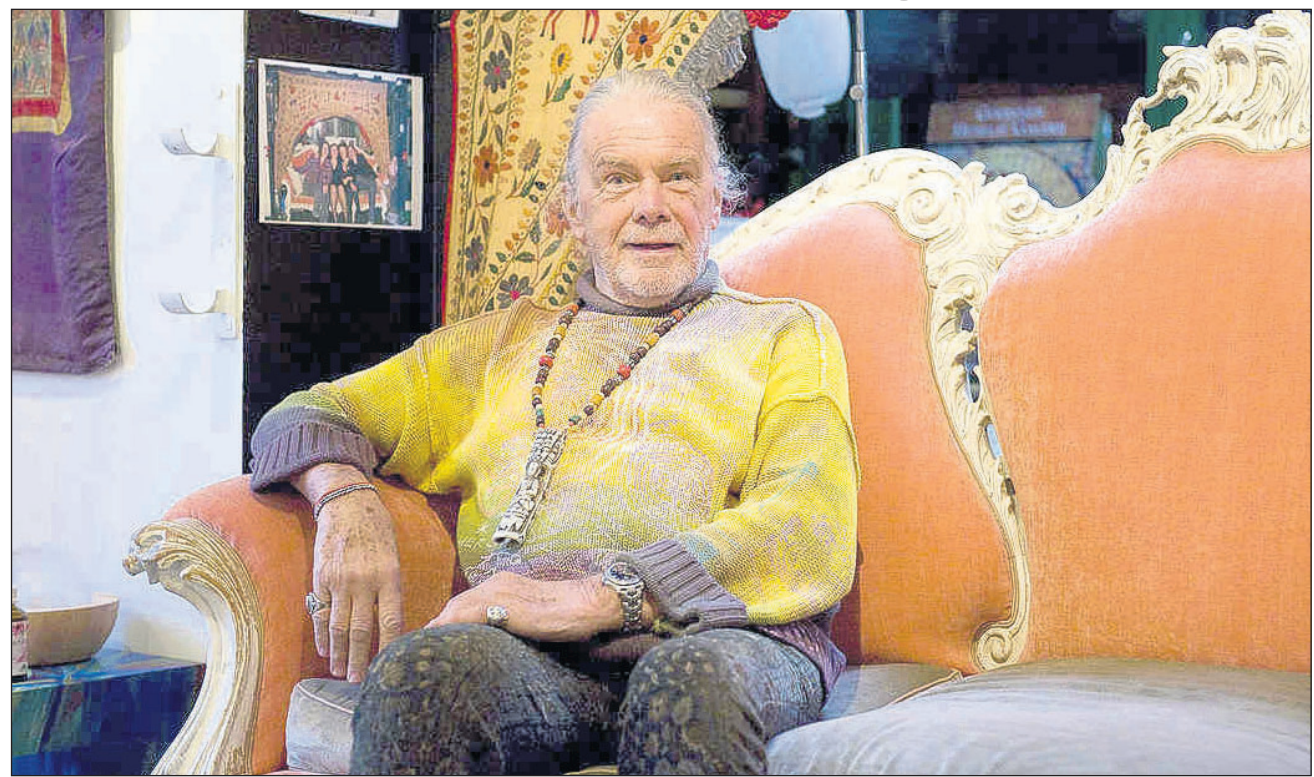


# Fred van Beek's kleurige leven



Fred van Beek wil minstens honderd jaar worden. (Foto: Fotonova)

GORDANA TODOROVIC

**STAD – Ook al is hij bijna tachtig, van stoppen wil hij niks weten. Amsterdammer Fred van Beek is al vanaf zijn 21ste masseur – onder andere van Het Nationaal Ballet –, en al 55 jaar yoga docent. Hij is zelfs één van de bekendste hatha yoga leraren van Nederland en mag vele BN'ers tot zijn klantenkring rekenen. De nog zeer vitale Van Beek beweert dat hij zijn jeugd en vitaliteit te danken heeft aan zijn ontspannen levenshouding, werken en vooral door goed te ademen.**

'Ontspanning is de basis voor energie', zegt Van Beek vol passie. 'Door de yoga voel ik mij nog altijd fit en vitaal. Toen ik 21 was, ben ik naar Parijs gegaan. Dat was in de tijd van Sartre; ik was op zoek naar verdieping. Daar ontmoette ik Chamda Sada, een beroemde yoga leraar, die mij

op het pad van de yoga zette. Later volgde ik ook nog lessen van Krishnamurti, die later spiritueel leider werd. Ik was in die periode zoekende en door de yoga viel alles op zijn plek. Yoga leert je dat aandacht voor jezelf moet blijven houden. Als jij niet bestaat, bestaat de wereld niet.'

