

DE YOGI'S

Dit zijn ze dan, de zeven Yogi's van het Jaar. Stuk voor stuk oprechte, inspirerende en wijze mensen,



Marieke

Gösta

Esther

TEKST: ANGÉLIQUE HEIJLIGERS, BEELD: HAROLD PEREIRA, VISAGIE: MANONNE BOEREMA, RONALD HUIZINGA VOOR RITUALS, STYLING: NICOLE DE WERK

VAN HET JAAR

die zich dit jaar hebben ingespannen om de wereld met yoga een stukje mooier te maken.



OLAV

Luc

Johan

Diana



Mariëke

Ze trad op in het tv-programma *Het mooiste meisje van de klas*.

En mooi is ze. Sprekende ogen, grote bos krullen. Die wel verscholen gaat onder de witte tulband die kenmerkend is voor Kundalini yogi's. Mariëke (35): 'Als je verder komt in de yoga, laat je uiterlijkheden steeds meer los.' Ze steekt haar been uit en lacht: 'Ik laat zelfs het haar op mijn benen staan. Mijn vriend vindt het geweldig.' Ze is niet alleen mooi van buiten, maar vooral ook van binnen. Mariëke is van oorsprong theatermaakster en heeft zich de laatste jaren beziggehouden met de door haar opgerichte stichting Ubuntu, die wereldwijd theatervoorstellingen

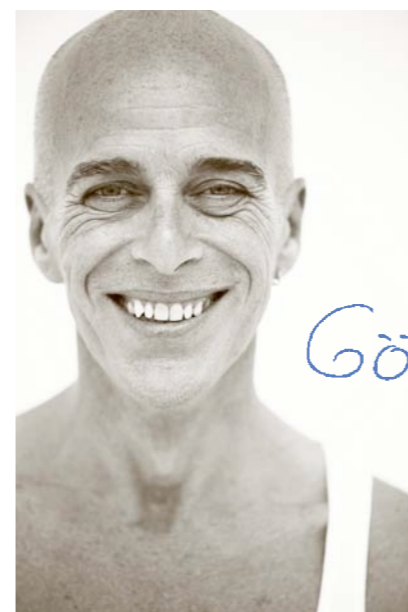
De beste les voor mij is vertrouwen hebben dat het leven je de weg wijst

maakt met straatkinderen. Nog dit jaar bracht ze een smak geld binnen voor het goede doel. 'Kinderen die normaal aan de zijlijn staan, krijgen nu een hoofdrol. Dat brengt zo'n transformatie teweeg, je ziet die kinderen stralen. Voor het eerst voelen ze: ik mag er zijn, ik ben iemand.' Haar moeder deed yoga, Mariëke is sinds haar achtste vegetariër en was al vroeg geïnteresseerd in spiritualiteit. Ze wil kinderen iets meegeven wat ze zelf als kind ook had willen hebben: gezien worden, spelen, kind zijn. Haar eigen jeugd werd bepaald door een nare gebeurtenis: haar babyzusje overleed toen zijzelf acht jaar was. 'Mijn heeft dit gesterkt, maar mijn jongere broer is heel erg geschonden in zijn vertrouwen in het leven.' Toen hij achttien was, maakte hij een einde aan zijn leven. 'Dit doet me nog steeds heel veel verdriet, maar ik heb er hard aan gewerkt. Als yogadocent moet je zelf je eigen pijn en verdriet doorleven, pas dan kun je wijsheid doorgeven.'



Doe mee met Mariëkes 9-minutenoefening: blijf bij jezelf in tijden van verandering. www.yoga-online.nl/yogatv

Marieke zit in een interessante fase van haar leven, waarin veel gebeurt. Ze heeft besloten het stokje van haar stichting door te geven aan iemand anders – 'Het werd meer en meer kantoorwerk, met fondsenwerving en administratie, ik kon het niet meer opbrengen' – om zich volledig op haar Kundalini yogalessen te kunnen richten. Haar achtjarige relatie ging voorbij, ze kreeg een nieuwe vriend. Het voelt als een keerpunt in haar leven. 'De grote les voor mij is vertrouwen hebben dat het leven je de weg wijst. We zitten allemaal gevangen in illusies: we moeten geld verdienen, hard werken. Maar als je durft te kiezen voor wat je echt leuk vindt en vertrouwen hebt, wordt er voor je gezorgd.'



