

YOGA MET JOHAN



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

"Sinds enige tijd geef ik workshops over de rol van yoga en meditatie in het dagelijks leven. Ik doe dit door mijn persoonlijke verhaal te vertellen. Op die manier hoop ik mensen te inspireren tot meer innerlijke rust, waardoor ze het beste uit zichzelf kunnen halen. Onlangs werd mij gevraagd of ik een presentatie wilde geven op een mbo in Amsterdam. Dat wilde ik natuurlijk heel graag, maar ik vroeg me tegelijk af of mijn verhaal wel geschikt was voor dit publiek. Met een bonkend hart stond ik een week later voor zo'n zestig tieners. Tot mijn verbazing zoog ik ze vanaf de eerste minuut mee in mijn verhaal. In de pauze kwam Achmed naar me toe. 'Ik ben net als u op zoek naar geluk', zei hij. 'Ik heb het alleen

nog niet gevonden, maar nu weet ik wel hoe ik het kan creëren.' Na afloop bleef iedereen zitten en praatten we nog even na. 'Ik snap ineens dat ik de dingen niet moet uitstellen, maar dat ik er gewoon nu aan moet werken', zei Sharif. 'Ik begrijp nu dat ik mijn verleden moet accepteren', zei Chantal, 'dan kan ik mijn dromen pas gaan verwezenlijken.' Deze jongeren verbaasden en ontroerden me diep. Met respect hadden ze naar mijn verhaal geluisterd en vervolgens durfden ze zich ook nog kwetsbaar op te stellen. Wat had ik ze onderschat! O ja... in november wordt de workshop *Leef je mooiste leven* gepresenteerd op diverse locaties in Amsterdam. Check mijn website johannoerloos.nl voor meer informatie." ■

STAP 1



STAP 2



Nurlaila is in balans



STAP 3

TIP van de week



BAND OF ANGELS

Deze gevlochten leren armband met Boeddha-bedels is van het merk Band of Angels, dat veel spirituele elementen gebruikt in de ontwerpen, zoals losse bedels in de vorm van vleugeltjes, een veer, Boeddha's en natuurlijk engeltjes. €169 bandofangels.nl

MOOI MATJE

In zijn nieuwe sportlijn, speciaal voor yoga, heeft Björn Borg yogamatjes met bijpassende tas. Handig en mooi. De Björn Borg Balance kost €24,95. bjornborg.com



Yoga Wijsheid
"Grenzeloze kwetsbaarheid is onkwetsbaar"

De vip in de pose van de week

GARUDASANA (DE ADELAAR)

Iedereen wordt geboren met een natuurlijk gevoel voor evenwicht. Maar voor deze balanshouding hoeft dat gevoel niet per se perfect ontwikkeld te zijn. De kunst is om je geest tot rust te manen, je aandacht te richten op de houding en je te ontspannen. Hoe harder je worstelt, des te meer spanning je opbouwt in je spieren en hoe moeilijker het wordt. In deze houding wordt iedere spier van je standbeen en bilpartij aangescherpt. En het opent je bekken en schouders.

STAP 1 Ga rechtop staan en verdeel het gewicht van je lichaam bewust over beide voeten.

STAP 2 Til je rechervoet omhoog, strek je armen opzij en buig je ellebogen.

STAP 3 Breng je rechterarm onder je linkerarm, druk je handpalmen samen en strek je vingers. Breng je rechterbeen over het linkerbeen. Als het lukt, zoals bij Nurlaila, haak je je rechervoet om de enkel van het linkerbeen. Trek je schouders naar achter en duw ze naar beneden.

★★★★★

ZANGERES NURLAILA KARIM

"Yoga is voor mij meer dan een vage trend of een bevestiging. Sinds ik yoga heb ontdekt, ben ik een stuk rustiger. Doordat ik bewuster ademhaal en mijn lichaam beter ken, heb ik alles veel beter onder controle. Bij deze pose heb ik echt het gevoel dat ik alles in mijn lichaam activeer. Doordat je zo ineengevlochten bent, kom je in contact met elk spiertje in je lichaam. Ze zeggen ook dat het je seksualiteit activeert. Dat kan nooit kwaad, zo vlak na een bevalling."

TEKST: JOHAN NOORLOOS; FOTOGRAFIE: HAROLD PEREIRA (BINTER), STUDIO 5582 (STILL); STYLING: ODETTIE SIMONS (BINTER), IM FONG LIU (STILL); VISAGIE: TIRZAH WAASDORP; PRODUCTIE: ANETTE DE VRIES; MEER INFO: JOHANNOORLOOS.NL; MMW; CONVERSE; WE; JC RAGS