



JAN KUIPER PRESENTEERT:

YOGA IN CONCERT

met Lars Wouters van den Oudenweijer (klarinet), Larissa Groeneveld (cellist)

Vanaf oktober start een serie van zes bijzondere hatha yogalessen in De Oosterpoort. Deze lessen, gegeven door yogadocent en gitarist Jan Kuiper, worden live begeleid door Nederlandse klassieke musici. Er wordt aandacht besteedt aan asanas (houdingen), pranayama (ademhalingsoefeningen) en meditatie (ontspanning). Er zijn drie muzikale momenten; als introductie, tijdens de les en bij de slotontspanning.

De lessen hebben iedere maand een ander thema, duren ongeveer anderhalf uur en zijn geschikt voor alle niveaus. Er zijn voldoende yogamatten en fleecedekens aanwezig. Losse kleding – een T-shirt en joggingbroek – zijn handig. U kunt een enkele les volgen of een passe-partout voor de hele serie bestellen.

€ 18,50 (per les)
€ 100,- (passe-partout)



LARS WOUTERS VAN DEN OUDENWEIJER

DE OOSTERPOORT, KLEINE ZAAL

maandag 20 oktober, 20.00 uur
Stilte (meditatie)
Met klarinettist Lars Wouters van den Oudenweijer en celliste Larissa Groeneveld.

maandag 17 november, 20.00 uur
Adem (pranayama)
Met Keltische muziek van harpiste Iris Kroes.

maandag 15 december, 20.00 uur
Houding (asana)
Met Jan Klug op patafoon, saxofoon en theremin.

maandag 2 februari, 20.00 uur
Je innerlijke leraar (dharana)
Met gitarist Johannes Möller.

maandag 2 maart, 20.00 uur
Verhoog je energieniveau (dhyana)
Het Ragazze Kwartet speelt Stravinsky's 'Drie stukken voor strijkkwartet' en het 'Strijkkwartet in b op. 50 van Prokofjev.

maandag 23 maart, 20.00 uur
Verlichting (samadhi)
Het Gauguin Ensemble speelt delen uit 'Musica Callada' van Mompou en deel twee uit de 'Sonate voor klarinet en piano (Romanza)' van Poulenc.

INTERVIEW

Yogi, gitarist en schrijver Jan Kuiper: "Yoga leert je gelukkig te zijn."

Jan Kuiper is gezegend met een onuitputtelijke hoeveelheid energie, optimisme en geluk. Naast een succesvolle carrière als gitarist met zijn band The Five Great Guitars, kun je hem ook een autoriteit noemen op het gebied van yoga, meditatie, zen en boeddhisme. In 2013 publiceerde hij zijn eerste boek over yoga, muziek en meditatie, 'Leven met een glimlach'. Kuipers tweede boek verschijnt dit najaar. Voorafgaand aan de reeks 'Yoga in Concert' sprak onze redactie met.

Wat is yoga?

"Yoga is een weg die al minstens drieduizend jaar oud is en die ons laat zien wie of wat we werkelijk zijn. Hatha yoga bestaat uit drie delen. Meditatie oefent je in het stil zijn, het tot stilstand brengen van die almaar voortdurende gedachtstroom. Asana leert je je lichaam stil te houden in verschillende houdingen. Ons lichaam is bijna nooit stil. Terwijl wij nu in gesprek zijn, beweeg ik mijn voet of speel ik met mijn vingers op tafel. Het beheersen van je lichaam maakt dat je lichaam sterker wordt, dat je meer energie krijgt, maar ook dat je geest kalmer wordt. Pranayama richt op de ademhaling. Het eerste wat we doen als we op deze wereld komen is inademen, het laatste een uitademing. Door naar onze ademhaling te kijken, snappen we dat we er zijn. Het maakt dat we ons ontspannen en verbonden voelen."

