

Fred van Beek: een leven lang yoga

door [Marah Spruitenburg](#) (Echo 13 september 2006)

ZUIDERAMSTEL - Ademen en bewegen: iedereen doet het - als het goed is - de hele dag en toch zijn het zaken waar je niet echt bij stilstaat. Tenzij je yogaleraar Fred van Beek bent of kent. Fred geeft al vijftig jaar yogales. Zijn school in de Rivierenbuurt is één van de stilste plekjes in Amsterdam.

Wie door de deur stapt bij Uiterwaardenstraat 40 komt in een hele andere wereld terecht. Etherische oliën hangen in de lucht, de drukte van de stad en het werk aan de Uiterwaardenstraat buiten, raken gelijk op de achtergrond. De stilte heerst boven de houten vloeren van de yogazaal, massage- en woonruimte van Fred.

Fred (76) raakte vijftig jaar geleden in Parijs verslingerd aan yoga. „Het was in de tijd van Sartre. We gingen naar Parijs om alles te doen wat god verboden heeft. Ik ging met een vriend mee naar een lezing over yoga en ik was meteen in de ban." Hij is in de loop der jaren bij allerlei goeroes in de leer geweest. Daarnaast werkte en werkt hij als masseur. „Ik ben 25 jaar masseur geweest van het Nationaal Ballet." Ook heeft hij boeken en cd's met ontspanningsoefeningen uitgebracht.

Fred maakt er ook geen geheim van dat veel bekende Nederlanders de weg naar zijn massagetafel hebben weten te vinden. Fred's handelskenmerk zijn zijn sandalen „Die heb ik altijd aan: 's winters 's zomers, of met een smoking: ik heb altijd blote voeten."

Hij is, nu met pensioen bij het ballet, maar zijn werk als yoga-, massage-, adem- en ontspanningstherapeut gaat ondanks zijn 76 jaar gewoon door. „Wanneer ik op een avond twee ademhalingslessen achter elkaar geef, heb ik zoveel energie in mijn lichaam dat het net lijkt alsof ik high ben", zegt hij terwijl hij met een groot gebaar demonstreert hoe goed hij zich voelt. Met zijn werk en zijn studio heeft Fred een wereld om zich heen gecreëerd die helemaal bij hem past, maar hij zweeft niet zo hoog dat hij zijn hoofd tegen het dak van zijn Hollandse huis zou stoten. „In het begin pakte ik het heel mystiek aan en wierp ik mezelf op als een soort goeroe, maar dan hou je weinig mensen over, dus dat doe ik al lang niet meer. Ik ben gewoon een vakman."