

YOGA MET JOHAN

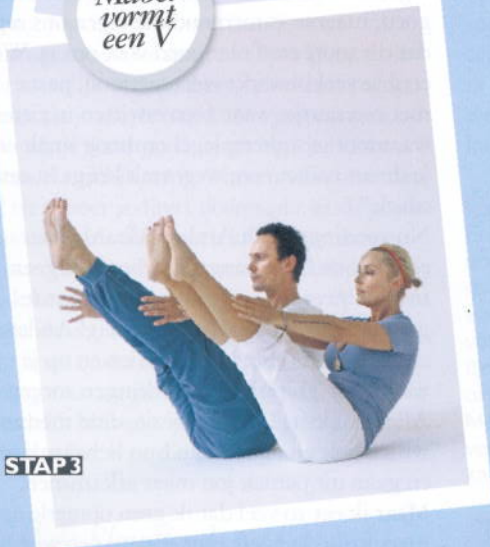


STAP 1



STAP 2

Mabel vormt een V



STAP 3



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 zoek naar geluk, naar de waarheid en misschien nog wel het meeste naar innerlijke rust. Antwoorden die ik van goeroes kreeg, kwamen vaak op hetzelfde neer: ‘Je bent een onsterfelijke geest.’ ‘Je bent een ziel die hier is om te leren.’ ‘Alles is liefde! Open je hart!’ Maar op de een of andere manier leek de wereld er iedere keer voor te zorgen dat ik deze overtuigingen niet lang kon vasthouden. Of ernaar kon leven. Ik dacht dat ik niets liever wilde dan innerlijke rust. Bij de eerste de beste tegenslag kregen angst en onrust met het grootste gemak de overhand. En werd me steeds

duidelijk gemaakt dat er iets veel belangrijker was dan die innerlijke rust. Bevestiging en erkenning van anderen bijvoorbeeld. De dreiging iets te verliezen. Niet zozeer voor die onsterfelijke geest of mijn perfecte essentie. Maar voor de angstige ‘ik’ die op zoek was naar veiligheid en graag gesust wilde worden. Ik geloofde niet wat mijn leraren me vertelden. Lange tijd geloofde ik niet wat ik mijn eigen leerlingen vertelde. Ik wist niet dat je pas van jezelf kunt houden, als je werkelijk het gevoel hebt de moeite waard te zijn. En dat je daartoe het recht hebt. Gewoon omdat je geboren bent!” ■

TIP van de week

WIEROOK

Wierook wordt al meer dan duizend jaar gebruikt als religieus reukoffer. Wij kennen het meer als fijne sfeermaker in huis (of om luchtjes te maskeren), maar toch zuivert wierook daadwerkelijk de lucht en schijnt het negatieve energie verdrijven. De geur heeft een positieve werking op het zenuwstelsel met meer rust in je hoofd als resultaat. Wij worden blij als ons wierookstokje in een gezellig houdertje staat. Zoals deze **porseleinen boeddha** van lotusoosterseartikelen.nl, € 2,95 (exclusief wierook).



Yoga Wijsheid

“Stel elke vraag die je aan een leraar wilt stellen aan jezelf. Als je de waarheid werkelijk wilt kennen, zal het antwoord jouw vraag tegemoet treden.”

Byron Katie

De vip in de pose van de week

NAVASANA

De boothouding waarin Mabel van Dungen zich strekt, vormt de buikspieren en de bekkenspiieren. Het stabiliseert rug en romp door je schuine buikspieren van twee kanten te versterken, wat van binnen steun geeft aan de onderrug. Bovendien reinigt het de organen in de buik.

STAP 1

Plaats je handen achter je heupen en til je voeten een paar centimeter van de grond. Je kunt je knieën prima gebogen houden.

STAP 2

Trek je buikspieren samen terwijl je je benen en je romp optilt, waarbij je armen naar voren komen tot ze parallel zijn aan de vloer. De bedoeling is zo op je stuitje en zitbotten te balanceren dat je eruit ziet als een V. In dit geval nog met gebogen knieën.

STAP 3

Probeer je benen te strekken. Het tilvermogen en de balans komen voort uit je buik, rug en heupen. Tegelijkertijd til je je borstbeen omhoog. ★★

MABEL VAN DEN DUNGEN, SCHRIJFSTER, COACH EN MEDITATIELERAAR:

“Met mijn *martial arts*-achtergrond liggen vurige sporten als kickboxen dicht bij me. Ik trainde heel zwaar met gewichten totdat een yogaleraar naar me toekwam en zei: ‘Ik kan niet aanzien wat jij met je lichaam doet, je mishandelt jezelf.’ Ik ben spiritueel ingesteld – ik mediteer ook en beoefen Kaballah – dus ik was gelijk verkocht. Heerlijk, hoe yoga je lichaam en emoties opent.”