

yogga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 3 • 2011 • €5,35

Houdingen voor meer
zelfvertrouwen

Tibetaanse yoga:
fit in een kwartier

Neem het leven
zoals het komt
en 6 andere geboden

Welke hindoegod
lijkt op jou?

Bernadet verloor
haar baby
'Dat stralende meisje leerde
me dat alles tijdelijk is'

Moed

Geloof in je eigen kracht

Plus: • Het Drie Seizoenen Dieet • Lachyoga is serieus leuk • Leer op je hoofd staan in de Tripod • Shiva Rea over de Global Mala • Het mooiste resort van Thailand • De beste dvd's • Doe mee aan de 40-daagse yogatraining





Discipline in Thailand

Een been in je nek leggen, pas na een urenlange yogasessie ontbijten, regels en discipline? Sterre van Leer heeft er niet zoveel mee. Dat wordt dus een pittig weekje, daar in dat paradijselijke Thaise yogacentrum.

tekst: Sterre van Leer, foto: Harold Pereira





Wáárom zou je
die voet in je nek
moeten kunnen
leggen?
'Waarom niet?'
zegt Paul



Even afkoelelen na de proce
Van de meditatietuin tot de verzorgde wellnessruimtes: alles draagt bij aan
frisse 'yoga-gevoel'



Als het yogaparadijs bestond, zou het er zo uitzien. Vóór ons strekt zich een houten terras uit met verzonken zwembad. Daarachter ligt de open dinner lounge met uitzicht op zee, en een beetje verscholen achter de bananenplanten de hoge, brandschone yoga shala. Een licht brèesje ritselt door de palmladeren boven ons hoofd, waar twee zwarte *myna birds* vrolijk tegen elkaar zitten te kwetteren.

'Als je toch iets bouwt, kun je het beter meteen goed doen,' lacht Paul Dallaghan verontschuldigd. Drie jaar geleden verhuisden hij en zijn vrouw Jutima hun yoga retreat naar deze prachtige plek aan de zuidkust van Koh Samui, waar ze een fonkelnieuw yoga- en wellnesscentrum uit het zand stampen. En hoewel Paul tegenwoordig een van de bekendste docenten uit de Ashtanga-wereld is en hij over de hele wereld lesgeeft, keert hij hier regelmatig terug om retreats te leiden. Er komt doorgaans een vrolijk internationaal gezelschap op af van expats, jonge stellen op Thailand-reis en yogi's op zoek naar verdieping.

Ik nestel me in de kussens van de loungebank en trek mijn zonnehoed over mijn neus. We hadden het slechter kunnen treffen.

En spring!

Nog geen dag later ben ik daar niet meer zo zeker van. De eerste ochtendles zou volgens het programma tot tien uur duren, maar zo te zien houdt Paul ons nog wel even bezig. 'Houd je geest ontspannen en alert,' maant hij ons. 'Kom op, *be springy!*'

We zijn om halfacht begonnen, nog wankel van de jetlag, en het is nu al bloedheet in de yoga shala. Zweet druipt in mijn ogen. Ik veeg de natte haren uit mijn gezicht. 'En nóg een *vinyasa*,' pept Paul ons op, 'en spring!'

Zwarte vlekken dansen voor mijn ogen als ik omhoogkom. Langzaam voel ik mezelf boos worden. Zijn ze wel helemaal lekker hier? Ik heb niet eens iets gegeten vanmorgen – de bedoeling is dat je nuchter blijft voor de ochtendles. Maar nu kan ik aan niets anders denken dan aan sappige papaja en een flink bord noedels. Mijn benen trillen, mijn matje is inmiddels totaal natgestempeld van alle *Upward Dogs*. Net als ik overweeg het bijtje erbij neer te gooien bij de zoveelste lang

aangehouden Plank, zegt Paul met een plagerige lach: 'Houd het licht! *It only lasts two sips of coffee...*' Ik kan het nog net opbrengen om mezelf van een afstandje te bekijken. Daar zit ik dan, boos en dieproud aangelopen, te zwelgen in zelfmedelijden op een paradijselijk eiland. Ondanks mezelf schiet ik in de lach.

Huisregels

Ik heb nooit veel opgehad met discipline. Elke poging om 's ochtends eerder op te staan of op mijn werk een kwartiertje vrij te maken voor yoga, is tot nu toe gestrand – mijn lichaam zou best willen, maar mijn geest is zwak. Ik drink als ik daar zin in heb en ik heb in mijn leven nog geen dag een dieet gevolgd (tot voor kort kon ik mezelf ook nog wijsmaken dat dat nergens voor nodig was). Het is dus al snel duidelijk dat me deze week wat confrontaties te wachten staan.

