Nieuwegeinse Helden

Helden zijn er in alle vormen en maten, ook in Nieuwegein. De wijkagent die al 15 jaar in Nieuwegein rondloopt en het tienermeisje dat een bloedende medebewoner redde, maar ook de initiatiefnemers van Geinbeat die de stad van een geliefd festival hebben voorzien. Dit zijn slechts drie van de 31 helden die gemeente Nieuwegein samenbrengt in de tentoonstelling 'Nieuwegeinse Helden'. De helden zijn te bewonderen op grote gekleurde vlaggen op Parkeerterrein West in de binnenstad en vanaf nu ook iedere week op De Digitale Stad Nieuwegein. Deze week de drieëntwintigste van 31 afleveringen: Vin Millarson (44)Yoga-instructeur.

'Ik ben altijd een fanatieke sporter geweest. Judo, karate, voetbal, boksen; er is haast geen sport die ik niet beoefend heb. Dat ik later een sportopleiding bij het CIOS heb gedaan, was dan ook een logische stap. Maar toen mijn toenmalige vrouw koos voor een yogacarrière, en een leek zocht om op te oefenen, kwam ik erachter dat ik al die jaren de verkeerde sporten heb gedaan. Met yoga train je al je spieren, van je kruin tot aan je tenen. Je vindt letterlijk en figuurlijk balans tussen hoofd en hart. Ik heb me nog nooit zo jong en vitaal gevoeld.

Toen mijn vrouw in 2007 overleed, besloot ik mijn baan op te geven om me volledig aan yoga te wijden. Onlangs heb ik een yogastudio geopend, onder de naam die zij ooit gekozen heeft: Vin-Von. Het is een plek geworden waar je helemaal tot jezelf kan komen. Waar je je lichaam opnieuw leert ontdekken en de stress van je af kunt laten glijden. Zweverig? Absoluut niet! Yoga is niet alleen óntspannend, maar ook ínspannend. Doordat je bewegingen maakt die je niet gewend bent, wordt er ook flink gezweet. Niet voor niets hebben yogi's nooit overgewicht.

Yoga is de perfecte manier om tot stilte te komen. In de kern gaat het erom om lichaam en geest samen te brengen. In onze jachtige maatschappij is het een goede manier om rust en ontspanning toe te laten. Wie yoga beoefent, brengt veranderingen aan in zijn stemmingen, zodat je minder emotionele druk ervaart. Ieder wordt puur geboren. Maar naarmate we ouder worden, leren we allerlei vooroordelen aan. Yoga is bedoeld om die vooroordelen weer af te leren.'