

'Ik barst van de levens- lust!

Fred van Beek, Nederlands oudste yogaleraar

Zijn studio bestaat al meer dan vijftig jaar, maar yoga- en massagetherapeut Fred van Beek (82) denkt er niet aan om te stoppen. Hij wil werken totdat hij honderd is. En daarna nog eens twintig jaar aan zijn karma werken.

Tekst: Angélique Heijligers, beeld: Harold Pereira





‘Mijn Indiase yogaleraar leerde me dat je nooit op de plek van de goeroe moet gaan zitten’

Nee, Fred van Beek is niet bepaald een frêle oude man. Hij heeft de uitstraling en energie van iemand die midden in het leven staat en een charisma waar je niet omheen kunt. Ik loop achter hem aan de studio in en het is alsof je een andere wereld binnenstapt. Freds studio bestaat al ruim vijftig jaar en de talloze foto's, beelden, sieraden en schilderijen geven de geschiedenis van een bewogen leven weer. Ik zie een stukje muur vol familiefoto's. Op een grote tafel liggen foto's van Rudi van Dantzig die herinneren aan de tijd waarin Fred masseur van het Nationale Ballet was, toen Alexandra Radius en Han Ebbelaar er hun hoogtijdagen vierden. Aan de muur schilderijen die de seksuele energie tussen man en vrouw verbeelden. Een immens Mariabeeld naast een indrukwekkend Boeddhabeeld. Een massagestoel en natuurlijk Freds eigen dvd's, cd's en het boek *Even op adem komen*. Fred is een fenomeen, bekend van radio en tv, en rekt Jan des Bouvrie, Herman Heinsbroek en de topstukken van verschillende multinationals tot zijn vaste clientèle.

Het begon in Parijs

‘Wacht even, dan doe ik even m'n toeters in,’ zegt Fred als we plaatsnemen aan de keukentafel. Uit een doosje haalt hij zijn gehoortoestel en dit peutert hij in zijn oren, die verscholen gaan onder lange, spierwitte haren. ‘Ja, er is hier veel gebeurd. Heel veel,’ zegt hij als ik vraag naar de geschiedenis van zijn studio. ‘De soefi's gaven hier hun eredienssten in de jaren zeventig. Ex-minister Witteveen leidde weleens een dienst. En we hadden vroeger ook weekendtheater. Lou Landré kwam hier heel veel, evenals veel andere bekende acteurs uit die tijd. Yoga, dat kende men toen niet of nauwelijks.’

Fred vertelt hoe zijn interesse in yoga is ontstaan. ‘Ik was begin twintig en al masseur toen ik naar Parijs vertrok om al mijn zonden te beleven. Een vriend wist dat er een of andere mafkees uit

India naar Parijs was gekomen om een lezing te geven. We gingen ernaartoe en ik was meteen verkocht. De filosofie, de houdingen en vooral de ademhalingsoefeningen waren voor mij een openbaring. Ik heb zelfs een tijdje bij deze yogaleraar gewoond om zo veel mogelijk van hem te kunnen leren. Hij had last van zijn knieën en in ruil voor massages leerde hij mij over yoga. Ik was zo in de ban van deze man, dat ik altijd wel bij hem wilde blijven. Maar daar wilde hij niets van weten. Hij wilde helemaal niet mijn goeroe zijn en stuurde me terug naar Amsterdam om daar aan het werk te gaan als masseur. Ik ben inderdaad teruggegaan en werd een van de eerste oprichters van een reformhuis in Nederland. Jarenlang heb ik het Reformhuis van de Bond voor Natuurgeneeswijze geleid. Nederland wist toen nog niets van yoga, maar via mijn vak als masseur had ik toch een ingang om mensen te leren over ademhaling en ontspanningsoefeningen.’

