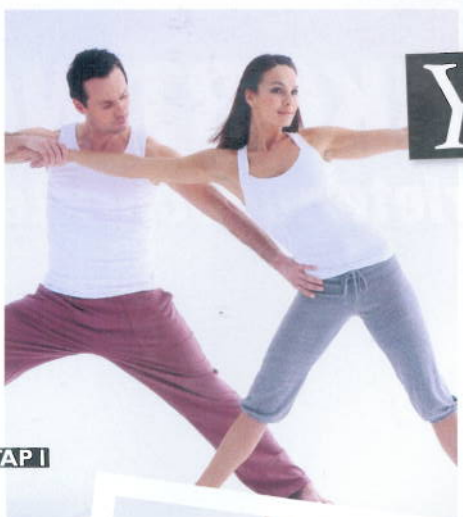


YOGA MET JOHAN



STAP 1



STAP 2



POSE van de week

STAP 3



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

“De meeste mensen leven vaak niet bewust, alsof het volgende moment, of het moment daarna, belangrijker is dan dit moment. Je zou dus kunnen zeggen dat mensen voortdurend leven voor de toekomst. ‘Als ik nou die baan heb, een relatie heb, slanker ben, dan... dán gaat het leven beginnen.’ Maar dat gaat nooit gebeuren. Soms lukt het heel even. Dan voel je opeens dat alles werkt in je leven. ‘Ik ben gezond, heb een fijne relatie, verdien prima en iedereen houdt van me.’ Maar niet lang daarna begint er iets

af te brokkelen, net als je denkt dat je het voor elkaar hebt. Er is geen leven dat niet uiteindelijk frustrerend is. ‘Ik eis dat de wereld me gelukkig maakt. Ik heb alleen dit en dat nodig.’ Het leven verliest zijn frustratie pas als je ophoudt met te eisen dat mensen en situaties je geluk of voldoening bieden. Dus als je ziet wat de wereld niet voor je kan doen, laat je die eis vallen omdat je het absurd vindt iets te eisen dat de wereld je niet kan bieden. Dan kun je simpelweg gelukkig zijn met dat wat er wel is.” ■



TIP van de week

Yoga Wijsheid

“Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn, maar dat we mateloos krachtig zijn. Het is niet verlichtend om jezelf kleiner voor te doen dan je bent. Juist als we stralen, inspireren we anderen om hetzelfde te doen.”
Nelson Mandela

DETOXSAP VAN GROENTE

Dat groente en fruit de vitaminen, mineralen, anti-oxidanten en vezels bevatten die essentieel zijn voor een gezond lichaam, weten we intussen wel. Gebruik voor vers sap uit de sapcentrifuge vooral veel groenten. Ze bevatten minder suikers – dus calorieën – en leveren daardoor minder bloedglucoseschommelingen. Fruitsappen geven sneller een hongergevoel door de natuurlijke suikers. Een combinatie van fruit en groente is ideaal. Simpel en supergezond detoxsap: 1 stengel bleekselderij, 300 g wortels, 150 g witte druiven, takjes peterselie. Het ontgift en zuivert!

De vip in de pose van de week

POSE VAN DE WEEK:
UTTHTIHA TRIKONASANA

In deze houding zijn je benen gestrekt en vormen zo een driehoek met de vloer. Je onderlichaam is de grond van je bestaan en je verbinding met de aarde. De houding vergroot de kracht in de benen, bekken en rug, waardoor je een algeheel gevoel voor balans krijgt, en geeft vorm aan benen, heupen en billen. Zorg dat beide armen in een verticale lijn staan met een volle reikwijdte. Je hele lichaam – bekken, hoofd en hart – bevindt zich op

één vlak, alsof je tussen twee glasplaten staat.

STAP 1 Beide voeten zet je een beenlengte uit elkaar. De rechervoet draait negentig graden uit. Beide armen strek je evenwijdig aan de vloer.

STAP 2 Duw je linkerheup naar achteren en plaats je bovenlichaam over je rechterbeen heen. Pak met je rechterhand je bovenbeen vast en strek je linkerarm uit naar boven.

STAP 3 Breng je je hand iets lager, in de richting van je enkel of je voet. Belangrijk is dat je benen recht en krachtig zijn. ★★★☆☆

VIP VAN DE WEEK:
ACTRICE PETRA KAGCHELLAND

“Door mijn dansachtergrond spreekt de sierlijkheid van deze pose me erg aan. Wat me wel verbaasde is de enorme spanning die op mijn spieren kwam te staan. Ik dacht dat mijn lichaam dit gemakkelijk aankon. Yoga is dus echt een uitdaging voor me en ik wil er ook mee beginnen om mijn lenigheid terug te krijgen. Nu nog een coach zien te vinden die net zo goed is als Johan!”