

YOGA MET JOHAN



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

"Een mensch lijdt dikwijls 't meest, om het lijden dat hij vreest – wijsheid op een tegeltje, bij mijn oma aan de wand... Maar zo waar! Veel mensen zijn gevangen in hun eigen denken. Het maakt het leven vaak onnodig tot een strijd en een inspanning. Als je hardop zou zeggen wat het stemmetje in je hoofd je vertelt, zou iedereen zien dat het krankzinnig is. Soms is daar even een moment van verstilling. Soms voel je jezelf even helemaal gelukkig en meteen is daar weer een volgende gedachte: 'Ik heb belangrijke problemen waarover ik moet nadenken.' Voor de stilte hoef je niet eerst iets te doen, er is geen methode of recept. De stilte

ondergaan wil zeggen dat je af en toe gewoon zwijgt, dus even geen televisie kijkt, niet leest of andere activiteiten onderneemt, maar eigenlijk niets doet. In plaats van te reageren op die niet aflatende stroom aan gedachten, neem je je voor om deze alleen te observeren. *That's it.* Vaak word je daar in eerste instantie alleen maar onrustiger van. Maar al snel zullen de gedachten elkaar minder snel opvolgen en begin je momenten van rust en stilte te ervaren. Om vanuit deze stilte de hectiek van het dagelijks bestaan beter aan te kunnen. Om stress en spanning beter het hoofd te kunnen bieden. En vooral ook om van het leven te genieten." ■

ONTWERPSTER SIMONE VAN TROIJEN

Johan: "Simone heeft een druk bestaan als moeder en ontwerpster van de veelzijdige jurkjes van LaDress. In dit drukke leven moet zij erg haar best doen om rust en tijd voor zichzelf te maken. Ik zeg: yoga! Om Simone te verleiden laat ik haar kennismaken met deze hele prettige balanshouding. De zogenaamde boomhouding. Het is belangrijk om de binnenkant van je staande been stevig tegen je voetzool aan te drukken. Hiermee activeer je het standbeen maximaal. Een gevoelige plek in veel yogahoudingen is de knie, dus forceer



Stap 1: Plaats je voet zo hoog mogelijk tegen je staande been.

VIP van de week

jezelf niet door je voet zo hoog mogelijk te willen plaatsen. Als je voet niet zo hoog komt als bij Simone, plaats je hem iets lager."



Pose van de week

DE BOOMHOUDING (VRKSASANA)

Voor evenwichtshoudingen moet je in het heden zijn. Hierdoor komen we naar ons centrum en laten we alles waaien, behalve het nu. We worden allemaal geboren met een natuurlijk gevoel voor evenwicht. Je moet alleen je geest tot rust manen en je ontspannen. Hoe harder je worstelt, hoe moeilijker het wordt. Heel belangrijk is een geconcentreerde blik, die maakt je rustig en helpt je in balans te blijven. Deze houding lijkt je linker- en rechterhersenhelft uit en herstelt en stabiliseert je evenwichtsgevoel.

Moeilijkheid: ★★☆☆☆

Stap 2: Plaats beide handen in een gebedshouding voor je hart.

TIP van de week

ZOEK DE STILTE

"Elke dag zoek je een moment waarop je vijf minuten stil kunt zijn. En hierin ben je je bewust van je ademhaling. Een paar minuten tijdens de lunchpauze, in de file, na het wakker worden, voor het slapen gaan of gewoon

lekker op de bank. Langer hoeft niet. De concentratie op je ademhaling maakt je bewust van het feit dat er zich steeds gedachten in je aandacht naar voren dringen. Ga daar niet in mee, maar neem het besluit om deze gedachten alleen maar

te observeren. Daarna laat je de gedachten los, door je opnieuw op je ademhaling te concentreren. Probeer met heel gerichte aandacht het contact van de in en uitstromende lucht te voelen op je huid. Je kunt het niet fout doen."

Yoga-wijsheid

Onze geest ketent ons of bevrijdt ons (Boeddha)
"Veel mensen willen die nooit ophoudende stem in hun hoofd eens tot zwijgen brengen. We zijn voortdurend bezig met het reageren op prikkels, emoties en gedachten. Dat is vanzelfsprekend en gebeurt vaak onbewust. Door meditatie leer je dat patroon te doorbreken. Zodat je de keus hebt tussen observeren of in vrijheid reageren."