

Yogapraktijk Fred van Beek 50 jaar jong

Feest voor de geest

Al vijftig jaar geeft de Amsterdamse massage- en yogagoeroe Fred van Beek (80) zijn evangelie door aan de mensheid.

Met succes, want in deze tijden van stress en crisis, weet Van Beek als geen ander de balans tussen lichaam en geest te

herstellen. "Rust is de grootste manifestatie van kracht."



Iedereen is zich ervan bewust en toch doen we er keihard aan mee: haasten en stressen. De hele week door, liefst nog buiten de werkuren om en vaak blijven ook de weekenden niet gevrijwaard van doorwerken op de smartphone. En het ergste is dat we het gewóón zijn gaan vinden. De 24-uurseconomie verwacht immers niet anders, maar de vraag die je kunt stellen, is: wie is er nu gek? De tegehanger van al dat jagen, haasten en netwerken is rust. Gewoon rust. Quality time, om in managementtermen te blijven. Rust die de één krijgt van een avondje bankhangen, de ander door vrienden te ontmoeten in de kroeg. Je kunt je heil ook zoeken in yoga. Wil je dat in Amster-

dam of het Gooi, dan is er op dat gebied maar een goeroe en dat is Fred van Beek. Tachtig lentes maar met de fysiek van een jonge hinde. Van Beek is bestseller van yogaboeken en -cd's en geeft al meer dan een halve eeuw yogalessen. Daarnaast is hij begenadigd masseur, ontspannings-therapeut en ademhalingsdeskundige. Vanuit zijn studio in de Rivierenbuurt geeft Fred van Beek wekelijks yogales in combinatie met ademhalingslessen. Dit alles onder de noemer 'Feest voor de geest'.

Extatisch kreunen

Niet alleen bekend Nederland – Jan de Bouvrie, Herman Heinsbroek – maar ook topstukken van de Rabobank behoren tot zijn vaste cliëntèle en zweren bij zijn werkwijze. Dat maakt nieuwsgierig. Vandaag ben ik present om zo'n vermaarde yogales van dichtbij mee te maken, of eigenlijk te ondergaan. De studio is een kakofonie vol werk van bevriende kunstenaars, spirituele beelden en een grafzerk die Fred van Beek als voorschot op zijn onsterfelijkheid in een schouw heeft geparkeerd. Dit alles afgetoet met de aanwezige geur van wierook. Zeg nu zelf, waar anders in deze stad kun je beter tot rust komen dan in deze tempel van rust? En dan Van Beek zelf, met zijn diepe en bronstige stemgeluid en markante uiterlijk. Het moet verlossend zijn geweest om deze man als voorleesvader te hebben gehad.

Het is 18.00 uur. De cursisten druppelen Van Beek's tempel binnen; ze zeggen wei-

nig en nemen een voor één plaats op rode matjes die oefeningen op de grond moeten veraangenamen. Het zijn voornamelijk professionele dertigers en veertigers die zichtbaar vermoeid zijn na een bomvolle day at the office. Ben ik hierdoor verrast omdat ik hippies verwachtte die in Kate Bush-achtige kledij zouden binnenfladderen? Misschien wel. Hoe het ook zij, dit zijn mensen die hier in sommige gevallen al vijftiengintig jaar kind aan huis zijn en niet meer zonder kunnen. De term 'verslavend' is vanavond dan ook meer dan eens gevallen. De yogasessie duurt een uur en in dat uur ben ik getuige van een indrukwekkend schouwspel. Naarmate Fred van Beek zijn cursisten dieper en dieper tot rust brengt met zijn zalvende woorden, zie ik overgave op de verschillende gezichten. Het grote ontstressen is begonnen. Dit gaat volgens

goed ritueel gepaard met luidkeels gapen ('Altijd aan toegeven!') en ongegeneerd, extatisch kreunen. Oerkreten zijn het, die door Van Beek's Am-

"Stress zit ingebakken in onze maatschappij en is funest voor de mens. Je wordt er letterlijk door vergiftigd."

sterdamse tempel worden geschald. Het is haast onvoorstelbaar voor een yogaleek als ik, maar een uur later zijn alle cursisten volkomen ontspannen. De commerciële belangen, de eindeloze vergaderingen en de deadlinestress zijn van de gezichten en uit de ziel gespoeld. 'Je herboren voelen in een uur,' zegt een dertiger die Van Beek een knuffel geeft ('hart op hart'), zijn tas over de schouder werpt en richting zijn auto loopt. "Zo, die kan er weer een weekje tegenaan, lieve man" zegt Van Beek tegen me, wanneer iedereen is ver-

trokken. De rust die Fred van Beek hier het afgelopen uur 'kweekte' bij zijn mensen, is nog steeds voelbaar aanwezig.

