

Texaanse yoga ster

in ons
koude
kikkerlandje

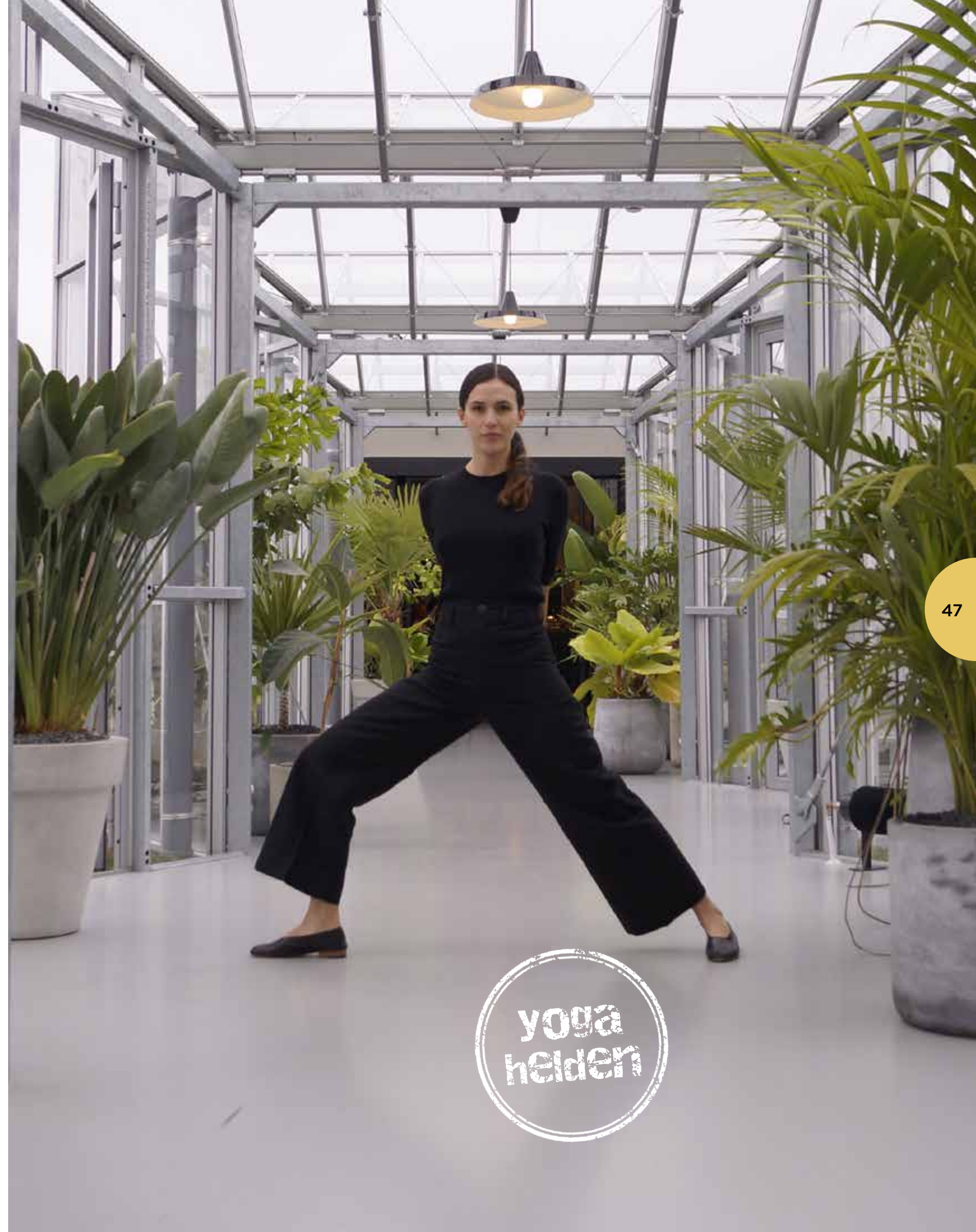
Adriene Mishler (32) is actrice en yogadocent. Haar YouTubekanaal Yoga with Adriene tikt binnenkort twee miljoen abonnees aan. Met haar vette Texaanse accent, goed gevoel voor humor en laagdrempelige lessen weet ze yogi's van over de hele wereld voor zich te winnen. In de afgelopen tijd deed ze een tour door Europa waar ze dit keer niet les gaf in een kamer met alleen een camera, maar in grote sportzalen met honderden studenten om zich heen.

