



Johan Noorloos (42) is oprichter van De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Hij worstelde jarenlang met het feit dat hij homo is en later met zijn hiv. Na een spirituele zoektocht leerde Johan zichzelf accepteren.

'IN 2001 HOORDE ik mijn hiv-diagnose. Ik dacht dat ik de 40 nooit zou halen. De angst drong zich aan mij op en ik voelde me gek worden. In mijn boekenkast stond *Terugkeer naar liefde* van Marianne Williamson. Zij schrijft dat als er iets in je leven gebeurt, je de keuze hebt hoe je ermee wilt omgaan.

■ 'Weerstand maakt

Je kunt ertegen vechten, maar je kunt er ook vriendschap mee sluiten. Ik schreef een brief aan mijn hiv waarin ik vertelde dat ik niet wist waarom het in mijn leven was en dat ik doodsbang was dat ik eraan kapot zou gaan.



je sterker'



Ik vertelde het dat ik liever vrienden wilde worden en ik stelde voor om er samen een zinvol leven van te maken. Het virus schreef een briefje terug waarin het zei dat het er voor altijd was. Als ik zou vechten, zou het virus terug slaan. Maar als ik vrienden wilde worden, was het ook goed. Mijn hiv zei: "Samen zijn we sterk".

Grootste fan

'Slechts drie of vier vrienden wisten van mijn hiv. Voor mijn familie en de rest van mijn omgeving heb ik het acht jaar lang verborgen gehouden. Het geheim drukte zwaar op me en ik zocht iets om rust te vinden. Dat is yoga geworden. Ik begon de wereld over te reizen en liet me inspireren door allerlei leraren.

'Aanvaard dat je hiv hebt, aanvaard dat het nooit meer weggaat. Sluit er vriendschap mee.'

Ik schreef het boek *Hoe yoga je leven kan veranderen*. Mijn uitgever wilde het alleen publiceren als ik helemaal eerlijk zou zijn. Dat was het moment dat ik open werd over het feit dat ik hiv-positief ben. Ik wist dat de manier waarop ik er zelf in stond, bepalend zou zijn voor de reactie van mijn ouders. Ik voelde me sterk en

daardoor konden zij ook met het nieuws omgaan. Mijn vader is inmiddels mijn grootste fan. Als ik een nieuw boek schrijf, dan geeft hij het aan de dominee. De eerlijkheid en openheid heeft ons allemaal veel opgeleverd.'

Loslaten

'Momenteel tour ik door het land met de lezing *De helende beweging*. Wat ik wil meegeven, is dat yoga zich niet beperkt tot de yogamat. Er zijn zoveel mensen die gelukkig of verlicht zijn zonder dat ze ooit op een matje hebben gestaan.

Ik ben erachter gekomen dat weerstand opzoeken de essentie is van een *asana* (yogahouding, red.) Niet alleen fysieke weerstand, maar ook mentale. Pijn is niet goed, maar weerstand juist wel. Door weerstand kun je sterker worden en loslaten wat je niet meer dient. Ik daag mezelf en anderen uit om de weerstand bewust op te zoeken en het op de juiste manier tegemoet te treden.

Hoe we ermee omgaan is heel belangrijk. We kunnen er tegen vechten, maar we kunnen het ook op een rustige manier waarnemen. Zo heb ik geleerd vanuit mijn eigen kracht te leven. Ik durf kwetsbaar te zijn, zonder dat ik me onzeker voel.'

Pleasen

'Ook zonder het beoefenen van yoga kun je dus op zoek gaan naar de beweging in jouw leven die de meeste weerstand op-

levert. Daar help ik mensen bij. Ik vraag altijd of ze bereid zijn om vanuit hun kracht te gaan leven. Als het antwoord 'ja' is, dan vertel ik ook dat het confronterend kan zijn. We gaan op zoek naar een vaardigheid die iemand heeft. Voor mij is dat bijvoorbeeld mensen een goed gevoel over zichzelf geven. Dit heb ik geleerd doordat ik dacht dat ik niets waard was. Door anderen te *pleasen* kreeg ik bevestiging en waardering.

'Het virus schreef een briefje terug.'

We proberen dus de vaardigheid te herleiden naar iets wat gemist is, of pijn heeft veroorzaakt in de jeugd of het latere leven. Als je hebt gevonden waar het vandaan komt, in mijn geval de overtuiging dat ik niets waard was, dan is de helende beweging dat je weer gaat voelen wat er niet mocht zijn.'

Demonen

'Yoga en meditatie brengen ons naar een stille plek binnenin onszelf. Hier leren we voelen wat het hart ons ingeeft en kunnen we ons onze authentieke dromen weer herinneren. Deze yogaschool was mijn droom. Het kwam tijdens meditatie wel-

eens in me op dat ik zo'n soort plek wilde creëren. Toen de droom zich ging manifesteren, werd ik zo geconfronteerd met de denkbeelden die ik over mezelf had, dat ik wel gedwongen werd een helende beweging in te zetten.

Ik wist dat dit een uitnodiging was om meer in mijn kracht te gaan staan. In je kracht staan betekent dat je je demonen in de ogen kijkt en dat je precies datgene doet wat de meeste schaamte en schuldgevoelens oplevert. Omarm die gevoelens en laat ze dan helemaal los.

'Yoga en meditatie brengen ons naar een stille plek binnenin onszelf.'

De yogaschool is een plek om dat te oefenen. Je leert om je weerstand op te zoeken en ermee om te gaan. De echte yogales speelt zich echter buiten af, als je thuis bent met je partner of op je werk. Hier ben je alleen om te oefenen.'

Vriendschap

'Veel mensen gaan kapot door wat ze meemaken. Ze zijn zich er niet van bewust dat ze ook een andere keuze kunnen maken. Bij alles wat je voelt, heb je de gelegenheid om ertegen te vechten of ernaar te kijken op een rustige

manier. Het is niet fout om te vechten, maar het heeft wel consequenties. Als je probeert te vechten tegen wat er is, dan creëert dat lijden. Als je wat er is waarneemt en accepteert, dan geeft dat vrijheid en ruimte. Zo is het ook met hiv. Aanvaard dat je het hebt, aanvaard dat het nooit meer weggaat. Sluit er vriendschap mee. Zo hoef je niet als patiënt door het leven te gaan, maar leef je vanuit je kracht. Vorig jaar had ik het zwaar. Ik voelde dat ik een leraar nodig had die me op het pad zou houden. Die me structuur zou bieden en die ervoor zou zorgen dat ik meer de natuur in zou gaan. Ik vond de leukste leraar ooit: Boeddha, mijn kleine gouden retriever.'

'Ik heb geleerd vanuit mijn eigen kracht te leven.'



De helende beweging

Johan geeft deze lezing nog verschillende keren in De Nieuwe Yogaschool. Kijk voor de agenda op www.denieuweyogaschool.nl/helende-beweging. *De helende beweging* wordt later dit jaar in boekvorm uitgegeven.

De Nieuwe Yogaschool

De Nieuwe Yogaschool biedt lessen voor iedereen. Naast een zeer gevarieerd yoga-aanbod worden er het hele jaar lezingen, filmavonden, workshops en *retreats* georganiseerd. In de gezellige huiskamer kun je genieten van een gezond ontbijtje of een lekker glas wijn: www.denieuweyogaschool.nl