

yoga

magazine



vakantie doeboek

MET:
LEKKER VEEL
TESTJES,
OEFENINGEN,
MANTRA'S
& RECEPTEN



NUMEROLOGIE

Wat is jouw
levenspad?



INZICHT

Schrijf je
hoofd leeg!



ZONNEGROET

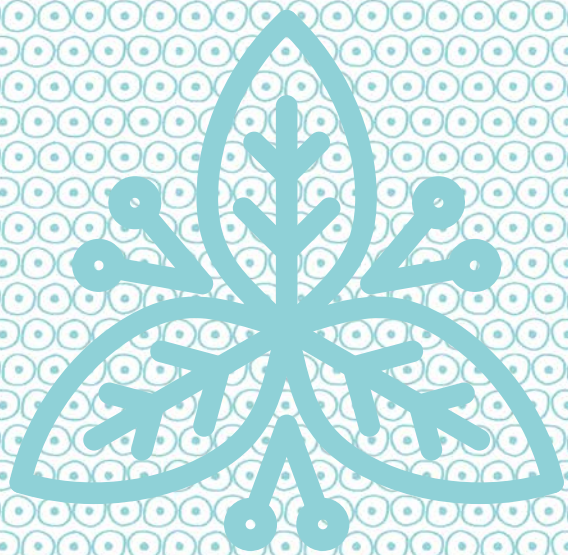
Doe 'm lekker
op het strand

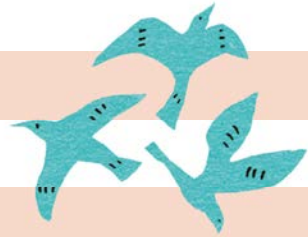


TEST JEZELF

Hoe goed stroomt
je energie?







yoga vakantie doeboek

yoga^{magazine}

Yoga Magazine / WPG Media

Dit boekje is een samenvatting van eerder in Yoga Magazine verschenen artikelen plus nieuwe artikelen

Samenstelling: Peggy van der Lee,
Heleen Peverelli, Maartje Verhoeven

Art-direction: Suzanne Nuis, www.hitontwerp.nl

Fotografie: Hanke Arkenbout, Corbis,
Ernie Enkelaar, Saskia van Osnabrugge,
Harold Pereira, Martin Poole, Bonnita Postma

Illustraties: Ingrid Bockting, Bodil Jane,
Grootzus, Dilara Nourlandi, Deborah van der
Schaaf

Teksten: Janine Abbring, Astrid Maria Boshui-
zen, Janina Carmesin, Jan Denecke, Alexandra
Gossink, Evelien Houben, Christel Jansen,
Arjanne van der Plas, Hari Krishan Singh, Hidde
Tangerman, Lisette Thooft, Kyra de Vreeze

Styling: Nawal Batoun, Tilly Hazenberg, Birgitta
Gadellaa, Esther de Munnik, Ingmar Niezen,
Annemieke Paarlberg, Jan Willem van Riel,
Nicole de Werk

Visagie: Christiënne Romme, Astrid Timmer,
Niels Wahlers

Modellen: José de Groot, Thirza van de Hoef,
Victoria Hyndman, Tanisha Lindeman, Hailey Noa,
Skadi van Paasschen, Frédérique Verhoeven,
Marianne Versendaal

Eindredactie: Lonneke Gillissen



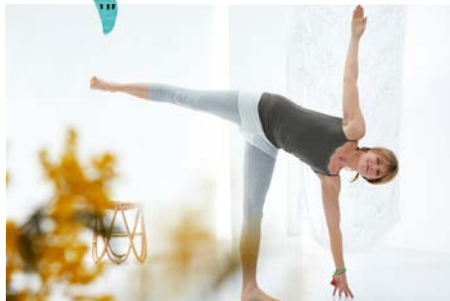
VAKANTIE!

Dat betekent nieuwe avonturen, mooie ontmoetingen, zand tussen je tenen... en af en toe een reis naar binnen. Want soms ontdek je het geluk zomaar in de avondzon op je balkonnetje thuis, zoals op pagina 69 te lezen is. 'Het avontuur ligt niet per se op de Seychellen. Voel het avontuur dat zit in je eigen bestemming.'

De zelftests, asana's, mantra's, recepten en inzichten in dit Vakantiedoeboek wakkeren het vakantievuur elke dag een beetje extra aan. Of je nou in je vertrouwde stadspark ligt, of aan die azuurblauwe zee.



INHOUD



MET:
LEKKER VEEL
TESTJES,
OEFENINGEN,
MANTRA'S
& RECEPTEN

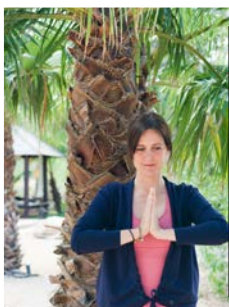
energie & play



detox & gezond

- | | | | |
|----------------------------------|----|----|-------------------------------------|
| Egyptische zonnegroet | 11 | 36 | Mindsweep: schrijf je hoofd leeg |
| Waarvan krijg jij energie? | 14 | 40 | Mini-serie: Detox-yoga |
| Qigong laat je energie stromen | 15 | 44 | Test jezelf: waardoor bloei jij op? |
| Test: hoe stromen jouw chakra's? | 16 | 50 | Bosbaden: proef, ruik, luister |
| Bhastrika ademhaling | 23 | 52 | Inzicht: lief zijn voor je angst |
| Mini-serie: Let's play | 24 | 54 | Asana: de Halve Maan |
| Inzicht: geef jezelf ruimte | 28 | 55 | Mantra: Om Mani Padme Hum |
| Asana: de Danser | 30 | 56 | Food: zo ga je fit op reis |
| Mantra: AUM, de oerklank | 31 | | |
| Food: bietenboost | 32 | | |





relax & spoil



wijs & bewust

- | | | |
|--------------------------------------|----|--|
| Ayurvedische zelfmassage | 61 | 91 Checklist: welke reis past bij jou? |
| Test jezelf: hoe ga jij met geld om? | 64 | 92 Numerologie: dit zeggen de cijfers |
| Zwembad-yoga | 66 | 98 Mini-serie: houdingen voor zelfliefde |
| Volg je hart | 68 | 102 Uitknipkaartjes: kies je levensles |
| Mini-serie: herstellende Yin yoga | 70 | 107 Test jezelf: dit is jouw yogitaal |
| Janine Abbring op Ibiza | 74 | 108 Inzicht: wees dankbaar |
| Fijne reisaanbiedingen | 81 | 110 Asana: de Hoofdstand |
| Inzicht: ga de verbinding aan | 82 | 111 Mantra: Om Namah Shivaya |
| Asana: de Berghouding | 84 | 112 Food: de kracht van bloemen |
| Mantra: vrede voor iedereen | 85 | |
| Food: bordje ontspanning | 86 | |







**energie
& plezier**



Wees de
energie die
je wilt
aantrekken



Like an Egyptian

VAKANTIE! BEGIN
DE ZOMERDAG GOED
MET EEN GROET AAN
ZONNEGOD RA, EN
VUL JEZELF MET
FRISSE ENERGIE.



In zonnetempels en via offerrituelen vereerden de Egyptenaren de zonnegod Ra, die staat voor energie, voor het leven. Op dezelfde manier nemen wij ook vandaag de dag de energie van de zon op via de Zonnegroet. De serie is verkwikkend en verwarmend, vitaliseert je geest en corrigeert de lichaamshouding in slechts enkele minuten.

*Na afloop voel je je letterlijk
als herboren*

1. Sta rechtop, voeten naast elkaar, buikspieren iets aangespannen, het bekken iets naar voren gekanteld, je nek mooi gestrekt. Breng je handen voor je borst in gebedshouding.

2. Adem in en breng je armen omhoog. Strek je bovenlichaam uit en buig iets naar achteren.

3. Buig op de uitademing naar voren en ga iets door de knieën. Plaats je handen vóór je voeten.

4. Adem in en kom weer omhoog, terwijl je je gestrekte armen in een boog zijwaarts omhoog brengt.

5. Buig op een uitademing je bovenlichaam naar rechts. Op een inademing kom je terug in het midden. Uitademend buig je zijwaarts door naar links. Op een inademing kom je terug in het midden. Herhaal deze beweging.

De Egyptische Zonnegroet is een echte powerboost in de traditie van de oude Egyptenaren



6. Draai je de handpalmen naar voren. Buig op een uitademing met gestrekte benen naar voren. Neus richting knieën, handen naast de voeten.

7. Adem in en kom met gestrekte benen en rechte rug weer omhoog. De armen gestrekt vóór je, schouders ontspannen.

8. Adem uit en draai je bovenlichaam met gestrekte armen naar rechts. Kom op een inademing weer terug naar het midden. Draai meteen op een uitademing door naar links.

Adem in en kom terug naar het midden. Herhaal deze beweging.

9. Strek beide armen zijwaarts.

10. Adem uit en draai de handpalmen naar boven. Adem in en breng de armen zijwaarts omhoog. Strek dan door naar achteren. De borst opent zich.

11. Buig op een uitademing met gestrekte benen en een rechte rug naar voren. Neus richting knieën, handen naast de voeten.

12. Kom overeind met rechte rug en benen. Strek weer iets naar achteren en eindig met je handen in gebedshouding.

Ga na de Zonnegroet languit op je rug liggen in de Egyptische houding: met je enkels over elkaar gekruist en de armen ook gekruist, je handen onder je oksels. Als een farao in lijkhouding. Verruim je ademhaling van je buik naar je flanken, wervelkolom en bekkenbodemp.

energieboost

Een yogales in de ochtend, een wandeling door het park, een gezonde lunch: er zijn allerlei voor de hand liggende manieren om ervoor te zorgen dat je energieniveau op peil blijft. Maar als je erop gaat letten, zul je merken dat de dag ook vol kleine, onverwachte energieboosts zit. Een glimlach op straat. Dat iets lukt. De slappe lach. Leg hieronder een lijst aan: welke dingen geven jou energie?

Hoe zou je meer ruimte voor dit soort momenten kunnen creëren? Vaker afspreken met vriendinnen? Meer tijd nemen voor jezelf? Vaker glimlachen naar vreemden? Zo zorg je vanzelf voor meer energie in je leven.



LIFT QI UP, POUR QI DOWN

Deze oefening uit de Chinese bewegingsleer Chi Neng Qigong laat de energie – de qi – vrij stromen door je lichaam.



Volg de online training *Laat je energie stromen*, die we samen met Chi Neng Qigong-docente Patricia van Walstijn ontwikkelden. Kijk op yogaonline.nl/training

- Ga met de voeten naast elkaar staan, je armen naast je lichaam
- Adem even rustig in en uit, vanuit de buik
- Breng je handen nu voorlangs omhoog, met bijna gestrekte armen en de vingers sierlijk als parapluutjes – alsof je de qi uit de grond trekt
- Halverwege draai je je handpalmen omhoog: je tilt de qi op, tot je armen helemaal naast je oren zijn, de handpalmen zijn nu tegenover elkaar
- Open je hoofd, alsof het een vaas is, en laat je handen erboven naar elkaar toe vallen
- Nu duw je de gezonde, frisse energie omlaag met je handen, door je hele lichaam heen, als een wit licht
- Met je handpalmen naar je hoofd en daarna naar je gezicht gericht, je hals, je borst, breng je je handen langzaam voor je lichaam langs omlaag, tot ze weer naast je lichaam hangen

Hoe goed stroomt jouw energie?

Sommige dingen gaan je heel makkelijk af, andere moeizamer. Dit ligt mede aan je energiehuishouding: je chakrasysteem.



'Chakra's zijn energiecentra in ons lichaam,' legt Tanja de Bont uit. Zij heeft zich als yogadocente gespecialiseerd in het chakrasysteem. We hebben zeven hoofdchakra's. Stroomt de energie daar goed doorheen, dan functioneer je op je best en komen je kwaliteiten goed tot uiting. Zo niet, dan kunnen er problemen ontstaan. 'Chakra's zijn niet zozeer open of dicht, zoals je vaak hoort, maar minder of sterker geblokkeerd,' verheldert Tanja. 'Blokkades kunnen zich uiten op fysiek, mentaal of emotioneel niveau.

'Elk chakra heeft een relatie met een bepaald lichaamsgebied en bewustzijnsniveau. Is er een blokkade, dan trekt de energie naar het desbetreffende chakra, waardoor er onvoldoende energie naar de andere chakra's vloeit.'

Met meditatie, pranayama en lichaams-oefeningen kun je de chakra's stabiel houden. Vooral yoga is geschikt, want een goede les is zo opgebouwd dat alle chakra's worden gestimuleerd.



*Ontdek welke chakra's
wat extra aandacht
kunnen gebruiken, en
laat met de bijbehorende
asana's de energie weer
lekker doorstromen*



De test op de volgende pagina's laat zien of je energie lekker doorstroomt en waar eventuele blokkades zitten. Beantwoord elke vraag met een cijfer van 1 tot 4: 1 = nooit of slecht, 2 = zelden of matig, 3 = vaak of goed en 4 = altijd of uitstekend. Tel de scores voor elk chakra bij elkaar op.

Stromen jouw chakra's goed door?

1^e chakra:

aarde, overleven en gronden

- Wandel je regelmatig in de natuur, in een bos of park? ...
- Doe je aan lichaamsbeweging? ...
- Hoe is je gezondheidstoestand? ...
- Hoe is je financiële situatie? ...
- Wat vind je van je eetgewoonten? ...

Score wortelchakra: ...

2^e chakra:

water, emoties en seksualiteit

- Hoe goed kun je je gevoelens uiten? ...
- Wat vind je van je seksleven? ...
- Besteed je liefdevolle aandacht aan anderen? ...
- Gun je jezelf ontspanning en plezier? ...
- Hoe is het gesteld met je fysieke flexibiliteit? ...

Score heiligbeenchakra: ...

3^e chakra:

vuur en macht

- In hoeverre heb jij controle over je leven? ...
- Hoe sterk is je wilskracht? ...
- Hoe is je dagelijkse energieniveau? ...
- Hoe is je spijsvertering? ...
- Ben je in staat je doelen te bereiken? ...

Score zonnevlechtchakra: ...

4^e chakra:

lucht en liefde

- Voel je je gelukkig? ...
- Maak je makkelijk vrienden? ...
- Hou je van jezelf? ...
- Voel je je verbonden met de wereld om je heen? ...
- Zijn je relaties duurzaam en geslaagd? ...

Score hartchakra: ...

5^e chakra:

geluid en communicatie

- Kun je ideeën op anderen overdragen? ...
- Sta je open voor andermans ideeën? ...
- Ben je creatief? ...
- Heb je een krachtige stem? ...
- Voel je je verbonden met anderen? ...

Score keelchakra: ...

6^e chakra:

licht en helderziendheid

- In hoeverre merk je de visuele details van je omgeving op? ...
- Heb je levendige dromen? ...
- Heb je weleens paranormale ervaringen, in de vorm van telepathie, helderziendheid of merkwaardige toevalligheden? ...
- Maak je gebruik van je verbeeldingskracht? ...
- Ben je visueel ingesteld? ...