Gösta

'Mensen staan op hun hoofd en vertellen dan thuis heel trots: "Ik heb yoga gedaan." Ja, m'n reet!' Gösta

(51) heeft de reputatie te zeggen waar het op staat. En die reputatie reikt ver. Wereldwijd zelfs. Samen met zijn man Patrick richtte hij ruim veertien jaar geleden de studio SvahaYoga op. Beiden woonden daarvoor jarenlang in New York, waar ze opgeleid werden in de Jivamukti traditie. 'Wij waren de eersten die in Nederland iets deden met yoga in een *flow of vinyasa*, gecombineerd met mantra's chanten. We gaven les aan elkaar, want we konden niet datgene vinden wat we in New York deden. Op een gegeven moment werden we ontdekt door de Amsterdamse incrowd; artiesten, kunstenaars, vrije denkers. Die waren wel gewend aan worstelingen met zichzelf en konden prima tegen mijn grove taalgebruik en de spiegel die ik ze voorhield. Want kijk, yoga gaat niet over poëtische woorden en mooie houdingen doen in een serene ruimte. Dat is een illusie, een warm bad waar

YOGA GAAT OVER VERANDERING, EN DE MEESTE MENSEN HEBBEN DAAR HELEMAAL GEEN ZIN IN.

mensen maar al te graag in verblijven. Yoga gaat over verandering, en daar hebben de meeste mensen helemaal geen zin in. Maar als leraar heb je een verantwoordelijkheid. Mensen komen naar je les, betalen er geld voor. Dan moet je ze geen flauwekul verkopen. Yoga gaat om twee dingen: stilte en controle, controle en stilte. Toen ik nog in New York woonde, werkte ik in de modewereld. Ik leidde een enorm druk leven, had eigen bedrijven en werkte nachten door. Daar ga je van over de kop. Yoga heeft mij heel veel beheersing gebracht. Wij bieden in ons centrum de vier paden van yoga aan: *Jnana*, *Bhakti*, *Hatha* en *Karma*. Dat betekent dat je bij ons de fysieke oefening doet, maar ook de spirituele, en dat je dus een stukje yogafilosofie krijgt. Als leraar en als leerling moet je je toch aan zoiets fundamenteels als de *Yama's* en *Niyama's* kunnen houden. Anders doe je geen yoga. Ik weet niet wat je dan wel doet, maar in ieder geval geen yoga. Onze studio zit al veertien jaar bomvol. Wereldberoemde namen als Krishna Das, Baron Baptiste, Anna Forrest vragen of ze les bij ons mogen geven. Ze vinden onze studio inspirerend en gezellig.'



Gösta begeleidt je door de Standing Shiva Sequence, een uitdagende serie om bewust te leren leven: www.yogaonline.nl/yogatv

Esther

Alles is één, je hoeft nergens bang voor te zijn



Met een yogadocent als moeder kwam Esther (41) al op jonge leeftijd in aanraking met yoga. Na intensieve beoefening en bestudering werd ze zelf ook yogadocent. En met groot succes. Meer dan honderdduizend fans heeft ze op haar YouTube-kanaal, en haar online-lessen – waarop je sinds dit jaar een abonnement kunt nemen – worden vanuit de hele wereld gevolgd. 'Dat is zo bijzonder,' vertelt Esther. 'Zelfs in de meest onwaarschijnlijke landen en op piepkleine eilandjes in de Stille Oceaan weten mensen ons te vinden. Ik weet niet precies wat het is waarom mensen

