

Yoga volgens Derek Sauer

Iedere ochtend doe ik een uur yoga. Die discipline heb ik nodig om in conditie te blijven. Ik ervaar het niet als fetisjisme. Sommige mensen zeggen dat ze anders gaan denken als ze een halfuur op hun hoofd staan. Die ervaring heb ik niet. Ik ontleen simpele wijsheden aan yoga, zoals: hoe minder je iets nastreeft, hoe makkelijker je het krijgt. En nog iets: 'Later bestaat niet, Het avontuur is altijd nu'

Hugo Camps – De Morgen 29 jan 2010