Door **Charlot Spoorenberg** Fotografie **Lo Hermsen**

In Amsterdam gaf Adriene twee workshops in Sporthallen Zuid. Honderden yogi's, grotendeels jongedames van in de twintig, kwamen binnengestroomd om eindelijk live les te krijgen van hun digitale docente. In levende lijve is Adriene net zo charmant en ontwapenend als in haar video's. De les was doorspekt met grapjes ('and now we take of our clothes'), maar ook veel zachte momenten waarin ze haar studenten liefdevol terugbracht naar zichzelf, hun eigen lichaam en ademhaling. Het thema van de tour én van haar kanaal is *Find what feels Good*. Een dag later spraken we een stralende Adriene over haar jeugd, yoga en wat goed voelt.

Verbinding

'Allebei mijn ouders zijn theateracteurs. Opgevoed worden binnen een creatieve gemeenschap was gek, grappig en inspirerend, maar soms ook frustrerend. Ik nam het mijn moeder weleens kwalijk dat ze niet was als andere moeders, dat ze me geen 'gewone' dingen leerde zoals met geld omgaan. Toen ik ouder werd begon ik in te zien dat ze me juist hele belangrijke dingen heeft meegegeven. Bijvoorbeeld dat hoofd en lichaam één zijn, wat ik later terug hoorde in yoga. Acteren gaat, net als yoga, over de verbinding tussen hoofd, lichaam en adem.' ►



Kijk ook op:
yogawithadriene.com



'Find what feels Good'



was erg geïnspireerd door Byron Katie en mijn moeder toevallig ook. Van haar kreeg ik de tapes van *The Work*. Dus reed ik van en naar campus in mijn oude Volvo, een sigaret rokend en luisterend naar Byron Katie. *The Work* gaat onder andere over wat er waar is aan je eigen gedachten. Je vindt jezelf dik, maar is dat echt waar? Je blijft deze vraag stellen over gedachten en vaak kom je er dan achter dat ze helemaal niet waar zijn. Dit neem ik nu vaak mee in mijn lessen. Je goed voelen heeft alles te maken met hoe je over jezelf denkt en of je die gedachtes gelooft.'

Bijbaantje

'Ik begon lessen te volgen bij een yogastudio en besloot een docentenopleiding te gaan volgen. In eerste instantie wilde ik kundalini gaan doen, maar koos toch voor een hatha opleiding. Niet vanuit een groots en verlicht inzicht, maar gewoon omdat ik dacht dat ik daarmee meer werk zou krijgen, haha! Het leek me een mooie bijbaan voor naast het acteren. In diezelfde oude Volvo waarin ik naar Katie luisterde, reed ik nu iedere zaterdag naar de andere kant van Austin. Nadat ik mijn diploma had gehaald, sprokkelde ik mijn geld bij elkaar met yogalessen voor volwassenen en kinderen in diverse studio's. Mijn goede vriend Chris Sharpe kwam met het idee samen een online kanaal op te zetten. De eerste opnames waren vreselijk! Ik was echt aan het acteren dat ik yogales aan het geven was. Chris stimuleerde het me te laten doen alsof



- » Het YouTubekanaal *Yoga with Adriene* heeft op dit moment 1.729.273 abonnees.
- » Haar les *Yoga for Anxiety* haalde 334.551 weergaven.
- » Op de workshops in Nederland kwamen zo'n vierhonderd enthousiaste beoefenaars af.
- » In januari begint weer haar dertig dagen challenge, waarbij ze iedere dag een video post.
- » Adriene laat zich graag inspireren door andere teachers zoals Shiva Rea en Rodney Yee.
- » *Yoga with Adriene* heeft ook een eigen website: yogawithadriene.com.

ik het tegen een vriendin had en dat werkte. Ik werd steeds meer mezelf en dat is zo gebleven. Trouw blijven aan jezelf is soms een uitdaging, ook in de yogawereld. Maar ik denk wel dat ik het succes van *Yoga with Adriene* daaraan te danken heb.'