zich aangetrokken voelen tot mijn lessen. Misschien omdat ik laat zien dat ik ook niet perfect ben. Op mijn video's zie je mij weleens uit een pose vallen. Dat monteren we er niet uit. Aan elke les geef ik een thema mee; yoga is immers niet alleen een fysieke beoefening.' Onder begeleiding van spiritueel teacher Taetske Kleijn begon Esther met het Clarity Proces, een methode met als doel volledig in het nu te zijn, waarin je alles helder ziet. Esther: 'Waar ik naar op zoek was, was de waarheid. Hoe het zit met het men-

selijk lijden, geluk en wie je nu echt bent. Dat vloeide voort uit de zoektocht die ik als kind al ervoer. Ik zonderde me vaak af om met mijn ogen dicht af te dalen in mezelf met de vraag 'wie ben ik?'. Maar ik kreeg nooit antwoord. Ik voelde dat er veel meer was dan alleen het lichaam, dat er iets was wat voorbijging aan het lichaam en ook aan de dood. Ik voelde duidelijk dat ik niet dood kon, maar wie was 'ik' dan? Ik werd altijd rustig van die momenten van zoeken, ook al kreeg ik geen duidelijke antwoorden.'

Toen ik eenmaal op volwassen leeftijd met het Clarity Proces begon, kwam dat allemaal terug en vielen dingen op hun plek. Alles is één, het leven is energie. Daarom hoeft je ook nergens bang voor te zijn. We zijn alles, alles zit in ons. Dus ook als je doodgaat, blijft alles bestaan. Er is alleen maar een klein stukje dat verandert.'



Doe mee met Esthers 10-minutenoefening voor meer energie: geen koffie meer nodig! www.yogaonline.nl/yogatv



Het leven is geen generale repetitie.
Dit is het.

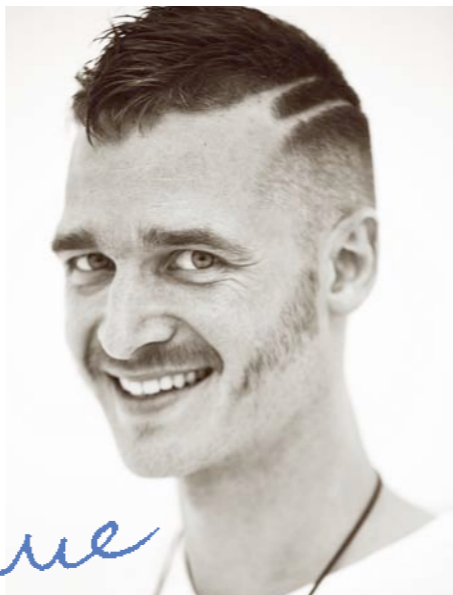
Johan

Vier boeken, een theaterstuk, een tv-programma, lezingen door het hele land, een yogadocentenopleiding met wachtlijsten en sinds kort een eigen yogacentrum in hartje Amsterdam: De Nieuwe Yogaschool. Johan (41) is succesvol. 'In de yogawereld is mijn naam inderdaad bekend,' geeft Johan toe, 'maar in de dagelijkse praktijk is er niet veel veranderd. Ik geef mijn yogalessen zoals altijd en de intentie is hetzelfde gebleven. Ik hoop mensen die

