



Fred is een flamboyante man, zijn intuïtieve praktische levensstijl hebben hem een aantal keren in de gevangenis doen belanden (in dienst gedeserteerd, ontucht met een minderjarige jongen (18), Fred was toen 21, maar dat was toen een misdaad, amateurspion, Fred was toen linksgeoriënteerd). In 1951 haalde hij zijn diploma heilmassage, waar de Yoga goed op aan sloot. In 1952 ging hij de beest uithangen in Parijs, de stad van de linkse goeroes zoals Sartre. In die tijd, was ook het spirituele in opgang. Hij kwam in de ban van een Yoga goeroe, die zijn verdere leven beïnvloedde.

Fred is gescheiden (gaat goed met z'n ex om), heeft 4 kinderen en voelt zich als vader een door de natuur aangestelde bankier. Zijn dochter Elise is die renarts, de andere studeren nog. 'Ik word 120' zegt hij met volle overtuiging 'en ik blijf werken tot mijn rooste'. 'Je moet de aftakeling van je lichaam tegenhouden door op adem te komen, dagelijks sterven er miljoenen cellen af en worden weer aangemaakt door goed te ademen'. 'Het leven is geen tranendal. Het is toch een feestje, dat af en toe vervelend is'. 'Mijn lijfspreuk is doorgaan. Ik heb nog heel wat te doen in deze wereld' Kortom reden genoeg om Fred eens uitgebreid aan het woord te laten.

Ik ben nu 75 jaar en nooit aangesloten bij een vereniging. Een vereniging staat voor rechtlijnig denken, de neuzen dezelfde kant op. Dat vertik ik. Iedere dag is groeien, groeien, groeien. Dat kan toch nooit wanneer ik me telkens moet conformeren aan een groep? Zodoende verzette ik me tegen de Baghwan en trok juist het meer individuele karakter mij aan, zoals Krishnamurti placht te doen. Geen volgelingen in ieder geval, dat past me meer. De bewijsvoering van de letterlijk helpende kracht uit zijn handen en de manier van leven, waarvan Fred zelf al het levende bewijs is.

De foto's verraden al een beetje dat Fred niet de jongste meer is. De massagegoeroe die bekend en onbekend Nederland onder handen neemt, heeft een indrukwekkende lijst van mensen die hij behandelt. Tweeëntwintig jaar lang reisde hij mee met het Nationaal Ballet en heeft hij grootheden als Rudolf Nurejef, Han Ebbelaar en Lex RADIUS onder handen genomen. Maar ook Judith Wiersma en Herman Heinsbroek staan op zijn klantenlijst, om er zo maar een paar te noemen.



Elk lichaam bouwt in de loop van de tijd afvalstoffen op. Door een voetbad van 30 minuten worden deze opgelost met Hydro Drain kijk op de site [www.fredvanbeek.com](http://www.fredvanbeek.com) of [www.hydrodrain.nl](http://www.hydrodrain.nl)

DE ZIN VAN HET LEVEN IS ER ZIN IN HEBBEN

# Even op adem komen met Fred van Beek

Ik vroeg me af of er niet een link bestond tussen het boetseren en kneden van lichamen en het boetseren van Judith Wiersma, die met klei de mooiste sculpturen maakt. In de kern blijkt dit veel met elkaar van doen te hebben. Judith en Herman leven heel bewust en dat is heel belangrijk, juist als je als mens wat meer armsgelukt hebt vanuit financieel oogpunt. Bovendien verkeert dit stel ook nog in het wereldje van de jetset, althans dat denkt iedereen maar. Met de twee componenten geld en glamour kan een manier van leven drastisch veranderen. Er zijn hier voorbeelden te over van, die ik nu niet ga noemen. Maar ik weet wel wanneer je jezelf niet conformeert aan een groep en je afzet, hoe een hele groep mensen je ziet en over je denkt niet eenvoudig is. Judith Wiersma en Herman Heinsbroek behoren dus tot de groep van mensen die er niet voor kiezen zich aan de groep te conformeren en behoren hierdoor dus niet tot een bepaalde jetset. Hierdoor blijven ze met beide benen op de grond. Het gezin is hierdoor in goede harmonie, er heerst rust in huis.



