Dichter bij jezelf komen met Nico Liplijn

Wat een yogastudio met je kan doen.

De Fransen hebben er zo'n prachtige uitdrukking voor: récupérer pour mieux sauter. Vrij vertaald: een paar stapjes terug om beter te kunnen springen. Even recupereren noemen wij dat hier in de lage landen. Of: effe bijtanken. Hoe je het ook wilt noemen, Nico Liplijn uit het Brabantse Soerendonk doet niet anders in zijn yogastudio die inmiddels is uitgegroeid tot de grootste in ons land.

Ruimte geven aan gevoelens

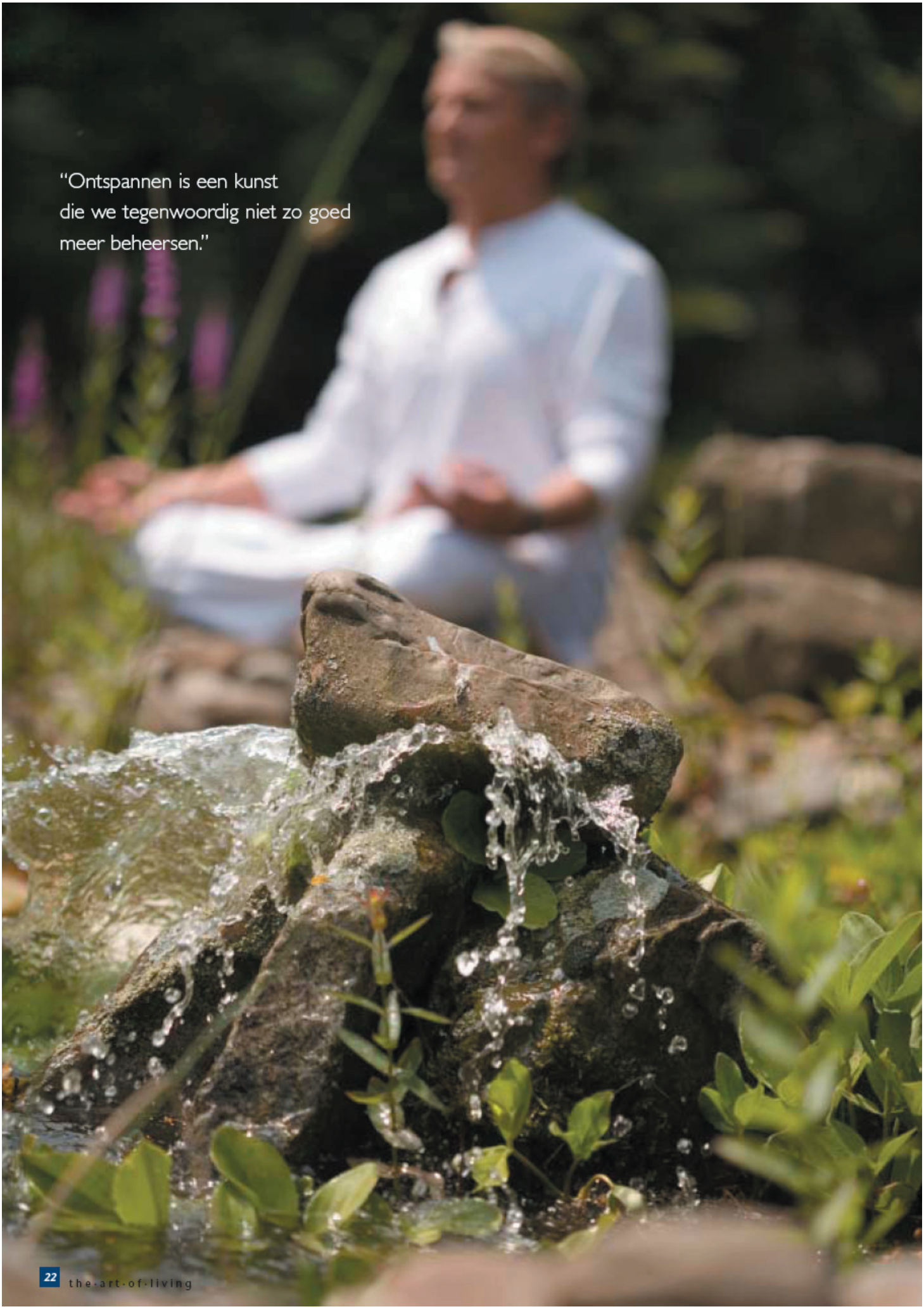
Je voelt het al als je binnenkomt. Rust. En ruimte. "Whaw, wat is het hier relaxt", roep ik Nico Liplijn toe wanneer hij met uitgestoken hand naar me toekomt. Toegegeven: ik was al enigszins 'in the mood' want onderweg in de auto speelde ik de New Age CD af die hij me had toegestuurd. Waardoor ik, wachtend voor een stoplicht in Eindhoven bijna naar dromenland wegdommelde. Mijn bezoek aan Nico's yogastudio was natuurlijk niet zonder reden. Want hij bouwde in 27 jaar tijd een bijzondere naam op in de regio - èn ver daarbuiten - met de manier waarop hij zijn cliënten helpt om vooral de weg in zichzelf te leren vinden. Om, door het ruimte-geven aan gevoelens, gedachten en emoties, sterker in het leven-van-alledag te kunnen staan. Waardoor vooral ook de rationele kant van ons leven eerder uitdagingen oplevert dan mogelijke bedreigingen. Geitenwollensokkenpraat? Helemaal niet. Da's alleen maar de bekende schijn die bedriegt.