Liefde van zijn leven

Fred kan terugkijken op een indrukwekkende carrière waarin hij talloze mensen heeft laten kennismaken met yoga en verschillende ademhalings- en massagetechnieken. Maar hij weigert zichzelf als yogaleraar een goeroe of spiritueel leider te noemen. ‘Je komt vanzelf de yogaleraar tegen die je verdient. De mensen die bij mij lessen volgen, verdienen mij gewoon, want ik ben er hartstikke goed in! Maar ik ben geen zwever. Ik zeg altijd: hoed je voor goeroes en idealisten. Ik ben een vakman. Ik heb geen boodschap. Een yogales is heel ontspannend, heel plezierig en voor veel mensen een wekelijkse oppepper. Het gevaar bestaat natuurlijk dat mensen je dan toch als een goeroe gaan zien. Via yoga geef je ze een goed gevoel, waardoor mensen denken dat je alles weet en vervolgens leggen ze allerlei vragen en problemen bij je neer. Maar mijn Indiase leraar in Parijs leerde me dat ik nooit op de plaats van de goeroe moet gaan zitten. Bij masseren ontstaat dezelfde afhankelijkheid. Er komen emoties los, maar ik wil me daar niet mee identificeren. Ik ben een katalysator die het een met het ander verbindt. Maar een goeroe, nee.’

Fred geeft nu ruim vijftig jaar les, en hij is nog lang niet van plan om te stoppen. ‘Tenzij ik neerval. Maar zolang dat niet gebeurt, ga ik door tot m'n honderdste en dan geef ik mezelf nog twintig jaar om te werken aan mijn karma. Niet dat dat nu heel slecht is, hoor. Ik ga bijvoorbeeld met al mijn exen goed om. Ja, ik hou van vrouwen, ik ben een echte womanizer. Altijd geweest en altijd gebleven. Pas halverwege de veertig ben ik vader geworden. Niet bewust, hoor. Ik had relaties met vrouwen die niet zo bezig waren met kinderen krijgen, en dat was ik daardoor ook niet. Totdat ik

Boek *Het nieuwe vrijen*

‘Seksualiteit is de magie van het leven! Ik heb een werkboek geschreven over seksualiteit als energiebron, voor liefhebbers. Het is niet zozeer gericht op klaarkomen, maar meer op verbinding. Door je te verbinden, maak je seksuele energie vrij en dat komt je algehele welzijn ten goede.’

Maria en Boeddha

‘Ik ben een Maria-fan. In mijn studio staat Maria naast Boeddha, omdat wat ze symboliseren uiteindelijk over hetzelfde gaat. Als ik mediteer met Boeddha dan voel ik dezelfde verbinding als wanneer ik 's avonds in mijn stoel zit en naar Maria kijk.’

Foto van kinderen en kleinkinderen

‘Via je kinderen en kleinkinderen geef je van alles door. Er is een kleinkind in wie ik veel van mezelf terugzie. De gelijkenis is sprekend. Ja, dat is toch wel heel speciaal!’

Schilderij vrouw met handen

‘In de handen zitten alle uiteinden van zenuwpunten. Handen geven en ontvangen. Dat moet met elkaar in balans zijn, en dit schilderij staat voor mij symbool voor die balans.’

Beeldjes van yogahoudingen

‘Deze beeldjes komen uit Kathmandu en zijn met de hand gemaakt. Alle yogahoudingen vind je terug in deze verzameling. Een heel mooi en bijzonder onderdeel van de yoga-studio.’



de liefde van mijn leven tegenkwam. Ik ontmoette haar bij Club Privé van Henk van der Meijden, op het Leidseplein. Het was liefde op het eerste gezicht. Ze was zo puur, zo bijzonder. Ik voelde meteen die klik. Als ik met een vrouw een klik heb, dan wil ik neuken. Maar bij haar had ik dat niet. Ik wilde meer van haar weten. En toen het er toch van kwam, wist ik meteen: met deze vrouw wil ik kinderen. Onze eerste dochter noemden we Lotus, want ze was ook echt de allermooiste bloem.'

