

DE MISSIE VAN MIKE HARTOG

Vrijheid begint van binnen

Mike Hartog werkte met mensen in kwetsbare situaties, zoals jongeren, verslaafden, gedetineerden en ouderen met fysieke beperkingen. Hij ziet yoga als een belangrijk middel om zelfvertrouwen en innerlijke rust te bevorderen. Daarbij zoekt hij altijd de verbinding. 'Het is mooi als mensen gesterkt weer de samenleving in gaan.'

Tekst en foto's **Jascha de Wilde**

Van jongs af aan voelde Mike een diepe nieuwsgierigheid naar de relatie tussen lichaam en geest. 'Wat ik ook deed, er was altijd die onderliggende drijfveer om te onderzoeken hoe het lichaam zich verhoudt tot wat er geestelijk speelt.' Die interesse werd versterkt door zijn kwetsbare gezondheid als kind. Geboren met ernstige astmatische bronchitis, bracht Mike veel tijd door in het ziekenhuis. 'Als het lichaam kwetsbaar is, leer je al vroeg hoe belangrijk een kalme geest is.' Die noodzaak om te over-

leven – letterlijk van ademhaling naar ademhaling – bracht hem al vroeg in contact met het 'hier en nu'. Een ervaring die volgens Mike de basis legde voor zijn latere pad als yogadocent. Zijn lessen zijn dan ook meer dan alleen fysieke oefeningen. 'Ik was al snel uitgekeken op alleen maar rekken en strekken. Voor mij zit de kern van yoga in het geestelijke. Het is een spirituele traditie.'

Vreedzaam virus

Mike's kracht als docent ligt in zijn vermogen om aan te sluiten bij mensen ►



kwetsbare situaties. Zijn persoonlijke ervaringen maken dat hij herkent wat anderen nodig hebben – of dat nu jongeren zijn, mensen in detentie, of ouderen met fysieke beperkingen. ‘De drijfveer is om steeds weer de verbinding te zoeken. Om naast mensen te gaan staan en te vragen: “Wat kunnen we doen om het voor jou beter te maken?”’ Wat hem het meest raakt, zijn de momenten van verstillings na een les. ‘Dan is het alsof alle wervelingen van de geest tot rust zijn gekomen. Mensen kijken vriendelijker, zijn écht aanwezig. Dat is waarom ik het doe.’ Lachend voegt hij toe: ‘Ik zeg weleens: besmet je omgeving met dit vreedzame virus.’

Ronin met een yogamat

Na een studie maatschappijgeschiedenis verdiepte hij zich in verschillende yogastromingen, waaronder Raja Yoga bij de Brahma Kumaris en integrale yoga met invloeden uit de soefitraditie. Hij vergelijkt zijn zoektocht naar de juiste yogavorm met de reis van een ronin – een meesterloze samoerai. Geïnspireerd door het boek De Vijf Ringen van de Japanse zwaardvechter en schrijver Miyamoto Musashi, trok hij van yogaschool naar yogaschool. Het was een tijd vol inspiratie en ontdekking. Zijn zoektocht leidde hem uiteindelijk naar de Saswitha Stichting in Zeist, een van de weinige klassieke yogaopleidingen in Nederland. Daar ontmoette hij Jos Plenckers, de toenmalige directeur. Het klikte direct. ‘Ik voelde: hier ben ik

op mijn plek.’ Tijdens de opleiding leerde hij een belangrijke les: een yogadocent moet kunnen lesgeven aan zowel een blinde als een dove. Oftewel: helder spreken én zorgvuldig voordoen. Voor zijn praktijkexamen had Mike met zijn grenzeloze ambitie een fysiek zware les voor de andere cursisten voorbereid, waarin na een halfuur nog maar één persoon actief mee kon doen: hijzelf. Jos gaf hem op zijn kop: ‘Dit is niet de bedoeling van yoga, ik laat je zakken, want je geeft les aan anderen, niet aan jezelf.’ Hij mocht het jaar overdoen maar al wel beginnen met lesgeven. Want dat zat wel goed.

Yoga op straatniveau

Na een moeilijke periode vond Mike zijn weg terug via vrijwilligerswerk in Rotterdam-West. In buurthuizen werkte hij met jongeren in kwetsbare situaties. Zijn betrokkenheid viel op en hij werd ambulant jongerenwerker: ‘Op straat, tussen de jongeren, kijken wat er speelt en wat er nodig is.’ Hij ontwikkelde intensieve trajecten in samenwerking met maatschappelijke organisaties. Voorwaarde was dat yoga onderdeel werd van het programma. ‘Mijn gedachte was: als mensen ontspannen zijn, kun je pas echt contact maken.’ In wekelijkse sessies met jongeren die te maken hadden met verslaving, prostitutie of criminaliteit combineerde hij yoga, ontspanning en open gesprekken. Hij werd professioneel yogadocent. Met collega Giuseppe gaf hij les op zolder in

‘Een yogadocent moet kunnen lesgeven aan zowel een blinde als een dove’

Delfshaven aan een bontgezelschap, vaak jongeren uit de breakdance-scene. ‘Breakdancers kunnen echt alles met hun lichaam. Maar wat ze niet kenden, waren diepe ontspanningsoefeningen. Na tien minuten lag de hele tent te slapen.’ Zijn jaren in Rotterdam waren bepalend. Hij zag armoede, sociale ongelijkheid en rauwe levensverhalen. ‘Ik vond mezelf een verwend Goois jongetje. Daar leerde ik: yoga moet ook emanciperend zijn.’ Hij hielp jongeren niet alleen met yoga, maar ook met schuldhulp, huisvesting en abortuszorg. Hij kende jongeren die overleden. ‘Het was geen kattenpis. Geen Gooise yoga. Dit was voor het echie.’