"Yoga is een manier om deze wereld en stukje beter te maken. En dan begin je bij jezelf. Als er iets is dat mensen bindt, dan is het dat we allemaal gelukkig willen zijn. Eigenlijk gaat yoga daarover; het leert je gelukkig te zijn. Yoga wijst je de weg naar een vorm van geluk die ver voorbij gaat aan een dure auto, de net gehaalde deadline, meer geld op de bank, of een nieuwe vriend of vriendin. Yoga geeft je een tool om, los van de omstandigheden, van nature gelukkig te zijn."

"Yoga en klassieke muziek vormen een hele natuurlijke verbinding"

Tijdens de concerten verbind je yoga aan klassieke muziek. Waarom gaat dat zo goed samen?

"Yoga en klassieke muziek vormen volgens mij een hele natuurlijke verbinding. Klassieke muziek is sowieso al vaak verstillend en meditatief. Niet voor niets adviseren dokters wereldwijd om met enige regelmaat naar Bach, Mozart of Beethoven te luisteren, dat is hartstikke goed voor je mind. Dankzij de kwantummechanica weten we dat alles trilt. Ook de tafel waaraan jij nu zit, maar die trilling is zo langzaam dat wij hem als een vaste vorm ervaren. Ons lichaam, dat voor 65% uit water bestaat, trilt ook en reageert weer op de trilling van

muziek. Als een cellist een paar lage noten speelt, voel je dat niet in je voorhoofd, maar in je buik. Muziek kan dus ook bepaalde lichaamsdelen stimuleren. Door yoga en klassieke muziek te combineren, krijgen lichaam en geest een reset."

Moet je al bij voorbaat heel lenig zijn om aan yoga te kunnen doen?

"Nee, dat is wel het grootste misverstand over yoga. Juist de stijfste mensen hebben het meeste baat bij yoga. Misschien kunnen ze nooit op hun hoofd staan. Maar dat hoeft ook helemaal niet. Door niet te bewegen word je almaar stijver. Je wordt niet alleen lichamelijk stug, maar ook in je mind. Mensen die aan yoga doen voelen zich na een half uurtje op de mat zowel lichamelijk als geestelijk fitter."

"Je maakt als het ware prethormonen aan."

Hoe ben jij eigenlijk zelf begonnen?

"In 1999 zat ik middenin een reorganisatie bij het conservatorium. Niet de makkelijkste tijd. Een van mijn dochters gaf me toen een boek over yoga. Ik dacht: dat is iets voor geitenwollen sokken figuren. Maar toen ik het openploeg en las dat je gelukkiger wordt als je iedere dag tien minuten op je hoofd staat, ben ik het gaan proberen. Na twee maanden oefenen, snapte ik ineens hoe het werkte. Je maakt als het ware prethormonen aan. Als je iedere dag een uur yoga doet, blijft je endorfineniveau de hele dag hoog."

Heeft yoga jou veranderd?

"Yoga heeft mij heel veel gegeven. Ik ben oneindig veel gelukkig geworden. Ik ben niet meer te raken door geldgebrek – als ik dat al zou hebben – een nieuwe Ferrari of door de ashole die me afsnijdt op de snelweg. Ja, ik word nog steeds boos, maar op het moment dat die boosheid zich vertaald in actie is het voorbij. En toegegeven, misschien komt dat voor een deel ook doordat ik ouder word. In februari is mijn vrouw na twaalf jaar ziekte aan kanker overleden. De laatste vier jaar had zij meerdere uitzaaiingen in haar hoofd, dat was een verschrikkelijke tijd. Wat ik nu ga zeggen is het understatement van het jaar, maar ik durf te beweren dat het handig was dat ik toen iets van yoga wist. Ik heb net zo hard gehuild als ieder ander zou doen, ik mis haar nog iedere dag. Maar ik snap ook dat de moeder van James Foley net zo bedroefd is om haar zoon. Door yoga te beoefenen, ben ik me heel erg bewust geworden van het lijden dat wij mensen delen. Verdriet is niet iets van jou of mij, het is van alle mensen."

