YOGA MET JOHAN

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

"Spirituele reisbureautjes ploppen als paddenstoelen uit de grond. Tot rust komen in een rustieke boerderij in Twente, mediteren in de grotten van Limburg, yoga en wandelen op een Waddeneiland of yoga en surfen bij het IJsselmeer. Zelfs yoga en koken in Frankrijk, yoga en skiën in Zwitserland, of yoga en ontslakken in Thailand. Tijdens een wandeling over het Noordzeestrand of liggend aan een zwembad op Ibiza besef ik dat ik een gezegend leven heb. En toch overvalt mij soms, misschien juist op dit soort ultieme relaxplekken, een soort onrust. Na hele dagen bewust ademen, bewust bewegen, vegetarisch eten, groene thee, beleefd glimlachen en stilte, voel ik dan de aandrang tot iets wat juist helemaal tegenovergesteld is. Tijdens de meest recente retraite waar ik als yogaleraar aanwezig was, werd het me op zaterdagavond allemaal een beetje te veel. Met een gerespecteerde collega verlieten we 's avonds rond elven – iedereen sliep al – in doodse stilte het kamp. Nog geen kwartier later zaten we op een terras, midden in Maastricht. Voor ons speelde een straatmuzikant, overal om ons heen was reuring. Een drukte van belang. Ik nam tevreden een slok van een heerlijk koud witbiertje. Alles in balans!" ■

STAP 1

STAP 2

STAP 3

Brandi Russel in balans

TIP *van de week*

Yoga Wijsheid

"Ik ken geen bemoedigender feit dan het onbetwistbare vermogen van de mens om zijn leven naar een hoger niveau te tillen door bewuste inspanning."
Henry David Thoreau

GRAZIA LOVES BOEDDHAHANDEN

De boeddhahanden zijn super om naar te kijken, maar de symboliek erachter is misschien nog wel mooier. De hand omhoog staat voor de kunst van het geven en *teaching others*. De hand omlaag staat voor ontvangen en *the joy of learning*. Samen staan ze voor balans! Thaise zilveren boeddhahanden, **€120 per paar bij Zen Interiors.**

De vip in de pose van de week

URDHVA DHANURASANA

Het wiel is een van de krachtigste houdingen in yoga. De hele voorkant van je lichaam opent zich. En met name de spieren in je benen en schouders worden sterker. Het wiel is een van de beste houdingen om je bovenrug, borst, schouders en bekkengebied te ontdoen van spanningen. Je komt vanuit een staande houding in het wiel. Dit is alleen geschikt voor een getraind lichaam.
STAP 1 Je staat rechtop, je voeten parallel, je handen in een gebedshouding voor je hart.
STAP 2 Langzaam maak je een achterwaartse buiging. Je voeten staan stevig gegrond, je bovenbenen zijn sterk.
STAP 3 Uiteindelijk plaats je beide handen op de vloer. Je armen zijn gestrekt. Je hoofd is zwaar en je nek vrij. Houd je knieën op een heupbreedte afstand van elkaar. Als variatie kun je ook liggend iemand enkels vast pakken en dan omhoog komen in het wiel.
★★★★★

ZANGERES BRANDI RUSSELL

"Mijn leven is op dit moment hectischer dan ooit door de release van mijn nieuwe single in combinatie met de dans- en muzieklessen die ik geef. Yoga is mijn enige rustmoment en het is zeer belangrijk voor me om de balans in mijn hoofd en lichaam te vinden. Het is ook goed voor mijn flexibiliteit en het creëren van lange spieren. De brugpose is een van mijn favorieten. Hierbij werk je aan de kracht in armen en benen, terwijl je rug en buik leniger worden."

TEKST JOHAN NOORLOOS **FOTOGRAFIE** HAROLD PEREIRA (BINTER), STUDIO 5882 (STILL) **STYLING** ODETTE SIMONS (BN'ER), IM FONG LIU (STILL), **VISAGIE** THIRZA WAASDORP. **PRODUCTIE** ANETTE DE VRIES. **MEER INFO** JOHANNOORLOOS.NL