

# 'Ik ben dus geen zwever'



Fred van Beek in zijn appartement in Amsterdam-Zuid.

FOTO: BRAM WINGERLING

DOOR BRAM WINGERLING

**ZUID** - Velen zullen jaloers zijn op de levenslust van Fred van Beek. De masseur en yoga-instructeur heeft inmiddels de respectabele leeftijd van 80 jaar bereikt, maar is naar eigen zeggen nog lang niet klaar. "Ik ga hier tot mijn honderdste mee door", zegt hij dan ook zelfverzekerd. En daarna? "Dan wordt het tijd om te rusten."

Wie de praktijk van Van Beek in loopt waant zich eerder in een boeddhistische tempel dan in een appartement in

Amsterdam-Zuid. De geur van wierrook is doordringend en het assortiment spirituele beeldjes imposant. Aan de muren hangt een uitgebreide collectie kunstwerken. "De meesten heb ik gekregen. Ik heb hier ook veel exposities gehouden", legt hij uit. "Simon Vinkenoog heeft hier bijvoorbeeld wel eens een tentoonstelling gehouden." Het is niet de enige beroemdheid in het klantenbestand van Van Beek. "Vanmorgen nog ben ik bij Herman Heinsbroek geweest, en Jan natuurlijk." Jan? "Jan des Bouvrie", verduidelijkt hij. We hebben hier dus niet met de eerste de beste te maken. Van Beek bevindt zich al zo'n 45 jaar in

het wereldje. Het begon allemaal met een reisje naar Parijs met vrienden in 1975. "Om mijn zonden uit te wissen", lacht Van Beek. "In Parijs zei een vriend: 'Er komt vanavond een malkees uit India. Gaan we daar naar toe?'" Het antwoord laat zich raden. "Hij heeft mij op het pad van de yoga gezet." Het bleek het begin van een lange en bevredigende carrière. Zijn succes komt niet uit de lucht vallen, weet hij zelf. "Ik heb me altijd onderscheiden." Hij keert zich af van het dromerige imago dat een beetje rond yoga hangt. "Ik ben dus geen zwever. Ik ben gewoon een goed vakman." Een vakman die zich vooral bezighoudt met

## Boek Even op adem komen

Fred van Beek is geen man van half werk. "Ik ga met alles voor de hoofdprijs", zegt hij overtuigend. Of dat nu met een goede fles wijn is of met zijn carrière, middelmaat is aan hem niet besteed. "Als je ergens mee bezig bent, moet je weten waar je voor staat."

Het heeft hem geen windeieren gelegd. Hij verkocht meer dan 10.000 cd's met yoga-instructies en ook zijn boek doet het uitstekend. Van 'Even op adem komen', voor het eerst verschenen in 1992, gingen er zelfs al 20.000 over de toonbank. Het heeft zijn honger naar succes echter nog niet gestild. "Het enige wat ik nog zou willen, is een dagelijks ademprogrammaatje op tv, om mensen even helemaal bij zichzelf te brengen." Of dat gaat lukken? "Alles wat je echt wilt dat gebeurt. Ik denk dus dat het er wel van komt."

de ademhaling. "Daarmee kun je je stemming veranderen, zelfs wonderdjes doen." Daarmee help je niet alleen jezelf,

denkt van Beek. "Want als jij je goed voelt, voelt je omgeving zich ook goed." Daarvan is hij zelf het beste bewijs.