Waarom zien mensen je als geneesheer terwijl je een topmasseur bent? Omdat ze zich thuis bij mij voelen en iets wat er toe doet wegneemt of verzacht. Door de massage en adem oefeningen maak ik hun levenskracht vrij, die als het ware het helingsproces aan de gang zet en de onderlinge samenhang van lichaam en geest verbindt. Ik ben alleen maar de katalysator die het zelfgenezingsproces stimuleert.

Ik ben een echte vakman, die zich niet bezig houdt met zweverige zaken en geitenwollensokken ideeën. Ik loop weliswaar zomer en winter op blote voeten, dat vind ik gewoon lekker en gezond. Tot mijn honderdste blijf ik werken. Mijn levens motto is, doe de dingen waar je hart ligt en geef het een plek, drinken, vrijen, lekker eten, geniet van het mooie leven.

Masseren is net als kunst, maar u moet niet denken dat Fred op de meest romantische manier uw lichaam boetseert. Natuurlijk bent u na behandeling verlost van melkzuur en zoutophopingen. U krijgt een behandeling waarna u zich een ander mens voelt. Tijdens de behandeling, waarin ik op kruennende toon vroeg of het niet wat rustiger kon, was het antwoord even onvergetelijk als de behandeling: 'aaien doet je partner wel, 's avonds bij de open-



Wanneer ik Fred van Beek opbel voor een interview nodigt hij mij uit een massage te ondergaan. Vroeger ben ik bij hem op yoga en massage les geweest, heb bij hem mijn enige en eerste diploma gehaald namelijk de voetreflexmassage. Fred masseerde mijn vader en als klein meisje mocht ik af en toe 10 minuten tijd van mijn vader op de bank bij Fred, dus kende ik zijn gouden handen al, die veel fans hebben. In ieder nummer van dik openen wij een reeks artikelen, die ons geestelijk en fysiek welzijn aangaan. De rubriek zal geschreven worden dan niemand anders dan Fred van Beek, de massage- en yoga goeroe van Nederland.



## Gratis massagetips van Fred

MASSEER VAN JEZELF OF BIJ EEN ANDER ALLEBEI DE HANDEN.

Ringvinger: verbonden met de galblaas en lever  
 Pink: verdriet, longen, dikke darm  
 Wijsvinger: angst, nieren en blaas  
 Duim: zorgen, maag en mild  
 Knokkels: onrust  
 Rug van de hand: bronchieën, ademhaling, hyperventilatie

Tip voor mensen die geen geld hebben voor massages: koop een massagecursus op cd of dvd voor thuisgebruik.

“Het leven is geen tranendal. Het is toch een feestje, dat af en toe vervelend is”

# 'Als je bang bent voor de dood, ga je sneller dood (door de ophoping van spanningen). De dood is de bekroning van een lang leven.'

haard'. Iedere kneep, beweging en oefening die Fred met het lichaam van zijn cliënt doet is weloverwogen en doordacht. Het is een 'fingerspitzengevoel' wat hij als geen ander beheerst. Het is niet zomaar een massage. Ik ben in staat mezelf in een ander te verplaatsen en de pijn punten in het lichaam op te sporen. Daarnaast weet ik de geestelijke last van de cliënt te verlichten. Fred zet zijn werk nooit op de automatische piloot, elke massage is anders.

Fred is opgegroeid in een groot gezin waar het normaal was om elkaar aan te raken. Misschien komt daar wel zijn affiniteit met het masseren vandaan. 'Veel te veel mensen zijn bang om elkaar aan te raken' aldus Fred. Niet alleen bij mensen die met elkaar een relatie hebben, ook binnen organisaties en bedrijven is het een taboe om elkaar aan te raken. Zo zat ik een keer aan een yogaleerling in de kroeg en kreeg ineens een knal van haar vriend. Toch blijf ik ervan overtuigd dat als we elkaar aanraken, dit ons goed doet. Nu heet deze goede bedoeling 'seksuele intimidatie', wat de afgelopen jaren zijn intreden heeft gedaan binnen de zakenwereld. Hoewel Fred oorzaak en gevolg van seksuele intimidatie ook begrijpt, moet hij er toch niets van hebben. Om iets per direct seksuele intimidatie te noemen, als vluchtroute omdat mensen zich niet verdiepen in lichaamstaal vindt hij echt een zwaktebod van de maatschappij. 'Er zouden binnen de zakenwereld veel van dit soort beschuldigingen voorkomen kunnen worden, wanneer men zich wat meer zou interesseren voor elkaar.'

