

YOGA MET JOHAN

JOHAN NOORLOOS (37) IS EEN VAN NEDERLANDS BEKENDSTE YOGA-INSTRUCTEURS EN SCHRIJVER VAN HET BOEK HOE YOGA JE LEVEN KAN VERANDEREN.

De drempel van een yogastudio overstappen moet je niet onderschatten, weet ik uit ervaring. Zo bestaan er nogal wat vooroordelen. Beginners reageren niet zelden verbaasd als ik mezelf voorstel als de leraar. Alsof het beeld niet klopt. Oké, ik loop op blote voeten. Maar ik heb geen tulband op, draag geen rinkelende enkelbandjes, heb geen rode stip tussen mijn wenkbrauwen en ik buig niet maar geef gewoon een hand. In plaats van lekker vrij bewegen op tantra-muziek vraag ik de opgeluchte deelnemers op hun matje te gaan staan. "Met een inademing breng je je armen omhoog, met een uitademing spring je naar achter en

met een volgende inademing druk je jezelf weer op." Zonder wierook of ingewikkelde mantra's blijkt yoga gewoon een kwestie te zijn van hard werken. Rekken, strekken, zweten, volhouden en vooral doorademen. In de meest ingewikkelde houdingen geef ik mijn slachtoffers de opdracht dieper en krachtiger te ademen. "Alsof je door je weerstand heen ademt." Ik ben meer geïnteresseerd in het verbranden van overtollige ballast dan van wierook. Anderhalf uur topsport en een uitgewrongen lichaam verder realiseer ik me dat de toon is gezet. Naar een brandend wierookstokje zou nu, zo schat ik in, dankbaar worden uitgekeken. ■



FASHION KAPPER HESTER WERNERT

Kapper en ondernemer Hester Wernert demonstreert de karakteristieke yoga-pose upward facing dog.

Stap 1. Begin liggend op je buik. Houd je ellebogen tegen je zij en recht

boven je polsen. Plaats de wreef van je voeten op de vloer. Activeer je buik- en bovenbenen-spiers, zodat je knieën van de grond afkomen.

Stap 2. Duw je schouders naar achter en je borst

iets omhoog. Je ellebogen blijven gebogen, tegen je bovenlichaam aan.

Stap 3. Als je kunt, strek je beide armen, zodat je bovenbenen loskomen van de vloer.

VIP
van de
week

Pose van de week

URDHVA MUKHA SVANASANA

Creëer lengte en ruimte in de wervelkolom. Het is belangrijk om de spieren in je bovenbenen goed aangespannen te houden. Deze houding strekt de voorkant van je lichaam en maakt de spieren in je armen, schouders en rug sterker. Schouders, ellebogen en polsen komen in een verticale lijn boven elkaar. Vergroot de afstand tussen je schouders en oren en kijk zacht en rustig naar voren. Ook opent deze pose de borst waardoor je in staat bent dieper te ademen.

★★★★☆



TIP
van de
week

MEDITATIE EN VOEDING

Als je yoga beoefent, word je onvermijdelijk geconfronteerd met je levensstijl. Je zult ervaren dat vers, licht voedsel en matig alcoholgebruik je een lichter en helderder

gevoel geven, zowel op als naast je yogamat. Veel mensen gebruiken voedsel om zichzelf te troosten. Je kunt alle mogelijke diëten volgen die er zijn, maar genezen van slechte eetgewoonten

lukt alleen als je oprecht bereid bent om je weggestopte emoties werkelijk te voelen. Meditatie en yoga kunnen heel doeltreffend gereedschap zijn bij het leren voelen in plaats van op de vlucht slaan.

Yoga-wijsheid

"Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien." Gandhi
Wellicht betekent dit dat je wat moet veranderen in je leven. Soms is daar moed voor nodig. Wie naar zekerheid streeft, jaagt daar zijn hele leven achteraan zonder het ooit te bereiken. Maar weet dat als je die onzekerheid kunt accepteren, er oneindig veel kansen op je pad zullen komen.