

TUSSEN HEMEL EN AARDE

Techniek van het niks doen om te ontspannen

Van christendom tot moderne spiritualiteit. Deze krant gaat een jaar lang op zoek naar de veelvormigheid van religie in de provincie Groningen. Vandaag geen religie, maar loskomen van jezelf met een beetje spierpijn.



▲ Mindfulnessyoga bij Nuevennu aan de Herebinnensingel in Groningen. Foto's Duncan Wijting

Frits Poelman

GRONINGEN Boeddhisme is groot geworden met meditatie, maar islam (soefisme) en christendom kennen net zo goed spirituele trekjes waarbij meditatie een grote rol speelt. Janco König (30), leraar mindfulness in Groningen, heeft wel wat met boeddhisme, maar niet met de rituelen en dogma's die daar ook bij horen. „Die leiden af. In een klooster gieten mensen er sausjes overheen die vervolgens belangrijker dreigen te worden dan de kern waar het om gaat. Hoe meer trucjes er bij komen, des te groter de kans dat je je daarin verliest.”

Mindfulness is een manier om je geest tot rust te brengen. „We gaan steeds een laagje dieper tot alle stress uit je lichaam verdwijnt en je volledig ontspant.” Dat is lastig voor veel mensen, weet afgestudeerd psycholoog König. Maar ook populair.

„Psychologen gebruiken mindfulness vooral bij mensen met terugkerende depressiviteit. De laatste jaren melden zich echter veel gewone mensen die niet depressief zijn. Van mijn cursisten is dat 99 procent.”

König is tijdens de lessen hoofdzakelijk bezig met het afleren van gewoontes. Dat helpt om gefocust te blijven. „We denken te veel om echt te ontspannen”, weet hij. De kijk op het leven kwam hem een beetje aanwaaien. Als 13-jarige droomde hij weg als hij door het Witmarsumer Bos naar school fietste. Vijf jaar later – inmiddels rechtenstudent, een opleiding die hij eerst afmaakte – las hij in boeken de achtergrond van zijn ervaringen. „Na mijn studie rechten heb ik een maand gewerkt. Toen wist ik dat dat vak niets voor mij is. Als schoonmaker in het ziekenhuis heb ik vervolgens een jaar achter de dweilmachine gestaan, ook

TUSSEN HEMEL EN AARDE**DAGBLAD SERIE**

een soort meditatie. Daarna ben ik psychologie gaan doen.” Mindfulness geeft hij tot mei aan de Herebinnensingel onder de naam Nuevennu. Het zijn cursussen zonder en mét yoga, zoals deze zondagmorgen. Frits Diepstra (38), Willemijn Solbrich (28) en Merel IJsbrandy (29) zijn de klos. Zo mag je dat wel noemen, want König neemt het driet al flink te grazen met voor de leek spectaculaire stretchoefeningen die de aandacht afleiden van hun gedachten. Been-, buik-, borst-, arm-, bil- en rugspieren worden zwaar op de proef gesteld, en hij doet alles schijnbaar moeiteloos voor. Inclusief de luidruchtige vuurademhaling. Geen vraag dat ze vandaag met spierpijn rondlopen, misschien morgen ook nog wel. Toch voelen ze zich thuis bij König. „Hij is zo maf als een deur, maar niet zweverig. Iedereen gebruikt z'n lichaam op z'n eigen niveau. Je bent heel ingespannen bezig, en dan begint hij opeens over klokken en vogels die je – inderdaad – op de achtergrond hoort. Je leert echt ontspannen.”



▲ Janco König