dat Johan Noorloos (45) zijn weggestopte gevoelens durfde toe te laten. Inmiddels geldt hij als de bekendste yogameester van het land. “Terugkijkend zie ik dat alles klopt.”



Grote, blauwe ogen, gespierd postuur, een zachte en charismatische uitstraling. Johan Noorloos is Neerlands bekendste en toonaangevendste yogaleraar en zijn school De Nieuwe Yogaschool geldt als de grootste van het land. Gevestigd in een monumentaal pand, met drie yogastudio's waar wekelijks zestig verschillende soorten yogalessen worden gegeven. De inrichting is fris en licht, met hoge ramen en her en der een grote plant. Yogi's kunnen na de les hun vers opgedane inzichten overdenken bij een sapje of een salade in lunchcafé Hartbiet, mooi ingericht met veel hout- en grijstinten en uitzicht op de tuin. Aan de muur hangt werk van kunstenaars, een behang met bladerprint vergroot het zengevoel. “Het is een huiskamer hier”, vertelt Johan. “Mensen moeten zich thuis voelen. Belangrijk, want yoga is voor iedereen.” Even twijfelt hij; misschien dat het interview toch beneden moet plaatsvinden, met zijn blonde Boeddha binnen handbereik. Zodat hij altijd even zijn hand kan uitsteken naar zijn golden retriever. “Mijn beste vriend. Hij is er altijd voor me, trouw en zonder oordeel.” Maar eenmaal boven in een van de yoga-ruimtes is het toch wel lekker rustig, geeft hij toe. Yogagoeroe of niet, ook Johan Noorloos is niet 24/7 zelfverzekerd. “Juist daarom geef ik yogales. De yogamat stelt me in staat om mezelf te laten zien op een manier die me doorgaans lastig af gaat, namelijk me kwetsbaar opstellen.”

Geen minuut stil

Onderzoek wijst uit dat een kwart van de Nederlanders weleens op de yogamat staat, tweederde daar

van is vrouw. Daarmee is yoga de snelst groeiende sport in Nederland. Een heel ander verhaal dan in 2000, toen Johan zelf voor het eerst op de mat stapte en nog maar weinig mensen in Nederland aan yoga deden. In de sportschool waar hij vaak was, werd gestart met yogalessen. De eerste keer ervoer hij als confronterend. “Keihard werken vond ik het, ook al verkeerde ik in een goede conditie. Ik realiseerde me hoe stijf mijn lichaam geworden was door het vele fitnessen. En hoe ongecontroleerd mijn geest was. Ik kon geen minuut stilzitten. Maar de docente intrigeerde me; zij straalde zo'n enorme rust uit.” Johan, die opgroeide in een christelijk gezin in Harlingen, studeerde economie in Groningen. Hij worstelde met zijn homoseksualiteit en belandde via omwegen in Amsterdam. Maar hij kon zijn draai niet vinden in de onrustige hoofdstad.

“DE YOGAMAT STELT ME IN STAAT ME KWETSBAAR OP TE STELLEN”

Labels plakken

Yoga hielp hem zijn angst en weggestopte emoties voorzichtig toe te laten. “Het voelde fijn om op een andere manier met mijn lichaam te werken. Ik had mezelf aangeleerd om

dat wat ik voelde uit te schakelen, uit angst. De angst om andere mensen te kwetsen of teleur te stellen als ik wél naar mezelf zou luisteren. Ik was daar heel goed in geworden. Maar gelukkig werd ik er niet van. Ik vond het leven heel ingewikkeld. Plakte labels op wat ik zag en meemaakte. Dat deed ik ook op de mat: wat ik voelde, gaf ik meteen een sticker. Maar de yogaoefeningen dwongen me steeds iets verder te gaan, steeds meer weerstand te voelen.” Want daar gaat yoga over, legt hij uit, over weerstand. “Je moet door je eigen pijn heen. Fysiek, >

In cijfers

1,6 MILJOEN MENSEN IN NEDERLAND DOEN AAN YOGA, DAT IS **12%** VAN DE BEVOLKING. **77%** IS VROUW, **23%** IS MAN. **6%** GAAT ERVOOR NAAR DE YOGASCHOOL – YOGA DOEN WE DUS VOORAL THUIS. TUSSEN 2010 EN 2015 IS HET AANTAL NEDERLANDSE YOGI'S MET **16%** GESTEGEN.

BRON: YOGANEDERLAND.NL

Wat vindt Nederland?

