

MARCUS WORDT EEN BETER MENSCH

EEN UUR HELEMAAL VOOR JOU

ÉÉN ADEMHALINGSTHERAPEUT MAAKT NOG GEEN GOEROE.

Onder het motto 'hoe word ik een beter mensch?' verkent Marcus Polman – te dikke buik, te weinig geld, te veel stress en nog wat ander materieel, fysiek en mentaal ongemak – het bonte aanbod van management- en verbeterjefzelf-trainingen. Een queeste naar de ideale goeroe voor persoonlijk geluk en succes. Deze maand deel 1: Marcus leert ademen.

Wie goed ademt, leeft gelukkiger, meldt de website van Fred van Beek (77). Fred geeft al vijftig jaar yogales. Daarnaast is hij masseur, ontspanningstherapeut én ademhalingsdeskundige. Zijn ademhalings-sessies, met soms meer dan honderd deelnemers, zijn vermaard. Vanuit zijn Amsterdamse studio geeft hij wekelijks ademhalingslessen voor iedereen (van manager tot huisvrouw) die eens

wil ontstressen. Zelfs de Rabo-top komt bij hem, zo meldt hij trots. Fred bezoekt ook aan huis. De kwieke zeventiger komt bijvoorbeeld al jarenlang over de vloer bij Jan des Bouvrie en buurman Herman Heinsbroek. De laatste heeft zelfs een aparte ruimte voor hem ingericht: *Fred's room*. Zijn reputatie als bekendste yogaleraar van Nederland heeft hij te danken aan vele tv-optredens en zijn jarenlange staat van dienst als masseur van Het Nationale Ballet.

In zijn bestseller *Even op adem komen* is nog veel meer te leren over Fred. Zo blijkt dat hij ook tantrist, ex-delinquent, voormalig Oostblok-spion en nog veel meer is. Maar Quote gaat het om zijn kwaltelten als ademhalingsgoeroe. Een gelukkiger leven door beter ademen. Dat is het doel. Via e-mail is een afspraak met de beoogde goeroe snel gemaakt. Fred ziet eruit en praat als een jonge god. Zijn tempel is zijn yogastudio

op een beganegrondetage in de Amsterdamse Rivierenbuurt. Boeddha- en Mariabeelden staan er harmonieus naast elkaar. Op de vloer liggen twaalf nog niet bezette yogamatten. Het geurt er naar wierook en op de achtergrond speelt muziek met de zelvende tonen van harp en panfluit. Freds bed, in de aangrenzende slaapkamer, staat onder een grote piramide, want dat is 'goed voor de energie, ook de seksuele'. Een niet te missen olieverfschilderij van de jonge Fred hangt aan de muur.

Geheel in de geest van deze levensfilosofie heeft hij als voorschot op zijn eigen onsterfelijkheid in de schouw van de schoorsteen alvast een zwartmarmeren grafzerk laten plaatsen: In liefde. Fred van Beek 7-3-1930.

'Dit is een uurtje helemaal voor jou', start hij de ochtendsessie. Twaalf cursisten liggen op de rug op een yogamatje. We beginnen met rek-





ken en strekken. Mijn buurman, een trouwe Fred-ganger, begint zonder enige aansporing hardop te zuchten. 'Ademen is de kunst van het leeg maken', legt Fred uit. Hij wil dat we gapen. Een goede gaap werkt volgens Fred zeer verkwikkend en is eenvoudig op te roepen. 'Stap 1: krul je tong. Stap 2: ga met het puntje van je tong naar de achterkant van je gehemelte. Stap 3: haal adem door je neus.' Voorzichtig probeer ik een eerste gaapje. 'Ga lekker mee met je gaap', moedigt hij ons aan.

Verschillende ademtechnieken komen voorbij. De vuurademhaling, de neuscyclusademhaling en vele varianten in verschillende houdingen: liggend, op de rug, op de zij, staand of gehurkt, door het linkerneusgat en het rechterneusgat en door allebei tegelijk. 'Blijf bij jezelf. Ik ben slechts de katalysator', houdt Fred ons voor. Bij zo'n overdosis ontspanning dwalen mijn gedachten ongewild af naar mijn uitputtende *to do*-lijstje van vandaag. Het ontgaat goeroe Fred niet: 'Laat alles waaraan je nu denkt maar opborrelen, maar bemoei je er niet mee', fluistert hij mij toe.