De rem erop

Om jezelf goed te blijven voelen en op z'n allerbest te kunnen blijven presteren is het voor ieder van ons van belang dat we af en toe de rem erop zetten, even teruggaan in onszelf om onze 'warme' kant alle ruimte te geven. Nico Liplijn ervoer al op vroege leeftijd dat het hem goed deed wanneer hij zo af en toe even in zichzelf keerde, de stilte en rust opzocht om te luisteren naar de signalen in zijn lichaam. De yogamethodes en technieken die hij al op jonge leeftijd bestudeerde en toepaste zorgden ervoor dat hij makkelijker kon omgaan met tegenslagen en verdriet of met periodes van andersoortige negativiteit die we allemaal regelmatig doormaken. Het werkte zó louterend en bevrijdend dat Nico uiteindelijk zijn eigen yogastudio startte die inmiddels dus toonaangevend is in ons land.

In harmonie komen

We drinken een kop thee in Liplijn's werkkamer. Ik kijk om me heen en probeer te ontdekken waarom je je hier direct zo ontspannen voelt. Ik realiseer me dat het vooral ook Nico Liplijn zelf is die dat veroorzaakt. Hij straalt een natuurlijke rust uit maar – pas op – is absoluut geen watje of luchtfietser. Liplijn staat met twee voeten op de grond maar is daarbij wel een echte mensenmens die dingen bij je los kan maken. En dat is precies ook zijn kracht. Hij legt uit dat we – hoe verbazingwekkend eigenlijk als je er over nadenkt – over het algemeen maar bitter weinig weten over ons eigen lichaam en ons vaak nauwelijks bekommeren om de vele signalen die het afgeeft. Terwijl hij daarover vertelt dwalen mijn gedachten af en valt me op hoe licht het in zijn huis en werkruimtes is; de grote raampartijen bieden veel contact met buiten, zeker geen toevalligheid. En alsof hij aanvoelt wat me beweegt, nodigt hij me uit naar zijn parkachtige tuin met de schitterende vijvers in Japanse stijl aangelegd, met elkaar verbonden door middel van een minuscuul, snelstromend beekje. Aangrenzend ligt een prachtige weide, voor de omgeving aan het oog ontrokken door natuurlijke begroeiing. Vanuit de tuin kijk je uit over het uitgestrekte Brabantse landschap. Nico Liplijn legt uit dat zijn cursisten vaak van deze relaxte omgeving gebruik maken om verder te ontspannen. Dagelijks houdt hij een yogasessie in de speciale studio onder zijn huis. Met yoga (letterlijk: 'juk' ofwel: balans, evenwicht) leert Nico Liplijn je om in harmonie te komen met jezelf en je omgeving. Hij doet dat vooral met ademhalingstechnieken en ontspannings- en concentratieoefeningen. Zijn yogastudio ontwik-



"Ontspannen is een kunst
die we tegenwoordig niet zo goed
meer beheersen."

kelde overigens ook speciale CD's waarop deze oefeningen staan, onder meer ook voor topsporters en managers. En ook de rustgevende New Age muziek die ik onderweg in de auto draaide, is speciaal gecomponeerd door Edwin Schimscheimer en door Nico Liplijn op CD gezet, als achtergrondmuziek bij zijn oefeningen of gewoon voor rustmomenten thuis of onderweg.