Yoga werkt stressverlagend, zegt 60% van de Nederlanders. Het is goed voor je, vindt 57%. Toch vindt 42% het nog altijd zweverig. En 28% vindt het saai. Bron: yoganederland.nl

Herken de yogi

Mensen die aan yoga doen, zijn vaker hoogopgeleid, grotendeels tussen de 40 en 70 jaar, iets vaker single, werken veelal parttime en sporten meer dan de gemiddelde Nederlander (67% van de yogi's tegen 50% van de bevolking). Ruim 2 op de 10 zijn vegetariër (ter vergelijking: van de gehele Nederlandse bevolking is nog niet 1 op de 10 vegetariër). Yogi's kopen dubbel zo vaak biologische producten en gebruiken drie keer zo vaak natuurlijke verzorgingsproducten. Ook zegt ruim de helft van de yogi's spiritueel ingesteld te zijn, tegen 19% van de algemene bevolking. Sociaal zijn yogi's ook: ruim de helft doet vrijwilligerswerk, tegen 36% van de bevolking. Daarnaast doet 40% iets voor zijn of haar buurt; dat is 8% meer dan in heel

Nederland. Bron: yoganederland.nl



emotioneel en mentaal. Ik kon niet langer om mijn gevoelens heen. Confronterend: iets voelen wat je liever niet wilt voelen. Daar is moed voor nodig, en vertrouwen. Het was een lang proces, ik ging met kleine stapjes vooruit. Ik leerde waar te nemen zonder oordeel. Steeds meer durfde ik te luisteren naar de boodschap van mijn lichaam, naar mijn intuïtie.”

Lange, grijze baarden

Hij besloot er helemaal in te duiken. Vijf jaar lang reisde hij de wereld rond en bezocht onder meer Thailand, Peru en Australië, waar hij bij de meest uiteenlopende yogameesters lessen en trainingen volgde om zelf leraar te worden. “Een tijdlang was ik strikt in de leer: vroeg opstaan, een strak voedingschema, geen alcohol, geen koffie en veel stilteraites. Dat had ik nodig. Ik geloof daarin: dat mensen het extreme nodig hebben om weer bij het gemiddelde uit te komen. Mijn omgeving reageerde positief, ze vroegen: ‘Wat doe je toch, je bent zo anders?’ ‘Wat is dat dan, yoga?’ ‘Kun je ons ook

“TOT OP DE
DAG VAN
VANDAAG VIND
IK MIJN RUIMTE
INNEMEN HEEL
INGEWIKKELD”

niet eens wat leren?’ Toch zag ik mezelf niet als yogaleraar. Dat was iets voor mannen met lange, grijze baarden, niet voor jongens uit Friesland. Ik had andere ambities. Ik wist alleen niet waar ze lagen.” In 2005 werd hij door de sportschool waar hij ooit zelf met yoga begonnen was, gevraagd de plek in te nemen van een yogaleraar. “Dat deed ik vol overgave. Al snel zaten de lessen bomvol. Ik verhuisde naar een andere zaal, de oude gymzaal van het Barlaeus Gymnasium in Amsterdam, een antikraakruimte.” Ook daar waren de lessen al snel vol. Aangemoedigd

door zijn succes zette hij zelf een training op. En hij schreef in 2009 zijn eerste boek: *Hoe yoga je leven kan veranderen*. “Ik zag nu pas dat ik op het pad zat dat er al jaren lag, maar wat ik nog niet benoemd had. Nu kon ik het eindelijk omarmen.” Er volgden meer boeken, waaronder *Het inzicht* (2013) en *Het nieuwe yogaboek* (2016), en zelfs een theater-

tour: *De helende beweging*. Een nieuwe tour is in voorbereiding, deze keer samen met Birgit Schuurman, waarbij meditatie en muziek samenkomen.

Durf ‘nee’ te zeggen

Zijn naam zoemt rond, steeds vaker mag Johan zijn verhaal vertellen. “Yoga gaat over grenzen stellen en grenzen verleggen. Dat zijn in eerste instantie vaak fysieke grenzen, daar moet je naartoe durven gaan. Durf ze te voelen en kijk of je nog iets verder durft. Kun je je been misschien nóg meer strekken? Natuurlijk gebruik je daarbij ook je ademhaling. De vertaling naar het leven vind ik fascinerend; durf je ook in het leven van alledag je grenzen te verleggen?”

“DOOR JE NIET KLEIN TE HOUDEN, BEN JE EEN GROOT CADEAU VOOR ANDEREN”

Durf je jezelf te laten zien aan de wereld op een manier die je doorgaans niet zo makkelijk lukt? Dat betekent misschien wel dat je mensen soms de waarheid vertelt. Dat je ‘nee’ zegt. Dat je tegen de wereld zegt: ik accepteer dit niet, dit is mijn keuze. Tot op de dag van vandaag vind ik mijn ruimte innemen heel ingewikkeld. Omdat het consequenties heeft. Het kan zijn dat mensen je minder aardig vinden. Maar het loont: als je in je kracht kunt staan, inspireer je je omgeving.”