De kreun, zeg maar de overtreffende trap van de gaap, is een essentieel onderdeel van de ademles. Volgens Freds filosofie maak je daarmee ruimte in je lichaam voor nieuwe dingen. 'Leg je handen op je buik en kreun bij het uitademen heel hard "aaaaah!" Leg nu je handen boven je schaambeentjes en kreun heel hard "oooooh!"' Mijn aanvankelijk schuchtere kreuntjes, zuchtjes eigenlijk, worden luider. Niemand kijkt vreemd op. Tegen de tijd dat de 'oe' aan bod komt, doet mijn kreun niet langer onder voor die van mijn buurman. Het zelfvertrouwen groeit. Kreunen is fijn. De climax is de combinatie van opeenvolgende klinkers: 'Aah-ooo-oeoeoe-iiii-eeee.' Twaalf cursisten slaan een extatisch gekreun uit. Fred spoort ons aan nóg harder te kreunen. 'Het is ook heel goed voor de slijmvorming', zegt hij op het hoogtepunt, inmiddels nauwelijks meer hoorbaar. 'Hoor ik daar mijn eigen lang verstopte oerkreun boven die van alle anderen uit stijgen?

Fred beëindigt de sessie, zittend op een meditatiekrukje. Meditatie is stilte, vertelt hij, als de rust is teruggekeerd. 'Luister ook naar de stilte achter de stilte.' Langzaam vervaagt zijn trage stemgeluid. 'Stilte... stilte... stilte...', klinkt het steeds zachter. Geluiden van de buitenwereld sterven langzaam weg, tot het moment dat zelfs het laatste restje stadsgewoel door de vier muren lijkt te zijn geabsorbeerd. Het is muisstil. Met een belletje van de gong keren wij even later terug op aarde en is de les ten einde.

Met een kopje miso-soep in de hand praten de nabijvers nog even na. De trouwste klanten noemen Freds ademsessies 'een positieve verslaving'. Ook ik voel me aangenaam. Het lijf voelt soepel, in ieder geval soepeler dan een uur eerder, en de spieren zijn flink opgerekt. Ik voel me ontspannen. Niet een ontspannenheid die elk moment kan overgaan in



WWW.QUOTENET.NL
 Zie ook het filmpje op Quotenet.nl

'LEG NU JE HANDEN BOVEN JE SCHAAMBEEN EN KREUN HEEL HARD "OOOOH!"'

een slaapstand, maar een staat van bewustzijn die gepaard gaat met een wakkere aandacht en aangescherpte zintuigen. 'Cellen sterven af in je lichaam. Door goed te ademen maak je weer nieuwe aan', is Freds verklaring voor mijn staat van welbevinden. De start van mijn queeste naar de ware goeroe is veelbelovend. Ik heb zin in de rest van de dag. Maar er is één probleem: Fred houdt niet van goeroes en hij wil er ook geen zijn. Ook niet voor mij. 'Hoed je voor mijn kosmische broeders die beweren de waarheid in pacht te hebben', luidt de laatste levensles die hij mij bij het afscheid meegeeft. Ik moet het doen met een bemoedigende *hug*. 'Ga in liefde', zegt mijn goeroe-voor-één-ochtend.

Goeroe Fred van Beek
Locatie yogastudio, Amsterdam
Kosten € 12 per sessie
Tijdinvestering 60 minuten per sessie
Wijze les 'Ga altijd mee in je gaap'
Goeroepotentie 9+



ADEMHALEN VOOR BEGINNERS

De basisademhaling is niet moeilijk, als u maar weet hoe het moet (doet u gerust even mee) Stap 1 open de neusgaten alsof u iets lekkers ruikt Stap 2 adem in door de neus Stap 3 ontspan uw rectum en zet de ademhaling aan in de bodem van de buik Stap 4 ervaar de ruimte in de flanken en de borst Stap 5 hebt u eenmaal ingeademd, adem dan direct uit Stap 6 adem rustig uit, om pas na een ademhalingsstilte weer in te ademen.