

# ‘Een goeroe? Van gefladder moet ik niets hebben’

Hij rijdt met zijn motorbakfiets door de stad en viert het leven elke dag. Dinsdag bestaat de yogastudio van Fred van Beek vijftig jaar. De 81-jarige weet nog lang niet van opgeven. ‘Ik ga door tot mijn honderdste.’

tekst MARC KRUIJSWIJK foto BART KOETSJER

## Herman Heinsbroek

“Ik heb in mijn huis een speciale massagekamer, waar Fred mij elke donderdag masseert. Dat doet hij zo goed dat ik al een jaar of zeventien een vaste klant bij hem ben.”  
Ondernemer en oud-minister Herman Heinsbroek is om te beginnen tevreden over Van Beek's vakmanschap, maar looft daarnaast vooral diens persoonlijkheid. “Het is een enorme lieve man, die ik nooit anders dan positief heb gezien. Mede daar ligt zijn kracht. Hij noemt zichzelf niet zweverig en dat is hij ook niet. Maar hij is wel spiritueel. Met yoga heb ik zelf weinig, ik kan er niets mee. Maar als masseur is hij de top. Als ik op reis ben, laat ik me vaak in hotels masseren, maar zo goed als Fred kom je ze eigenlijk niet tegen.”

**B**ij Fred van Beek steekt achter elk verhaal een gevoelskwesitie. Neem dat geval van desertie eind jaren veertig. Hij had zo'n beetje het gevoel dat het leger misschien niet helemaal zijn ding was. En naar Indië gaan, om daar zijn dienstplicht te vervullen, leek hem, in de naoorlogse chaos, ook geen pretje.  
Maar dat hij de benen zou nemen, zich gewoon niet zou inschepen voor de reis naar de Oost en zich daarmee schuldig maakte aan desertie, was een beslissing die hij puur op gevoel nam. Een gevoel dat over hem kwam toen zijn sergeant hem tijdens een oefening toeriep dat hij 'die spiettoog in zijn buik moest steken met zijn bajonet'. “Ik hou niet van geweld, helemaal niet. Maar toen ik dat hoorde, kreeg ik zo maar een erectie. Ik realiseerde me toen wat geweld met een mens kan doen; ik voelde onmiddellijk dat macht slecht is.”

Hij besprak de erectie met een officier om te illustreren dat hij, als hij dan toch naar Indië moest, dat vooral niet wilde als onderdeel van de infanterie. Kon hij misschien niet beter iets doen in een ziekenboeg of zo? De officier bleek niet zo'n gevoelsmens te zijn en noemde een strakke broek de waarschijnlijkste oorzaak van het ongemak. Voor Van Beek stond het toen vast: de boot naar Indië zou zonder hem vertrekken.

De consequenties waren verstrekkend: hij werd door de militaire politie van zijn bed gelicht en zat drie maanden in de cel, in afwachting van het vonnis. Een heftige ervaring voor een zeventienjarige, zegt hij er zelf over. “Dan heb je alle tijd om jezelf behoorlijk te leren kennen. Sindsdien leef ik op gevoel. En probeer ik die levenshouding over te brengen op anderen.”

Dingen overbrengen is wat hij elke dag doet in zijn yogastudio in de Rivierenbuurt. En met succes: dinsdag bestaat de studio vijftig jaar. Of

het daarmee de oudste yogastudio van Nederland is, zoals sommigen beweren, is onduidelijk. Maar dat maakt de 81-jarige Van Beek uiteindelijk ook helemaal niets uit. “Dat interesseert me niet. Het gaat om het hier en het nu. Of mensen erin slagen een leuk leven te leiden. Dat ik daarbij kan helpen door yoga en massage, door het aanleren van ademhalingstechnieken, is voor mij het enige wat telt.”

Je hoort het hem zeggen, maar je ziet het hem ook zeggen. Van Beek is een prachtige en krachtige man. Handen als kolenschoppen, gewend om de slachtoffers op zijn massagetafel steviger dan stevig te knijpen. 81 jaar oud, maar vitaal als een veertiger. Lange witte haren, een witte blouse en een gebleekte spijkerbroek boven de sandalen die, zomer en winter, een beetje zijn handelsmerk zijn geworden. Een hele rits kettingen om zijn nek maken het beeld van een oude hippie compleet. In de zomer rijdt hij door de stad op zijn gemotoriseerde bakfiets. De massagestoel voorop, op weg naar bedrijven om massage te geven.

Hij is een flamboyante, markante en ook nog eens uitgesproken aardige man. Een goeroe, dat is duidelijk. Toch? “Nee! Geen goeroe. Van gefladder moet ik niets hebben. Een vakman, dat is wat ik ben.”  
Van buiten verradert niets dat zich in de portiek in een hoek van de Uiterwaardenstraat een succesvolle yogastudio bevindt. Wie de voordeur passeert, treedt echter binnen

‘Yoga was maf, nu hebben mensen er een idee bij’



Fred van Beek: 'Ik probeer diep in mensen te komen. Dat betekent ook fysiek

in een zoetgeurende wereld van ying en yang, van kunst aan de muur en een overweldigende rust. Van Beek gaat het bezoek voor in de studio, die ook dient als woonruimte. Achterin staat zijn bed, een stalen constructie eromheen geplaatst. “Voor het evenwicht. Ik slaap daar heerlijk.”