naar mijn les komen inzicht te geven in hoe je wijsheden uit de duizenden jaren oude yogafilosofie kunt integreren in je dagelijks leven op Hollandse bodem. Vandaar dat boven de uitgang van mijn centrum een bord hangt met de woorden 'De yogales begint nu'. Neem wat je net op je yogamat geleerd hebt mee naar het dagelijks leven. Want yoga en meditatie gaan niet over het wel of niet kunnen van ingewikkelde houdingen, maar over bewustwording en een gelukkiger leven. Ikzelf beleef geluksmomenten wanneer ik mijn passie leef, mijn hart volg. Niet dat dat zo eenvoudig is. Niemand heeft mij ooit verteld hoe hartverscheurend het kan zijn om je dromen en verlangens waar te maken. Als je een nieuw avontuur in stapt, moet je ook angsten loslaten en onzekerheid accepteren. Met het opzetten van zo'n groot project als een eigen yogacentrum, komen vragen op als: Kan ik dit wel? Ben ik wel goed genoeg? Ik heb vaak de neiging gehad om op cruciale momenten dingen te omzeilen, maar nu ga ik er dwars doorheen. Als je een droom wilt waarmaken, moet je ook door de nacht gaan. Ik heb vaak 's nachts in mijn bed in *Savasana* gelegen. Het oude achter me laten voelde als sterven, en vanuit *Savasana* gaf ik me over aan het onbekende. Ik keek al mijn angsten en onzekerheden recht in de ogen. Waarom? Omdat dit leven geen generale repetitie is. Dit is het. Je kunt dit leven maar één keer doen. Durf je kansen te grijpen.'



Johan leidt je door de Dragon Flow, die je kracht geeft bij uitdagingen.
www.yogaonline.nl/yogatv



Luc

Al vanaf jonge leeftijd is Luc (38) bezig met muziek. Hij zong in koren, speelde viool en piano, experimenteerde met jazz-improvisatie en werd uiteindelijk singer-songwriter. Tijdens een yogaworkshop in Antwerpen ontdekte Luc het kirtan zingen. Het was voor hem een logische stap om zijn muziek te combineren met yoga, en al snel speelde hij live tijdens lessen. Hij werd zelfs uitgenodigd om naast Deepak Chopra op het podium te staan. Luc: 'Mijn echtgenoot is ook yoga- en meditatieleraar en ging regelmatig naar het Chopra Center in Amerika. Vorig jaar ben

Optreden met Deepak Chopra,
daar werd ik wel even stil van.

ik met hem meegegaan. Ik had mijn harmonium meegenomen en hier en daar speelde en zong ik. Eigenlijk geheel onverwacht werd ik uitgenodigd voor een optreden met Deepak Chopra. Ja, daar werd ik wel even stil van. Ik begaf me in een gezelschap van internationale yogaleraars die al ver op weg waren in hun yogareis. En nu werd ik gevraagd om met hen mijn muziek te delen – heel bijzonder. Ik denk dat het de droom van iedere artiest is om iets in de Verenigde Staten te mogen doen. Sinds ik het werk van Deepak Chopra lees, begrijp ik dat het niet egoïstisch is om wensen voor jezelf te hebben. In navolging van zijn wet van intentie en verlangen maak ik elk jaar een lijstje met mijn wensen. Als je je verlangens concreet kenbaar maakt, gaat het universum ermee aan de slag. De eerste keer dat ik mijn



Doe mee met Luc's uitvoering van Deepak Chopra's wet van intentie en verlangen, met rustige buikspieroefeningen, www.yogaonline.nl/yogatv

wensen op papier zette, stond daar tussen dat ik in *Yoga Magazine* wilde staan. Die wens is vervuld! Eigenlijk is bijna alles uitgekomen wat ik ooit heb opgeschreven. Als je je verlangens zo helder voor je ziet, zet je allerlei acties in gang om ze te vervullen. En wat heel belangrijk is: nadat je je wensen kenbaar hebt gemaakt, moet je ze loslaten. Klamp je er niet aan vast. Want dan accepteer je niet dat het universum misschien andere plannen met je heeft. Ik krijg nu heel mooie kansen, zit in de *flow*, als je het zo wilt noemen. Dat bevestigt voor mij dat ik op het juiste pad zit.'