Score voorhoofdchakra: ...

- 1 = nooit of slecht
 2 = zelden of matig
 3 = vaak of goed
 4 = altijd of uitstekend



1^e chakra:

denken en inzicht

- Mediteer je? ...
- Heb je sterke spirituele ervaringen? ...
- Filosofer je? ...
- Besteed je tijd aan informatie verzamelen voor een onderzoek, studie of interesse? ...
- Ben je je bewust van je gedachten, handelingen en motieven? ...

Score kruinchakra: ...

JE SCORE PER CHAKRA:

Een score van 16 tot 20 punten geeft een sterk chakra aan, een score van 5 tot 10 punten wijst op een zwak chakra. Scores van 11 tot 15 punten zijn gemiddeld en kun je nog verbeteren. Kijk ook naar de verhouding tussen de scores. Heb je bijvoorbeeld hogere scores voor de onderste chakra's of juist voor de bovenste? Dit vertelt je iets over hoe gegrond je bent, en over de balans tussen fysiek en mentaal bezig zijn. ★

1^e chakra:

wortelchakra (Muladhara)

Het eerste chakra bevindt zich onder je stuitbeen. Dit energiecentrum vormt het fundament van het chakrasysteem. Als het wortelchakra in balans is, ben je goed gegrond. Het staat voor de stoffelijke wereld en je eerste levensbehoeften: lichamelijke gezondheid, voeding en slaap, maar ook werk en financiële zekerheid. Als het wortelchakra geblokkeerd is, mis je deze veilige basis en dat maakt angstig. Je bent dan geneigd te zeer vast te houden aan zekerheden en verandering te mijden. Grenzen stellen, doelen realiseren en je op iets concentreren is lastig. Lichamelijke symptomen van een geblokkeerd wortelchakra kunnen gewichtsproblemen, onderrug- of knieklachten zijn. De Brug (Setu Bandhasana) stimuleert het eerste chakra en bevrijdt geblokkeerde energie. Aardende oefeningen geven je geest meer rust.

2^e chakra:

heiligbeenchakra (Svadisthana)

Het tweede chakra zit ter hoogte van het heiligbeen. Als het goed functioneert, zijn emoties en seksualiteit een gezond onderdeel van je leven. Je voelt je verbonden met de mensen om je heen, zonder jezelf te verliezen. Is dit chakra geblokkeerd, dan onderdruk je

emoties of zijn deze juist te sterk aanwezig. Je hebt dan moeite om te voelen of je bent steeds op zoek naar prikkels en vermaak. Verandering en beweging stimuleren het tweede chakra. Doe oefeningen die zich op heupen, buik en onderrug richten, zoals de Kat (Bidalasana) of cirkels draaien met je heupen.



3^e chakra:

zonnevlecht (Manipura)

Het derde chakra zit bij je navel en regelt de energiehuishouding. Neem je makkelijk beslissingen en zet je je kracht gericht in? Dan is je zonnevlecht stabiel. Als dit chakra uit balans is, heb je moeite rustig aan te doen en wil je graag alles in de hand houden. Of je bent chronisch vermoeid en niet vooruit te branden. Vaak gaat een blokkade samen met een hang naar stimulerende of verdovende middelen, omdat het voelt alsof deze je energieniveau reguleren. Ook problemen met de spijsvertering komen vaak voor. De oorzaak is een beschadigd gevoel van eigenwaarde, van je eigen kracht. De Boot (Paripurna Navasana) versterkt de spieren rond het derde chakra, je krachtcentrum. In de Krijger (Virabhadrasana) oefen je het evenwicht tussen te ver doorschieten en terugdeinzen voor een uitdaging: een stevig middelpunt.

4^e chakra:

hartchakra (Anahata)

Het vierde chakra bevindt zich bij je hart, dit is het centrum van je chakrasysteem. Anahata chakra verbindt de instinctieve onderste chakra's met de mentale bovenste. Als het goed functioneert, ervaar je liefde en mededogen, voor jezelf en anderen. Is dit chakra geblokkeerd, dan voel je je eenzaam en vind je jezelf niets waard. Ook kleverig gedrag of de redder willen spelen zijn symptomen van een verstoord hartchakra. Je richt je dan te zeer op anderen en bent te vrijgevig met je energie. Lichamelijk kun je last krijgen van druk op je borst, een slechte bloedcirculatie of een oppervlakkige ademhaling. Oefeningen die de borst openen, zoals de Cobra (Bhujangasana), versterken het hartchakra.



5^e chakra:

keelchakra (Visuddha)

Het vijfde chakra, dat zich ter hoogte van je keel bevindt, stemt emotie en ratio op elkaar af. Als het keelchakra in evenwicht is, kun je goed duidelijk maken wat je denkt en voelt. Je stem gebruiken, communiceren en dingen creëren zijn manieren om jezelf te uiten én om emotionele spanning los te laten. Als het keelchakra geblokkeerd is, heb je moeite jezelf te uiten. Dit geldt ook voor mensen

die veel praten maar weinig zeggen. De oorzaak van deze communicatieproblemen is meestal een gebrek aan zelfrespect of aarding. Lichamelijk kun je last krijgen van gespannen schouders en een stijve nek. Geef je keelchakra meer ruimte door regelmatig je schouders en nek los te draaien. De Vis (Matsyasana) strekt de nekspieren en opent de borst. Ook dat helpt het keelchakra gezond te houden.



6^e chakra:

voorhoofdchakra (Ajna)

Het zesde chakra zit tussen je ogen en wordt ook wel het derde oog genoemd. Hier zetelt je bewustzijn. Als het zesde chakra goed functioneert, heb je verbeeldingskracht, intuïtie en analytisch vermogen. Lichamelijk beïnvloedt dit chakra de klieren. Als het geblokkeerd is, kun je last krijgen van hoofdpijn, oogklachten of nachtmerries. Je voelt dingen niet goed aan en kunt situaties moeilijk inschatten. Train je derde oog met visualisatieoefeningen en breng meer kleur in je leven, bijvoorbeeld door mandala's in te kleuren. *



7^e chakra:

kruinchakra (Sahasrara)

Het zevende chakra bevindt zich op je kruin; het staat voor verlichting en spiritualiteit. Hier verbindt je geest zich met de spirituele wereld. Als dit chakra goed functioneert, voel je je vredig en in harmonie. Je gedachten zijn helder. Zit je altijd 'in je hoofd' of wil je per se gelijk hebben? Dan zit er te veel energie in je kruin en blokkeert dit chakra.

Als te weinig energie je kruin bereikt, kun je je depressief of apathisch voelen, of moeite hebben met leren en zelfstandig nadenken. Mediteren is de beste methode om het kruinchakra te stimuleren. ★

De test is een aangepaste versie uit het *Chakra werkboek* van Anodea Judith

Meer lezen?

Chakra werkboek: uitleg over de functies van de chakra's.
Een reis langs de chakra's: praktische oefeningen om de chakra's te activeren.

Beide van Anodea Judith, uitgeverij Altamira, € 24,95

Mijn chakra-uitslag:

Wat vertelt mijn score op deze chakra's mij?



BHASTRIKA

voor een energieboost

De blaasbalg of Bhastrika pranayama wakker het vuur in je buik aan en versnelt de spijsvertering. Door je buikspieren krachtig aan te spannen en weer los te laten, wordt de lucht snel in en uit je longen gestuwd.

- Ga zitten met een rechte rug en ontspan je buik en maag.
- Adem een paar keer diep in en uit door je neus en begin met het aan- en ontspannen van je buik.
- Je ademhaling is duidelijk hoorbaar.
- Stop na een minuut en herhaal de oefening nog twee keer.

Tip

Deze ademhaling is een goede manier om je energiek en vitaal te voelen. Hou wel je aandacht erbij. Word je duizelig? Haal dan een aantal maal rustig adem.



Let's Play

Spelen houdt je brein jong, scherp en blij. Met deze drie houdingen hervind je de speelse kant in jezelf. Samen met je kind, nichtje, buurjongen of die leuke vriend: lekker rollen aan zee en schommelen in het vakantiehuis!





Herinner je je de zomers waarin je urenlang in de branding over de aanrollende golven sprong? Of in de cakewalk op de kermis probeerde de bewegende trappen te overbruggen? Handstand tegen de muur oefende? Momenten waarop je je zelfbewustzijn oversteeg en volledig één werd met het moment en de beweging. *'We don't stop playing because we grow old, we grow old because we stop playing'*, schreef George Bernard Shaw. Laten we daarom ons hele leven blijven spelen. Volgens wetenschappers is het stofje dat wordt aangemaakt tijdens spel, neurotrofine, belangrijk voor de ontwikkeling van je hersenen, om bijvoorbeeld op een soepele manier te kunnen omgaan met problemen en verandering. Bovendien kan spelen je in een vrolijke, gelukzalige staat brengen – en wat is er nou zomerser dan dat?

1

simpele oefening voor rug en heupen

Happy Baby Roll

1. Ga op je rug liggen en trek je knieën richting je borstkas. Houd ze ongeveer 90 graden boven je heupen en pak ze met je handen vast.
2. Draai eerst wat rondjes naar links en rechts over je onderrug.
3. Trek je knieën verder richting je borstkas en breng je onderbenen en voeten omhoog. Nu maak je een hoek van 90 graden met je onderbenen boven je knieën. Pak je voetzolen vast of, als dat onstabiel voelt, je enkels. Probeer je onderrug, schouders en hoofd zo veel mogelijk te ontspannen.
4. Rol dan rustig van links naar rechts, steeds een stukje verder. De uitdaging ligt in het moment van net wel of net niet omrollen.



3

Schommelen in Lotushouding

1. Ga zitten in kleermakerszit en zet je handen naast je op de grond. Bij deze houding kun je twee blokken of dikke kussens gebruiken om jezelf wat hoger op te tillen. Activeer je bekkenbodemspier (oftewel mula bandha) en til een paar maal kort je heupen iets van de grond. Leg dan je handen met de handpalmen naar beneden onder je billen om je pols een tegen-stretch te geven.



2



2. Herhaal de oefening; probeer jezelf iets hoger te tillen en langer vast te houden. Je voeten rusten nog op de vloer.

3. Kun je in volledige Lotus houding komen zonder je knieën of enkels te bezeren, kom dan in Lotus. Doe weer hetzelfde, maar probeer nu ook je voeten net iets boven de grond te houden. Lukt dit niet, geen paniek: je kunt ook met je voeten net aan de grond van voren naar achteren 'schoommelen'.

Variatie op de Zijwaartse Plank

- 1.** Ga zitten op handen en knieën, maak een aantal keer je rug bol door op je uitademing je navel richting je ruggengraat te trekken. Zo activeer je uddiyana bandha; blijf dit gedurende de houding doen.
- 2.** Strek je linkerbeen en draai je linkerheup open. Rol dan ook je linkerschouder open en strek je linkerarm omhoog; je schouders zijn boven elkaar.
- 3.** Houd je blik op een vast punt gericht en til je linkervoet van de vloer terwijl je je linkerarm over je oren strekt.
- 4.** Je kunt de houding steeds een stapje verder voeren. Buig je linkerknie naar achteren en pak je voet vast, terwijl je je heup iets naar voren duwt.
- 5.** Blijf 5 ademhalingen in de houding en wissel van kant. Probeer de variant ook eens terwijl je eerst in de volledige Zijwaartse Plank gaat staan.

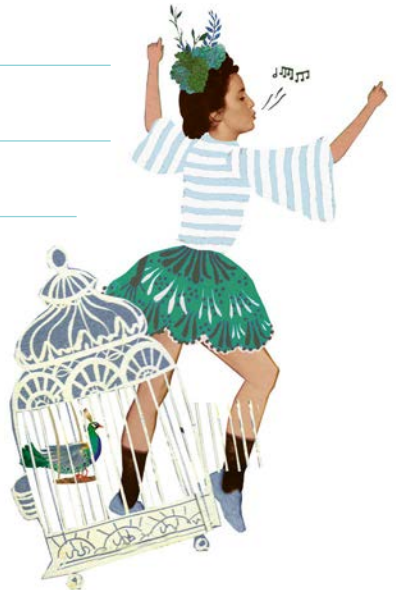
*Bedank elkaar
voor het fijne samen
spelen met Namaste,
of bedank jezelf :-)*

Geef jezelf ruimte

YOGA KAN ZOVEEL INZICHTEN GEVEN.
DIT IS DE BELANGRIJKSTE LES DIE LEZERES
EVELIEN HOUBEN LEERDE.

Evelien: 'Halverwege een yogaretreat op zonovergoten Kreta doen we de Liggende Vlinder. We werken met een riem; docente Josie Sykes doet het voor. *"Just breathe,"* zegt ze. Ik doe mijn best, maar kan in deze houding niet ontspannen. De riem trekt in mijn onderrug, mijn adem kan ik niet vinden. Ik lig te kreunen en steunen. Dan voel ik de aanwezigheid van de docente, met rustige stem zegt ze: *"Give yourself some space, love."* Samen maken we de lus van de riem vele malen groter. Ze legt dekens onder mijn benen en met halfgesloten ogen voel ik me loom worden en zak ik diep weg in de houding. Voor mijn gevoel kan ik er nu eeuwig in blijven liggen. *Give yourself some space, love. Give yourself some space, love.* Ik blijf het in mijn hoofd herhalen. De mat is mijn spiegel geworden. Waarom geef ik mezelf zo weinig ruimte om te oefenen. Kan ik geduldiger zijn? Kan ik mezelf ruimte geven om het niet meteen allemaal te weten en kunnen? De liefdevolle woorden blijven tot het eind van het retreat bij me. En ik weet: *The universe sends us exactly what we are ready for at the exact time we need it in our lives.'*

Wat heeft yoga jou geleerd over ruimte nemen? Niet alleen op de mat, maar ook in het dagelijks leven: hoe zou jij het jezelf bijvoorbeeld soms wat gemakkelijker kunnen maken? Wanneer ben jij misschien te streng voor jezelf, of hoe zou je juist iets vaker voor jezelf kunnen opkomen?





Uit evenwicht raken en dan de balans weer opzoeken: dat gebeurt in het gewone leven én als je de Danser doet. Deze oefening vraagt om een flexibele geest en is extra uitdagend en leuk om aan de vloedlijn van het strand te oefenen.

DE DANSEK

- Natarajasana -

ASANA:

1. Begin rechtop staand in Berghouding (Tadasana). Breng je gewicht op je rechterbeen, focus op een punt vóór je en buig je linkerbeen naar achteren.

2. Pak met je linkerhand je linkervoet vast en strek je rechterarm omhoog.

3. Visualiseer de houding eerst en breng je knie dan verder naar achteren. Strek je linkervoet bij je bil vandaan terwijl je je rechterarm naar voren strekt. Telkens wanneer je voelt dat je gaat wankelen, ontspan je door te glimlachen en stel je je goed de vier richtingen voor

waarin je nu strekt. Kruin omhoog, rechtervoet in de vloer, rechterarm naar voren en linkervoet naar achteren.