Dat zijn De Nieuwe Yogaschool zo’n succes zou worden, had hij niet gedacht. “Toen ik dit gebouw binnenstapte, wist ik het: dit is het. Hier kan ik mijn droom vormgeven. Veel mensen raadden het me af: niet doen, het is te groot, te duur, te ambitieus. Maar in plaats van onder mijn dekbed te kruipen en me te verstoppen, dwong ik mezelf de weerstand aan te gaan. Ik voelde: het klopt tóch. Zodra de deuren opengingen, stonden er rijen mensen. Dat óók collega’s zich hebben kunnen ontplooien doordat ik mijn droom heb verwezenlijkt, vind ik geweldig. Terugkijkend zie ik dat alles klopt. Wat ik heb gelezen en zelf heb geschreven, blijkt waar. Dat wanneer je jezelf durft te laten zien en je niet klein houdt, je weg zich openbaart. En dat je daarmee een groot cadeau bent voor anderen. Dat ik uiteindelijk toch gesetteld ben in Amsterdam, de stad waar ik aanvankelijk vastliep, maakte me extra gelukkig. Zo werd de cirkel rond. Ooit begon ik zelf in een sportschool, nu heb ik een eigen opleidingsinstituut voor yogaleraren.”

Soldatenyoga

Het succes van Johan drong zelfs door tot de militaire gelederen. In 2016 kreeg Johan van Defensie het verzoek Nederlandse militairen yogales te geven en

Geschiedenislesje

Al wordt vermoed dat yoga nog ouder is, de eerste archeologische bewijzen van yoga gaan zo’n vijfduizend jaar terug. Onderzoekers ontdekten in India stenen met ingekerfde afbeeldingen van figuren (waarschijnlijk de hindoeïstische god Shiva) in lotushouding. Binnen de yogageschiedenis worden vier globale periodes aangehouden: de pre-klassieke periode, de klassieke periode, de post-klassieke periode en de moderne periode. In alle periodes draait het om meditatie en een evenwicht tussen geest en lichaam. De *Bhagavad Gita*, voltooid rond 3000 v. Chr., is samen met *De Yoga Sutra’s van Patanjali* een van de belangrijkste bronnen van de yogafilosofie. Hierin staat het idee van vrijheid centraal, dat bereikt kan worden door ons eigen pad te volgen. Naast vele groten uit de geschiedenis die inspiratie putten uit de *Gita*, zoals de Amerikaanse natuurkundige Robert Oppenheimer en Albert Einstein, schreef Mahatma Gandhi zelfs zijn eigen versie.

zelfs op te leiden tot yogatrainer. “Dat is het mooiste wat ik ooit heb gedaan. Op de kazerne in Amersfoort zat al snel een groep vol. Een tweede stond klaar. Luchtmacht, landmacht, marine, marechaussee: alle disciplines waren vertegenwoordigd, van hoog tot laag. Dat vond ik wel heel spannend hoor, het is toch een machowereld. Maar het was geweldig: ik kreeg alleen maar positieve feedback.”

Als zelfs Defensie aan de yoga is, kunnen we er echt niet langer omheen. Yoga verrijkt ieders leven. “Fijn, ja, dat het zweverige imago eraf is. Yoga is namelijk goed voor alles en iedereen. Je lichaam en je geest. Yoga is meditatie in beweging, of mindfulness in actie. Je leert bewust waar te nemen, in plaats van >

WAAROM YOGA?

Bijna 90% van de yogi's geeft aan dat yoga stressverlagend werkt en dat het hen helpt om flexibeler te worden. 4 op de 10 zijn aan yoga begonnen om gezonder te worden en nog eens 4 op de 10 zeggen er gezonder door te zijn gaan leven. Wat er zo gunstig is aan yoga? Yoga maakt minder stijf (94%), is goed voor de conditie (64%), maakt krachtiger (75%) en helpt om beter te presteren bij andere sporten (60%). Bovendien helpt yoga je evenwichtiger en bewuster in het leven te staan. Het helpt je om 'uit je hoofd' te komen en weer te voelen (87%) en om dicht bij jezelf te blijven (83%).

Bron: yoganederland.nl

50%
VAN DE YOGI'S
GEEFT AAN DAT YOGA
GOED IS VOOR HUN
SEKSLEVEN

Wat kost dat?