Diana

Van de ene *āsana*, krijg ik energie, van de andere broost

Mensen begeleiden naar de verstillig. Dat is wat Diana Plenckers (52) drijft. 'Het maakt mij niet uit of dat in de achtertuin is of tijdens een groot yoga-event. Het gaat om de energie die het mij geeft en de verstillig.' Diana is dochter en leerling van Jos Plenckers, een van de eerste yogi's van Nederland, en leerling van de Indiase *teacher* Harish Johari. Alweer 29 jaar werkt ze als yogadocente, en daarnaast is ze directeur van de Saswitha Yogaopleiding. 'Yoga is een gevoel van thuis-komen. Ik kan de yoga aan elke gemoedstoestand aanpassen. Alle *āsana's* zijn mijn vrienden. Bij de een vind ik energie, bij de ander troost. Inmiddels geef ik zo lang les dat ik verschillende generaties voorbij heb zien komen. Mensen lopen een tijd met je mee, maar moeten uiteindelijk zelfstandig verder. Ik wil geen afhankelijkheidsrelatie. Yoga leidt op tot vrijheid. Ik ontvang geregeld lieve briefjes en kaartjes van mensen die mij willen bedanken voor wat yoga ze gegeven heeft. En doe ook je vader de groeten, staat er dan weleens bij. Dat is natuurlijk heel mooi en bijzonder. Maar als leraar ben je onthecht. Als je net begint met lesgeven, wil je nog weleens aan de leerlingen vragen wat ze van de les vonden. Van mijn vader heb ik geleerd dat je je niet moet laten leiden door de mening van de leerlingen. Daar was hij heel duidelijk in. Als mensen helemaal blij worden van mijn les, voel ik me niet de meest fantastische yogaleraar, en ik vind het ook niet erg als het een keer minder gaat. Het gaat niet om complimenten krijgen, het gaat om yoga en de verbondenheid tussen jou en yoga.'



Kom tot rust met een 20-minutenserie van Diana op www.yogaonline.nl/yogatv



OLAV

ALS MONNIK HEB IK
EEN STAP GEZET NAAR
ONWANKELBARE RUST

Als doctor in de godsdienstsociologie beschikt Olav (33) over een enorme schat aan theoretische religieuze kennis. Maar hij heeft ook aan den lijve ervaren hoe het is om je leven te wijden aan een spirituele leer. Toen hij twintig was, verbleef hij in een klooster in Nepal. Dat beviel eigenlijk niet zo goed. 'Nu zou ik het anders beleven, maar toen kon ik geen betekenis geven aan allerlei magische en sjamanistische rituelen. Ik begreep de sociale context en tierelantijnen niet.' In februari van dit jaar vertrok hij naar Myanmar om daar als monnik te leven. Met een nieuwe naam en zonder bezit, op een bedelnap en twee gewaden na. 'De eenvoud van mijn leven daar nodigde mij veel meer uit tot zelfonderzoek. Yoga is voor mij een instrument om tot zelfinzicht te komen en daarmee vorm en betekenis aan mijn leven te geven. En om oprecht vanuit mijn hart de verbintenis met mensen aan te gaan. Ik schrijf de wereld niet af; als yogi accepteer je deze zoals ze is en herdefinieer je jezelf in

de wereld waarin je leeft. Mijn verblijf in Myanmar is onderdeel van een proces dat nog steeds gaande is: rust in mezelf ontwikkelen. Onwankelbare rust. Toen ik terugkwam naar Nederland, was ik vol vreugde en hoop. Ik had een sleutel naar het eiland van rust in mezelf gevonden. Mijn vriendin zegt weleens dat ze wacht op de dag dat ik de stap maak om als asceet door het leven te gaan. Dat is niet iets wat ik nu overweeg, maar een leven alleen beangstigt me niet. Wanneer ben je werkelijk alleen? Als ik buiten mediteer, komen dieren als vanzelf bij me zitten. Vogels strijken vlakbij neer, honden komen in hele roedels om me heen staan, hagedissen nemen een kijkje. Ik denk dat zij zich prettig voelen bij de energie die er dan is.'



Kom tot zelfinzicht met Olavs 10-minuten-ademhalingsoefening. www.yogaonline.nl/yogatv