4. Houd de houding minstens 5 ademhalingen aan en wissel van kant.



AUM

~~~~~

AUM is de moeder van alle mantra's, de oerklank van waaruit al het leven is ontstaan. De klank A, die hoort bij de hindoegod Brahma, staat voor creatie. De U hoort bij Vishnu, de kracht van dingen in stand houden. En de M hoort bij Shiva, ook wel Mahesh genoemd. Shiva staat voor vernietiging en regeneratie. Samen vormen de drie goden de cirkel van het leven: ontstaan, bestaan en vergaan; alles, AUM.

~~~~~

De klank 'aum' harmoniseert de geest en helpt de ademhaling te verruimen, waardoor je meer zuurstof binnenkrijgt en je energiekeer gaat voelen.

- Kom rechtop zitten in een comfortabele meditatiehouding.
- Adem 2 minuten langzaam in en uit. Laat op elke uitademing nog wat spanning los.
- Begin na de volledige inademing de letter A vanuit de buik te maken en laat het geluid langzaam naar je borstbeen, keel en voorhoofd gaan, terwijl je de U en de M zegt. Herhaal tienmaal of zo vaak als prettig voelt.
- Adem nog 3 minuten langzaam in en uit, en laat je aandacht steeds ruimer worden. Voel wat de mantra heeft gedaan in je lichaam.

BIETEN- BOOST

Alles wat rood is en dicht bij de aarde groeit, is goed voor het eerste chakra. Met een heerlijk aards gerecht voed je zo je basis: wedden dat je in *no time* weer bruist van de energie?



AARDSE QUICHE

Ingrediënten:

Deeg:

200 gram volkoren
boekweit- of speltmeel
3/4 theelepel zeezout
60 ml kokosolie
80 ml water

Vulling:

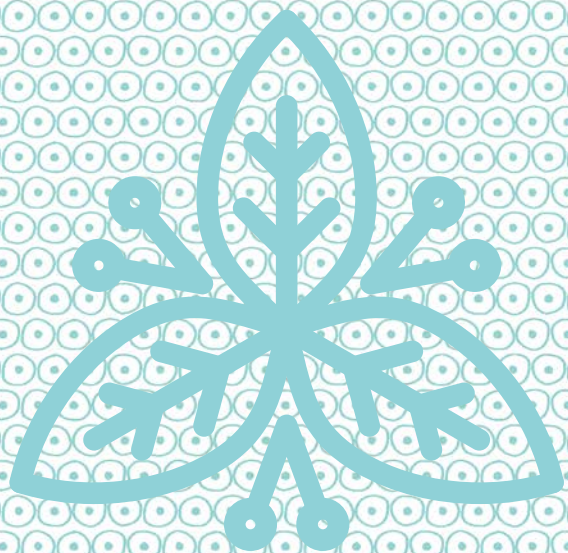
150 gram cashewnoten
1 kleine rode ui
1 kleine biet, gepeld en in
blokjes
1 theelepel zeezout
3 kleine tenen knoflook
150-170 ml koud water

Week de cashewnoten gedurende 30 minuten in kokendheet water, en maak ondertussen het deeg. Meng daarvoor het meel en het zout en voeg de vloeibare kokosolie toe. Voeg beetje bij beetje koud water toe, tot al knedend een mooi kruimelig deeg is ontstaan.

Rol het deeg tot een bal en zet het 30 minuten afgedekt in de koelkast terwijl je de vulling maakt.

Giet de cashewnoten af, spoel ze om en doe ze in de blender. Voeg beetje bij beetje koud water toe en blend gedurende 2-3 minuten, tot het de structuur van een dikke room heeft. Voeg dan de blokjes biet, het zeezout en de knoflook toe, en blend tot er een lekker romige structuur ontstaat.

Haal het deeg uit de koelkast. Bestuif je werkblad met meel en rol de deegbal uit met behulp van een deegroller. Plaats het deeg over de quichevorm (het moet over de zijkanten heen hangen) en druk het tegen de bodem en zijkanten aan. Bak de quichebodem gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C. Haal hem dan uit de oven en laat afkoelen. Snij de ui in ringen en leg tweederde daarvan op de bodem. Giet de vulling over de bodem en leg de rest van de uien erbovenop. Bak de quiche 30-40 minuten, tot de bovenkant lichtgoud van kleur is. Haal hem uit de oven, laat afkoelen en serveer met een lekkere salade.





detox & gezond



*‘Je niet
verzetten is
de sleutel tot
de grootste
kracht in het
heelal’*

ECKHART TOLLE

Schrijf je hoofd leeg

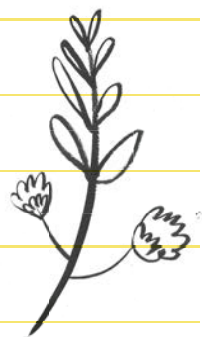
Als je drukke weken achter de rug hebt, is het de eerste dagen van de vakantie soms moeilijk ontspannen. Met een *mindsweep* schrijf je in één keer je hoofd leeg. Kom daarna maar door met die hangmat!

Hoe pak je het aan?

- ◆ Eén manier is: gewoon beginnen met schrijven. Alles wat je nog moest, de dingen die je wilde uitzoeken, wat je vooral niet moest vergeten: schrijf ze je hoofd uit.
- ◆ Denk niet te snel dat je klaar bent: vaak komt er nog een golf van gedachten. Neem jezelf voor om 15 tot 30 minuten te blijven schrijven.
- ◆ Tijd om? Je hoofd mag nu met vakantie, het staat op papier. Na de zomer kun je deze aantekeningen gebruiken om te gaan ordenen: welke dingen wil ik écht doen, en welke eerste stap kan ik daar nu voor zetten?
- ◆ De tweede manier is om in het midden van de twee pagina's hierna de vraag op te schrijven die je bezighoudt. 'Hoe kan ik genieten van het moment?' of 'Wat staat een ontspannen vakantiegevoel in de weg?'
- ◆ Schrijf alles wat in je opkomt er in de vorm van een mindmap omheen. Blijf ook hier 15-30 minuten schrijven.
- ◆ Evalueer na een halfuurtje: welke gedachten nodigen uit tot verandering? Maak je je druk om het weer, kun je dan dat heerlijke boek uit je koffer opdiepen? Moet je wennen aan de drukte, kun je dan een wandeling in je eentje maken?



Schrijf in één keer je hoofd leeg.



Detox- YOGA

Ontgiften, is dat iets wat je elk jaar even moet doen? Veel bewijs voor extreme detoxpraktijken is er niet. Voor yoga wél: deze 3 houdingen ondersteunen je lichaam bij een natuurlijke gezondheid.



voor gezondheid en balans.'
Detoxen kan volgens Welsing dus beter een dagelijks onderdeel van je leven zijn: bewust kiezen voor goede voeding, goed ademen, yoga doen. Je organen zo min mogelijk belasten door alcohol, kunstmatige toevoegingen in voeding, sigaretten en medicijnen te beperken. 'Zie detoxen vooral als een geleidelijke wending richting zuiverder en bewuster leven.'

In deze houding worden je buikorganen gestimuleerd, wat reinigend werkt

Vooroverbuiging met twist

De twist in deze vooroverbuiging stimuleert de werking van de spijsverteringsorganen.

Sta met je voeten op heupbreedte, zonder je knieën op slot te zetten. Buig op een uitademing je bovenlichaam vanuit je heupen voorover, laat je vingers richting de mat hangen. Ontspan nek en schouders en adem kalm in en uit. Visualiseer hoe spanningen via je armen en benen de grond in stromen. Pak dan met je linkerhand de buitenkant van je rechtervoet of -kuit en draai je lichaam vanuit je middel naar rechts. Je rechterhand kan op je onderrug rusten, of naar het plafond reiken voor een intensievere twist. Adem even rustig door. Kom uit de draaiing, ontspan je bovenlichaam een paar ademhalingen lang. Reik nu met je rechterhand naar je linkervoet of -kuit en herhaal de twist naar links.

1



2

Liggende twist

Door een twist liggend uit te voeren en in de houding te ontspannen terwijl de zwaartekracht haar werk doet, kan de houding dieper inwerken.

Ga op je rug liggen, buig je benen en trek je knieën naar je borst. Pak je rechterknie vast met je linkerhand. Leg je rechterarm gestrekt opzij, haaks op je lichaam, met de handpalm omhoog. Laat

op een uitademing je knieën voorzichtig naar links zakken tot ze de mat raken. Wend je hoofd en kijk naar je rechterhand. Op elke uitademing versterk je zachtjes de

twist, zodat de rek in je zijde optimaal wordt. Houd je schouders steeds op de mat. Kom terug naar het midden en herhaal de houding naar de andere kant.



Sprinkhaan

Deze houding stimuleert je buikorganen. Fijn bij een trage spijsvertering. Ga op je buik liggen en laat je kin op de mat rusten. Leg je armen dicht bij of onder je lichaam met de vingers naar achteren. Handpalmen omlaag of omhoog. Til je benen op een inademing vloeiend omhoog, zo recht en zo hoog mogelijk. De druk van je armen

tegen de mat ondersteunt de beweging. Houd de pose enkele ademhalingen vol. Laat je benen op een uitademing zakken. Je kunt het aantal ademhalingen in de houding geleidelijk opvoeren. Liever wat zwaarder? Til je armen en/of torso tegelijk met je benen op. Liever wat lichter? Til één been tegelijk op.

3





Wat doet jou opbloeien?

IN HET BOEDDHISME
STAAT DE LOTUSBLOEM
SYMBOOL VOOR ONZE ZIEL.
OOK DE KLEUR VAN DE
BLOEM HEEFT BETEKENIS.
ONTDEK WELKE LOTUS JOU
HET MEEST AANSPREEKT,
EN WAT DAT JE KAN
VERTELLEN.

De lotus wordt vereerd vanwege zijn pure schoonheid. Deze bloem symboliseert de reis die onze ziel op aarde maakt. Met haar wortels in de modderige diepte van het moeras stijgt ze op naar het wateroppervlak om puur, onbesmet en onaangetast te kunnen bloeien. Zo is ze het symbool voor wedergeboorte, groei en zuivering van de ziel. Ook staat de bloem voor het achtvoudige pad van het boeddhisme, de reis naar verlichting. Wie dit spiritueel pad bewandelt, is op weg om boven de chaos en verwarring van de wereld uit te stijgen, zoals de lotus de modder ontstijgt. Bij het opkomen van de zon opent de bloem zich, en ze sluit zich weer in de late namiddag. De fase waarin de bloem

zich bevindt, staat symbool voor de spirituele staat van een persoon. Een gesloten knop staat voor onwetendheid en een gesloten hart dat het licht nog niet heeft gezien; een volledig ontvouwde lotus symboliseert de staat van verlichting. In boeddhistische schilderijen kan de lotus zijn afgebeeld in verschillende kleuren. Elke kleur heeft z'n eigen betekenis. Een blauwe lotus staat bijvoorbeeld voor wijsheid en intuïtief weten, een rode voor liefde en compassie. In totaal zijn er vijf soorten lotussen: de blauwe, witte, paarse, rode en roze lotus. In deze 'test' beantwoord je geen vragen, maar kies je vanuit ontspanning de bloem die je het meeste aanspreekt. Deze lotus kan een mooie boodschap voor je hebben.



MEDITEER EN KIES

Ga zitten in een gemakkelijke houding. Sluit je ogen en adem tien keer rustig in en uit door je neus. Open je ogen en kijk naar de hier afgebeelde vijf lotussen. Blijf rustig in- en uitademen en laat de vormen en kleuren op je inwerken. Is er één lotus die jou op dit moment bijzonder aanspreekt? Laat je intuïtie de keuze maken.





RODE LOTUS:

LIEFDE EN COMPASSIE



JOUW LOTUS

De lotus die je hebt gekozen, draagt een boodschap in zich mee. Lees de tekst bij de door jou gekozen kleur. Bij elke lotus vind je een quote van Boeddha of de Dalai Lama, ter ondersteuning en inspiratie, en bijbehorende yoga-houdingen.



*Jij, jijzelf evenzeer
als wie dan ook in
het gehele univer-
sum, verdient jouw
liefde en affectie'*

Boeddha

Met zijn vuurrode kroonbladeren helemaal geopend toont de rode lotus zonder verzet zijn volledige hart. Deze overgave symboliseert het vertrouwen en de overtuigingskracht die in het hart leven. De rode lotus staat voor onbeperkte en onvoorwaardelijke liefde en compassie. Doe jij weleens onvoorwaardelijk iets voor een ander, of verwacht je er stiekem toch altijd iets voor terug? En als deze

verwachting niet wordt beantwoord, ben je dan een tikkeltje teleurgesteld en vertel je jezelf dit nooit meer voor deze persoon te zullen doen? De rode lotus stimuleert je om het concept van voorwaardelijke liefde los te laten door je hart te laten spreken.

Volgens het boeddhisme is het leven een lijdensweg en heb je de keuze om je met dit lijden te identificeren, het te worden, of het vanuit liefde en compassie te observeren. Vriendschappen, liefdesrelaties, families: ze zullen je allemaal kwetsen en teleurstellen wanneer je andermans en je eigen intenties in twijfel trekt. Jouw hart weet van nature wat goed voelt. Ontdek de grenzeloze capaciteit van het hart en heb compassie met jezelf, jouw leven en dat van anderen. Dan zul je ervaren dat je bent omgeven door en gezegend met liefde.

De rode lotus stimuleert: passie, inlevingsvermogen, affectie, zelfvertrouwen. Yogahoudingen voor compassie en liefde: Kameel (Ustrasana), Verlengde Puppy (Uttana Shishosana), Berghouding (Tadasana).



BLAUWE LOTUS: INTUÏTIE

*'Intuïtie is weten
zonder te weten hoe
je het weet'*

Boeddha

In tegenstelling tot de rode lotus onthult de blauwe lotus nooit zijn volledige hart. Niet omdat hij iets achterhoudt, maar om je eraan te herinneren dat wijsheid de waarnemingen van de zintuigen overstijgt. Vertrouw jij eerder op je verstand dan op je

gevoel? Ben jij iemand die met een kritische en sceptische blik de wereld bekijkt? Is iets voor jou pas waar als het bewezen is en zwart-op-wit staat? De blauwe lotus motiveert je om 'uit je hoofd' te stappen. Door alles in twijfel te trekken, zul je namelijk nooit ergens zeker van zijn.

Wetenschappers als Einstein, Darwin en Marie Curie danken hun briljante inzichten aan de nieuwsgierigheid van hun geest, gevoed door intuïtie. Open jezelf naar de wereld met een geest die vol enthousiasme en zonder voorbehoud van alles onderzoekt, gestuurd door de intuïtie van het hart.