Acht tenen

'Er zijn zoveel lichamen, zoveel gemoedstoestanden, zoveel weersomstandigheden en zoveel manieren om mensen op de mat te krijgen. Ik nodig mensen uit om de les te volgen en de ene keer is de uitnodiging luchtig, de andere keer serieus, rock-'n-roll of filosofisch. Ik wil zoveel mogelijk mensen aanspreken en mee laten doen. Een poos geleden gaf ik een les en stond ik in Neerwaardse hond. Ik zei zoiets als 'Stretch alle tien je tenen.' En toen: 'Oh nee, niet iedereen heeft tien tenen. Stretch je tenen.' Vervolgens kreeg ik een mail van een meisje dat zo blij was dat ik dat gezegd had. Tijdens de tour waren we in Londen en kwam ze naar me toe om me te knuffelen. 'Ik ben dat meisje met die acht tenen!' riep ze. Ik zie mijn studenten niet. Ik kan me alleen maar inleven in wie het zijn, waar ze zijn. Daarom ben ik me er tijdens de opnames van mijn video's constant van bewust wat ik zeg en hoe ik iets zeg.'

Yummie

'Mensen kunnen duizend excuses hebben om maar niet naar een yogales te hoeven gaan. Het is koud buiten, mijn fiets is stuk, er zit een gat in mijn yogabroek, de kat is krols... Ik probeer met

Yoga with Adriene al die excuses weg te nemen. Je kunt de lessen in je eigen, vertrouwde omgeving volgen. Je kunt een pauze nemen als het nodig is, je kan de les doen in je lelijke ouwe kloffie en het maakt niet uit dat je niet lenig bent. Wat ik een voordeel vind is dat doordat iemand alleen is, hij of zij helemaal naar binnen kan keren, helemaal kan focussen op zichzelf. Ik praat tijdens mijn online lessen veel meer dan in mijn reguliere lessen, zodat mensen niet steeds naar het scherm hoeven te kijken. In een les kun je dingen tegenkomen bij jezelf die in het begin helemaal niet prettig zijn of weerstand opwekken. Ik probeer mensen altijd gerust te stellen ('I got you!') en door te laten gaan. Als je die weerstand eenmaal los kunt laten dan voelt dat zo goed... Yummie!'

Bereik

'Door de technologie hebben we minder echt contact met anderen, we krijgen veel prikkels van buitenaf en alles lijkt heel snel te gaan. Daardoor hebben steeds meer mensen behoefte aan yoga. Om rust te krijgen, meer contact met zichzelf en weer in balans te raken. Het is grappig dat we diezelfde technologie nu juist gebruiken om zoveel verschillende mensen te helpen die rust en balans te vinden. Mijn bedoeling is absoluut niet dat iedereen alleen thuis lessen volgt, ik wil ze juist via deze weg naar de studio's krijgen. Ik raad home practice aan als extraatje naast je reguliere lessen in een studio, waar je geholpen en gecorrigeerd kunt worden door een docent en waar je deel uitmaakt van de groepsenergie. Ik geloof wel dat ik met *Yoga with Adriene* veel drempels kan wegnemen waardoor die eerste stap naar de yogamat sneller gezet wordt.'

Voelen

'*Yoga with Adriene* gaat niet om het leren van de perfecte yogahoudingen, al heb ik daar ook uploads voor. Iedere video is een event, een beleving op zich. Het gaat erom dat mensen hun lichaam leren kennen en ontdekken wat voor hun goed voelt. Zij zijn de baas, ze kunnen er altijd voor kiezen de video uit te zetten en een andere uit te kiezen. Ik probeer ze op een zo bewust mogelijke manier te begeleiden en vooral enthousiast te maken. Voor yoga, voor hun lichaam en voor het leven zelf.' 🙏