

YOGA MET JOHAN



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

"Kansen om te groeien liggen vaak verborgen in een grensgebied, veelal op een plek waar het onaangenaam is. In India trainen ze jonge olifantjes niet weg te lopen door één van hun poten aan een boom vast te binden. Eerst worstelt het dier om te kunnen ontsnappen, maar uiteindelijk geeft het op. Dan pas wordt het touw losgemaakt. Voor de rest van zijn leven zal de olifant nooit verder weglopen dan de afstand van de lengte van dat touw. In elke willekeurige yogahouding heb je de mogelijkheid je

fysieke grenzen op te zoeken. Misschien heb je het gevoel nooit verder te komen in een houding. Door echter steeds opnieuw het grensgebied op te zoeken, jezelf uit te dagen misschien nog een klein stapje verder te gaan en krachtig te blijven ademen, verschuiven blokkades om uiteindelijk te verdwijnen. Dan ontdek je dat je lichaam meer open, krachtig en flexibel is dan je ooit had kunnen vermoeden. Dat je in staat bent je grenzen te verleggen. Zowel op als naast de yogamat." ■

TIP van de week



REKEN AF MET STRESS

Een week lang iedere ochtend en middag in alle rust yoga en meditatie beoefenen in een prachtig natuurgebied in Toscane. De ultieme gelegenheid om af te rekenen met stress, spanning, onrust en een ongezonde leefstijl. Een week om jezelf de basistechnieken en grondbeginselen van de yogafilosofie eigen te maken. Gezonde maaltijden en de nodige ontspanning maken de week compleet. Van 17 tot 23 oktober verzorg ik met Yogaretreats zo'n week. Ik nodig je van harte uit! Meer info: yogaretreats.nl

Yoga Wijsheid

"Iedereen is in staat een groots leven te leiden. Dit heeft niets te maken met roem en rijkdom, maar met iets voor een ander kunnen betekenen. Gebruik jouw talenten en deel de vruchten hiervan met anderen."

Martin Luther King

De vip in de pose van de week

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

De balanshouding die Jasmine Sendar hier laat zien, is een zeer uitdagende asana. Behalve dat ze balanceert op één been, vereist deze houding een grote beheersing van het lichaam (utthita = gestrekt, hasta = hand, pada = voet, padangustha = grote teen, asana = houding).

STAP 1 Je tilt je rechervoet omhoog en met je wijsvinger, middelvinger en duim van je rechterhand pak je stevig je rechtergrote teen vast. Buig

je rechterknie, plaats je linkerhand op je linkerheup en focus op een punt recht voor je uit. Zorg ervoor dat je rechtop blijft staan.

STAP 2 Strek je rechterbeen uit zover je kunt. Je linkerbeen is zoveel mogelijk gestrekt. Probeer vijf ademhalingen lang in deze houding te blijven staan.

STAP 3 Breng nu je rechterbeen naar rechts. Als het nodig is, kun je hier je rechterknie buigen. Uiteindelijk kijk je over je linkerschouder. Ook hier weer vijf ademhalingen. Als het lastig is om in

deze houding te blijven staan, kun je met je linkerhand tegen de muur leunen. Wissel daarna af op je andere voet. ★★★★★

ACTRICE JASMINE SENDAR

"Ik merk dat yoga een fijne manier is om rust in je hoofd te creëren. Misschien is het toch wel iets voor mij. Nu sport ik weinig omdat ik als werkende moeder een hectisch levensritme heb. Als ik even tijd heb, laat ik me liever pampere dan dat ik ga sporten. Wie weet komt daar nu verandering in."

STAP 1



STAP 2



STAP 3



POSE van de week

TEKST: JOHAN NOORLOOS FOTOGRAFIE: HAROLD PEREIRA STYLING: ODETTE SIMONS VISAGIE: JETKSE, JEANETTE VAN BENNEKUM EN ANITA VAN MEERVELD MEER INFO: JOHANNOORLOOS.NL