

YOGA MET JOHAN

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

“Wat ik in mijn werk geregeld te horen krijg, zijn teksten als ‘Yoga is niets voor mij’, ‘Ik ben niet lenig genoeg’ of ‘Ik kan niet zo lang stilzitten.’ Dat zijn begrijpelijke argumenten als je bedenkt dat de meeste vormen van sport en beweging gepaard gaan met een zekere mate van ambitie. Of het nu draait om zoveel mogelijk doelpunten scoren, zo sierlijk mogelijk over een evenwichtsbalk lopen, zo snel mogelijk naar de overkant zwemmen of om simpelweg conditie op te bouwen. En dat is nu precies het grootste verschil met yoga. Ambitie en yoga gaan namelijk niet samen. Begrippen als ‘meer’, ‘sneller’ en ‘sierlijker’ zijn de yogi

vreemd. De oude yogi's zouden zich zelfs in hun graf omdraaien als ze wisten dat er tegenwoordig wedstrijden worden gehouden om wie er de meeste houdingen in een uur kan uitvoeren. Plannen om van yoga een Olympische sport te maken is als vloeken in een ashram. Hoewel een slank, soepel en sterk lichaam natuurlijk mooi meegenomen is, gaat yoga oorspronkelijk niet over presteren. Het leert je bewust te ademen. Je fysieke grenzen in acht te nemen en lekkerder in je lijf te zitten. En bovenal schept het rust in je hoofd. Om vervolgens, mocht je dat toch ambiëren, opnieuw de snelste, de beste en de mooiste te kunnen zijn.” ■

SPORTVROUW INGE DE BRUIJN

Johan: “Deze houding past goed bij Inge omdat-ie ingewikkeld is, maar met haar krachtige lichaam goed te doen. Dus demonstreer ik hier

met Inge parivrtta parsvakonasana. Het bovenlichaam maakt een draaiende beweging. Zo wring je als het ware je organen uit, die daarna weer

kunnen volstromen met zuurstofrijk bloed. Je reinigt je op deze manier van allerlei oude afvalstoffen en de spanningen vloeien weg.”

VIP
van de
week

Pose van de week

PARIVRTTA PARSVAKONASANA

STAP 1: Je voorste knie is gebogen, recht boven de enkel. De knie van je achterste been is op de grond.

STAP 2: Draai je rechterarm naar de buitenkant van je linkerzijde. Strek je wervelkolom bij inademing en draai iets meer open bij uitademing.

STAP 3: Strek je achterste been zo krachtig mogelijk.

Moeilijkheid: ★★☆☆☆

Bij het doen van deze houding vloeien spanningen weg uit je lichaam.



Stap 1



Stap 2



Stap 3

TIP
van de
week

VEEL WATER DRINKEN

“Ik raad iedereen aan om minimaal twee uur voor de yogales niets meer te eten. Wel is het belangrijk om veel water te drinken. Zo heb je geen last van de inhoud van je

maag en genoeg vocht in je lijf om anderhalf à twee uur geconcentreerd met je lichaam te werken. Eet liever meerdere kleine maaltijden op een dag, dan twee of drie grote. Combineer in iedere

maaltijd liefst een portie eiwitten met meervoudige complexe (langzame) koolhydraten, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en bruine rijst. Eet daarnaast veel verse groenten en fruit.”

Yoga-wijsheid

Door de beoefening van yoga creëer je het lichaam dat bij je past

Michelangelo zei dat zijn kunstwerk al bestond en dat hij slechts het overvloedige steen weg moest hakken. Yoga helpt je datgene weg te hakken wat je niet langer nodig hebt: spanning, stress en overgewicht. Zo word je uiteindelijk je perfecte zelf.