Yoga achter tralies

Eind jaren 90 werd Mike gevraagd yogalessen te geven op de PI Haaglanden gevangenis in Scheveningen, op de afdeling die verslaafden begeleidde. Wat begon als een kans om van yoga zijn fulltime werk te maken, groeide uit tot een diepe en langdurige betrokkenheid

bij het gevangeniswezen. ‘Het voelde als een logisch vervolg op mijn werk met jongeren,’ vertelt hij. ‘Ook daar werk je met mensen voor wie het leven geen vanzelfsprekendheid is, mensen die moeten knokken.’ Hij werkte met groepen tot vijftientig gedetineerden, vaak zonder directe bewaking. ‘Net als kinderen zoeken gevangenen direct naar je zwakke plekken. Ze willen weten: wie ben jij, en ben jij te vertrouwen?’ Die confrontatie dwong hem tot radicale eerlijkheid. ‘In de gevangenis moet je volkomen waarachtig zijn. Geen beloftes doen die je niet kunt waarmaken. Ze prikken overal doorheen.’ Ontspanning was allesbehalve vanzelfsprekend. ‘Op een matje liggen met je ogen dicht, terwijl je je omringd weet door anderen – dat vereist enorm veel vertrouwen.’ Daarin lag juist de kracht van yoga. Hij vertelde hen: ‘Het maakt me niet uit wat je hebt gedaan. Je bent hier nu. Wat kunnen we doen zodat jij beter met jezelf en je situatie leert omgaan?’ In zul-

‘Net als kinderen zoeken gevangenen direct naar je zwakke plekken. Ze willen weten: wie ben jij, en ben jij te vertrouwen?’

ke omstandigheden gaat yoga in de kern over innerlijke vrijheid. ‘En die wordt des te belangrijker als iemand anders bepaalt wanneer je celdeur op slot gaat. De kunst is om tussen de tralies door te leren kijken, niet alleen naar de tralies zelf.’ Ook na zijn werk op de verslavingsafdeling bleef Mike betrokken bij detentie, onder meer via de ISD (Inrichting Stelselmatige daders)-maatregel voor zogeheten ‘draaideurboefjes’. De impact van zijn werk werd soms onverwachts zichtbaar. ‘Ik liep eens met mijn dochter over straat toen een gozer vanaf een steiger riep: “Hey Mike, yoga!” En hij herinnert zich een oudere alcoholist die tijdens een ontspannings-

oefening uitriep: ‘Dit is het gevoel waar ik mijn hele leven naar op zoek ben geweest. Ik dacht dat het in die fles zat.’

Concentreren kun je leren

Zijn ervaringen leidden Mike naar een bredere visie op yoga en maatschappij. Hij pleit voor het structureel integreren van lichaamsbewustzijn, ademhaling en ontspanning in het basisonderwijs. ‘Veel van de jongeren die ik tegenkwam, zijn in problemen geraakt die misschien te voorkomen waren geweest als ze zichzelf beter hadden leren kennen.’ Yoga, of breder gezegd: technieken die helpen concentratie en zelfinzicht te ontwikkelen, zijn volgens hem essentieel in een wereld vol prikkels. ‘Concen-



treren kun je leren,’ zegt hij stellig. ‘En hoe eerder je begint, hoe meer het oplevert – niet alleen voor het individu, maar ook voor de samenleving. Want mensen die zichzelf kennen en vertrouwen, zijn zelfredzamer en belasten de zorg minder.’

Ouderschap

In zijn werk met ouderen en mensen met fysieke beperkingen — zoals bij kanker, parkinson, MS of long covid — merkte hij hoe belangrijk het is om zorgvuldig met je energie om te gaan. ‘Als je ziek bent, raakt je energiebron op. Dan moet je keuzes maken: wat heb ik nu écht nodig?’ Hij richt zich daarom bij deze groepen op het aanleren van ontspanning, ademhaling en kleine, beheersbare bewegingen. Om te leren meebewegen met een veranderend perspectief op lichaam en geest. Minstens zo belangrijk vindt Mike het sociale aspect van deze lessen. ‘Een welkijkse yogales of koffiemoment kan voor iemand het verschil maken.’ Hij ziet yoga als een middel om zowel fysiek als sociaal welzijn te bevorderen,

tegen een betaalbare prijs.

Op een internationale yogaconferentie in Athene in 2000 gaf Mike een lezing over yoga en verslaving. Daar ontmoette hij Swami Niranjananda Saraswati die later zijn yogameester werd: ‘Ik was niet op zoek, maar het viel me toe.’ Mike bezocht een paar keer zijn School of Yoga in Bihar. Het voelde als thuiskomen in een eeuwenoude traditie van wijsheid en compassie.’ Swami Niranjan gaf hem een eenvoudig maar diepzinnig inzicht mee: ‘Zorg dat je je stoeltje aan de zonnige kant van de tuin houdt.’ Het werd een spirituele richtlijn. ‘Als het donker wordt in jezelf, moet je bewust kiezen voor licht. Dat vraagt oefening, toewijding.’ Yoga, zegt hij, is geen trucje maar een manier van leven. ‘Het gaat om wakker worden voor wie je werkelijk bent. Om helderheid, verbondenheid, en het innerlijk weten dat je gedragen wordt door iets wat groter is dan jij.’ Volgens Swami Niranjan: ‘Yoga is dat ieder mens leert op eigen benen te staan, in alle aspecten van het leven.’

verdieping51.nl