

REPORTAGE YOGA IN CONCERT

De Groningse Oosterpoort heeft samen met gitarist en yogadocent Jan Kuiper iets nieuws bedacht: yogalessen in het theater met live muziek. „Zoek de stilte in jezelf.”

De stilte in jezelf vinden

Job van Schaik

GRONINGEN Er heerst een gewijde stilte in de kleine zaal van De Oosterpoort. De tachtig matjes die zijn uitgespreid op de houten vloer zijn allemaal bezet met zwijgende of fluisterende mensen die in afwachting zijn van wat komen gaat.

Op een klein podium aan de zijkant zitten celliste Larissa Groeneveld en klarinettist Lars Wouters van den Oudenweijer klaar met hun instrumenten, barvoets en gehuld in witte kleding.

Dan neemt Jan Kuiper zijn plaats in, aan de andere kant van de zaal op het podiumje tegenover de musici. „Welkom in de meest spirituele zaal van Noord-Nederland”, zegt de gitarist en yogadocent tegen de aanwezigen. „Het thema van vanavond is meditatie. En zoals degenen van jullie die vaker yoga hebben gedaan weten, is dat onze kern. Als onze gedachten, herinneringen en emoties de film vormen van ons leven, dan is meditatie het doek dat er altijd is.”

Kuiper ontwikkelde samen met Yvonne van den Berg, programmeur klassieke muziek van De Oosterpoort, de serie *Yoga in concert*. Vanavond is de aftrap en de komende maanden volgen nog vijf yogamuziekavonden.

„Tilburg kent al zo'n serie waarin yogalessen worden gecombineerd met livemuziek door musici van naam”, vertelt Van den Berg na de eerste les. „Dat sprak me erg aan. Ik ben op zoek gegaan naar een goede yogadocent hier in de buurt en kwam toen Jan Kuiper tegen, die zelf met een soortgelijk plan bleek rond te lopen.”

De eerste avond is meteen volgeboekt en wie een volgende keer mee wil doen, moet er snel bij zijn. Er is plek voor 80 mensen en er zijn al 35 passepartouts verkocht. Bijna iedereen heeft gehoor gegeven aan de oproep om in makkelijk zittende kleding te verschijnen en als Jan Kuiper de aanwezigen vraagt wie al eens eerder yogalessen heeft gevolgd, gaan vele handen de lucht in.

Vrouwenhanden vooral, want de mannen zijn schaars vanavond. „Yoga is echt een mannending”, consta-



▲ Jan Kuiper doet een yogaoefening voor in De Oosterpoort. Op het podium aan de overzijde doet klarinettist Lars Wouters van den Oudenweijer mee; links naast hem celliste Larissa Groeneveld. Foto Peter Wassing

teert Kuiper dan ook grappend.

De les gaat van start met een zogenaamde beginontspanning, waarbij iedereen op de rug op het matje gaat liggen. Een Ikea-dekentje dient als hoofdkussen of warmhouder.

Nadat Kuiper enkele aanwijzingen heeft gegeven, slaat hij drie keer op zijn gong en starten de musici een langzame, meanderende improvisatie die de concentratie op het eigen lichaam moet versterken. ‘De stilte in jezelf vinden’, luidt de opdracht. Kuiper: „Wees je bewust van je lichaam, voorbij je gedachten en gevoelens.”

Vrouwenhanden vooral, want de mannen zijn schaars vanavond

En verdomd: het werkt. Ook in de yogaoefeningen die volgen, leren we ons lichaam op een andere manier te voelen, begeleid door de musici met

enkele delen uit *Ludus minor* van Paul Hindemith. Na de slotontspanning op *Spiegel im Spiegel* van Arvo Pärt is de eerste *Yoga in concert*-avond voorbij. Met een kop thee in de hand wordt nog wat nagepraat. „Dit is te gek om te doen”, vindt celliste Larissa Groeneveld. „De mensen zijn heel geconcentreerd en luisteren heel intens. Je merkt dat ze zich echt overgeven aan de muziek.”

Ook yogi Jan Kuiper is na afloop een blij man. „De muziek kwam mooi tot zijn recht”, zegt hij. „Als het goed is, versterkt de muziek het effect: 1 plus 1 is dan 3. Daarom moet je

geen muzikale grenzen opzoeken, maar heel meditatieve muziek spelen.” In de volgende lessen kan dat, afhankelijk van het thema, overigens best nog anders worden. In maart speelt het Ragazze Kwartet bijvoorbeeld muziek van Stravinsky. ‘Verhoog je energielevel’ is dan het motto van de avond.

De volgende ‘Yoga in concert’-avond vindt 17 november plaats. Dan speelt (en zingt) harpiste Iris Kroes Keltische muziek. Thema is ademhaling; meer informatie op www.de-oosterpoort.nl.