Yogi's geven jaarlijks gezamenlijk 325 miljoen euro uit aan yoga – gemiddeld 272 euro per yogi per jaar. Ter vergelijking: Nederlanders geven per jaar gezamenlijk 1,2 miljard euro uit aan fitness, de grootste sport in Nederland. Ook in de Verenigde Staten yoga'en ze erop los. Volgens een onderzoek van *Yoga Journal* zijn de Amerikaanse yoga-uitgaven in de afgelopen vijf jaar met liefst 87% gestegen. Verwacht wordt dat de uitgaven in Nederland de komende jaren ook verder stijgen. Gemiddeld hebben we tussen de 60 en 70 euro over voor een yogamat, 50 euro voor een meditatiekussen en 70 euro voor een yogabroek. Yogareizen zitten ook enorm in de lift: bij Happy Soul Travel werden de afgelopen jaren drie keer zo veel reizen verkocht dan voorheen. Ibiza is de populairste bestemming, daarna volgt de Algarve. Buiten Europa doet Bali het goed.

Gezonde hobby

Onderzoek wijst uit dat yogi's minder vaak ziek zijn. Yoga-beoefenaars zouden 87% minder kans op hart- en vaatziekten en 55% minder kans op kwaadaardige tumoren hebben. Bron: yogamat-online.nl

“DOOR YOGA LEREN KINDEREN AL VROEG NAAR HUN INNERLIJKE STEMMETJE TE LUISTEREN”

Klein beginnen

Kinderyoga is aan een opmars bezig. Jonge yogi's (van baby's tot kleuters) maken spelenderwijs kennis met verschillende houdingen en oefenen ongemerkt om bewuster te ademen. Dat zou creativiteit stimuleren en het concentratievermogen vergroten. Bovendien is het simpelweg fijn voor het kindere brein, dat soms overloopt van alle prikkels. Sommige oefeningen zijn erop gericht om even stil te staan, bijvoorbeeld via houdingen om je evenwicht te bewaren. De effecten van yoga zijn volgens een aantal Amerikaanse onderzoeken zeer positief. Kinderen die aan yoga doen, zouden minder gedragsproblemen hebben, meer zelfvertrouwen krijgen, beter functioneren in een groep en hogere cijfers halen. Ook zou het kinderen met syndromen als ADD en ADHD helpen te ontspannen. Chantal Sandmann, meditatiedeskundige voor kinderen (hier-en-nu.nu): “Yoga brengt je in verbinding met je levenskracht. Kinderen leren zo al op jonge leeftijd naar dat ‘stemmetje’ te luisteren. ADHD-kinderen laden zich gedurende de dag op door de prikkels om hen heen – of dat nu een drukke klas is of een boze vader. Yoga helpt ze te luisteren naar hun ademhaling en hun emoties en leert ze zo om te gaan met die prikkels. Resultaat: ze ervaren dat het niet erg is om energiek te zijn en dat het goed is dat ze zijn zoals ze zijn.”

jezelf verliezen in alles wat er om je heen gebeurt. Dat is belangrijk in deze tijd. Er zijn meer dan een miljoen mensen met burn-outklachten; die hebben hun grenzen niet goed gerespecteerd. Deze veel-eisende maatschappij – en zeker de generatie mensen na mij, met een burn-out vóór hun dertigste – heeft een antwoord nodig. Dat is voor velen de yogaschool. Daarnaast is er veel onvrede: is dit het nu? Je dacht dat dit of dat je gelukkig zou maken, maar dat ben je niet. Veel mensen zijn het contact met zichzelf kwijtgeraakt. Yoga helpt dit te herstellen. De echte yogales speelt zich echter buiten af, als je thuis bent met je partner of op je werk. Op school ben je alleen om te oefenen. Wat je ermee doet, is aan jezelf.”

Pak het vast, laat het los

Wat is er nu zo speciaal aan de yoga van Johan? “Als je bij mij in de les komt, ga ik mijn best doen om je zo veel mogelijk weerstand te laten voelen, zodat je geconfronteerd wordt met dat wat je niet wilt voelen. *Face your demons*. Daarbij maak ik altijd onderscheid tussen groeipijn en blessurepijn. Als je onbekend bent met je lichaam, bestaat namelijk de kans dat je blessures oploopt en dat moet natuurlijk niet. Wanneer weet je nu dat de pijn die je voelt, je sterker maakt en wanneer weet je nu dat de pijn je niet dient? Niemand kan jou dat antwoord geven. Wat je nodig hebt voor het onderscheid tussen deze twee, is bewustwording. Je moet jezelf de vraag stellen: is het groeipijn, dient het mij? Of is het blessurepijn en moet ik af van deze overtuiging of gedachte, omdat die mij wellicht beperkt? Helpt het me meer ruimte in te nemen in mijn leven of maakt het me kapot? Alleen als je iets durft vast te pakken, kun je het loslaten. Soms is dat moeilijk. In het leven is soms een beetje donker nodig om het licht nog meer te laten schijnen. Het is mijn doel om jou zo veel mogelijk uit je comfortzone te halen.” ❖