

YOGA MET JOHAN



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

“Soms vragen mensen mij of ik verlicht ben. Nee. Maar streef je het dan ook niet na? Nee. Zeker niet. Het probleem met streven naar verlichting is dat die manier van denken je gevangen houdt in het idee dat je nú moet lijden om straks verlicht te zijn. Verlichting is niet straks in de hemel als je nu goed je best doet. Verlicht zijn is eigenlijk niets anders dan iets helder zien. De geschiedenis wemelt van goeroes, profeten, leraren, coaches, dominees en betweters die ons vertelden hoe we zouden moeten leven. Met alle gevolgen van dien.

De meeste volgelingen nemen genoeg met een tweedehands waarheid die zij maar ten dele begrijpen. Je kunt je afvragen of Boeddha ooit boeddhist zou zijn geworden, of Jezus een christen. Beide kozen ervoor de waarheid zelf te zoeken. En omdat ze er niet meer zijn om uit te leggen wat ze hebben gedaan, staan we er alleen voor. En dat is goed nieuws. In de aanwezigheid van een goeroe voelen mensen zijn energie, maar het is veel interessanter om het in jezelf te voelen.” ■



De lachende dikbuikboedha wordt ook wel geluksboedha genoemd. Met deze armband draag je 'm dicht bij je, **Angeli Dolci €89**

Yoga Wijsheid

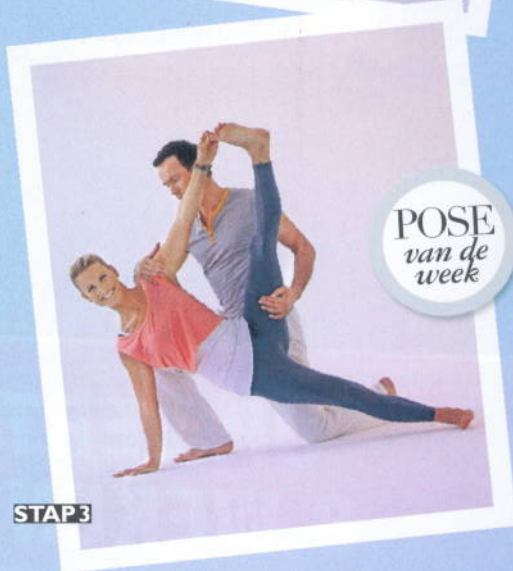
“Wat er ook in je leven gebeurt, geef nooit op. Heb mededogen, niet alleen naar de mensen die je lief zijn, maar naar iedereen. Zet je in voor vrede in je hart en in de wereld. En ik herhaal: geef nooit op.”
DE DALAI LAMA



STAP 1



STAP 2



STAP 3

POSE van de week

TIP van de week

ZELFYOGALERAAR WORDEN?

Wil je je meer in de yogafilosofie verdiepen, meer kennis van de techniek opdoen en je eigen yogabeoefening verrijken? Of fantaseer je erover jouw kennis van yoga en meditatie te delen met anderen, om anderen te inspireren?

Dan is een opleidingstraject tot yogaleraar wellicht iets voor jou. In negen maanden word je tijdens één weekend per maand klaargestoomd tot leraar. Info: yogateacher.nl

De vip in de pose van de week

VASTISTASANA

Door je eigen lichaamsgewicht te gebruiken als contragewicht kun je met deze houding je armen en de voor- en achterzijde van je bovenlichaam trainen. De zijwaartse plankhouding integreert het boven- met het onderlichaam.

STAP 1 Plaats je linker knie op de grond, recht onder je heup. Draai je rechtervoet plat op de grond. Zorg dat je linkerhand, -knie en -voet in één lijn staan. Reik dan met je rechterhand naar boven. Je linkerhand moet precies onder

je schouder staan. Beide armen vormen tezamen een verticale lijn.

STAP 2 Strek je linkerbeen naast je rechterbeen, zodat de binnenkant van je dijen elkaar raken. Een goede balans is essentieel voor deze houding. Houd je rechterheup recht boven de linker en houd je hielen, bekken en hart op één lijn. Gooi niet al je gewicht op dat ene polsgewricht, maar blijf je bewust van alle spieren in je lichaam.

STAP 3 SJimmy is zo sterk en flexibel dat ze zelfs haar rechterbeen omhoog kan strekken. Deze

variatie is zeer uitdagend en bij lange na niet voor iedereen haalbaar. ★★★★★

PRESENTATRICE SJIMMY BRUIJNINCKX

“Toen ik laatst in Mexico was, deed ik elke dag aan hatha yoga. Daarnaast beoefen ik veel extreme sporten, zoals motorrijden en kitesurfen. Naast dat explosieve is yoga goed voor de balans. Toch is het best pittig, je hebt er veel kracht voor nodig. Deze pose was echt moeilijk vol te houden, ik was blij dat Johan er was om me op te vangen.”