Ratio versus gevoel

Nico Liplijn heeft een duidelijke verklaring voor de grote toeloop van cursisten naar zijn studio: "Ontspannen is een kunst die we tegenwoordig niet zo goed meer beheersen. Het leven anno nu zit boordevol hectiek, deadlines en allerlei stress die daarbij gepaard gaat. Werkende ouders met kinderen beginnen al direct na het opstaan met een strak regime en voordat iedereen de deur uit is, is er al een heel programma afgewerkt. De stress zet zich op school en op het bedrijf vaak door en rustpunten zijn er nauwelijks. Ons lichaam reageert daarop door middel van spieraanspanningen en verkramping wat uiteindelijk leidt tot klachten. Een goede ademhalingstechniek kan veel van die opgehoopte spanningen wegnemen. Borstademhaling heeft vooral met ratio te maken terwijl ademhaling via de buik over gevoel gaat. Langdurig verkeerd ademhalen kan tot hyperventilatie leiden, je kunt er buiten adem van raken, moe en duizelig van worden en er zelfs in moeilijke situaties je stem van kwijtraken. Met de buik ademhalen gaat eigenlijk een stuk makkelijker, het geeft veel meer ontspanning en levert bovendien veel meer uithoudingsvermogen op. Omdat het ademhalingscentrum een directe link met ons zenuwstelsel heeft, zorgt elke handeling of emotie voor een reactie op onze manier van ademhalen. Jij, ik, iedereen is in staat om de ademhaling naar eigen goeddunken te regelen en hoe beter je je longen gebruikt, hoe makkelijker je in het leven staat."

Softtalk?

Is het niet allemaal wat wollig? Teveel softtalk? Daar mag u zelf over oordelen als u dit leest. Een ding is zeker: Nico Liplijn weet waar hij het over heeft. Het beste bewijs zijn zijn cursisten die onomwonden aangeven dat ze 'lekkerder in hun vel zitten' sinds ze regelmatig aan de yogasessies in Soerendonk deelnemen. Of zouden al die bedrijfsartsen het bij het verkeerde eind hebben? Zij zijn het immers die managers en zelfs hele afdelingen naar de yogasessies van Nico Liplijn sturen. Waardoor het inmiddels een heel aparte doelgroep is geworden. Het is gebleken dat spanningen op bepaalde bedrijfsonderdelen of een onverklaarbaar groot personeelsverloop onder meer met hulp van deze aanpak kunnen worden teruggebracht. Ook heeft dat te maken met de toegevoegde waarde die Nico als persoon kan bijdragen aan zijn sessies. Het is bekend dat hij over bepaalde telepathische gaven beschikt. De combinatie van yogaleraar en medium maakt hem redelijk uniek en één keer per maand organiseert hij een voor iedereen toegankelijke avond waarin spiritualiteit alle ruimte krijgt. Liplijn leert je er even een stapje terug te zetten, te luisteren naar je innerlijke signalen en zo dicht mogelijk bij jezelf te komen. Ook ademhalingsoefeningen en meditatie maken onderdeel uit van deze speciale maandelijkse sessies. Wat je ervan opsteekt? Veel…, heel veel, volgens zijn cursisten. Zonder uitzondering geven ze aan dat je er beter door leert omgaan met alle aspecten van je dagelijkse leven, dus ook je teleurstellingen, je angsten, schaamte of onzekerheden. Je wordt er een evenwichtiger, gelukkiger mens van. Behalve van particulieren, is er vooral van de kant van het bedrijfsleven en specifieke beroepsgroepen een toenemende belangstelling voor deze speciale sessies.

Herkent u het: altijd aan de gang, afspraken nakomen en deadlines halen, de halve dag je 'mobiel' aan je oor, terugkomen op kantoor en direct 3 collega's aan je bureau terwijl je je mailbox aan het nalopen bent, thuis sms-jes beantwoorden terwijl je kinderen om aandacht roepen, op tijd het eten op tafel omdat er ook nog een avondprogramma volgt, etc. OK, voor de een geldt het misschien allemaal wat meer of minder dan voor de ander, maar vindt u het tijd voor 'even een pas op de plaats', ruimte voor bezinning…, dan kan ik een bezoek aan Nico Liplijn's yogastudio van harte aanbevelen. Ik ben er zéker anders van teruggekomen!

Tekst: Willem van den Heuvel
Fotografie: Alfons Lenders

Yoga Studio Nico Liplijn
Molenheide 18
6027 PZ Soerendonk
(gemeente cranendonck)
Tel.: 0495-592946
www.nicoliplijn.nl