De blauwe lotus stimuleert: intuïtief inzicht, creativiteit, verbeeldingsvermogen, fantasie. Yogahoudingen die de intuïtie vergroten: vooroverbuigingen, wisselende-neusgatademhaling (Nadi Shodhana), Boom (Vrksasana).

*Wie dit spiritueel
pad bewandelt,
is op weg om
boven de chaos
en verwarring van
de wereld uit te
stijgen, zoals
de lotus de modder
ontstijgt*





WITTE LOTUS: ONSCULD

*'Naar onwetendheid
heerst, is ware vrede
onmogelijk'*

Dalai Lama

De licht transparante kroonbladeren van de witte lotus stralen kalmte en zuiverheid uit. Deze lotus wordt geassocieerd met de Bodhi-staat: de staat van pure onschuld waarin je bevrijd bent van haat, ego en gulzigheid. Het moment waarop je je bewust bent van je natuurlijke aard, die zuiver en onschuldig is.

Vorm jij al snel een mening over iets of iemand? Denk je geregeld slecht over jezelf of anderen? De witte lotus zegt je die strijd met jezelf en de buitenwereld op te geven.

We worden allemaal onschuldig en zuiver geboren, zonder oordelen. Naarmate we opgroeien en ouder worden, vormen we denkbeelden en meningen op basis van onze omgeving, de mensen die we ontmoeten en goede en minder goede ervaringen. Onbewust wordt onze zuivere ziel omsluierd door oordelen, onzekerheden en pijn.

Maak jezelf los van de ervaringen en condities die je oordeel over de wereld hebben gevormd en zie elk moment als een nieuwe start. Observeer alles met onschuld en onwetendheid, en laat je verrassen door het wonderbaarlijke van de wereld.

De witte lotus stimuleert: kalmte, onschuld, soberheid, objectiviteit, vrede. Yogahoudingen die je met je onschuld in contact brengen: Kindhouding (Balasana), Vis (Matsyasana), Duif (Eka Pada Rajakapotasana).



PAARSE LOTUS: UNIVERSEEL GELUK

*'Er is geen weg
naar geluk,
geluk is de weg'*

Boeddha

Deze kleur lotus is zeldzaam en symboliseert daarmee het hoogste, bijzonderste dat ons bewustzijn kan bereiken in het leven: de ervaring van compleet geluk. Zoals je onderbewustzijn voor de paarse lotus, dan word je uitgenodigd om in contact te komen met wat je werkelijk gelukkig maakt. De wereld is vol pracht en praal, en het vraagt veel inzicht om je niet te laten verblinden door materiële en emotionele wensen. De nieuwste iPhone, een designertas, een betere baan met een nog beter inkomen, de ideale part-



ROZE LOTUS:

GEDULD

Wie is een groot mens? Hij die het sterkst is in het uitoefenen van geduld

Boeddha

ner – we vallen er min of meer allemaal voor. De paarse lotus inspireert je om eerlijk naar jezelf, je ambities en je verlangens te kijken en je af te vragen: maakt dit mij werkelijk een beter, eerlijker, rijker en gelukkiger wezen? Geluk is een staat van zijn, die niets te maken heeft met hebben, maar meer met delen, je verbonden voelen en het moment ervaren.

De paarse lotus stimuleert: blijdschap, optimisme, onthechting, vrijgevigheid. Yogahoudingen die je vermogen tot geluk vergroten: Halve Maan Lunge (Ardha Chandrasana), Godinnen-squat (Utkata Konasana), Zittende Twist (Ardha Matsyendrasana).

De roze lotus wordt gezien als de voornaamste lotus: de lotus van Boeddha's pad naar verlichting. Die staat van verlichting bereikte hij pas na jaren van beproevingen en twijfel – én doorzettingsvermogen en geduld. Heb je de roze lotus gekozen, dan is de boodschap dat met geduld en vertrouwen de weg naar verlichting gevonden wordt. Wees eens eerlijk: ben jij misschien een tikkeltje een streber, iemand die koste wat kost in alles beter, sneller en sterker wil zijn? Kijk je bijvoorbeeld tijdens een yogales, op

je werk of in het verkeer om je heen of er iemand is met wie je je krachten kunt meten? En als je wint of verliest, is het dan de overwinning of teleurstelling die jouw dag kleurt? Door jezelf continu te vermoeien met onnodige competitie en bewijsdrang, is er eigenlijk maar één verliezer: jijzelf. Constante onrust en stress zullen je op de langere termijn opbranden. De roze lotus nodigt je uit om rust en plezier te vinden in het moment. Stel je bewijsdrang uit en probeer met geduld en vertrouwen te ervaren hoe het voelt om eens niet een winnaar of verliezer te zijn. Als dat geen voldoening is!

De roze lotus stimuleert: geduld, vertrouwen, mindfulness, concentratie. Yogahoudingen om geduld te oefenen: Ploeg (Halasana), Vlinder (Baddha Konasana), Dolfijn (Makarasana).

ONTSPANNEN VERBINDING
MAKEN MET DE NATUUR:
WAAR KAN DAT BETER
DAN IN ZO'N HEERLIJK
GEUREND BOS? EEN
YOGASESSIE TUSSEN
DE SPARREN EN EIKEN
MAAKT DUBBEL GEZOND
DOOR DE STOFJES DIE
BOMEN AFGEVEN. DUS
ZET DIE ZINTUIGEN
OPEN EN GENIET!



‘Het bos is als onze moeder, een heilige plek. Het is een paradijs van genezing,’ zegt dr. Qing Li, auteur van het pas verschenen boek *Shinrin-yoku. De kunst en wetenschap van het bosbaden*. Shinrin-yoku betekent baden in de bosatmosfeer, en Li ontdekte in zijn onderzoek dat die bezigheid je enorm gezond maakt: het verlaagt de bloeddruk, vermindert stress, versterkt je geheugen en vermindert depressie. Bovendien zorgen de fytonciden die je onder de bomen inademt, dat het aantal natuurlijke killercellen in je lichaam toeneemt. Zo versterk je je immuunsysteem. Wandelen werkt, maar neerstrijken tussen de bomen voor een rustige yogasessie zeker ook. Een tip daarbij van Li: ‘Focus op het ontspannen van je spieren en je ademhaling. Je kunt een paar eenvoudige houdingen doen, of op je gemak in kleermakerszit gaan zitten. Haal diep adem en neem de beelden en geuren om je heen in je op. Luister naar de geluiden van het bos.’

Silvia Neri (hier op de foto) geeft via The Yoga Trail overal ter wereld les in eco-community's. ‘In New York geef ik les in Central Park om mensen te verbinden met de natuur.’

PROEF, RUIK, LUISTER

De kunst van het bosbaden is de kunst van het verbinding maken met de natuur via onze zintuigen, zegt Li. Zet die zintuigen dus aan het werk:

- Luister naar de zingende vogels, of de bries die ruist in de bladeren
- Kijk naar de verschillende tinten groen en het zonlicht tussen de takken door
- Snuf de geur op van het bos
- Proef de frisheid van de lucht
- Voel zacht aan het mos, of zet je handen eens op een boomstronk
- Neem de smaak van het bos in je op en laat je gevoel van blijdschap en kalmté de vrije loop

Doe mee!
yogatv.nl



Maak contact met jezelf en met moeder natuur met Silvia's les op [Yogatv.nl](https://yogatv.nl)

Lief zijn voor je angst

YOGA KAN ZOVEEL INZICHTEN GEVEN.
DIT IS DE BELANGRIJKSTE LES DIE LEZERES
CINDY KEULENS LEERDE.

Cindy: 'Na jaren van hard werken, roken, drinken en tot diep in de nacht stappen, begon mijn lichaam te protesteren. Ik had hoofdpijn en kreeg een steeds korter lontje. Op zoek naar een oplossing belandde ik op de yogamat. Elke les begon ik met het zetten van een intentie: weg met onzekerheid en angsten, en: meer zelfvertrouwen opbouwen.

De eerste weken kwam er van alles omhoog: onverwerkte kwesties uit mijn jeugd, het besef dat ik me te veel aantrok van mensen om me heen en stugge patronen die niet goed voor me waren. Het kwam op de mat allemaal voorbij. Maar stap voor stap werkte ik dankzij deze inzichten aan mezelf.

Een aha-moment vond plaats toen ik tijdens een les aan de slag wilde met mijn angsten. Ik wilde korte metten met ze maken. Gaandeweg zag ik wat ik aan het doen was: ik was veel te streng voor mezelf, ook ten aanzien van mijn negatieve gedachten. Ik realiseerde me dat ik zacht voor mezelf moest zijn – dus ook voor mijn angsten. Dat ik ze niet moest wegsturen, maar omarmen. En dat ik met zachtheid en liefde veel meer kan oplossen.'





Heerlijk, die vakantie midden in de natuur. Maar als je last hebt van hooikoorts, word je soms gek van de jeuk of tranende ogen. Een oefening ter verlichting.

HALVE MAAN

- Ardha Chandrasana -

Opent je longen, verdiept de ademhaling en maakt ruimte in een benauwde of 'zware' borstkas. Als je borstkas erg 'vol zit' of de oefening ongemakkelijk aanvoelt, kun je je hand op een yogablok laten rusten.

1. Ga rechtop staan, je voeten op schouderbreedte. Draai je linker-voet 90 graden en stap

er verder mee uit. Buig door naar links met een gebogen linker- en knie. Laat je linkerhand op de grond rusten en breng het gewicht op de linkervoet.

2. Zet je rechterhand in je zij zodat je je borst opent. Til je rechterbeen gestrekt op en strek je rechterarm naar het plafond; je borst opent zich verder.

3. Zet de rechterhand weer op je heup en je rechtervoet weer op de grond. Herhaal de houding naar de andere kant.

Om Mani
Padme
hum

Deze mantra zou de 'zes giftige emoties' zuiveren, die een manifestatie van onze onwetendheid zijn. Deze emoties (trots, jaloezie, verlangen, onwetendheid, hebzucht en boosheid) creëren samsara; ze houden je vast in het rad van sterven en wedergeboorte. Door het zingen van de mantra worden ze getransformeerd tot hun oorspronkelijke natuur. 'Groet aan het juweel in de lotus' is de meest gebruikte vertaling van de mantra: we groeien vanuit de modder op tot prachtige lotusbloemen.

OM MANI PADME HUM

*'Groet aan
het juweel
in de lotus'*



FIT OP REIS

Maak dit gerechtje thuis, doe het in een weckpot en stop het in je tas. Het is handbagage- en vliegtuigproof!



SINAASAPPEL- VANILLE HAVERMOUT

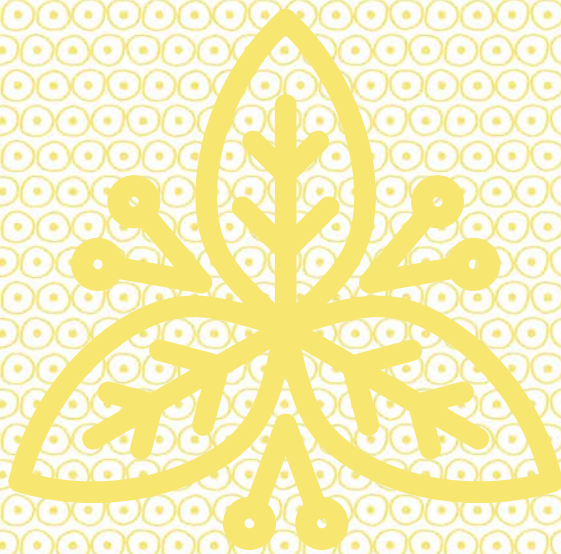
Ingrediënten:

400 gram havervlokken
500 ml sinaasappelsap
(of heet water)
40 druppels biologisch
vanille-extract
4 eetlepels tahin of amandel-
pasta
3-4 theelepels gemberpoeder
4 kaneelstokjes
4 geweekte medjoul-dadels
ontpit

Maak de havervlokken met behulp van een koffiemaler of keukenmachine fijn, of koop zeer fijne havermout.

Voeg wat van het overgebleven vruchtvlees toe aan vier potjes. Verdeel hierover de havermout. Voeg aan elk potje 10 druppels vanille-extract, 1 theelepel gemberpoeder, 1 kaneelstokje, 1 verse dadel en een eetlepel amandelpasta toe. Neem het sinaasappelsap in een aparte fles mee (of koop versgeperst sap op het vliegveld). Schenk vlak voor het boarden in de potjes. Draai goed dicht en laat minstens een uur weken. Je kunt dit gerechtje ook met heet water maken. Vraag de stewardess om gekookt water en schenk op zoals bij het sap.

Haver werkt aardend.
Sinaasappel verfrist de geest.
Gember houdt je warm en
tevreden, en door de smeug-
heid helpt dit gerecht tegen
uitdroging.





verwen & relax



'De natuur
heeft geen
haast, en
toch komt
alles voor
elkaar'

LAO TSE

Ayurvedische zelfmassage

Een stralende huid, een verhoogde weerstand en een eeuwige jeugd. Dat is wat zelfmassage te bieden heeft, een dagelijkse routine uit de Ayurveda. Neem er deze zomer eens uitgebreid de tijd voor, en stap vol energie de dag in.



• • • ◆ • • •

STAP VOOR STAP

Masseer jezelf bij voorkeur
's ochtends voor het douchen.



Werk met een lauwe, bij voorkeur
biologische olie. Sesamolie is
goed voor alle types.



Je verwarmt de olie au bain-marie,
dus in een bakje in een pan heet
water.



Ga zitten op een plek waar je niet
te veel afkoelt. Neem de tijd voor
de massage en laat de olie even
intrekken, minimaal vijf minuten.



Douche je daarna af.

Door de warme douche gaan
de poriën open, trekt de olie in
en houd je een zachte huid over
die niet eens zo vet is.



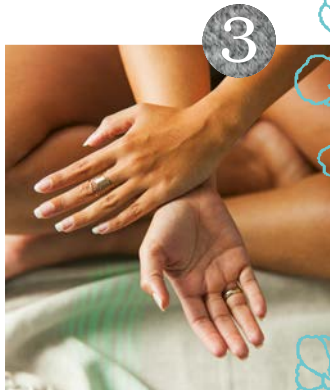
1



Zorg dat je aangenaam
zit, bij voorkeur op een
badhanddoek of kleed
op de grond. Breng om
te beginnen op elke
teen- en vingernagel
een druppel olie aan en
wrijf die in.



Breng olie aan op de delen van het lichaam die corresponderen met de energiecentra: het schaambeent, de navel, de zonnevlecht die net iets boven de navel ligt, de hartplexus, de keel en het punt tussen de wenkbrauwen. Breng een druppel olie aan in elk neusgat en ook in elk oor.



Volgens de ayurvedische leer zitten in je voetzolen veel marma's: sleutel- of reflexpunten vanwaaruit de energie in balans kan worden gebracht. Ze worden ook wel onderchakra's genoemd. Als je die punten met olie inwrijft, moet je vervolgens wel oppassen dat je niet uitglijdt. Je kunt eventueel ook nog apart je handen masseren, want ook in je vingers en handpalmen zitten veel marma's.



