

Nitish de kasteelyogi

In harmonie in het heden

Museoloog Nitish Sudhir Soundalgekar (1997) is de 'kasteelyogi' van Rijksmuseum Muiderslot in Muiden. Naast een maandelijkse yoga *clinic* in het kasteel is hij aanspreekpunt voor de museummedewerkers als ze vragen hebben over stress, of daar last van hebben. Het Muiderslot is voor hem een baken van positiviteit, waar hij maar al te graag een bijdrage aan levert. Tijd voor een gesprek over hoe yoga, mindfulness en geschiedenis elkaar ontmoeten, én een profles.

Tekst **Heidi Vandamme** | Foto's **Rijksmuseum Muiderslot**

*'De zon schijnt door
wat ooit gebrandschilderde
ramen waren'*

Oorspronkelijk komt Nitish uit Mumbai (India). In Rishikesh, aan de voet van de Himalaya, start hij op zijn negentiende met een opleiding tot yogadocent. Hij raakt in Nederland verzeild, waar hij een master Erfgoedstudies (Museologie) voltooit. In de zomer van 2020, middenin de coronapandemie, gaat hij bij het Muiderslot aan de slag om werkervaring op te doen. Inmiddels is hij projectleider Publiektoegankelijkheid. Al pratende over nieuwe

manieren om bezoekers te bereiken en positiviteit te bieden, ontstaat het idee om yogalessen te organiseren. 'Nitish de kasteelyogi' is sindsdien een feit.

Spirituele plek

Het Muiderslot kent meer dan zevenhonderd jaar aan geschiedenis. Vanaf de bouw rond 1285 tot de dag van vandaag is het bewoond, belegerd, gesloopt en opnieuw opgebouwd. Het kasteel heeft door de eeuwen heen steeds weer een spirituele functie. Zo is de 14de-eeuwse slotkapel een plek waar de

ridders tot rust komen, weg van stress, angst en geweld. Aan het begin van de 17de eeuw strijkt P.C. Hooft er neer, die gedurende 38 jaar de slotvoogd blijft. De beroemde schrijver en dichter nodigt er zijn creatieve en geleerde vrienden uit en geeft het kasteel zo een andere betekenis. Tegenwoordig wordt in het Muiderslot niet alleen aandacht besteed aan het kasteel, maar worden ook de verhalen verteld van het groen en het water waarmee het slot is omgeven. In de *clinics* geeft Nitish laagdrempelige Hatha Yoga, die in feite gaat om het beheersen van je lichaam en ademhaling. Nitish licht toe: 'De essentie van yoga gaat over hoe je jezelf comfortabel voelt in je eigen lichaam, in een wereld waarin we omringd worden door negativiteit. Ik trek graag de parallel met het kasteel: de gracht eromheen beschermt het gebouw tegen indringers. Door yoga te beoefenen, blijf je sterk als een kasteel.'



