

# YOGA MET JOHAN



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

"Goed voor jezelf zorgen, de nodige ontspanning nemen, misschien zelfs af en toe eens op je yogamat staan, wordt nogal eens als egoïstisch gezien. Sterker nog, sommigen voelen zich zelfs schuldig als ze zichzelf eens op de eerste plek zetten. Voor iedereen die meent verantwoordelijk te zijn voor het geluk van de rest van de wereld, het volgende: Er is niets zo inspirerend als iemand om je heen hebben die goed voor zichzelf zorgt en zijn dromen najaagt en waarmaakt. Deze mensen inspireren anderen juist om hetzelfde te doen. Bovendien

trekken met name mensen die werkelijk goed in hun vel zitten zich vaak het lot van anderen aan. Zij dienen zich op een natuurlijke wijze aan, zijn dienstbaar. Er ontstaat een balans tussen krijgen en geven. Je eigen dromen vervuld zien worden en die van anderen helpen te realiseren. Comfortabel leven en iets betekenen. Bewonderd worden en anderen waarderen. Mocht je je dus in het vervolg nog eens afvragen wie jij bent om prachtig, talentvol en succesvol te zijn, onthoud dan: Wie ben jij om dat niet te zijn!" ■

## TIP: LUISTER NAAR JE LICHAAM

Of je nou een beginner bent of een gevorderde yogi, luister altijd naar je eigen lichaam. Ga zo ver en zo snel of langzaam als je eigen lichaam toelaat. Yoga hoort geen pijn te doen. Forceer jezelf nooit in een positie die te ver of te moeilijk is voor jouw eigen lichaam.

TIP  
van de  
week

## YOGAMATJE

Dit yogamatje is voorzien van een lotusbloemprint. De lotusbloem is symboliek voor de ware ziel van het individu en staat voor puurheid. [Magasens.nl](http://Magasens.nl), €34,95

## Yoga Wijsheid

"Iedereen is de meester van zijn lot. Iedereen kan oorzaak van zijn geluk worden. Het gaat om onze eigen verantwoordelijkheid en om die van niemand anders"  
Dalai Lama



STAP 1



STAP 2

POSE  
van de  
week



STAP 3

## De vip in de pose van de week

### ARDHA MATSYENDRASANA

Graziella staat deze week in de halvemaa-houding. Een uitdagende balans waarin je met name de voorkant van je lichaam opent.

**STAP 1** Plaats beide voeten ongeveer een beenlengte uit elkaar. Draai je rechervoet uit en buig je rechterknie. Zorg ervoor dat je rechterknie boven je rechterenkel staat.

**STAP 2** Plaats vervolgens je rechterhand aan de buitenkant van je rechervoet op de grond. Plaats

je linkerhand op je heup. Til voorzichtig je linkervoet omhoog en breng je linkerbeen zoveel mogelijk parallel aan de vloer.

**STAP 3** Als je kunt, strek je je linkerarm naar boven en kijk je omhoog in de richting van je linkerhand. Probeer de voorkant van je bovenlichaam zoveel mogelijk te openen. Je rechterbeen is zo actief mogelijk. De uitdaging is nu om, net als Graziella, zoveel mogelijk in balans te staan. ★★★☆☆

### STYLISTE GRAZIËLLA FERRARO

"Ik ben een actief type en moet continu bewegen. Dus ga ik elke ochtend om zeven uur rennen en 's avonds doe ik yoga. Dat doe ik het liefst op een fysieke manier, waarbij ik let op mijn ademhaling. Vooral de halvemaa-houding is favoriet, ik vind de rechte lijn heel mooi."