Dat je nergens mag roken of drinken is geen grote verrassing, maar het terrein is ook verboden gebied voor plastic flesjes en niet-biologisch afbreekbare shampoo. Op elke kamer ligt een map met uitgebreide instructies over douchen, drinken en eten voor en na de les, over de juiste plek om je schoenen neer te zetten en je yogamat op te hangen, over verantwoord omgaan met de airco en de spoelknop van de wc, over het belang van matigheid aan tafel. Het is vast met de beste bedoelingen, maar het zijn wel heel veel goede bedoelingen. Ook Paul zelf straalt iets ascetisch uit, met zijn

Zwarte vlekken van de inspanning
dansen voor mijn ogen.
Zijn ze wel helemaal lekker hier?



De eerste Hond van de dag: extra lekker met extra gewicht!



'De kracht van een vaste serie oefeningen is dat je eraan kunt blijven werken'

afgetrainde lichaam en zijn hardblauwe ogen. Hij lijkt me iemand die veel van zichzelf vraagt, maar ook streng is voor anderen.

Onontkoombaar

Deze week zijn er vooral veel Ashtanga yogi's gekomen die hopen op pittige Mysore Style-lessen, waarbij ze in hun eigen tempo de vaste serie oefeningen van de Primary Series doorlopen. Het niveau ligt behoorlijk hoog – uit een ooghoek zie ik een tengerere dame moeiteloos haar enkels achter haar hoofd knopen. Maar naast me staat gelukkig ook iemand nog veel harder te puffen dan ik. In de loop van de week leren zelfs totale nieuwkomers de beginselen van de Primary Series, en juist omdat iedereen in zijn eigen tempo werkt, terwijl Paul en zijn twee assistenten rondlopen en corrigeren, krijg je precies de instructies die je nodig hebt. Zelf maakte Paul kennis met yoga toen hij ironisch genoeg een baantje had in de vleesindustrie. 'Ik woonde in een *dormitory* in Dublin, en naast me op de slaapzaal lag een Australische jongen

Links: 's middags besteedt Paul aandacht aan anatomie en techniek; in de ochtendlessen oefent iedereen op zijn eigen niveau

vreemd heen en weer te rollen over de grond. Dat bleek dus yoga te zijn.' Na een studie economie ging hij op zijn 23e naar New York. Hij kwam voor een sollicitatiegesprek op Wall Street, maar het liep anders. 'Ik bleef het woord "yoga" maar tegenkomen, en op de een of andere manier bleef dat hangen. Op de achterpagina van een lokale krant viel mijn oog op een annonce van een yogaworkshop. Ik kreeg op een gegeven moment zelfs een huis pal boven een nieuwe Jivamukti-studio.' Zo begon Pauls zoektocht naar verdieping, die hem uiteindelijk naar Mysore bracht, bij Pattabhi Jois. Hij viel voor Ashtanga vanwege de klassieke basis. 'Ik heb ook heel veel waardevolle lessen geleerd uit andere vormen van yoga. Maar het krachtige van een klassieke serie oefeningen is dat je die kunt meenemen en eraan kunt blijven werken. Vroeger gaf ik weleens lessen waarvoor ik zelf een nieuwe serie ontwierp. Dat is goed voor je ego als docent, maar na de les is het toch: "Thank you, bye bye." Ik onderwijs liever iets waar leerlingen zelfstandig mee aan de slag kunnen.'

Stijgende verbazing

Het blijft deze week niet bij oefenen. Filosofie, anatomie, voedingsleer: elke middag schudt Paul tijdens een twee uur durende workshop zijn rugzak aan parate kennis voor ons leeg. Om voedsel te verteren, leren we, loodst je lichaam na een maaltijd maar liefst twee liter water naar je darmsysteem. Je buik wordt een flinke waterballon. Dat is dus de reden dat de fruitschaal pas na de ochtendyoga op het buffet verschijnt (al blijf ik na die dramatische eerste les angstvallig twee bananen meepikken voor de volgende dag). En wisten we dat je met de binnenwand van je darmslijmvlies een paar tennisbanen zou kunnen bedekken? 'Als je dat beseft, begin je te begrijpen hoeveel invloed je spijsvertering heeft op je hele fysiologie – en hoe belangrijk het is om je voedingspatroon te beheersen.' Daarom wordt hier ook gekookt volgens sattvische principes: fris en licht, zonder knoflook, ui of andere ingrediënten die de geest onrustig maken en de maag irriteren.

