

YOGA MET JOHAN



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

STAP 1



STAP 2



Tatjana probeert het!

STAP 3



"Als yogaleraar heb ik een bepaalde verantwoordelijkheid. Hiervan ben ik me terdege bewust. Zolang ik mensen begeleid en inspireer het beste uit zichzelf te halen, zal ik zelf het goede voorbeeld moeten geven. *Teach what you preach*, nietwaar? Maar er zijn uiteraard grenzen. Aangezien ik niet ieder uur van de dag op mijn hoofd in een yogahouding sta of in een door wierook omsluerde omgeving lotusmantra's opdreun, heb ik ook gewoon een leven naast de yogamat. In dat leven betrap ik mensen om me heen zo nu en dan op een kritische blik. Soms komen ze zelfs naar me toe om me te

wijzen op onverantwoordelijk gedrag. 'Eet jij vlees?' vroeg iemand mij venijnig tijdens een gezellig etentje. 'Dat is zo niet-yoga.' 'Dat jij gewoon bier drinkt', verweet een ander mij op een terras op een bloedhete dag. Toen ik op een feest van een collega een trek van iemands sigaret nam, hoorde ik om me heen een zucht van ontzetting. Een yogaleraar is ook maar een mens. Meestal toon ik begrip en probeer ik de situatie enigszins te relativiseren. Sinds kort betaal ik deze kritische mensen liever met gelijke munt terug. En is mijn antwoord op veroordelend gedrag dan simpelweg: 'Dat is ook zó niet-yoga.'" ■



TINGSHA

De zuivere klank van deze tingsha's heeft een bijzondere invloed op de werking van de geest. De heldere klank brengt een afgedwaalde meditatieleerling terug in de heldere leegte van het niet-denken. Dit klankeffect is er onmiddellijk, bij de eerste tik en het blijft doorwerken. Tingsha met geluksmotieven, €16 via uitdenvreemde.nl

Yoga Wijsheid

"Wie zich bewust is van de onbestendigheid en zich tevens realiseert dat het bestaan als mens enorme mogelijkheden biedt, die beseft dat hij geen tijd te verliezen heeft"

Dalai Lama

De vip in de pose van de week

VIRABHADRASANA II

De krijgershouding waarin Tatjana staat, is een geweldige houding om het bekken te openen. Het vormt de bil- en beenspieren, bevordert je concentratievermogen en bovendien leer je in deze houding hoe je je krachten moet bundelen tot één energiebundel.

STAP 1 Je plaatst je voeten ongeveer een beenlengte uit elkaar, waarbij je voeten parallel aan elkaar staan. Om te beginnen draai je nu je rechtervoet negentig graden uit. Zorg ervoor

dat beide hielen op één rechte lijn staan.

STAP 2 Buig dan je rechterknie. Uiteindelijk kun je zover gaan tot het rechter bovenbeen parallel is met de vloer. Belangrijk is het om je rechterknie boven je enkel te plaatsen, in de richting van je kleine teen.

STAP 3 Breng vervolgens je armen in een rechte lijn parallel aan de grond, ter hoogte van je schouders. Plaats je schouders recht boven je heupen, trek je navel naar binnen en kijk over je rechterhand naar voren. ★★☆☆

ACTRICE TATJANA SIMIC

"Deze les van Johan is een eye opener voor mij. Ik wil al twee jaar met yoga beginnen, maar met een klasje meedoen vind ik een hoge drempel hebben. En eigenlijk heb ik de discipline ook niet. Iedere avond denk ik: Morgen doe ik het echt! Nu merk ik dat dit me rustiger en bewuster maakt en daar wil ik zeker iets mee doen."