

YOGA MET JOHAN



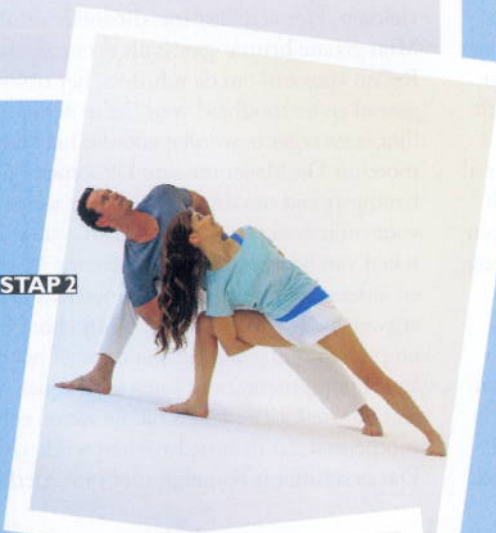
JOHAN NOORLOOS (37) IS EEN VAN NEDERLANDS BEKENDSTE YOGA-INSTRUCTEURS EN SCHREEF HET BOEK *HOE YOGA JE LEVEN KAN VERANDEREN*.

“Veel mensen streven ernaar bijzonder te zijn en denken: Wanneer ontdekken ze me? Wanneer beseffen ze nou eens dat ik bijzonder ben? In sommige gevallen wordt deze zoektocht volbracht. In de meeste gevallen wordt die niet vervuld op het niveau waarnaar wordt gezocht. Als mensen niet die bijzonderheid kunnen bereiken, voelen ze zich slachtoffer van bepaalde mensen of situaties. Hierin voelen ze zich heel bijzonder. Dus ook als je verliest, kun je nog winnen. Het verstand is heel slim. Hoe het ook zij, het gevoel van bijzonder willen zijn, kun je zien als twee manieren om ongelukkig te zijn. Niet krijgen wat

je wilt en wel krijgen wat je wilt. De meeste mensen die universele erkenning hebben bereikt – op welk gebied dan ook – zijn ook niet per se gelukkig en hebben niet per definitie vrede met zichzelf. Ze hebben niet dat gevoel van zekerheid, van er eindelijk te zijn dat ze er voordien mee hadden geassocieerd. Op dit moment in mijn leven realiseer ik me dat ik werkelijk succesvol ben, wanneer iemand anders iets kan aannemen wat ik te bieden heb en daarmee sterker in zijn schoenen staat. Of zoals Oprah het zegt: ‘Als je iets voor een ander kunt betekenen, ben je geslaagd. En dat is heel bijzonder!’” ■



STAP 1



STAP 2



STAP 3

Beertje is een pro!

TIP van de week



MEDITATIEKUSSEN

Meditatie is eigenlijk niets anders dan je aandacht even naar binnen keren. Dat hoeft echt geen uren te duren. De kunst is om jezelf niet helemaal te verliezen in de gedachtes, maar ze waar te nemen en weer los te laten. Daarnaast zorg je voor een diepe ademhaling naar je buik toe. Dit vilten meditatiekussen helpt om beter in een *easy pose* te zitten en is bovendien handig bij uitdagende yogahoudingen. magasens.nl, €69

Yoga Wijsheid

“Ik heb geleerd dat moed niet de afwezigheid van angst is, maar het overwinnen ervan. Een dapper man is niet hij die geen angst voelt, maar hij die zijn angst weet te overwinnen.”
Nelson Mandela

De vip in de pose van de week

UTTHITA PARSVAKONASANA

Deze week laat Beertje van Beers zien hoe je vanuit een gebogen driehoekshouding (Utthita Parsvakonasana) naar een balans op één been kunt komen. Een bijna onmogelijke houding.
STAP 1 Zet beide voeten ongeveer een beenlengte uit elkaar. Draai je rechtersoet negentig graden naar buiten en buig je rechterknie. Duw je onderste schouder naar voren en je bovenste schouder naar achteren.
STAP 2 Breng je rechterarm onder je rechterbeen

door en plaats hem achter je rug. Breng je linkerarm achter je rug, en kijk eens of je vingers hier in elkaar kunt verstrengelen. Als het niet lukt, kun je bijvoorbeeld een handdoek pakken. Belangrijk is het om je stuitje naar beneden te houden en je borst omhoog. Probeer je hielen, je heupen en je hoofd op een lijn te houden.
STAP 3 Zet je linkervoet naast je rechtersoet. Probeer dan je rechtersoet iets omhoog te tillen. Beertje slaagt er zelfs in om haar rechterbeen nagenoeg te strekken. ★★★★★

BEERTJE VAN BEERS, SCHRIJFSTER

“In 1993 was ik in LA, waar yoga net opkwam. Daar liet een vrouw me haar huis huren als ik meeding naar een yogaklasje. Een goede deal, want sindsdien yoga ik intensief. Wat yoga zo mooi maakt, is de begroeting van jezelf, het contact met je lijf. Zelfs tijdens mijn zwangerschap deed ik het dagelijks. ‘s Ochtends hing ik in de touwen en ‘s avonds braken mijn vliezen!”