Ingebakken stress

Na zo'n imposante sessie rijst de vraag waarom mensen zo graag lessen bij uitgerekend Van Beek komen volgen? "Yoga is jezelf onderzoeken, jezelf genezen. Je leert het lichaam kennen en er bewust van worden. Yoga en meditatie hebben een zeer grote invloed op het zenuwstelsel en op het lichaam als geheel. Ik leer mensen dichtbij zichzelf te komen door rust en kalmte toe te laten," aldus Fred van Beek. "Asana's, oftewel houdingen, reorganiseren het zenuwstelsel en brengen een natuurlijke harmonie tussen lichaam en geest tot stand met het accent op de ademhaling. Bij de manier waarop ik yoga geef, komen geen krampachtige bewegingen voor en zelfs bij de dynamische houdingen zijn de bewegingen spontaan en natuurlijk. Ontdekken dat je lichaam een bron van plezier en kracht is. Zeker in combinatie met mijn structurele massages. Die hebben als doel de spieren bindweefselspanning te herstellen. Door de diepe massage wordt het bindweefsel bereikt en losgemaakt. Blokkades worden opgeheven en de levenskracht kan weer stromen. Het resultaat is een volledig nieuwe houding, je bent weer in balans. Lichamelijk, en daardoor ook – je raadt het al – geestelijk. Rust is de grootste manifestatie van kracht. Bovendien is het een levensbehoefte om mentaal en fysiek in balans te komen. Vanuit rust straalt je energie uit en kun je alles creëren wat je echt wilt. Op alle vlakken: financieel, in de liefde, op het werk en vooral ook qua geluk. Want geluk is een keuze. Ontspanning is in mijn optiek dé basis voor energie. Stress zit ingebakken in onze maatschappij en is funest voor de mens. Je wordt er letterlijk door vergiftigd. Weet



je wat het is, we leven te weinig in het hier en nu. Het goede leven speelt zich nú af. Ik zeg altijd dat de zin van het leven is er zin in hebben. Je moet zélf het goede leven vinden." Op de vraag wat de gemiddelde Amsterdammer van Fred van Beek kan leren, antwoordt hij: "Zich vrij voelen. Wanneer je vrij bent kun je helder kijken, zaken overzien en doordringen tot waar het werkelijk om gaat. En dat ben jij zelf. Zonder meteen egocentrisch te zijn, dat staat er geheel los van. In ons drukke bestaan kunnen we weer tot onszelf komen door te kijken en te voelen wie we werkelijk zijn. Als tip wil ik meegeven: heb veel aandacht voor de adem. Wanneer je inademt moet je het gevoel hebben alsof je iets lekkers ruikt. Aan weerszijden van het neustussenschot zit een bobbeltje (nadi)

dat door je ademhaling wordt geactiveerd. Als je je neus wijd maakt, prikkel je het zesde zintuig dat je gedrag stuurt. Dit orgaan beïnvloedt direct je hormoonstelsel en de zenuwbanen die naar de hersenen leiden. Door in te ademen met wijde neus, geef je signaalstoffen af. Deze techniek kun je zelf gemakkelijk toepassen om je te helpen actief, intens en zonder stress in het leven te staan." Tot slot, jij wilt tot je 100ste doorwerken en 120 jaar oud worden. Hoe ga je dat bewerkstelligen? "Dagelijks sterven er miljoenen lichaamcellen af en worden er weer nieuwe aangemaakt. Als je dat proces positief beïnvloedt, dan kun je zelfs eeuwig blijven leven. Ik zou dat, denk ik, niet willen. Nee hoor, 120 jaar is voor mij meer dan genoeg."

U bent bij ons in goede handen

Zonnevlecht Opleidingen Massage & Wellness

Massage Opleidingen - Trainingen en Workshops

Cursuslocatie in Waalwijk en Amersfoort - www.zonnevlechtopleidingen.nl