Nitish de Kasteelyogi voor het Muiderslot

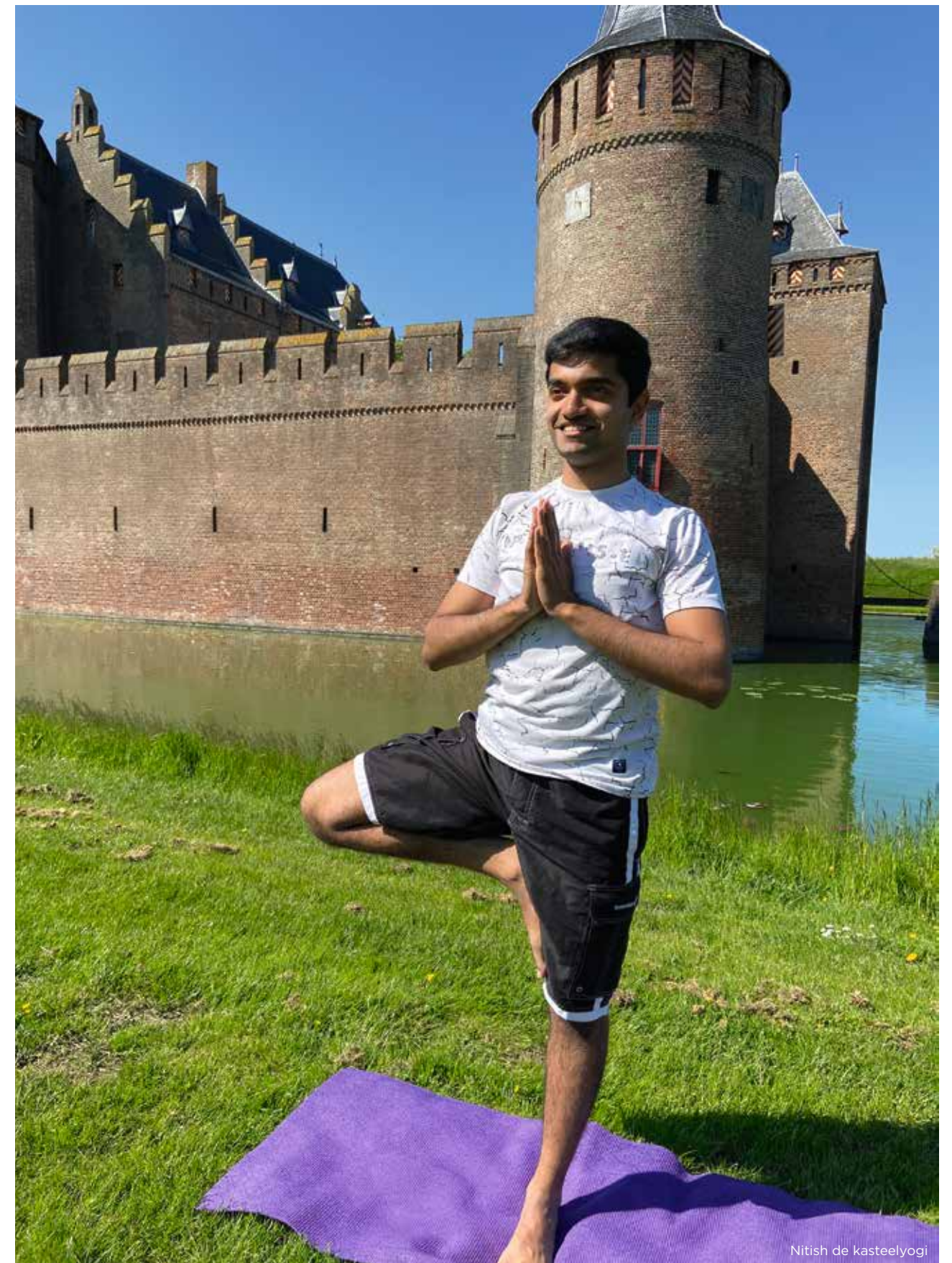


Deelnemers clinic

Yoga clinic

De zeven deelnemers – van allerlei leeftijden, met en zonder yoga-ervaring – staan keurig op tijd op de afgesproken plek: een bronzen maquette van het Muiderslot iets voorbij de kassa. Het is midden oktober en er waait een gure wind. In de historische kasteeltuinen worden we uitgedaagd om de aanwezige planten – onder meer ephedra, citroenmelisse, amarant, mispel – te herkennen en eraan te ruiken. Nitish wijst ons op enkele sculpturen die iedereen mag aanraken. Na de wandeling lopen we met zijn allen naar de behaaglijke slotkapel, waar we enigszins onwennig plaatsnemen op onze matjes. In rap tempo gaan we het hele lijf af. Na wat rekoefeningen gaan we onder meer aan de slag met drie soorten ademhalingsoefeningen, een aantal zonnegroet-sequenties (de zon schijnt immers door wat ooit gebrandschilderde ramen

waren), balansoefeningen, vier krijgerhoudingen, de wapperende vlinder ('een heel goede pose'), enzovoort. De sfeer wordt steeds uitgelatener naarmate de oefeningen ingewikkelder worden en wij als deelnemers tegen onze fysieke grenzen aanlopen. Het maakt allemaal niet uit: yoga is geen competitie. Tijdens de *cooling down* maakt Nitish ons ervan bewust dat we door deelname aan deze *clinic* onderdeel zijn geworden van de 750 jaar geschiedenis van het kasteel. Een mooie gedachte om de les mee af te sluiten. We nemen nog een appeltje, praten wat na en vervolgen dan allemaal onze eigen weg. Bij het verlaten van het kasteel hoor ik het ruisen van de bomen en voel ik de herfstzon op mijn wangen. Mijn zintuigen staan helemaal open. Het weekend kan beginnen. ▶



Nitish de kasteelyogi

Positieve ervaring

Elke les begin met mindful wandelen in de historische tuinen die sinds de 17de eeuw bestaan. 'Ik vertel altijd over de geschiedenis van de plek voor we met de fysieke oefeningen starten, zodat iedereen zich realiseert waar men is. Daarbij daag ik de deelnemers uit om al hun zintuigen open te zetten.' De les eindigt met Yoga Nidra. 'In deze afsluitende oefening, die je stil en ontspannen op de grond doet, neem ik de deelnemers via mijn stem mee op een denkbeeldige tocht. Het is de bedoeling om te luisteren naar je eigen geluid. Wederom probeer ik de link te leggen met het kasteel, bijvoorbeeld door de yogi uit te nodigen om zich voor te stellen welke geluiden er vroeger waren.' De hele *clinic* is gericht op het creëren van een positieve ervaring, dit alles in een rustige omgeving. 'In het heden blijven en in harmonie komen, sluit goed aan bij mijn holistische manier van leven.' Het is zijn filosofie om een glimlach te geven aan de deelnemers. 'Laat mijn glimlach de wereld veranderen, maar laat de wereld mijn glimlach niet veranderen.' 🙏



Praktisch

- Elke tweede zaterdag van de maand.
- De *clinic* duurt van 14.30 tot 15.45 uur.
- Kosten: € 15 per persoon. Dit is inclusief yogasessie, thee en een snackje, en exclusief entreebewijs tot het museum (entreebewijs is verplicht bij deelname).
- Reserveren vooraf is verplicht, er is beperkt plek. Dat kan via muiderslot.nl/kaartjes.
- Na afloop is het mogelijk om het museum te bezoeken (met gratis audiotour).

In de zomer vinden de lessen plaats in de historische pruimenboomgaard, vanaf oktober in de slotkapel.



Deelnemers *clinic* in de pruimenboomgaard

*'Door yoga te beoefenen,
blijf je sterk als een kasteel'*

