

YOGA MET JOHAN



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

"Er bestaan spirituele stromingen die er vanuit gaan dat je feitelijk niet werkelijk iets hoeft te doen om dromen te verwezenlijken. Slinger gewoon wat positieve gedachten het universum in en het komt allemaal goed. Zelf was ik tijdens een fase in mijn leven gevoelig voor dit soort sprookjes en verzinsels. Het leek me heerlijk om door positief te denken mijn leven op orde te krijgen. Na de zoveelste constatering dat deze theorie voor iedereen leek te werken behalve bij mij, kon ik niet anders dan toegeven dat het onzin was. Als je iets echt heel graag wilt, moet je daar namelijk hard voor werken. Het kost moeite, vaardigheden en misschien zelfs opleiding. Je geloof wordt keer op de

keer op de proef gesteld. Je kunt pas een winnaar zijn, als je een tijd een goeie verliezer hebt durven zijn. Het gaat met vallen en opstaan. Je zult moeten volharden. Volharden gaat over discipline, moeite doen, grenzen verleggen en tegelijkertijd over meegeven en overgave. Het is net als yoga. Het begin is confronterend. Je stuit op weerstand en beperkingen, maar na een tijdje wordt je lichaam leniger en sterker. Het is heerlijk om vooruitgang te ervaren. Niets is zo lekker als thuiskomen na een dag keihard werken, en zeggen: Ik ben kapot, maar het wordt fantastisch! Als je werkt aan datgene wat je het liefste doet, geeft het je voldoening. Het inspireert!" ■



STAP 1



STAP 2



STAP 3

GRAZIA loves



WIEROOKBRANDER

Wierook is eigenlijk een religieus geuroffer, maar wordt vooral gebruikt om de lucht te zuiveren van negatieve energie. Kies jasmijn om je spirituele bewustwording een handje te helpen, amber voor een rustgevend en warm effect of wilde bloemen tegen de winter-blues. €5,95 lotusartikelen.nl

Yoga Wijsheid

"Mensen die het hele jaar door uitkijken naar hun volgende vakantie, doen gewoon het verkeerde werk." Fysicus Marinus Knoope



HOT YOGA TOP

De yogalijn van Stella McCartney bij Adidas is kwalitatief goed en bijzonder mooi. **Transparante ijsblauwe top met kantmotief, Adidas by Stella McCartney, adidas.com (€70).**

Claudia Schoemacher krijgt biceps

De vip in de pose van de week

PURVOTTANASANA

De houding die Claudia Schoemacher laat zien opent de voorkant van de romp en versterkt de schouderspieren en de biceps.

STAP 1 Ga zitten op de grond en plaats je handen zo'n twintig centimeter achter je heupen. Je vingers wijzen naar voren. Je voeten zet je op heupbreedte op de grond.

STAP 2 Duw jezelf omhoog totdat je lichaam van je borst tot aan je knieën parallel aan de vloer staat. Zorg ervoor dat je hielen onder je knieën staan.

STAP 3 Strek je benen voor je uit. Probeer je armen gestrekt te houden, druk je tenen in de grond en til je bekken hoog de lucht in. Laat je hoofd naar achteren zakken zodat de bovenkant van je hoofd naar de grond wijst. Als het pijn doet wanneer je je hoofd in je nek ligt, breng dan gewoon je kin naar je borst. Hou dit een paar diepe in- en uitademingen lang vast. ★★★

CLAUDIA SCHOEMACHER, SCHRIJFSTER

"Ik heb vroeger veel aan sport gedaan en zelfs nog een tijdje gethaibokst. Helaas moest ik stoppen na mijn keizersnede. Yoga daarentegen is een uitstekende manier om op een rustige manier je spieren sterk te maken. De yogapose viel me niet tegen: van het dagelijks tillen van een klein meisje van drie krijg je krachtige armen. Met hier en daar een correctie van Johan ging het helemaal perfect!"