Masseer met je handpalm, niet met je vingertoppen. Druppel wat olie in je handpalmen en begin met draaiende bewegingen je gewrichten te behandelen. Werk daarbij vanaf de voeten omhoog: enkels, knieën, heupen, polsen, ellebogen, schouders en de nek (deze mag met lange streken).



Hoe ga jij met geld om?

Terrasje hier, middagje shoppen daar, en natuurlijk 's avonds heerlijk uit eten. Op vakantie vliegt het geld bij sommigen de deur uit. Anderen vinden dat juist moeilijk, en hebben ook op reis altijd hun hand op de knip. Wat voor geldtype ben jij?



Als het op geld aankomt...

- ◆ Ben ik voorzichtig
- ◆ Spendeer ik in de hoop mijn eigenwaarde te verhogen
- ◆ Leef ik vooral in het hier en nu, de toekomst is niet zo belangrijk
- ◆ Spelen macht en ondernemerschap een rol
- ◆ Wil ik graag vrijgevig zijn
- ◆ Geef ik alles uit wat ik verdien
- ◆ Moet het bijdragen aan creativiteit of spirituele groei
- ◆ Bouw ik graag een financieel vermogen op
- ◆ Ben ik afhankelijk van anderen of de overheid
- ◆ Heeft plezier mijn hoogste prioriteit
- ◆ Ben ik alert
- ◆ Bouw ik graag aan iets duurzaam
- ◆ Geef ik het uit om erkenning te krijgen
- ◆ Vind ik sociale rechtvaardigheid belangrijk
- ◆ Zoek ik zekerheid
- ◆ Speelt medeleven een grote rol

A
E
B
H
G
F
C
D
F
B
A
H
E
C
D
G

Komt een letter vaker voor? Dan is dit type dominant. Ook van de andere typen kun je kenmerken hebben. De affirmatie die bij het type staat, helpt je om een eventuele beperkende overtuiging los te laten.

Dit is jouw geldtype

A: De Waakzame is altijd alert en voorzicht. Houdt uitgaven en inkomsten nauwkeurig bij.

AFFIRMATIE: *'Ik vertrouw en kan ontspannen.'*

B: De Genotzoeker vindt plezier in het hier en nu het allerbelangrijkst. Laat makkelijk de creditcard wapperen.

AFFIRMATIE: *'Ik blijf binnen mijn financiële grenzen en draag zorg voor mijn toekomst. Dat geeft mij en mijn geliefden meer plezier.'*

C: De Idealist weet vaak niet precies hoeveel hij uitgeeft of verdient. Vindt creativiteit, rechtvaardigheid of spirituele groei belangrijker.

AFFIRMATIE: *'Mededogen is makkelijker als ik financieel niet afhankelijk ben van anderen.'*

D: De Spaarzame zoekt zekerheid en welvaart door een vermogen op te bouwen. Weet precies wat hij verdient, uitgeeft en spaart.

AFFIRMATIE: *'Ontspanning en van het leven genieten hebben het komende uur mijn prioriteit.'*

E: De Ster spendeert, investeert of geeft weg om erkenning te krijgen en de eigenwaarde te vergroten. Vrijwel elke aankoop is bedoeld om het imago te versterken.

AFFIRMATIE: *'Geven aan anderen brengt me vreugde en geluk.'*

F: De Onschuldige geeft vaak alles uit. Laat zich door anderen of door de overheid in zijn behoeften voorzien.

AFFIRMATIE: *'Ik kan voor mezelf zorgen door mijn levensstijl te vereenvoudigen.'*

G: De Zorgzame geeft en leent geld uit medeleven of vrijgevigheid. Kan moeilijk nee zeggen.

AFFIRMATIE: *'Ik kan anderen pas helpen als ik eerst goed voor mezelf zorg.'*

H: De Imperiumbouwer is uit op macht en onderneemt om iets duurzaam op te bouwen. Een disproportioneel deel van het inkomen gaat naar een eigen bedrijf of vastgoed.

AFFIRMATIE: *'Ik heb vandaag genoeg om van mijn leven te genieten.'*



Geld is niet waar het om draait,
Brent Kessel, Uitgeverij Ten Have,
€ 24,90

NAAST BAANTJES TREKKEN KUN JE IN HET ZWEMBAD OOK PRIMA EEN ZOMERSE YOGASESSIE DOEN. WATER ONTSPANT DE SPIEREN EN DRAAGT EEN DEEL VAN JE GEWICHT. DAARDOOR HOUD JE HOUDINGEN LANGER VOL, KOM JE DIEPER IN BUIGINGEN EN BLIJF JE MAKKELIJKER IN BALANS. DRIE AANGEPASTE ASANA'S.



Zwembad-yoga

Cobra (Bhujangasana)

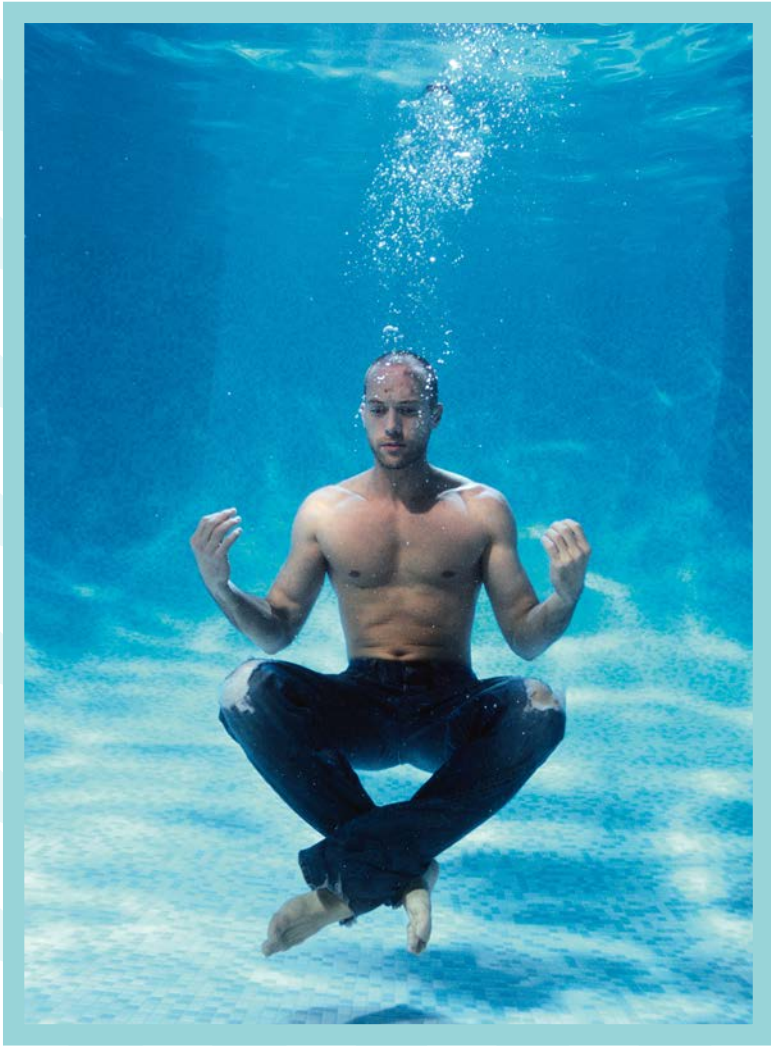
Ga op circa een halve meter van de zwembadmuur staan en leg je handen en onderarmen plat tegen de muur. Kijk naar boven, breng je schouders naar achteren en span je buikspieren aan. Ga op je tenen staan. Blijf een paar ademhalingen in deze houding en ontspan.

Achteroverbuiging (Urdhva Dhanurasana)

Sta met je rug naar de muur van het zwembad, een metertje ervan verwijderd. Strek je armen op, kijk naar boven en reik met je armen over je hoofd naar achteren. Buig je rug, span je buikspieren aan en steun met je handen op de muur achter je. Adem rustig in en uit. Stap dan een stuk richting de muur en probeer te ontspannen terwijl je nog even in de houding blijft.

Kraai (Kakasana)

Oefen de kraai in een ondiep kinderbadje of onder water. Ga gehurkt zitten en plaats je handen tussen je benen. Zet je knieën tegen je oksels, alleen je tenen raken de grond nog. Verplaats je gewicht naar voren tot je op je handen balanceert.



'In alle risico's die we niet
hebben genomen,
in alle avonturen die we
ons hebben ontzegd,
ligt een wereld
van mogelijkheden'



Victoria Moran

The background of the page is a photograph of a mountain range. In the foreground, a steep, forested slope rises from the bottom left towards the center. The trees are dense and green, with some yellowish-brown patches. In the background, several layers of mountain ridges are visible, shrouded in a thick, white mist or fog. The sky is a pale, hazy blue. A semi-transparent teal rectangular box is positioned in the upper-middle part of the image, containing white text.

'Volg je hart,' zeggen ze altijd. En daarom reizen we de hele wereld af. Op yogaretreat naar de Seychellen. Of naar een boeddhistisch klooster in de bergen van Nepal.

Weg van de dagelijkse stress en hectiek leren we nog beter naar ons hart te luisteren. En we voelen ons goed, want we zijn op avontuur. Uitkijkend over de hoogste berg zwelt ons hart op en voelen we ons één met de natuur en met het universum. Dat is prachtig. Zo voel je dat je leeft.

Maar soms vind je het avontuur gewoon op een door-deweekse avond. Op je balkonnetje, uitkijkend over de roze avondgloed. Dan voel je je borst opzwellen van geluk. Want het avontuur ligt niet per se op de Seychellen. Je hoeft je hart niet actief te volgen, want je hart is altijd waar jij bent. Dus ook als je nooit naar exotische oorden vliegt of grootse dingen doet, kun je het avontuur vinden. Beklim niet de bergtop, maar daal af in je eigen hart. Voel het avontuur dat zit in je eigen bestemming, leef het leven dat voor jou bedoeld is. Als je het steeds elders zoekt, mis je al die mogelijkheden die in jezelf zitten. Het avontuur van je eigen leven. Kloppend in je eigen borst.

3 herstellende YIN-houdingen

- OM BIJ TE KOMEN NA EEN REIS -

Gedurende de dag bouwen we langzaam maar zeker spanning op. Zeker als we onderweg zijn, moeten zoeken naar de juiste afslag, kinderen druk worden op de achterbank. Drie favoriete houdingen van Yin yogadocent José de Groot, om op de plaats van bestemming weer los te laten.



1



‘Onze levensstijl is erg yang en daarvoor is yin een goede tegenhanger. Dat is de kracht ervan: je hoeft even niet zo verschrikkelijk je best te doen, je kunt alles loslaten. Natuurlijk doe je nog wel iets, maar juist die rust en stilte, jezelf observeren en het laten zijn zoals het is, dat is erg goed voor je.’



Dragon pose

Zet een stap naar voren met je ene been, strek het andere naar achter. Heb je last van je knie op de grond, leg er een dekenje onder. Plaats je been meer naar buiten als je een pijnlijke druk voelt in je lies. Je stimuleert je heupgebied, quadriceps en buik. José: ‘Voor mij persoonlijk heel goed, omdat ik daar altijd spanning vasthoud.’



José deelt op Yogatv haar favoriete Yin-houdingen. Volg een gratis les op [Yogatv.nl](https://yogatv.nl)

2



Square

Zit met gekruiste benen en buig je bovenlichaam schuin voorover. 'Wat hier fijn aan is, is dat je het bindweefsel in je onderrug in beide richtingen uitrekt en dat is supergoed voor je rug en je heupen. Je kunt het ook voelen in je billen en in de buitenkant van je benen.'

Dragon fly

Deze houding stimuleert je onderrug en de binnenkant van je dijen (adductoren). 'Die vooroverbuiging is na een drukke dag superfijn, omdat die je energie weer naar beneden haalt. Je kunt hem ook tegen de muur doen. Als je heupen naar achteren vallen, kun je op een kussentje zitten of je benen buigen – of dus de houding tegen de muur doen.'

3

*Het laten
zijn zoals
het is,
is erg goed
voor je*





Lichter leven

OP IBIZA

Programmamaakster, presentatrice en journaliste Janine Abbring kan zich in eerste instantie moeilijk overgeven aan de liefdevolle betrokkenheid tijdens haar yogaretreat op Ibiza. Maar leert uiteindelijk veel meer dan ze had gedacht. 'Ik realiseer me dat ik harder ben geworden. Cynisch zelfs.'



Larah kijkt me aan met een blik alsof we al jaren goede vriendinnen zijn

Ik denk dat je verhaal erover moet gaan of je nou wel of niet een kind wilt,' zegt vriendin en reisgenote Sofie vastberaden. We zijn net aangekomen bij de villa waar we de komende dagen zullen verblijven, de kleren en toiletspullen uit haar koffer liggen verspreid over haar bed. Ze is, naast radio- en tv-presentatrice, columnist bij *Opzij*, en de soms onmogelijk lijkende combinatie van moederschap en carrière is een heet hangijzer in haar leven. Vijf jaar geleden waren we ook samen op yogaretreat op Ibiza; in de tussentijd trouwde Sofie en kreeg ze twee kinderen. Ikzelf heb nog altijd dezelfde hond, dezelfde aversie tegen baby's én een nieuwe lieve vriend die dolgraag kinderen wil. Maar ik weet nog niet zo zeker of ik de ingrijpendste beslissing van mijn leven moet laten afhangen van een yogaweek op Ibiza. Toch hoop ik hier wel iets te leren en dan niet alleen hoe ik mijn voeten nog een paar centimeter dichterbij de vloer kan krijgen in Downward Facing Dog. Ik adem diep in, het ruikt hier fantastisch: de zware geur van door de zon geroosterde naalden van pijnbomen en rozemarijn. Onderweg naar ons onderkomen in de binnenlanden van Ibiza veranderde het landschap: de hoge hotels en hippe clubs maakten plaats voor geruststellende, spierwit gekalkte finca's



en olijfboomgaarden. Ik heb zin in deze week en heb momenteel geen grote zorgen, stress of verdriet. De fysieke pijn die ik dagelijks ervaar na een ongeluk van drie jaar geleden – ik verbrijzelde tijdens de opnames van het programma *Wie is de mol?* een rugwervel – heb ik geaccepteerd. Bovendien is het hier zo warm dat mijn lijf automatisch soepeler wordt. Deze temperaturen geven me het gevoel dat ik me met een sprongetje zou kunnen afzetten van de grond om dan doodgemoedereerd een stukje door de lucht te zwemmen.

Een dilemma waar ik wél mee worstelde en dat ervoor zorgde dat vrij ademen steeds moeilijker ging, heb ik al opge-

lost kort voor mijn vertrek: ik heb mijn baan als presentatrice van het natuurprogramma *Vroege Vogels* opgezegd om me volledig te kunnen richten op het maken van een politiek-satirische tv-show. Kortom: wát wil ik hier nu eigenlijk leren?

