

Koestering



Laura Pijnenborgh (rechts) en Petra Kool zijn yogadocent en eigenaar van de YogaStudio. Daar geven zij dagelijks yogalessen en workshops. Yoga is hun passie en een voortdurende inspiratiebron.

Petra

De Wolk

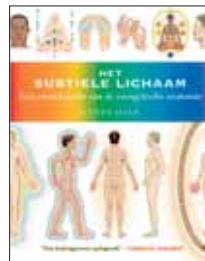
Stel je voor waar je bent voordat je geboren wordt... Je hebt geen lichaam, je bent vrij als een flonkerend lichtdeeltje. Je kunt overal heen stralen. Je hebt zo'n gevoel van eenheid en besef dat je één bent met alles wat is, dat je je gelukkig en volledig vervuld voelt. Dan word je geboren en krijg je een lichaam. Je bent nog steeds het licht. Alleen zit je onder een wolk en kun je het licht niet meer zien. In yoga noemt men dit de sluier van Maya, de sluier der illusie. Je bent je oorsprong vergeten, en identificeert je met het lichaam, de gedachten en de tastbare wereld. Als je ouder wordt krijg je heimwee. Je voelt je leeg, onvolledig, wilt weer vervuld zijn. Het pad van yoga leidt je door de wolk heen, zodat je weer helder kunt zien. Het doel van yoga is volledig innerlijk vervuld zijn. Deze weg kan lang zijn... Maar als je geluk hebt zie je soms al de zonnestralen door de wolk heen schijnen en voel je hoe die warmte je van binnenuit vult.

Die heerlijke zomer wil je zo lang mogelijk rekken, de fijne herinnering lekker vasthouden. Koester de *Indian summer*!

Werelds

De Nederlandse Mera Martinot en haar man brachten Europese designers en Balinese ambachtslieden samen. Dat resulteert in unieke sieraden, kleding en interieur-accessoires. Niet goedkoop, maar wel bijzonder. *Ketting Dream Charmz*, € 245, www.annliz.com

Lijvig



Energetische anatomie is de kennis van de energiestromen in en rond ons lichaam waarop onder andere acupunctuur, reflexologie, shiatsu en magnetisme zijn gebaseerd. Wil je hier meer over weten dan is *Het subtiële lichaam* van Cyndi Dale een aanrader. Een zeer toegankelijk naslagwerk. € 35, Altamira-Becht

‘Vertrouwen is de vogel die het licht voelt en zingt als de dageraad nog donker is’

R. Tagore, Indiaas filosoof en winnaar Nobelprijs voor de Literatuur

Exotisch



Ahmed en Reem Rahim misten in Amerika het aroma van de limoenthee uit hun jeugd in Irak. *Numi* heet die thee, die met veel suiker werd gedronken als teken van gastvrijheid. Broer en zus besloten hun passie voor thee te gebruiken om zelf pure theeën te gaan produceren. De biologische theeblaadjes zijn vrij van oliën en kunstmatige smaakstoffen en natuurlijk fairtrade. Kunstenaar Reem ontwierp de exotische prints van de doosjes die volledig afbreekbaar zijn. De *citroenmirte* is bij mij favoriet; die gaat ook mee als ijsthee naar het strand.

€ 3,99, o.a. bij *De Tuinen*

Geurig

Ging jouw vakantie dit jaar niet verder dan Vlieland? Met je ogen dicht kun je overal heen. Deze kaars van Aveda voert je naar het regenwoud. De hoofd- ingrediënten zijn: klaver, kori- ander en pepermint.

**Aveda Rainforest Plant
Pure-Fume Candle, € 19,50,
www.yogawinkel-denbosch.nl**



Vitaal

Lu Jong is een eenvoudige maar krachtige techniek die eeuwen geleden door Tibetaanse monniken is ontwikkeld. Zij woonden hoog in de bergen en had- den geen toegang tot medische zorg. Deze leer gaat ervan uit dat vrijwel alle ziekten in onze ruggengraat ontstaan. Dankzij een reeks een- voudige bewegingen hiel- den zij de ruggengraat soepel en bleven op deze manier gezond

en vitaal. "De vijf basis- houdingen vormen sa- men een korte reeks die dagelijks in acht tot vijftien minuten gedaan kan worden. De Lu-Jong oefeningen stimuleren de organen, laten de energie beter stromen en helpen om emotionele blokkades op te lossen. Een jonge boeddhistische monnik, Tulku Lobsang, brengt deze yogavorm naar het Westen.

Op 22 september geeft Tulko een workshop bij QUENO Fitness & Dance in Drenthe.

€ 80, vooraf aanmelden via www.quenonl

tekst: Michelle van Eijden, Petra Kool en Laura Pijnenborgh | beeld: Anja van Wijgerden

G arudadasana



Adelaarhouding

Deze houding stimuleert, maakt je enkels sterker en vermindert stijfheid in je schouders. Ook kun je door regelmatig deze houding te beoefenen kramp in je kuitspieren voorkomen. De houding vraagt balans, focus en evenwicht. Warm het lichaam eerst op door zonnegroeten, heupopeners en staande houdingen.

- Ga staan met je voeten op heupbreedte onder je.
- Buig je rechterknie.
- Sla je linkerbeen over je rechterdij (boven je knie), haak nu je linkervoet achter je rechterkuit. Je grote teen haakt nu vlak boven je rechterenkel (als dit nog niet lukt dan is je linkeronderbeen naast je rechteronderbeen).
- Balanceer nu op je rechterbeen. Dit kan enige tijd kosten.
- Buig beide ellebogen en breng je armen omhoog ter hoogte van je borst.
- Kruis je bovenarmen en ellebogen. Je linkerarm is onder en je rechterarm is nu boven.
- Kruis nu ook je onderarmen en breng je handpalmen tegen elkaar.
- Vind je balans. Focus en adem rustig door in de houding.