

YOGA MET JOHAN



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

„Probeer het volgende eens in je op te nemen: licht dat met zo'n 300.000 km/u voortbeweegt, doet er iets meer dan een seconde over om van de aarde naar de maan te reizen. Van de aarde naar de zon duurt ongeveer acht minuten. Het licht van de zon die het dichtst bij 'onze' zon staat, bereikt in viereneenhalf jaar de aarde. Duizelt het je al? Het licht van het dichtstbijzijnde melkwegstelsel doet er minstens twee miljoen jaar over om bij ons te komen. In een bepaald opzicht is ons lichaam een microscopische versie van de ruimte. Het menselijk lichaam

bestaat bijvoorbeeld voor 99,99 procent uit lege ruimte – zo groot is de ruimte tussen de atomen in vergelijking met hun eigen omvang. Wij zijn geneigd om alles wat we met dat lichaam voelen, te labelen. Maar feitelijk is angst een fysieke sensatie in je buik, verdriet een intens gevoel in je borst en laat verliefdheid zich het best omschrijven als een hevige storm in je onderbuik. Als je het label er af en toe bewust afhaalt, blijft er slechts een fysieke sensatie over. Het komt vanzelf en het verdwijnt vanzelf. 'De weg naar bevrijding', volgens de Boeddha.” ■



TIP
van de
week

Yoga Wijsheid

„Ik denk niet dat je ooit ophoudt met geven. Ik tenminste niet. Ik denk dat het altijd blijft doorgaan. En het gaat er niet om dat je een cheque kunt uitschrijven, het gaat erom dat je iemands leven kunt raken.”

Oprah Winfrey

WAXINELICHTJES

In een vlam staren is een goede oefening om je hoofd te trainen in het nu te leven. Set lotus waxinelichtjes, 10 stuks voor €5 Uitdenvreemde.nl

De vip in de pose van de week

SIRSASANA

De hoofdstand waarin Afke moeiteloos lijkt te staan, is een behoorlijk uitdagende houding. In een aantal situaties is het zeer onverstandig om deze houding uit te voeren: bij nekklasten, rugklachten, hoge bloeddruk, migraine en tijdens de menstruatie.

STAP 1 Plaats je ellebogen onder je schouders en vouw je vingers samen. Plaats dan de kruin van je hoofd op de grond en druk de achterkant van je hoofd tegen je handpalmen. Strek je

benen en loop met je voeten zo ver mogelijk in de richting van je gezicht.

STAP 2 Til voorzichtig beide voeten omhoog, eventueel eerst met gebogen knieën. Als je de balans voelt, strek je beide benen naar boven. Het gewicht van je lichaam wordt grotendeels gedragen door je onderarmen, en geleidelijk aan steeds meer door je hoofd.

STAP 3 Door een krachtige beheersing van het lichaam lukt het Afke om haar benen parallel aan de grond te brengen. ★★★★★

LEVENSKUNSTENAAR AFKE REIJENGA

„Op mijn vijftiende had ik ergens op een zolderkamer mijn eerste yogales. Sindsdien is yoga altijd in mijn leven geweest en nu geef ik zelf les: een combinatie van yoga en tai chi. Yoga is verweven in mijn dagelijkse leven, deze pose doe ik bijvoorbeeld als ik even geen inspiratie heb. Al het bloed stroomt dan naar je hoofd en je wordt daardoor heerlijk helder.”

STAP 1



STAP 2



Afke
kan het!

STAP 3