Leerzame ervaringen

Fred laat foto's zien van zijn drie dochters, zijn zoon en zijn kleinkinderen. Zijn dochters zijn clown, yogatherapeut en dierenarts geworden, zijn zoon zit in de pr. 'Ja, ze zijn allemaal op hun

plek terechtgekomen.'

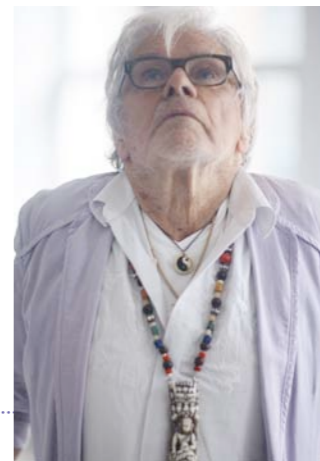
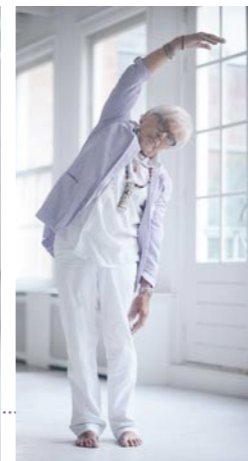
Inmiddels is hij niet meer samen met de moeder van zijn kinderen. 'Op een dag kwam ze thuis en ik zag meteen: ze is verliefd.

Ze gaf inderdaad toe dat ze verliefd was geworden.

'Als ik me even wat minder voel, herpak ik mezelf weer.'

Op een vrouw. Ja, dat kan natuurlijk ook. Ik vond dat ze daar iets mee moest doen, want als je niets doet met een verliefdheid blijft die zo hangen. Maar dat werd allemaal heel heftig en veel. Uiteindelijk zijn we uit elkaar gegaan en zij is nu nog steeds met dezelfde vrouw samen. Vanwege de kinderen kwam ik vroeger nog regelmatig bij haar over de vloer, maar de laatste jaren werd het me toch allemaal... nou ja, te veel. Zie je, zij was toch de vrouw van mijn leven. Maar ik begrijp het allemaal wel. Ik heb zelf op mijn 21ste een relatie gehad met een jongeman van achttien. Ik ben veroordeeld voor ontucht met een minderjarige – in die tijd was achttien minderjarig. Ik heb tegen de rechter gezegd dat ik mijn straf zou aanvaarden, maar dat hij onder geen beding een oordeel kon vellen over wat ik voor deze jongen had gevoeld. Ik werd op mijn zeventiende naar Indië gestuurd om een ander mens te doden. Waarom was dat goed en dit strafbaar? Ik mocht kiezen tussen reclasseringstoezicht of een gevangenisstraf van tien maanden en heb voor het laatste gekozen.

Van alles wat ik heb meegemaakt in mijn leven heb ik vooral veel geleerd. En er zijn dagen waarop ik me even wat minder voel, maar dan herpak ik mezelf weer. Dan zorg ik ervoor dat ik me weer goed voel. De zin van het leven is er zin in hebben. Vier het leven, dat is levenslust.'



Oefeningen

Fred: 'Mijn motto luidt: "De zin van het leven is er zin in hebben!". Daaruit mag blijken dat ik barst van de levenslust. Ik begin elke dag met een paar Zonnegroeten en meditatie en dan komt de energie vanzelf. En ja, ik voel me ook weleens klote. Maar dan dóé ik daar iets aan. De mensen met wie ik werk hebben immers recht op een goede massage of yogales. Met yoga en ademhalingsoefeningen kun je werkelijk je stemming veranderen.'

1. Borstopener

'Dit is de pose die ik de Zwaan noem. Een simpele, maar heel krachtige oefening waarmee je je borst opent en laat zien wie je bent. Deze oefening versterkt je ego en daarmee je zelfbewustzijn. Vaak associëren mensen "ego" met iets negatiefs. Maar je ego is je voertuig, het is wie jij bent. Zonder ego ben je onzichtbaar voor een ander. Als je niet laat zien wie je bent, gebeurt er nooit iets. Je kunt de oefening staand, maar ook zittend doen.'

