

# YOGA MET JOHAN



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

“Een groot deel van mijn leven was ik op de vlucht. Voor mezelf, voor mijn angsten en mijn onzekerheden. Vanuit schuld en schaamte. Al op jonge leeftijd had ik mezelf wijsgemaakt dat ik niet kon zijn wie ik was. Dat ik het moest verdienen om er te mogen zijn. Om er toe te doen. Zo was er de aanhoudende drang om te voldoen aan al de verwachtingen van anderen. ‘Als ik voor mezelf kies, stel ik een ander teleur’, was mijn mantra. Ik weet intussen dat ik hierin niet de enige ben. Veel mensen vinden dat ze niet zichzelf kunnen zijn vanwege iets wat is gebeurd, of iets wat

niet is gebeurd. Veel mensen vinden hun verhaal mislukt. Maar het is opmerkelijk dat een mislukt verhaal vaak een mooie bloem oplevert. De bloem van bewustzijn. Die lijkt vaak modder nodig te hebben om te kunnen groeien. Het prachtige beeld van de lotus, het symbool van het boeddhisme, heeft zijn wortels in de smerigste modder. Jij hebt jouw verhaal. Je hebt je eigen angsten, onzekerheden, maar ook je eigen dromen, mogelijkheden en talenten. Nu nog de moed en het vertrouwen om hiermee je mooiste leven te leven.” ■

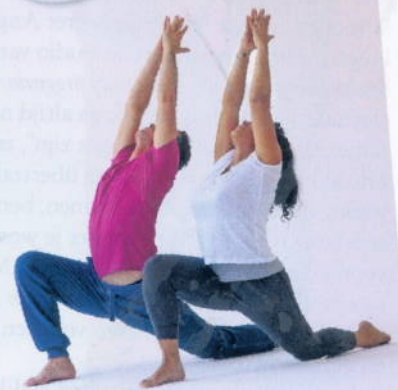


STAP 1



STAP 2

Magali probeert het!



STAP 3

## SCHRIJFSTER MAGALI GORRÉ

“Veel vriendinnen van me doen aan yoga. Door de strakke pakjes en het zweverige imago besteedde ik er geen aandacht aan. Maar na deze pose heb ik het echt warm, terwijl ik nooit zweet! Wie weet moet ik rollerskaten toch inruilen voor yoga... Voor mijn innerlijke balans heb ik het niet nodig, hoor. Door mijn familie en vriendinnen voel ik me al heel peaceful.”



TIP van de week

## KLANKSCHAAL

Een klankschaal prikkelt de zintuigen en heeft een rust-gevende werking. Daarbij helpen de klanken om een dieper bewustzijnsniveau te bereiken. Kleine klankschaal, [uitdenvreemde.nl](http://uitdenvreemde.nl) €50

## Yoga Wijsheid

“Het probleem is dat je denkt dat je tijd genoeg hebt”  
Psycholoog/meditatieleraar  
Jack Kornfield

## De vip in de pose van de week

### LOUNGE

Magali had vrijwel geen ervaring met yoga, dus vroeg ik haar een betrekkelijk eenvoudige, maar zeer doeltreffende houding te doen. De lounge is een asana (houding) waarbij met name het heupgebied wordt geopend.

**STAP 1** Plaats om te beginnen je rechtersoet en je linkerknie op de grond. Je rechterknie plaats je recht boven je enkel en de wreef van je linkervoet druk je stevig in de grond. Je kunt je handen op je knieën plaatsen.

**STAP 2** Buig nu je rechterknie meer naar voren, voorbij je rechtersoet. Doordat je je achterste knie op de grond houdt, stabiliseert dit de houding. Hoe meer je je knie naar voren buigt, hoe meer ruimte je creëert in het heupgebied.

**STAP 3** Als je kunt, strek je beide armen omhoog en plaats je je handpalmen tegen elkaar. Probeer je schouders zoveel mogelijk naar achteren te brengen, om de voorkant van je lichaam maximaal te strekken. ★★

TEKST: JOHAN NOORLOOS; FOTOGRAFIE: HAROLD PEREIRA; STUDIO: 5982 (STILL); STYLING: ODETTE SIMONS, IM FONG LIU (STILL); VISAGIE: JEANETTE VAN BENNEKUM EN ANITA VAN MEERVELD; M.M.V. YARA MICHELI S. MEER INFO: [www.yogajohan.nl](http://www.yogajohan.nl)