

DE FLUISTERENDE RAADGEVER

MARJON PARMENTIER - YOGAWORKZ

Johan Noorloos, yogadocent en oprichter van De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam wil met zijn boekje *'Yoga & jij' mensen laten zien dat yoga echt voor iedereen is. Van jong tot oud, man of vrouw, stijf of lenig, religieus of atheïst, yoga is voor iedereen.



Wat is de basis van een goede yogales?

Bij yoga is er geen doel waar naar toe gewerkt wordt, maar dient zonder enige hechting aan het resultaat op een ambitieuzere doch gedisciplineerde manier beoefend te worden. "Een goede yogales is een les waarbij de beoefenaar gestimuleerd wordt om het gebied van de weerstand te betreden. Waarbij de docent de nadruk legt op het verschil tussen groeipijn en blessure pijn en dat die grens altijd bewaakt wordt."

Welke elementen uit de yogafilosofie vind jij lastig om toe te passen in dagelijks leven?

Gelijkmoedigheid blijft een uitdaging. Gelijkmoeidig zijn en waarnemen vraagt heel veel alertheid. "In relatie tot andere mensen kun je je wel eens laten meeslepen tot bepaalde emoties omdat je zo gewend bent op een bepaalde manier

met elkaar om te gaan. Het is verleidelijk is om je hierin te verliezen. Dan is de alertheid er niet meer en dus ook geen gelijkmoedigheid." Ook Satya, waarheid, blijkt nog wel eens een lastige. Johan wil gewoon eerlijk kunnen zijn. "Soms vind ik het lastig om de waarheid te spreken als ik weet dat ik daarmee misschien een ander pijn doe. Intentie is hierin het sleutelwoord. Ik wil de ander geen pijn doen. Dus mocht de ander gekwetst of verbolgen zijn, dan is dat niet mijn intentie en neem ik die verantwoordelijkheid ook niet."

'ALS JE JEZELF DURFT TE ZIJN, ZUL JE DAARMEE DE GROOTSTE INSPIRATIE OF HET GROOTSTE CADEAU ZIJN VOOR DE WERELD OM JE HEEN.'

Wat betekent intuïtie voor jou?

"Dat wat in mijn hart of onderbuik leeft. Een innerlijke raadgever, die fluistert. Je moet stil zijn om hem te kunnen horen. Je dient wel altijd je intellect te gebruiken, maar neem dat onderbuikgevoel serieus. Intuïtie is een weten in het innerlijk weten en heeft altijd gelijk. Het vereist moed en veel vertrouwen om ernaar te handelen." Dit heeft hij zelf ervaren bij het openen van DNYS. Iedereen zei hem dat het geen goed plan was. Zijn intuïtie fluisterde hem dat hij het moest doen, maar ook dat het lastig zou worden. "Ik wist niet hoe hartverscheurend het is om je hart te volgen. Door te doen wat je wilt doen, daardoor de confrontatie

aangaan met mensen en zelfs mensen kwijtraken die niet mee kunnen gaan in die droom. Ondanks alles is dit het toch waard geweest, omdat ik meer mezelf ben geworden."

'IK WIST NIET HOE HARTVERSCHEUREND HET IS OM JE HART TE VOLGEN'

Hoe houdt yoga zich tot intuïtie?

Yoga daagt ons voortdurend uit om te observeren, te voelen en luisteren. En juist door als waarnemer naar je gedachten en gevoelens te kunnen kijken ontstaat er verstillig. Vanuit die stilte bestaat er veel meer kans dat je die innerlijke raadgever, je intuïtie, kunt horen. "Wat mij helpt is dat ik mezelf een vraag stel en erop vertrouw dat het antwoord wel komt. Die antwoorden komen telkens op een andere manier binnen, juist op momenten wanneer ik het niet verwacht."

Wat geef je mensen het liefst mee in het leven?

"Jezelf zijn is het grootste cadeau wat je jezelf en de wereld kunt geven. Daarmee inspireer je anderen hetzelfde te doen." En dat jezelf zijn niet zo eenvoudig is, heeft Johan zelf ondervonden. Jezelf zijn is confronterend. Toch is dit volgens hem de sleutel tot succes. "Vroeger dacht ik dat als ik me anders voordoe dan wie ik ben, dat dat tot succes zou leiden. Maar het leven laat zien dat het tegenovergestelde waar is. Hoe meer je jezelf durft te zijn, hoe meer alles stroomt."

*Yoga & jij is het eerste boekje van een reeks zilveren boekjes Yoga & Het 2e boekje 'Yoga & mannen' komt eind september uit.