Hard kwakende kikkers

Hollands onwennig beantwoord ik de welkomstomhelzingen van yogadocenten Larah en Susie. Ze zijn allebei blond en lichtgebruind. Susie had ooit een drukke corporate baan in Londen, maar zegde die op om een nieuw leven te kunnen beginnen op Ibiza. Larah woont op het eiland met haar man en vierjarige zoontje. Ze kijkt me aan met een blik alsof we al jaren goede vriendinnen zijn. De yogasessies worden gehouden op een houten vlonder, grenzend aan een vijver met een klaterend fonteintje. De poel zit vol kikkers. Wat me als eerste opvalt is dat de matjes in een kring liggen in plaats van in rijen – typerend voor de yoga die hier wordt beoefend, zal ik pas veel later beseffen.

In plaats van te beginnen met een standaard ademhalingsoefening, kijken Susie en Larah de kring rond. De groep bestaat uit Duitsers, Oostenrijkers en Britten, en telt slechts een man. ‘Laten we beginnen met jezelf voor te stellen en te vertellen wat je san kalpa, je intentie is voor deze week,’ zegt Larah. Verdorie,

daar ga ik al. Ik weet het niet, missie onbekend, ik moet snel iets verzinnen. De san kalpa’s om me heen klinken doordacht en indrukwekkend spiritueel. Bij elke affirmatie klinkt een instemmend uitgerekt ‘hmmmmmm’ van de docenten. Als het mijn beurt is, murmel ik iets over ‘*befriending my body*’. Zo, daar ben ik vanaf.

Maar de volgende ochtend begint de yogales met hetzelfde ritueel, dezelfde vraag. En de daarop volgende dagen ook. Waarom zit je hier op je mat, hoe voel je je en hoe wil je je voelen? Ik ben dit niet gewend, ik heb yoga tot nu toe altijd als een individueel proces ervaren. Ik gebruik mijn adem om in mijn lichaam te komen, een regelmatige reis naar binnen. Nu word ik gedwongen om mijn reisplannen te delen, sterker nog: het is een groepsreis met een man of tien. Het verbaast me hoe open iedereen is over burn-outs, verdriet en verwachtingen. Ikzelf voel niet de behoefte te delen waar ik mee zit.

De yoga is een trage Vinyasa flow, bedrieglijk basic, want in deze warmte blijken de oefeningen pittiger dan ik dacht. De kikkers lijken harder te kwaken op lastige momenten en tijdens Savasana houden ze zich opeens opvallend stil. Een handjevol hopt zelfs vanuit het water onze kant op, alsof ze voelen dat er van ons niets meer te vrezen valt.



Mantra's chanten

In de middagen zijn er verschillende behandelingen en workshops; Ayurveda, goddelijk lekkere (voet)massages, meditatie en het door mij gevreesde 'mantra's chanten'.

Sofie en ik hebben 's nachts last gekregen van buikloop. Aan het eten kan dat trouwens niet liggen, dat is fantastisch en vegetarisch (ik zou een heel artikel kunnen schrijven over de geweldige kookkunsten van Maili de healthfoodchef). Ik gebruik mijn slappevaatdoek-staat als excuus om niet naar de workshop te gaan – iets wat me op zijn zachtst gezegd niet in dank wordt afgenomen door de chantjuf. Koppig lig ik bij het zwembad terwijl flarden van mantra's mijn kant op waaien. 'Hare Krishna, hare hare rama.'

Sofie keert met een rode kop terug van de workshop. 'Ik vind het wel stoer dat





*Koppig lig ik bij het
zwembad terwijl
flanden van mantra's
mijn kant op waaien*

je niet alsnog met een triangel op een matje bent gaan zitten,' zegt ze. 'Je leert trouwens wel het meest van de mensen die je het ergst irriteren, dus misschien moet je daar eens over nadenken?' Ik vraag hoe de workshop was, stiekem hopen op een relaas over een anderhalf uur durende muziekmarteling. 'Het was eigenlijk wel leuk,' zegt ze zonder ironie. 'Eerst was het wat hippie-gênant, maar na een tijdje kwam ik er echt in. Op het laatst had ik een soort visioen en kwamen mijn ouders binnen en mijn overleden grootouders en ik voelde me heel veilig en... dankbaar.' Ze meent het echt.

Het kind terugvinden

Een belangrijk onderdeel van dit retreat is een holistische coaching-sessie. 'Met welke intentie ben je hiernaartoe gekomen, waarmee kan ik je helpen?' Larah kijkt me weer aan met haar bestevriendinnenblik. Bizar eigenlijk, ik realiseer me dat ik beter kan omgaan met lompe desinteresse dan met dit soort oprechte, warme betrokkenheid. Ik besluit me – voor mijn doen – meer open te stellen en vertel over het ongeluk dat ik heb gehad. Hoe triomfantelijk gelukkig ik me voelde toen ik na maanden mijn tenen weer kon aanraken in een Staande Vooroverbuiging, terwijl mijn fysiotherapeut had voorspeld dat ik dat nooit meer zou kunnen. En dat ik heb leren leven met de

dagelijkse pijn, die ik probeer te accepteren in plaats van ertegen te vechten. Larah glimlacht. 'Ik heb grote bewondering voor hoe je hiermee omgaat, zonder frustratie of wrok. Maar waarom denk je eigenlijk dat die pijn er altijd zal zijn?' Ik hou een korte medische verhandeling over hoe je brein zich kan aanpassen aan lichamelijke verandering. Zoals bij het trekken van een kies: de eerste uren ga je steeds met je tong langs het gapende gat, totdat je brein zich aanpast en je eraan gewend bent. De traumachirurg legde me uit dat mijn blessure daarvoor te groot is: de vastgezette, gerepareerde wervel zal nooit aanvoelen als van mij. Alleen de hersenen van kinderen passen zich aan aan deze metalen wervelkolomconstructie. 'I see,' knikt Lara. 'Dus in principe hoef je alleen het kind in jezelf terug te vinden.'

Lichaam en geest

Ik glimlach om haar spirituele grapje, maar opeens, als een golf, komt het besef. Waarom weigerde ik me te laten aanpraten dat ik nooit meer mijn tenen zou kunnen aanraken, maar liet ik me er wél van overtuigen dat mijn rug nooit meer van mij zal worden? Ik weet toch dat lichaam en geest één zijn? Ik heb ervaren dat acceptatie een belangrijk onderdeel is van het herstelproces. Maar acceptatie is niet hetzelfde als je ergens bij neerleg-

*Ik háát deze
houding,' zeg ik.
Tot mijn afschuw
begin ik te huilen*



gen. En, nu we toch bezig zijn, waarom voel ik hier eigenlijk zoveel weerstand bij de spirituele kant van yoga, terwijl iedereen om mij heen overduidelijk het beste met mij voorheeft? Mijn lukraak opgelepelde san kalpa 'befriending my body' blijkt opeens verrassend toepasselijk.

Onvermogen

De volgende ochtend is het tijd voor het bekende rondje san kalpa's delen in de kring. Ik ben opgelucht als Hinesh, de enige man in ons gezelschap, een vlieg van zich afslaat en grijnst: '*My intention for today is to make peace with the flies.*' Wanneer het bijna mijn beurt is, veranderen we van zithouding: vanuit de Halve Lotus gaan we over in een zittende vooroverbuiging. Het is mijn minst favoriete houding. Al mijn onvermogen samengebald in één asana, mijn rug kaarsrecht en stijf door het metaal dat erin zit. Dan ben ik aan de beurt en het enige wat ik kan zeggen is: 'Ik háát deze houding.' Tot mijn eigen afschuw begin ik te huilen, ik sla



mijn handen voor mijn natte gezicht. Als ik na mijn gênante huilbui weer opkijk, zie ik in plaats van gegeneerde blikken alleen maar lieve, meelevende gezichten.

Ik denk aan de yogalessen die ik soms volg in Amsterdam. Mensen komen er in stilte binnen, oogcontact wordt nauwelijks gemaakt en o, wee als je per ongeluk iemand aanraakt tijdens de les. Wanneer ik hier op Ibiza tijdens een Zonnegroet mijn armen omhoog zwaai en de hand van mijn buurvrouw aantik, grijpt ze die lachend vast. En in plaats van na Savasana alleen de leraar te bedanken met een gemompeld 'Namasté', kijkt in deze kring iedereen elkaar aan. Ik voel me stukken lichter. En het licht in mij groet het licht in alle reisgenoten om mij heen.

Ik realiseer me nu dat ik harder ben geworden. Cynisch zelfs. Ik vermoed dat dat

deels komt door mijn verhuizing van het Groningse platteland naar Amsterdam vorig jaar. Ik mis de natuur, die me rust en helderheid bood. Daarnaast lag mijn focus de afgelopen tijd op het maken van een satirisch tv-programma, niet de meest spirituele omgeving. Integendeel: het yogamatje dat ik aan het begin van het seizoen meenam naar de redactie heb ik in al die maanden nooit durven uitrollen. Dit retreat leert me niet om mijn enkels dicht bij de mat te krijgen, maar ván de mat. Ik wil mijn zweverige kant zien te omarmen, terwijl ik met beide benen op de grond blijf.

Lange weg

De avond voor ons vertrek klauteren we met de groep een hoge rotsklif op om de zonsondergang van het eiland te bewonderen. 'Wij gooien als we hier zijn altijd een steentje in de afgrond,' zegt Susie. 'De weg die het steentje aflegt, vertelt je iets over jouw levenspad,' vult Larah aan. Ik wissel een grijns uit met Sofie en grijp een keitje. Wanneer iedereen zijn blik heeft gericht op de knaloranje bol boven de horizon, gooi ik het steentje naar beneden. Het ketst af tegen een rotspunt en blijft een meter lager liggen, op een uitstekende richel. Het steentje vertelt mij dat zwaartekracht bestaat.

Maar ik weet wat Larah zou zeggen.

Ik heb nog een lange weg te gaan. ★



YOGARETREAT OP IBIZA

Van april tot november organiseren Larah en Susie verschillende retreats. Je kunt kiezen uit Just Stop weken, Get Glowing, Pure Yoga & Ayurveda (waar dit verhaal over gaat) en Boutique Yoga & Detox. Alle op mooie finca's of villa's in het rustige gedeelte van Ibiza. Lezers van Yoga Magazine krijgen bovendien een massage van een halfuur en yogatherapie-sessie cadeau.



Inclusief 4-6 nachten op verschillende locaties, drie dagelijkse zuivere, vegetarische maaltijden en alle yogalessen en inspiratiesessies.



Kijk voor alle
yogareizen op
yogaonline.nl/reizen



YOGA AAN DE TURKSE KUST

Op een geweldige plek aan de Lycische Turkse kust vind je een handvol huisjes, omringd door een weelderige moestuin. Hier kun je terecht bij verschillende goede docenten, met elk hun eigen stijl. Het eten is puur, smaakvol en uit eigen tuin.

Inclusief 7 overnachtingen, maaltijden en alle yogalessen.

YOGA OP BALI

Een van de beste yoga retreats op Bali wordt gegeven op een wel heel bijzondere plek: het buitenverblijf van de prins van Ubud. Omgeven door jungle en rijstvelden, en op 1,5 km van Ubud, is dit de ultieme omgeving om tot rust te komen.

Inclusief 5 of 6 nachten verblijf in gedeelde kamer, maaltijden, alle yogalessen, massage, transfer en bijzondere excursies.

Ga de verbinding aan

YOGA KAN ZOVEEL INZICHTEN GEVEN.
DIT IS DE BELANGRIJKSTE LES DIE LEZERES
SASCHA ERNST LEERDE.

Sascha: 'Tijdens een teacher-training die ik onlangs deed in Marokko, klonk het verzoek ons mobiele-telefoongebruik te beperken. Vol vertrouwen ging ik deze uitdaging aan, maar voor ik er erg in had, zat ik weer in gezelschap naar mijn beeldscherm te turen. Ik ging bij mezelf te rade wat ik toch telkens in mijn telefoon zocht: volgens mijn familie was ik zo'n beetje getrouwd met mijn mobiel. Ik besloot mijn telefoon een aantal dagen opzij te leggen. De eerste dagen voelde ik me naakt en hetgeen ik probeerde te ontlopen, diende zich aan: eenzaamheid. Ik voelde me eenzaam – terwijl ik mij in een veilige groep bevond van mooie, lieve mensen. Deze eenzaamheid kwam voort uit mijn angst om verbinding aan te gaan. Bang om in de ogen van anderen niet genoeg te zijn, bang om afgewezen te worden. De woorden *'first you have to become aware, before you can let it in and let it go'* klonken in mijn hoofd. Door mijn gevoelens toe te laten, losten ze zich langzaam op. Ik ging de verbinding aan met mijn eigen gevoelens en daarmee de verbinding met mezelf. Om van daaruit de verbinding aan te gaan met de mensen om mij heen. En dat is nu precies de bedoeling: yoga wordt letterlijk ook wel vertaald als 'verbinding'.'

A whimsical illustration of a person lying on their back, wearing a blue and white striped shirt and green patterned pants. Their legs are raised and bent, with green leaves and yellow stars floating around them. The background is white with horizontal green lines.





Vakantie: tijd om los te laten. Als we lange tijd te veel verantwoordelijkheid hebben gevoeld, kan dit letterlijk op onze schouders drukken. Zwaai het eruit!

MET ZWAAIENDE
ARMEN

BERGHOUDING

- Tadasana -

ASANA:

Door schouders, nek en armen te bewegen, kunnen we de stijfheid in die gebieden laten afnemen en de spieren weer soepeler maken – en dat beklemmende plichtsgevoel van ons afschudden.

1. Ga staan met je voeten op heupbreedte. Houd je knieën flexibel, overstrekte niet. Je armen hangen los langs je lichaam.

2. Zwaai dan je armen van onder naar boven en weer terug. Wanneer je armen naar beneden komen, zak je licht door je knieën.

Ervaar hoe je met iedere zwaai loslaat en hoe je voeten ondertussen stevig op de grond staan. Voel hoe jij niet hoeft te dragen, maar wordt gedragen.

Lokah
samastah
sukhino
Bhavanthu



~~~~~

Wist je dat de mantra 'Lokah Samastah Sukhino Bhavanthu' onze redactiefavoriet is? 'Moge alle wezens in het universum gelukkig en vrij zijn en mogen al mijn gedachtes, emoties, woorden en daden bijdragen aan dat geluk.' De mantra eindigt met 'Om, shanti'. 'Shanti' betekent vrede: vrede in je hart, en vrede voor de hele wereld.

~~~~~

De belangrijkste betekenis volgens de inspirerende Jivamukti-leraar Jules Febre op Yogatv.nl: 'Deze mantra herinnert ons eraan dat we wanneer we vriendelijk doen tegen anderen, vriendelijkheid terugkrijgen.' Zo mooi, zo simpel.