Veel ambitieuze leerlingen gebruiken het dagelijkse vragenuurtje om precieze instructies te krijgen voor ingewikkelde houdingen waar ze op vastlopen. Of ze willen weten wanneer ze nu eens mogen beginnen aan de Second Series. Ik hoor hun vragen met stijgende verbazing aan. Ging yoga niet om het verstillen van de geest? Waarom is het in vredesnaam belangrijk om je voet in je nek te kunnen leggen? Pauls antwoord slaat me even uit het veld. 'Waarom niet?' antwoordt hij. Even is het stil, dan golft er een lachsalvo door de zaal.

Weer serieus gaat hij verder: 'Waarom zou je genoeg nemen met



Ik bloos diep – de waarheid kon weleens
zijn dat ik gewoon niet hard genoeg werk



Wat een luxe: elke kamer heeft airco en een eigen balkon





Mat & tas cadeau

bij een
abonnement

Neem een **tweejarig abonnement** op **Yoga Magazine** voor € 39,90 en ontvang **acht edities**, een **yogamat** en een **tas** om je mat in te vervoeren.

Wil je liever korting?
Dat kan natuurlijk ook. Voor € 30,- krijg je **twee jaar lang** Yoga Magazine thuisgestuurd.



Berndt Harald Persting

- antraciete tas van biologisch katoen t.w.v. € 12,50
- soepele zwarte mat voor dagelijks gebruik t.w.v. € 16,50: antislip, wasbaar en licht van gewicht, 4 mm dik x 183 cm x 61 cm



Abonneer je via yogaonline.nl/abonnement of bel gratis 0800 - 0220660



Links: tijdens een vuurceremonie offeren we rijst en boter

Eigenlijk gaat het beter als ik een tandje bijzet, ontdek ik

minder? Het doel van asana's is uiteindelijk om het energieniveau dat tot onze beschikking staat, te optimaliseren. Natuurlijk hoeft je je voet niet in je nek te kunnen leggen om een beter leven te leiden. *But the process might take you there.* Het is waar, geeft hij toe: je kunt gemakkelijk gefixeerd raken op de uiterlijke vorm. 'Maar het omgekeerde zie ik ook – mensen die niet eens proberen om die voet achter hun hoofd te krijgen, die daar blijven waar het makkelijk gaat, met een houding van: o, wat heb ik toch een goede yoga-instelling, wat ben ik mooi aanwezig en ontspannen...' Ik bloos tot diep in mijn hals. Die is raak. Diep vanbinnen vind ik mezelf inderdaad beter dan al die mensen die zich overambitieuze in gecompliceerde houdingen wringen. Maar de waarheid kon weleens zijn dat ik gewoon niet hard genoeg werk. Misschien wordt het tijd om iets aan mijn gemakzucht te doen.

Even iets anders

Maar eerst mag de rebel in mij nog even buitenspelen. Na drie dagen in het yogaparadijs heb ik wel genoeg heen en weer geslen-

terd tussen de meditatie-tuin en de juice bar – ik wil iets van het eiland zien! Bovendien: al die verantwoorde principes zijn prima, maar om met fotograaf Harold te spreken: 'Je krijgt er wel een beetje een kleine piemel van.'

Die avond liften we met een klein groepje naar een stadje aan de oostkust, waar we eten op de avondmarkt aan de kade. We bestellen noedels en makreel, som tam (groene papajasalade die voor je ogen wordt fijngestampt in een vijzel) en zelfs een beetje geroosterd varkensvlees. Om ons heen zitten Thaise gezinnetjes te kletsen tussen de tuinstoelen en de kinderwagens. Ik voel me ineens intens tevreden. En als we na het eten nog een uitgebreide voetmassage nemen in een kleine salon aan de straat, onder de hysterische klanken van een Thaise soap, val ik in een gelukzalige diepe slaap.

Of het nu de voetmassage is of het zwaardere eten, de volgende ochtend word ik voor het eerst doodmoe wakker, met dikke ogen en een opgezette keel. Bovendien ben ik gisteren vergeten mijn bananen mee te smokkelen van het buffet – weer geen ontbijt dus

Optimisme.
Probeer het
ook eens.