Plaats je handen achter je rug tegen elkaar en strengel je vingers ineen. Trek je schouders naar beneden en duw de schouderbladen naar elkaar toe. Hef je kin op en duw je borst krachtig naar voren. Houd deze pose vijf diepe, krachtige ademhalingen vast.

voor levenslust

2. Cobra (Bhujangasana)

'Ook in deze houding open je je borst en laat je jezelf zien. Daarbij geef je je buik en nieren een dieptemassage en worden je geslachtsorganen gestimuleerd.'

Ga liggen op je buik met je voorhoofd op de grond. Leg de bovenkant van je tenen tegen de grond. Je handen zijn aan weerszijden van je borst, onder je schouders. Duw je handpalmen stevig in de grond. Strek op een inademing de armen, zodat de borst van de grond komt. Trek je schouders naar beneden en hef je kin op. Voel hoe de borst zich helemaal opent en de rug zich strekt. Houd de pose vijf ademhalingen vast. Laat de borst op een uitademing langzaam naar de grond zakken en leg je voorhoofd op de grond.

3. Zijwaartse buiging

'In deze buiging maak je contact met je middenrif, of eigenlijk: het dragend middenrif. Het middenrif verbindt boven en onder met elkaar.'

Sta rechtop, met je voeten iets verder uit elkaar dan heupbreedte. Houd je linkerarm langs je lichaam en reik op een inademing met je rechterarm zo ver mogelijk omhoog. Buig op een uitademing je lichaam naar links. Houd vijf ademhalingen vast, kom weer recht-

op, laat je rechterarm zakken en herhaal de oefening met je linkerarm omhoog.

4. Vuurademhaling met het hoofd naar achteren

'De vuurademhaling is versneld diep ademen. Als je dit doet met je hoofd naar achteren dan masseer je de hypofyse en verbeter je je kortetermijngeheugen.'

Je kunt deze oefening zittend of staand doen. Maak jezelf lang door je schouders naar beneden te duwen en je borst naar voren. Hef je kin richting plafond en adem krachtig, ononderbroken en snel diep in en uit via je buik. Adem tien keer in en uit, zet je hoofd weer rechtop. Pauzeer even en herhaal de oefening eventueel.

5. Vuurademhaling met de kin tegen de borst

'In deze houding versterkt de vuurademhaling je wilskracht.'

Je kunt deze oefening ook weer zittend of staand doen. Maak jezelf lang door je schouders naar beneden te trekken en je borst naar voren te duwen. Richt je kin richting je borst en adem krachtig, ononderbroken en snel diep in en uit via je buik. Adem tien keer in en uit, zet je hoofd weer rechtop. Pauzeer even en herhaal de oefening eventueel.

6. Zittende torsie

(Ardha Matsyendrasana)

'Een heel belangrijke houding, want in je ruggenwervels zitten allemaal verbindingpunten met je chakra's.'

Zit met je benen voor je uit gestrekt. Buig je knieën, zet de voeten plat op de vloer. Schuif je rechtervoet onder je linkerbeen door naar de buitenkant van je linkerheup. Plaats de linkervoet over je rechterbeen heen naast de rechterheup. De linkerknie wijst recht omhoog. Draai op een uitademing naar de binnenkant van de linkerzijde. Druk je linkerhand tegen de vloer net achter je linkerbil en zet je rechterbovenarm aan de buitenkant van je linkerknie. Duw de binnenkant van je linkervoet actief in de vloer, laat de linkerflank los en verleng de voorkant van je torso. Kijk naar links. Strek je op elke inademing iets verder op. Draai je torso op elke uitademing iets verder in de twist. Blijf zo tien seconden zitten, laat los op een uitademing en doe de houding naar de andere kant. ●



Kijk voor een gratis les ontspannende ademhalingsoefeningen met Fred op www.yogaonline.nl, onder Yogatv