

# 9 "YOGA BRENGT MIJN GEEST TOT RUST"

OOK TOE AAN EEN BEETJE GEESTELIJKE STABILITEIT? HET GEZONDHEIDSREGIME VAN JENNIFER ANISTON WORDT NU ONTHULD OP HAAR EIGEN YOGA-DVD.

Jennifer Aniston (40) en de beroemde yoga-instructeur Mandy Ingber sloegen de handen ineen en lanceerden afgelopen week hun dvd *Yogalosophy*. En uiteraard is *Yogalosophy* compleet anders dan alle andere yoga-dvd's die in de vijf euro-bak bij de multimediamarkt liggen. De dvd richt zich volgens Mandy als allereerste yoga-dvd ooit op hybride yoga. De oefeningen bestaan namelijk zowel uit geestverruimende yogaposes als uit fitnessoefeningen. Het schijfje staat vol yogaposes die je thuis kunt oefenen, zodat je je straks net zo goed voelt als Jennifer. De actrice krijgt al jaren privéles van de beroemde instructeur, die vooral bekendheid vergaarde doordat ze in 2006 met Jennifer enkele pagina's met yogaposes vulde in het Amerikaanse *SELF Magazine*. Die lessen hebben hun vruchten afgeworpen, want yoga heeft haar leven compleet veranderd, zo vertelt Jen. "Zonder yoga was ik niet over de breuk met Brad heen gekomen", verklapte ze aan *The New York Post*. "Nu doe ik vooral aan yoga om mijn geest helemaal tot rust te brengen en fit te blijven." Mandy en Jennifer hebben een innige band en rollen geregeld samen een yogamatje uit. "Jennifer doet vijf keer per week met Mandy aan yoga. Ze zijn

zulke goede vriendinnen geworden, dat ze Mandy zelfs meeneemt op vakantie. Jennifer wilde haar dus dolgraag helpen deze dvd te lanceren", aldus een bron in *The New York Post*. Vijf keer per week lijkt een beetje veel om je geest rust te geven, maar het kan wel. "Vijf keer in de week aan yoga doen hoeft niet extreem veel te zijn", aldus Johan Noorloos, een van Nederlands bekendste yogadocenten, die onder anderen met Daphne Bunschoek en Katja Römer-Schuurman werkte. "Het hangt een beetje van de persoon af. Maar yoga is van oorsprong geen sport, het richt zich op bewustwording. Mensen die een sport beoefenen hebben een bepaald doel, bijvoorbeeld een snelle tijd neerzetten of zoveel mogelijk punten scoren. Yoga heeft geen doel, het is een instrument om met het leven te dealen. Als je yoga beoefent met de ambitie van een sporter, moet je oppassen dat je de grens niet overschrijdt en de kern van yoga uit het oog verliest." Uiteraard heeft Jennifer ook favoriete yogastandjes. Als *People Magazine* haar daar eind 2008 naar vraagt, giebelt ze: "O, ik ben zo slecht in namen... De kindpositie, denk ik. En dan meer een mix tussen de kindpositie en de boompositie. De boompositie leert je om goed in balans te blijven en dat voelt heel goed." Critici geloven na deze uitspraak niet dat Jennifer geheel *into* yoga is. Een redacteur van *Thatsfit.com*: "De kindpositie? Voor iedereen die iets van yoga weet: dat is de rustpositie. De pose die je doet tussen de ene en de andere moeilijke positie in. Zeggen dat dat je favoriete pose is, is net zoals zeggen dat vakantie je favoriete vak was op school." ■



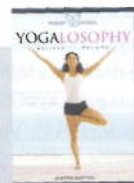
Mandy Ingber, hybride yogagoeroe.

## YOGA MET JEN

Voor de echte yogaroutine begint, doet Jennifer altijd eerst 22 minuten cardiotraining. Hieronder tien van haar favoriete poses, vergeet niet ze met sit-ups af te wisselen om helemaal in haar stijl te blijven!

- \* De zonnegroet
- \* De kindpositie
- \* De boompositie
- \* De vlinderpositie
- \* De halve maanpositie
- \* De brugpositie
- \* De kat- en hondpositie
- \* De stoelpositie
- \* De bootpositie
- \* De schaarpositie

Voor uitgebreide yogatips, mét plaatjes, typ je 'Jennifer Aniston' in de zoekbalk op [self.com](http://self.com)



Koop de dvd, dan krijg je de zonnegroetjes van Jennifer!