LOKAHA SAMASTAH
SUKHINO BHAVANTU

*'Moge er vrede zijn
voor alles
en iedereen'*



BORDJE ONTSPANNING

Eten voor een ontspannen geest, het kan! Stoffjes als tryptofaan, magnesium en vitamine B5 werken stressverlagend. Zo laat je de drukte van je afglijden aan de tuintafel.



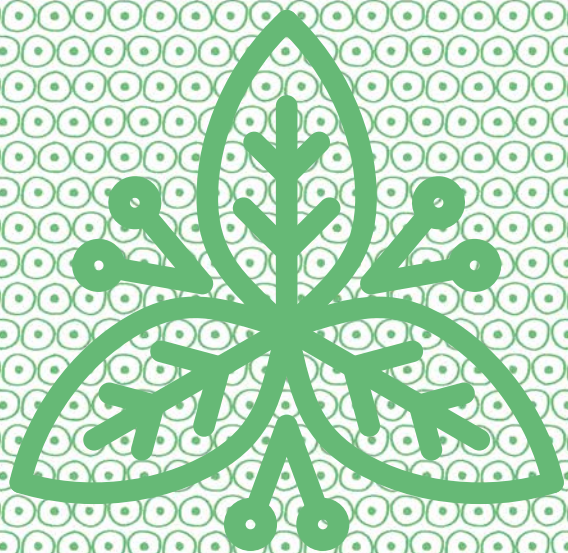
THAISE RIJSTNOEDELS MET SHIITAKES EN PINDA'S

Ingrediënten:

125 g platte rijstnoedels
Kokosolie, koudgeperst,
om in te bakken
1 rode ui, gehalveerd en
in halve ringen
2 lente-uien, in ringetjes
2 tenen knoflook, fijngehakt
75 gram shiitakes, in plakjes
Sap van 1 limoen
2 theelepels tamarindepasta
(optioneel)
4 tl tamari
2 theelepels vloeibare honing
of rijststroop
Handje gezouten pinda's
Klein bosje verse koriander,
grofgehakt
Zeezout

Doe de rijstnoedels in een kom en giet er zo veel heet water bij dat ze onderstaan. Laat ze zacht worden – dit duurt meestal ongeveer 15 minuten. Verhit wat kokosolie in een wok of grote pan, doe er de ui, lente-ui en knoflook bij en roerbak 3-4 minuten of tot de ui glazig is. Voeg naar smaak zout toe. Doe de shiitakes erbij en bak mee tot ze zacht zijn. Laat de noedels uitlekken, doe ze in de pan, roer goed en draai het vuur laag. Voeg het limoensap en de tamarindepasta (desgewenst), de tamari en de honing of rijststroop toe en meng goed. Verdeel de rijstnoedels over twee borden en bestrooi met de pinda's en de koriander.

Shiitake-champignons zijn de beste bron van 'dé antistressvitamine' B5. Rijst, vooral de volkoren variant, bevat daarnaast een flinke dosis tryptofaan.





wijs & bewust



*‘Een licht
voor jezelf zijn,
is het licht
voor alle
anderen’*

J. KRISHNAMURTI



ooit ga ik...

Die ene *mind-blowing* YOGAREIS, misschien droom je er al jaren van. Maar hoe kies je uit het overweldigende aanbod de vakantie die bij je past? Stel jezelf eerst deze drie belangrijke vragen, zegt MONIQUE JANSSE, die de reizen van Yoga Magazine organiseert.

1. Wat wil ik bereiken met deze reis?

'Je geest schreeuwt nu misschien meteen: als ik maar rust krijg! Maar onder die impuls schuilen vaak andere, diepere wensen. Ga eens rustig zitten, volg je ademhaling en luister naar je gevoel: welke stap wil je zetten in je persoonlijke groei? Een burn-out voorkomen, je levensstijl gezonder maken, je practice verdiepen... Kies een reis waarin aan dat specifieke doel wordt gewerkt.'

2. Ben ik een solist of een groepsdier?

'Er zijn twee soorten yogavakantie: die met één docent en een vaste groep, waarbij samen optrekken en het groepsproces belangrijk zijn. En daarnaast het type waarin je zelf bepaalt welke lessen je volgt, wanneer en met wie. Dit past beter bij mensen die het liefst "hun eigen ding" doen.'

3. Passen de docent en de filosofie bij mij?

'Zit de docent in Nederland, volg dan eerst een les bij hem of haar om te voelen of de stijl je aanspreekt. Internationale leraren bieden vaak online lessen aan, bijvoorbeeld via YouTube.'

Kijk voor een overzicht
van fijne yogaretreats op
yogaonline.nl/reizen



Wat zeggen de cijfers?

De leer van de numerologie
kan veel onthullen over jezelf.
Bereken aan de hand van je
geboortedatum wat je kwaliteiten
en je uitdagingen zijn, en wat je
bestemming in dit leven is.



*Tel elke keer de cijfers van je
geboortedatum bij elkaar op, tot je
een getal tussen de 1 en de 10 overhoudt*

Een wijze wiskundige uit een ver-
verleden, Pythagoras, heeft eens
gezegd: 'Als je cijfers niet kent,
weet je niets, en als je alleen cijfers kent,
weet je ook niets.' In ons dagelijks leven
zijn we niet erg gewend een diepere
betekenis te geven aan cijfers, maar
volgens de numerologie kunnen getal-
len ons verschillende inzichten bieden.
Inzicht in wie je bent, welk levenspad er
voor je klaarligt, welke talenten je hebt,
waar je nog aan zou kunnen werken.
Karam Kriya is een vorm van numero-
logie die is ontwikkeld door de Kun-
dalini yogaleraar Shiv Charan Singh.
Hij bewerkte de numerologie zoals die
werd onderwezen door de vader van

de Kundalini, Yogi Bhajan (1929-2004),
en herontdekte wat in de oudheid al
bekend was: cijfers kunnen je veel 'ver-
tellen'. Niet alleen over dit leven, maar
ook – voor wie erin gelooft – over vorige
en eventuele toekomstige levens. Je ge-
boortedatum geeft je de ingrediënten
om naar vijf gebieden van jouw leven te
leren luisteren: je talent, de relatie tot
je ziel, je karma, je bestemming en je
levenspad. Hoe bereken je jouw cijfer
voor elk van deze gebieden? Je telt elke
keer de cijfers van je geboortedatum
bij elkaar op, tot je een getal tussen
de 1 en de 10 overhoudt.
Hier nemen we als voorbeeld iemand
die is geboren op 14 december 1973.

De 5 gebieden van je leven

Je geschenk

Jouw geschenk is het talent dat je bezit. Je sterke kant, dat waar je verder geen moeite voor hoeft te doen. Het is een vaardigheid die je je in vorige levens eigen hebt gemaakt, waarvan je nu de vruchten kunt plukken. Je geschenk wordt berekend met de laatste twee cijfers van je geboortjaar, die tel je bij elkaar op. In ons voorbeeld: 73, dit wordt dan $7 + 3 = 10$.

De relatie tot je ziel

Dit cijfer laat zien waar jij behoefte aan hebt. Het geeft weer hoe je je talent verder kunt ontwikkelen, of hoe je de ontwikkeling van je talent in de weg staat. Voor jezelf is niet altijd duidelijk waar je behoefte aan hebt: dat ontdek je alleen als je je ziel laat spreken. De relatie tot je ziel wordt berekend via je geboortedag, in ons voorbeeld: 14 wordt $1 + 4 = 5$.

Je karma

Het karmacijfer geeft aan wat jouw uitdagingen zijn. Je zwakkere plekken, waar je in dit leven aan mag werken. Je karma hangt ook af van je geschenk en de relatie tot je ziel: hoe meer je daaraan werkt, hoe meer je dat kunt

terugzien in je karma. Je karmacijfer wordt berekend via je geboortemaand, in ons voorbeeld: $12 = 1 + 2 = 3$.

Je bestemming

Dit cijfer laat zien wat je bestemming is in dit leven, maar ook in volgende levens. Het ontwikkelen en verfijnen van je kwaliteiten is een project dat meerdere levens bestrijkt. Als je regelmatig bewuste keuzes maakt, werk je aan je bestemming en kan je leven tot bloei komen. Je bestemming bereken je aan de hand van het jaartal en de eeuw waarin je bent geboren, in ons voorbeeld: $1973 = 1 + 9 + 7 + 3 = 20 = 2$.

Je levenspad

Het cijfer van het levenspad laat zien hoe jij je talenten, behoeften, uitdagingen en bestemming met elkaar in balans kunt brengen en houden. Het geeft je aanwijzingen over hoe je de kwaliteiten van de andere cijfers van je geboortedatum kunt ondersteunen, dus hoe jij op alle fronten je levenspad bewandelt. Je levenspad bereken je door alle getallen van je geboortedatum bij elkaar op te tellen, in ons voorbeeld: $1 + 4 + 1 + 2 + 1 + 9 + 7 + 3 = 28 = 10$.

Dit zeggen de cijfers



Hier kun je de cijfers opzoeken die bij jouw verschillende levensgebieden horen.

Je kunt deze informatie gebruiken als bevestiging van iets wat je al langer voelde, of als aanwijzing om wellicht een andere weg in te slaan. De omschrijving van de cijfers zoals ze hier staan is zeer beperkt.

Deze vorm van numerologie, Karam Kriya, is de kunst van het luisteren. De cijfers zullen zich in iedereen anders uiten. In een persoonlijk consult kun je nader op jouw eigen numerologie ingaan.



1

Is het cijfer van concentratie en stabiliteit.

Met een 1 als geschenk zul je je makkelijk kunnen concentreren en ben je van nature een stabiele factor. De 1 als relatie tot je ziel zou kunnen betekenen dat je behoefte hebt aan stabiliteit. Is 1 je karmacijfer, dan vind je het lastig je te concentreren en heb je geen vaste basis. Hierin ligt je uitdaging. De 1 als bestemmingscijfer komt sinds het jaar 0001 niet meer voor; de 1 als levenspadcijfer kan überhaupt niet voorkomen.

2

Het cijfer van loyaliteit en afhankelijkheid.

Met een 2 als geschenk ben je erg loyaal. De 2 als relatie tot je ziel betekent dat je behoefte hebt aan loyaliteit: je voelt dat loyaliteit aan anderen belangrijk is, maar je wilt ook graag dat anderen zich loyaal opstellen tegenover jou. De 2 als karmacijfer laat zien dat je je soms onafhankelijker zou kunnen opstellen. Een 2 als bestemming geeft aan dat het belangrijk voor je is het verschil tussen loyaliteit en afhankelijkheid helder te krijgen. Loyaliteit kan een integere verbinding tussen twee mensen zijn, terwijl afhankelijkheid is gebaseerd op ongelijkheid. De 2 als levenspad geeft aan dat loyaliteit in alle aspecten van je leven een rol speelt.

4

Is het cijfer van dienstbaarheid en liefde.

Met een 4 als geschenk is je talent je open hart.

De 4 als relatie tot je ziel betekent dat je behoefte om liefde te ontvangen sterk is. Een 4 als karmacijfer laat zien dat het een uitdaging kan zijn je dienstbaar op te stellen.

Met een 4 op de plek van je bestemming wordt regelmatig van jou verwacht dat je je dienstbaar opstelt. De 4 als levenspad geeft aan dat liefde in alle aspecten van je leven een rol speelt.

5

Het cijfer van communicatie en balans.

Met een 5 als geschenk is jouw talent je vlotte babbel. De 5 als relatie tot je ziel betekent dat jij behoefte hebt aan uitwisseling en communicatie. Als 5 je karmacijfer is, ben je liever stil: meer zingen zou een van jouw uitdagingen kunnen zijn. Als je bestemming 5 is, maak dan de keuze voor balans in plaats van extremen.

3

Het cijfer van gelijkheid en onderscheidingsvermogen.

Met een 3 als geschenk heb je een goed onderscheidingsvermogen.

De 3 als relatie tot je ziel betekent dat je behoefte hebt aan gelijkheid tussen mensen. Met een 3 als karmacijfer is het voor jou de uitdaging te werken aan je vermogen om onderscheid te maken tussen wat goed en wat slecht is. Met een 3 als bestemming is het belangrijk helderheid te krijgen over het verschil tussen onderscheidingsvermogen en discriminatie: onderscheidingsvermogen laat je inzien dat iedereen anders is, zonder dat de een beter is dan de ander. De 3 als levenspad geeft aan dat gelijkheid in alle aspecten van je leven een rol speelt.

De 5 als levenspad geeft aan dat communicatie in alle aspecten van je leven een rol speelt, en dat je er misschien je werk van kunt maken.

6

Is het cijfer van helderheid en intuïtie.

Met een 6 als geschenk ben jij van nature intuïtief en helder. De 6 als relatie tot je ziel betekent dat je behoefte hebt aan helderheid van geest. Als je een 6 als karmacijfer hebt, is het jouw uitdaging om helder te blijven en niet te veel te dromen; meditatie is een goede oefening voor je. Heb je de 6 als bestemmingscijfer, leer dan vertrouwen op je intuïtie. De 6 als levenspad geeft aan dat intuïtie in alle aspecten van je leven een rol speelt.

7

De 7 is het cijfer van het denken en het ego. Met een 7 als geschenk heb je het talent om dingen te onthouden en kennis te vergaren. Met 7 als cijfer voor de relatie tot je ziel is het goed om je geest te trainen. Met een 7 als karmacijfer moet je oppassen dat je ego niet te groot wordt. Met de 7 als bestemmingscijfer is het niet vreemd als psychologie je werk is of je hobby. Een 7 als levenspadcijfer wil zeggen dat visie een belangrijke factor in elk aspect van je leven is.

8

Het cijfer van compassie en reinheid.

Als 8 het cijfer van je geschenk is, ben je van nature compassievol. Een 8 als relatie tot je ziel betekent dat je behoefte hebt aan reinheid in je denken en doen en in je omgeving. Als 8 je karmacijfer is, kan het een

uitdaging voor je zijn om compassie op te brengen in bepaalde situaties. Met de 8 als bestemming is het belangrijk het verschil tussen compassie en medelijden te doorgronden. Een 8 als levenspadcijfer kan betekenen dat reinheid van denken en doen in alle aspecten van je leven een rol speelt.

9

Is het cijfer van perfectionisme en geduld.

Als 9 je geschenk is, benijden mensen je om je natuurlijke geduld en rust. Heb je 9 als cijfer van de relatie tot je ziel, wees dan niet te perfectionistisch, maar gebruik je oog voor detail om jezelf te ontwikkelen. Voor degenen met het karmacijfer 9 geldt vooral de uitspraak: geduld is een schone zaak. Met een 9 als bestemming word je uitgedaagd elk moment je geduld te bewaren, tot je dit hebt geperfectioneerd. Een 9 als levenspadcijfer geeft aan dat geduld en perfectionisme in elk aspect van je leven een rol spelen.

10

Het getal van 'alles of niets' en van moed.

