

Micha wil mensen in zijn Yogatempel graag een cadeautje geven

Yoga als vaste grond onder de voeten

DOOR FRENK KLEIN ARFMAN

HAARLEM - De rust die de vorige week geopende Yogatempel uitstraalt, is min of meer symbolisch voor de rust die Micha van der Klis (42) eindelijk gevonden heeft in zijn leven. Lang was hij verslaafd aan drugs, nu wil hij niets liever dan anderen helpen te ontspannen.

Rust en ruimte zijn twee trefwoorden die hij bij het inrichten van zijn op 1 september geopende Yogatempel in de Turfsteeg in het hoofd had. „Ik denk dat me dat goed gelukt is. Mensen beginnen zich spontaan aan elkaar voor te stellen als ze hier binnenkomen. Dat is een goed teken.”

Hij hoopt mensen met een rustig gemoed en een glimlach op het gezicht te laten vertrekken na een van de diverse soorten yogalessen die hij geeft. „Iemand gestrest binnen zien komen en met een tevreden blik zien vertrekken, dat vind ik heerlijk om te zien. Het geeft mij het gevoel dat ik die mensen een cadeautje kan geven.” Na een 'vorig leven' waarin hij veelvuldig manipuleerde en loog als gevolg van zijn drugsverslaving, doet hem dat goed. „Twintig jaar ben ik aan de drugs verslaafd geweest. Op mijn dertiende nam ik mijn eerste blowtje, daarna was ik vaste gast op alle housefeesten.

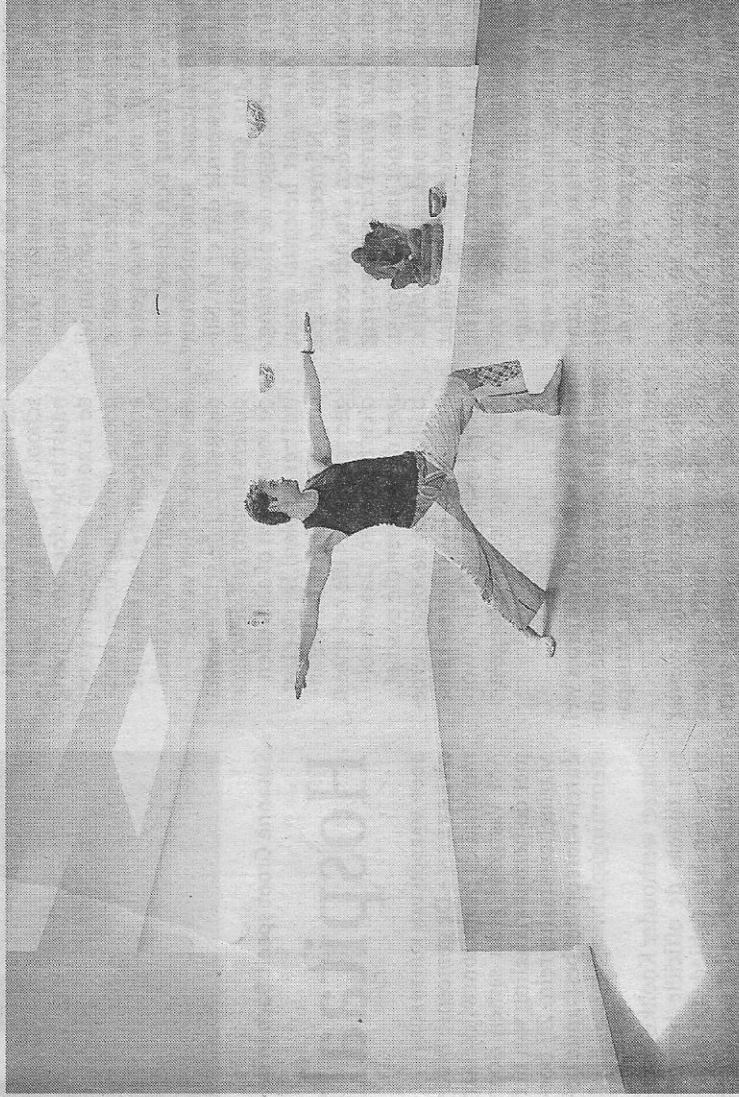
beachvolley - en iets om rust en balans te vinden. Dat vond ik in yoga.”

Hij behaalde diploma's, onder meer in India, om als yogaleraar aan de slag te kunnen en zit in het vierde en laatste jaar van een NLP-opleiding als personal coach. „Ik wil mensen helpen. Als mijn verleden me iets heeft opgeleverd is het mijn vermogen problemen bij anderen snel te herkennen. Mijn eigen ervaringen helpen mij hen te helpen en begeleiden.”

Naast Ashtanga-yoga ('de meest actieve vorm van yoga') geeft hij ook les in power yoga en stressrelief. „Als je daar een les van gevolgd hebt, kan je zo je bed in. Het ontspant compleet.” Als personal coach helpt hij mensen individueel en families bij het oplossen van hun problemen. Het doet even denken aan Keith Bakker. „Klopt. Maar hij heeft zijn ego nooit los kunnen laten. Wil je niet terugvallen in een verslaving, dan moet je beschelden zijn en tevreden met je leven.”

Hij zoekt nog een extra yoga-docent. „Omdat het goed is als studenten met verschillende docenten werken. En ook om uiteindelijk iets meer vrije tijd over te hebben. Momenteel draait ik zes dagen per week, met alle liefde overigens. Maar op den duur hoop ik meer tijd met mijn tienjarige zoon(tje) door te kunnen brengen.”

www.deyogatempel.nl



Micha van der Klis in zijn yogatempel.

Het duurde niet lang voor ik verslaafd raakte.” Veelvuldig beloofde hij beterschap, maar de daad bij het woord voegen, lukte maar niet. Pas toen hij tweemaal een psychose kreeg, kon hij de definitieve streep trekken. „Na de laatste psychose zag ik de angst in de ogen van mijn dierbaren. Het was

geen agressieve psychose, meer één vol angst, maar toch joeg ik hen de schrik op het lijf. Op dat moment besloot ik dat het genoeg was, dat ik moest stoppen. De volgende dag heb ik me bij een afkickkliniek gemeld.” Onderdeel van het afkicken was yogales. En al trok dat Micha niet meteen aan, snel

kreeg het hem in zijn greep. „Toen ik eenmaal afgekickt was en de klimiek verliet, stond ik te trillen op mijn benen. Al die tijd verdoof je je gevoel met drugs, nu kwam alles er uit. Ik wist dat ik twee zaken nodig had om op het juiste spoor te blijven. Iets om me mee af te kunnen reageren - dat werd

FOTO UNITED PHOTOS/PAUL VREKER