

YOGA MET JOHAN

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

"Ik wil graag aan yoga doen, maar ik weet niet welke vorm bij me past." Een begrijpelijke vraag. Hoe meer yoga aan populariteit geniet, hoe meer stijlen er lijken te ontstaan. Idolen als Madonna, Sting en Gwyneth Paltrow showden al in de jaren negentig hun strakke lichamen als visitekaartje voor Ashtanga Yoga. Baratha en Iyengar Yoga bieden als alternatief touwen, riemen, stokken en blokken om het lichaam in topconditie te krijgen. Nog niet tevreden, misschien dan toch liever Kundalini of Sivananda Yoga? Anno nu heeft het jaren zeventig rekken en strekken van geitenwollensokkenyoga het volledig afgelegd tegen

hippe yogasana's. Bikram is hot. Voor welke vorm zou jij een keuze moeten maken? Je begrijpt, ik kan hier geen pasklaar antwoord op geven. Je zult je eigen weg moeten vinden. Soms lukt dit meteen, vaak duurt het even. Er zijn meerdere wegen die naar de waarheid leiden. Of naar een lenig, slank, krachtig en gezond lichaam. Vertrouw geen leraar die je vertelt de waarheid in pacht te hebben. Schakel jouw innerlijke stem niet uit voor die van een ander. Jij bepaalt! Zo'n tweeduizend jaar geleden heeft een belangrijke inspirator de volgende raad gegeven: Onderzoek alles, en behoud het goede. ■

PRESENTATRICE SUZE MENS

Deze houding geeft soepelheid aan Suze's onderlichaam, stabiliteit aan haar romp en creëert lengte.
Stap 1. Buig je voorste knie zodanig dat je knie

recht boven je enkel komt. Je achterste knie rust op de grond. Breng je armen omhoog met de handpalmen naar elkaar toe. Strek je vingers en ontspan je schouders.

Stap 2. Plaats beide handen op je bovenbeen, krul je tenen om en strek je achterste been zo krachtig mogelijk.
Stap 3. Opnieuw breng je je armen omhoog.

VIP
van de
week

Pose van de week

ANJANEYASANA
(WASSEDE MAAN)

Je voorste knie is uiteindelijk negentig graden gebogen. Je achterste hiel komt iets omhoog, zodat je op de bal van je voet rust. Span voorzichtig je buikspieren aan. Terwijl je schouders naar beneden hangen, reik je omhoog met je wervelkolom, borstbeen, armen en vingertoppen. Voel de trekkracht tussen je onderlichaam en de lengte in je romp.
Moeilijkheidsgraad ★★★☆☆



Stap 1



Stap 2



Stap 3

TIP
van de
week

DE KRACHT VAN HET NU

Eckhart Tolle beschrijft in zijn boek *De kracht van het nu* over de wijze waarop het richten op het 'nu' kan leiden tot het hervinden van innerlijke vreugde en

vrede. Tolle's betoog kent dezelfde strenge, maar tevens liefdevolle toon als veel van zijn geciteerde leermeesters. Hierdoor is het als lezer gemakkelijk om positief op zijn

boodschappen te reageren. Het boek bevat nogal wat herhaling van dezelfde boodschap, maar als tegenwicht zijn er vele oneliners die het onthouden waard zijn.

Yoga-wijsheid

"Iedereen is in staat om een groots leven te leven. Dit heeft niets te maken met roem en rijkdom, maar door iets voor een ander te kunnen betekenen. Jouw talenten te gebruiken en de vruchten hiervan met anderen te delen." Martin Luther King
De grondslag van grootsheid is niet gelegen in het nastreven van het idee van grootsheid.