Van Beek bedacht toen het concept om yoga en massage samen te voegen. Eenmaal terug in Amsterdam kwam hij terecht in de wereld van kunst en cultuur. Hij ging om met bekende acteurs en dansers als Hans van Maanen, Lex Radius en Han Ebbelaar en andere bekenden uit de ballet wereld. 'Door hen ben ik bij Het Nationaal ballet terecht gekomen. Ik heb daar met veel plezier tot mijn pensioen gewerkt. De massage die ik geef, is heil-massage. Dat is een structurele massage om het diepliggend bindweefsel los te maken. Elke emotie die je lijf vasthoudt, kun je zo losmaken. Als mensen klaagden dat het hard was, zei ik altijd: 'aaien doet je min-

naar maar'. Mijn manier van masseren is gevoelig, maar het is een lekkere pijn. Het grote voordeel is dat spanningen verdwijnen. Dat is zéér belangrijk. Spanning in je lijf zorgt voor veel ziektes. Ontspanning is namelijk de basis voor energie.'

Energie is iets dat de 79-jarige Van Beek genoeg heeft. Hij is nog erg actief en denkt voorlopig niet aan stoppen met werken. 'Ik wil minstens honderd jaar worden. Eigenlijk liever 120 jaar, want ik wil mijn karma nog uitwerken. Dat moet lukken, want ik geloof dat je alles kan creëren in het leven als je er maar voorgaat. Dan gebeurt het gewoon. Door mijn levenshouding ben ik langer vitaal en één met het al. Ik ben blij met mezelf en laat mezelf zien. Door de yoga ben ik een toppunt van ontspanning. Hierdoor voel ik me goed en voel ik mijn leeftijd niet. Ik ben net zo fit als mijn zoon. Die is 31 jaar', lacht hij. De discussie die nu gaande is over wel of niet langer doorwerken begrijpt hij allerminst. 'Ik ben sowieso voor langer doorwerken. Ik stop nog niet voor een miljoen met werken en ga door met de activiteiten waar ik van hou. Als je stopt met actief zijn, ga je eerder dood. Alleen maar rusten is niet goed; bezig blijven is essentieel. Ik sta op een andere manier in het leven en heb gemerkt dat langer werken mij alleen maar voordelen biedt.' En dat doet hij dan ook met veel passie en plezier. Hij masseert nog steeds, geeft in zijn studio verschillende yogalesen en doet daarnaast ook nog vrijwilligerswerk, onder andere bij Warchild. Je moet iets delen om het te vermenigvuldigen.'

Kijk voor meer informatie over Fred van Beek op: [www.fredvanbeek.com](http://www.fredvanbeek.com).

## Nathalie helpt kind door yoga

**STAD - Waar lopen Amsterdammers warm voor? In deze serie belichten we de passie van diverse stadsgenoten. Deze week is dat Nathalie Buysman. Zij geeft kinderyoga en helpt zo een kind bij de ontwikkeling van zijn eigen ik.**

'Ik deed zelf al een aantal jaar aan yoga, voornamelijk voor ontspanning en meditatie. Elke dag beoefen ik yoga, 's ochtends doe ik oefeningen voor energie en 's avonds is het meer meditatiegericht met ademhalingsoefeningen. Gaandeweg bedacht ik me dat yoga ook goed voor jonge kinderen zou zijn. In onze huidige maatschappij hebben kinderen het maar druk en moeten ze van alles; presteren op school, hobby's, sport. Kleintjes zijn heel gevoelig. Met yoga kunnen ze ontspannen en voor een moment weer kind zijn. Bij Dolfijnwellness heb ik de opleiding kinderyoga met een



(Foto: Fotonova)

gedeelte kindercounseling gevolgd. Dat laatste is ook erg belangrijk. Met counseling gaan we naar de gevoelswereld van het kind, waar problemen als adhd, onzekerheid, gepest worden en concentratieproblemen een negatieve rol kunnen spelen. Ik zoek een manier om het kind weer zelfvertrouwen te geven.

Bij kinderyoga leer ik de kleintjes yogahoudingen, maar op een speelse manier. Dit doen we via dierenhoudingen, zoals de leeuw, slang

of kat. Hoe jonger de kinderen zijn, hoe korter de houding. De hele yogales heeft een thema, bijvoorbeeld liefde, boerderij of Indianen. Ik merk dat kinderen er heel goed op reageren. Bij yoga wordt spel gecombineerd met psychologie. Kinderen kunnen hun emoties uiten. Ik krijg de meeste voldoening dat ik de onzekerheid bij kinderen weg kan nemen en ze zekerheid kan geven.'

Voor contact: [nathaliebuysman@hotmail.com](mailto:nathaliebuysman@hotmail.com) of 06-54974144.