## Een scheiding en een droom.

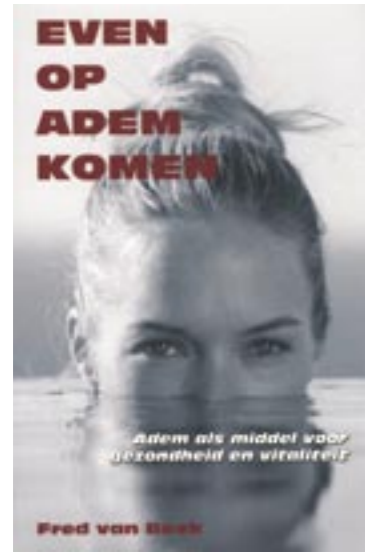
'Ik ben een zondagskind en ga pijn niet uit de weg. Ik heb me er iedere dag voor opengezet te gaan voelen en groeien. En ja, ook groeien doet pijn. Zo heb ik de afgelopen jaren CD's en DVD's gemaakt met oefeningen en trainingen waar ik mensen mee kan helpen. Het is ook een manier om geen energie te verspillen. Nu blijft de kracht van mijn trainingen voor de meeste mensen bereikbaar. Ik verspil geen energie, maar geeft het zo graag. De hoofdles van de trainingen is eigenlijk je open te stellen voor de gebeurtenissen in je leven.'

## Heb je nog toekomstplannen?

Deze vraag stel ik maar zelden aan iemand van 75, maar dat was na dit interview wel op z'n plaats. Het antwoord was vervullend. 'Eigenlijk zijn al mijn dromen uitgekomen, maar er blijft altijd wel iets te dromen. Misschien een tv programma maken getiteld: even op adem komen met Fred van Beek'. Ik weet zeker dat dit een groot succes zal worden. Er zijn al meerdere aanbiedingen gedaan, maar er zit er niet een bij, waarbij ik mezelf kan blijven. Ik ben een mens die zichzelf blijft en ga niet iets anders vertellen wanneer ik er anders over voel.'

Ik kan in ieder geval wel vertellen hoe ik me voel na deze prettige aardschok van de massage door mijn lichaam. Ik bedacht me op de weg naar huis terug: wanneer je eenmaal door Fred gemasseerd bent, ga je nooit meer naar een ander.

Fred geeft ons een dik cadeau, voor dik nummer 1  
De lijfspreuk: Doorgaan.  
Het maakt dat je niet langer in overjarige vastgeroeste ideeën blijft hangen.  
Doorgaan maakt dat je issue laat en voor jezelf kiest.  
Daar was moed voor nodig, vooral op jullie hoogtepunt. Doorgaan altijd doorgaan.  
Op doortocht blijven.  
Niet in eigen of anderzins denkbeelden blijven steken.  
Geen enkele ideologie, filosofie of diks uitgave is zaligmakend. Doorgaan betekent: Nooit langer bij iets stil blijven staan. Alleen dan zullen jullie ervaren, dat de zin van het leven is er zin in hebben.



Van zijn bestseller 'Even op adem komen met Fred', is inmiddels een 5e druk verschenen

Daarnaast heeft Fred van Beek 17 thema CD's uitgegeven, welke ook vertaald zijn in het Duits, Frans en het Engels.

13 tot 17 april en 13 tot 17 juli  
Yoga kuur even op adem komen  
in kuurcentrum Fontana Nieuwe-  
schans, puur genieten.

dik in de 70