Van Beek is goed in wat hij doet. Dat zegt hij zelf, dat in de eerste eeuw, zou je denken. Van Beek haalt de schouders op. Het is niet de yoga die is veranderd, het is de perceptie van het publiek, zegt hij. “Begin jaren zestig was yoga maf; je moest wel een beetje een zonderling zijn om je daarmee bezig te houden. Tegenwoordig hebben mensen er een idee bij. Ze weten wat

's avonds groepslessen volgen, tot de bekende Nederlanders en succesvolle zakenmensen die Van Beek laten langskomen op die plaatsen die voor hen het handigst zijn. “Ik heb verschillende tarieven, van honderd euro per uur tot een speciaal Stadspastarief.”

zwaar werk. Aaien en strelen is voor minnaressen en is bedoeld om in ontucht te eindigen.’

het ongeveer is en lezen erover in de bladen. Yoga is niet meer iets voor alternatieve types; ik kom ook bij bedrijven en selfmade mensen.”  
Het is de tijd waarin Van Beek ook wel een beetje met zijn uiterlijk speelde. Hij zag in dat het geen

‘Ik leg het het liefst aan met getrouwde vrouwen’

kwaad kon als hij zich als een echte goeroe manifesteerde. “Dat vonden mensen leuk; ze verwachten dat een beetje van je. Later dacht ik: ik doe er niet meer aan mee, ik moet me dit niet laten opleggen. Ik heb ook een blauwe-blazer-grijze-broekfase gehad. En een tijd dat ik al mijn kleren kocht bij de legerdump. Tja. Dat ik er nu een beetje als een hippie uitzie, heeft niets te maken met mijn werk of mijn uitstraling. Dit is wie ik ben. Wat mensen daarvan vinden, zal me een rotzorg zijn.”

Van hocus pocus, zweverigheid, moet Van Beek niets hebben. Dat was toen zo en dat is nog steeds het geval. “Spiritua-

er toen nog niet. Reed ik mee door de stad in mijn oude eend.”

Hij is 81 jaar, maar nog allesbehalve aan een rustige oude dag toe. Hij is wel op zoek naar een man of vrouw met wie hij kan samenwerken, om op termijn het stokje over te dragen. Maar als het aan Van Beek doet, gaat hij tot zijn honderdste door met werken. “Ik voel me goed, zoals iemand van achttien. Ik ben nooit moe en eigenlijk ook zelden ziek. Je moet als oudere man je prostaat goed in de gaten houden, dat is alles. Dus waarom zou ik stoppen? Waarom zou ik niet doorgaan met dat waar ik gelukkig van word?”

## Jan des Bouvrie

“Fred heeft magische krachten, zeg ik altijd. Hoewel hij zelf verre blijft van zulke omschrijvingen. Hij kijkt naar je en weet in één keer wat er aan de hand is.”  
Interieurontwerper Jan des Bouvrie loopt al veertig jaar bij Fred van Beek. “Ik was in Frankrijk in het huis van Paul Huf en had vreselijke last van mijn rug. Hij zei: ‘Jij gaat naar Fred.’ Sindsdien bezoekt hij mij één keer per week. Elke maandag komt hij bij me langs en neemt hij mij onder handen. Ik kan niet meer zonder. Fred is een mooie en charismatische man, maar bovenal is hij een vakman.”

**T**erwijl het toch zwaar werk kan zijn: de massages van Van Beek zijn geen kattenpis. “Als ik masseer, probeer ik diep in mensen te komen. Dat betekent dat je als masseur ook fysiek zwaar werk doet. Kijk, ik ben niet van het aaien en strelen. Aaien en strelen is iets voor minnaressen en is bedoeld om in ontucht te eindigen.”

Die ontucht is hem – hij zegt het vele keren – allerminst vreemd. Hij is 81 en een *happy single*: voor avontuurts staat de zelfverklaarde womanizer nog steeds open. “Maar niet meer dat gedoe met relaties en zo. Laatst was er een mooi meisje van een jaar of veertig dat graag een kind van me wilde. Ze zou het helemaal zelf opvoeden; ze is financieel onafhankelijk. Ik zei: ‘Daar ben ik echt te oud voor, zoek daar maar een ander voor, ik heb al vier kinderen.’ Ik ken mezelf: als ik een kind heb, voel ik me toch verantwoordelijk en dat is nu juist wat ik niet wil. Nee hoor, ik leg het het liefst aan met getrouwde vrouwen. Wel de lusten, niet de lasten.”

Het is het leven vieren, zoals Van Beek het noemt.

In de hemel gelooft hij niet. “De dood is de bekroning van het leven. Maak er een feest van, zorg ervoor dat het gewone leven van alledag groots en glanzend is.”