Met een 10 als geschenk ga je geen uitdaging uit de weg. Een 10 als getal van de relatie tot je ziel geeft aan dat je moed nodig hebt om de diepten van je innerlijk te laten zien. Met een 10 als karmagetal kan je 'alles of niets'-mentaliteit je danig in de weg zitten. Je wilt alles tegelijk en maakt daardoor zaken niet af. Een bestemming van 10 kan aangeven dat je moet leren er helemaal voor te gaan, maar dan wel nadat je één helder doel hebt gekozen. Met de 10 als levenspadgetal geeft het leven je op alle fronten uitdagingen om je moed te tonen. Dit zal vaak een opoffering van je vragen.

A man with a long beard and a blue turban is sitting in a meditative pose on a sandy beach. He is wearing a white shirt and light blue jeans. To his left, a piece of driftwood is partially buried in the sand, with a blue patterned cloth draped over it. A pine branch hangs down from the top left. The background shows a clear blue sky and some distant trees.

*'Gun jezelf
om dat te
doen waar
je blij
van wordt'*

Zelf- 3 liefde houdingen voor jou



ZORG JE ALTIJD VOOR
ANDEREN? ZORG DAN
VANDAAG EENS EXTRA
GOED VOOR JEZELF.

3 HOUDINGEN VAN
KUNDALINI YOGI EN
SPIRITUEEL COACH
JASPER KOK, DIE JE
HELPEN TE KIEZEN
VOOR JE EIGEN PAD.



Yogadocent Jasper Kok – alias Guru Gian – geeft vaak workshops aan mensen die veel voor anderen doen. ‘In de Kundalini yoga wordt gezegd: “Train je lichaam, disciplineer je geest en wees bevriend met je ziel.” Met een stabiele geest, een krachtig lichaam en in contact met je innerlijke wezen creëer je een stevige basis vanwaaruit je kunt geven. Na een les zeggen deze mensen vaak: “Wat heerlijk om contact met mezelf te hebben.” Je kunt aan anderen geven, maar je moet ook verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoeften. Dan kom je op eigenwaarde, iets wat ik ook nog steeds aan het ontwikkelen ben.’ Gun jezelf om dat te doen waar je blij van wordt, dan pas kom je echt met je voeten op de grond. Dan kun je echt iets betekenen voor anderen zonder jezelf leeg te geven.’

1

ਮੈ-ਪ੍ਰਮਾਦ

In het Gurmuki, de taal van de Sikhs, betekent dit zelfliefde.



Doe mee!
yogatv.nl



Guru Gian geeft les
op Yogatv: Hou je
hormonen in balans
[Yogatv.nl](https://yogatv.nl)

Zelfzegening meditatie

- a) Ga rustig zitten in kleermakerszit. Buig je rechterarm en hou deze een paar centimeter boven je kruin, de handpalm wijst naar beneden. Til je linkerarm op, hou deze parallel met de grond, je hand raakt je borst, de handpalm wijst naar beneden. Sluit je ogen. Je doet de '1 minuut-ademhaling': 20 seconden in, 20 seconden vasthouden, 20 seconden uit. Herhaal dit elf minuten.
- b) Strek je armen recht voor je uit, handpalmen naar beneden. Adem lang, diep en rustig. Doe dit drie minuten.
- c) Strek je armen recht omhoog, palmen recht vooruit. Adem blijft lang, diep en rustig. Doe ook dit drie minuten.

2



Spinal flex

Ga zitten met gekruiste benen. Pak je enkels. Adem in en maak een holle rug, hou het hoofd recht-op. Adem uit en maak een ronde rug. Richt je aandacht tussen je wenkbrauwen. Deze oefening maakt je ruggengraat flexibeler en vergroot de circulatie van de ruggengraatvloeistof (*spinal fluid*), wat zorgt voor mentale ontspanning en een beter geheugen.



3

Aanwezig zijn

Breng je armen omhoog, in een hoek van 90 graden ter hoogte van je schouders, je handpalmen tegen elkaar. Hou dit 3 tot 31 minuten vol. Het is een handeling die vraagt om doorzettingsvermogen. Eigenlijk wil je je hand naar beneden halen, maar je doet het niet. Daardoor ervaar je een innerlijke kracht, een gevoel dat je meer kunt dan je denkt.



Kies je levensles



We kunnen allemaal weleens een extra steuntje in de rug gebruiken. Wij vroegen verschillende yogi's – zij hebben er tenslotte voor doorgeleerd – wat hun levensmotto is. Wat ze geleerd hebben, soms zelf ook met schade en schande. Want vaak is je levensmotto juist iets wat je zelf ook hebt moeten uitvinden. Iets wat vanzelfsprekend voor je is, benoem je niet. Maar iets wat je zelf hebt moeten bevechten, en waar je zelf nog regelmatig aan herinnerd moet worden,

is iets wat je ook graag doorgeeft aan anderen.

Dus profiteer van de levenslessen van deze doorgewinterde levenskunstenaars. Je kunt ze uitknippen, of er elke ochtend eentje blind prikken. Misschien biedt het kaartje dat je kiest een les die je net nodig had. Of een overweging waar je niet vaak genoeg aan herinnerd kunt worden. Neem de spreuk mee de dag in, en maak de zomer net een klein beetje mooier. Namasté!



Een fijn begin van de vakantiedag: op de kaartjes op de volgende pagina's staan levenslessen van bekende yogi's. Knip ze uit, kies er elke ochtend eentje blind, en kijk wat het universum jou te zeggen heeft.



LAAT DE WERELD MAAR
ZIEN WIE JE BENT.
WANT JIJ DOET
ERTOEF

ANDREAS TRUSSAT

Yoga leert me
dat het leven
simpel is

Acteur Marcel Musters

Yoga houdt
je hoofd,
hart en handen
in balans



Maaïke Chavanu

Het gaat er niet om
hoe goed je
de oefeningen doet,
het gaat erom hoe
aangenaam je leven is

Patricia van Walstijn

WAT GISTEREN
GOED
VOOR JE WAS,
IS DAT NIET
PER SE VANDAAG

VICTORIA HYNDMAN

Achter je
zorgen
zit nog steeds
VREUGDE

CHRISTINE MICHON



Yoga helpt je om te
surfen op de golven
van het leven



Roberto Milletti

Je bent
zo jong
als je ruggengraat
gezond is

Aadil Palkhivala

Laat je problemen
vandaag maar los,
ook je favoriete
probleem

Eline van de Kam

Ik verbrand
liever
EMOTIONELE
BALLAST
dan wierook



JOHAN NOORLOOS



JE HOEFT NIET
ALTIJD ZO ENORM
JE BEST TE DOEN,
JE MAG ONTSPANNEN

JOSÉ DE GROOT

SLUIT JE
OGEN,
ZODAT JE BETER
KUNT ZIEN

MAX STROM



WELKE YOGITAAL PAST BIJ JOU?

Hoe komt het dat een verbale aanwijzing voor de ene yogi een openbaring is en voor de andere een enorme afknapper? Wat voor taalstijlen zijn er, en welke spreekt jou het meest aan? Doe de test.

1. De docent begint met een korte meditatie. Met welke aanwijzing kom jij het best in het hier en nu?

A. Ga rechtop zitten op een inademing, ontspan je schouders op een uitademing.

B. Adem zuiverend blauw licht in door je kruin. Adem uit, en laat alle spanningen en emoties die je niet meer nodig hebt door je stuitje de aarde in zakken.

C. Voel hoe je diafragma op de inademing naar beneden gaat. Gebruik je tussenribspieren om je ribbenkast nog ruimer te maken. Adem uit en voel hoe je diafragma ontspant en omhoogkomt.

2. Je staat al een tijdje in de Driehoek. Hoe motiveert je docent jou om het vol te houden?

A. Yoga is een oefening voor ons dagelijks leven. Deze uitdagende houding gaat voorbij, net als andere moeilijke momenten.

B. Wees als bamboe in deze houding. Zoek de balans tussen kracht en veerkracht in lichaam en geest.

C. Als je je geest ontspant, activeer je het parasympathische zenuwstelsel, dat je lichaam in een toestand van rust en herstel brengt.

3. Na een intensieve yoga-les lig je in Savasana. Wat is de prettigste instructie die je docent kan geven?

A. Laat je voeten naar buiten vallen, armen iets van je lichaam af en ontspan je gezicht.

B. Voel de grenzen van je lichaam vervagen. Je bent één met het universum.

C. Ontspan je voorhoofd, je kaken, je gehemelte en het inwendige van je oren.

MEESTAL A

Jouw stijl is straattaal. Waarom moeilijk doen?

De straattaal docent spreekt duidelijke taal. Zo blijf je met beide benen op de grond – ook in de Handstand.



MEESTAL B

Jouw stijl is poëtisch

Jouw favoriete yoga-instructies klinken als gedichten, die je intuïtief helpen de juiste houding aan te nemen. Visualisaties, ademen naar je chakra's en eeuwenoude parabelen helpen jou door Warrior 3 heen.



MEESTAL C

Jouw stijl is

anatomisch correct

Voor jou kan je docent niet nauwkeurig genoeg instrueren. Grondige kennis van zaken over alignment, zenuwstelsel, botten en spieren is voor jou een must.

Wees dankbaar

YOGA KAN ZOVEEL INZICHTEN GEVEN.
DIT IS DE BELANGRIJKSTE LES DIE LEZERES
ZAHIA OUAZZA LEERDE.

Zahia: 'Het was een drukke dag geweest. Met op hol geslagen gedachten toog ik 's avonds naar de yogastudio. De docente stond buiten voor de deur. Ze keek omhoog naar de bomen en benoemde wat ze zag. De takken zwierden in de wind terwijl de stam roerloos bleef, in de grond. Aan het einde van de les vroeg de docente de focus op onze ademhaling te houden, met de handen in bidhouding tegen ons hart. Misschien konden we onze eigen hartslag en bloedsomloop voelen, wie weet zelfs horen. Het lukte. Mijn hart, mijn ademhaling. Zo mooi. Mijn lichaam, wat een groot wonder! Hoe kon ik dit over het hoofd hebben gezien? Elke hartslag, elke ademhaling... Mijn dag en leven zitten vol wonderen. Ik herinnerde me de boom die we hadden bekeken voor de les en ik zag de connectie. Mijn hart zo trouw en werkend, wat er ook gebeurt. Het klopt rustig en regelmatig en ik haal adem, keer op keer. De basis in mijn lichaam werkt perfect. Ik voelde me zo bijzonder, volwaardig, sterk en ontzettend dankbaar. Dit besef is een cadeau waarop ik kan terugvallen als het stormt in mijn leven. Want zolang ik leef, heb ik mijn hart en ademhaling altijd bij me.'

Zijn er gebieden in je leven waarin jij meer verbondenheid zou willen ervaren?
In de relatie met je partner, ouders of kinderen bijvoorbeeld, op je werk of juist
in vriendschappen. Wat heb je daarvoor nodig? Wat zou je zelf kunnen doen?





De hoofdstand is de koning der houdingen. Je bekijkt alles eens van een andere kant – heel zinnig voor een bewuste blik op het leven. Doe je de hoofdstand voor het eerst? Laat je dan begeleiden door een docent.

DE HOOFDSTAND

- Sirsasana -

Steun op je handen en knieën in de Kathouding (*Bidalsana*).

Leg je onderarmen onder je schouders op de grond. Je linkerhand pakt de rechterelleboog en je rechterhand de linkerelleboog. Je armen zijn nu exact op schouderbreedte. Duw je ellebogen in de mat en laat ze daar. Strek nu je onderarmen naar voren – verplaats de

ellebogen niet! – en strengel je vingers ineen. Handen en ellebogen maken een driehoek en vormen zo een stabiele basis.

Plaats je kruin tegen je handpalmen op de grond, strek je benen en loop in de richting van je hoofd tot je niet verder kunt. Van daaruit breng je je benen omhoog; span je buikspieren aan.

Breng je benen eerst gebogen omhoog en zoek je balans. Strek ze dan rustig naar boven uit. Eenmaal in deze houding blijf je de onderarmen stevig in de mat duwen. Je trekt je schouders op en opent de oksels. Daarmee steunt een deel van het lichaamsgewicht op je armen.

Om Namah shivaya

~~~~~

Om Namah Shivaya betekent: Ik buig voor Shiva, ik buig voor het hogere plan. Shiva is de hindoe-god van vernietiging en transformatie. Met zijn vernietigende kracht maakt Shiva ruimte voor nieuwe ideeën en nieuwe aspecten in je leven. De Shiva mantra is daarom ook een heel krachtige mantra als je bent vastgelopen in je leven en een nieuwe stap wilt zetten.

~~~~~

- Ga zitten in een comfortabele meditatiehouding. Zorg dat je goed rechtop zit.
- Adem 2 minuten langzaam in en uit. Laat op elke uitademing nog wat meer spanning los.
- Herhaal dan in jezelf zo'n 5-15 minuten de mantra 'Om Namah Shivaya'. Merk je dat je bent afgedwaald, keer dan met een glimlach terug naar je mantra.
- Adem nog 5 minuten langzaam in en uit en laat je aandacht steeds ruimer worden. Voel wat de mantra heeft gedaan in je lichaam.

OM NAMAH SHIVAYA

*'Ik buig
mijn hoofd
voor Shiva'*

FLOWER POWER

Als je bent wat je eet,
bloei je van dit gerecht
helemaal op! Bloemen zijn
gezond, hebben spirituele
waarde en maken dat we
met meer aandacht eten.



FRUITIGE HIBISCUSSOEP

Ingrediënten:

6 bananen
3 handjes frambozen
45 gram veldsla
3 eetlepels limoensap
150 ml gember-hibiscus
Yogi Tea
Limoen en hibiscusbloem (te
koop bij bloemist of speciaal-
zaak) als garnering

Laat drie zakjes gember-hibiscusthee gedurende 1 uur trekken in 150 ml heet water. Verwijder de zakjes en laat de thee afkoelen. Voeg de overige ingrediënten toe en mix het mengsel met een staafmixer of blender tot een romige massa. Serveer de soep met een schijfje limoen of limoenrasp en een hibiscusbloem.

Hibiscus heeft een frizure smaak, een beetje als cranberry. Deze bloem wordt in het Midden-Oosten gebruikt om spijsverterings- en griepklachten te verhelpen. Daarnaast staat het kruid bekend om zijn hoge percentage aan antioxidanten, die het verouderingsproces tegengaan. Hibiscus werkt ook ontspannend en reinigend.

Voor alle
Yogi's!

5x Yoga Magazine nu voor maar €24,-

NEEM NU EEN ABONNEMENT EN ONTVANG
5 NUMMERS VAN YOGA MAGAZINE MET **26% KORTING**
VOOR MAAR € 24,- (I.P.V. € 32,55). **EEN LEUK CADEAU**
VOOR JEZELF OF VOOR EEN ANDER!



Ga naar yogaonline.nl/5voor24 of bel 020-551 87 05

Y A Y A

BRAND OF QUALITY GOODS

Be inspired every day and follow us on



WWW.YAYA.NL