Ode

VOOR INTELLIGENTE OPTIMISTEN



Ode.
Inspiratie voor verandering.

Probeer nu **Ode** voor maar € 10,=
en ontvang 3 nummers.

Het proefabonnement stopt automatisch.

Ga naar www.ode.nl/yoga en meldt u aan.
Of neem contact op met Caroline:
telefoon 010 22 10 313 of caroline@ode.nl

Ode is 's werelds meest optimistische
opinielijdschrift.

In *Ode* leest u verhalen die het doordenken
waard zijn en die aanknopingspunten geven
voor een optimistisch wereldbeeld.

Ode gaat over mensen met verrassende ideeën
en een originele visie. En beschrijft creatieve
oplossingen voor schijnbaar onoplosbare
problemen.

Zoals de helende kracht van licht. En hoe
beeldspraak leidt tot persoonlijke groei. Of hoe
het onbewuste ons denken en doen bepaalt.

De oplossingsgerichte manier van journalistiek
biedt tegenwicht aan de traditionele journalistiek.
Ode prikkelt tot initiatieven en stimuleert
daadkracht.

€ Aanbieding

tot na de *practice*. Maar tot mijn eigen verbazing voel ik me prima als ik eenmaal op de mat sta. Het is alsof mijn lichaam de serie houdingen steeds beter onthoudt. En al gutst het zweet nog steeds van mijn lijf, het stoort me niet meer. Ik ontdek dat het eigenlijk beter gaat als ik een tandje bijzet. Mijn been net nog iets meer verlengen, mijn vingers net iets meer spreiden om het energiepunt tussen duim en wijsvinger een oppepper te geven. En ja, ik loop nog steeds rood aan – ik heb alleen besloten er niet meer onder te lijden. Als beloning zink ik na afloop weg in een diepe, verdiende *Savasana*.

Kakkerlakken en sterren

In de tweede helft van de week lijkt alles steeds gemakkelijker te gaan. Ik word vanzelf wakker bij zonsopgang. Ik eet minder en voel me lichter en sterker. Ook de behoefte om te ontsnappen is weg: na ons avondtripje en een boottocht met de groep heb ik eigenlijk wel genoeg gezien. Al die ontdekkingsdrang brengt ook onrust met zich mee. Bovendien is het hier al mooi genoeg. Je kunt uren op je buik liggen kijken naar de mieren die een dode kakkerlak proberen mee te slepen, of de myna birds die brutaal naar de honingpot pikken.

De laatste avond zitten we in het warme zand en kijken we hoe de Melkweg wordt uitgegoten in de donkere zee. We kletsen over onze hectische levens aan de andere kant van de wereld, waar we morgen weer naartoe vliegen. Ik denk aan Pauls waarschuwing in de laatste middagworkshop: 'Tachtig procent van wat je hier leert, is binnen twee weken vergeten als je niet blijft oefenen.' Dus als ik hoog boven het Zuiderkruis een ster zie vallen, weet ik precies wat ik moet wensen.

En zo sta ik de eerste dag na thuiskomst, enigszins geholpen door de jetlag, om halfzes op. Ik spoel de energie van de nacht van me af onder de douche en zet het raam wijdopen. Ik rol mijn matje uit aan het voeteneinde van mijn bed. En ik begin. ●

Een week Thailand vanaf € 750,- plus een anti-jetlag voetenmassage

Wil je ook meedoen aan een yogaretreat met Paul of een van de andere inspirerende gastdocenten? Boek deze reis dan nu rechtstreeks op www.yogaonline.nl. Deze speciale lezersaanbieding is inclusief overnachting in een mooie designkamer, maaltijden (brunch en diner), alle yogalessen, gebruik van faciliteiten (zwembad, hammam, sauna) en een anti-jetlag voetenmassage van een uur. Kijk voor meer informatie en exacte data op www.yogaonline.nl

Nu ook te boeken op yogaonline.nl:

Yoga & detox in de Algarve

Heerlijk in het najaar je lichaam en geest opschonen in de Algarve. Tijdens deze week is er volop aandacht voor gezonde voeding en een gezond lijf. Als herboren kom je terug.

Prijs: vanaf € 750,- p.p. Inclusief verblijf, eten, yogalessen en darmspoeling. Kijk voor meer informatie en exacte data op www.yogaonline.nl

Yoga in Turkije

In een prachtige verborgen vallei met olijfbomen kun je terecht voor een heerlijke yogaretreat. Geniet van de nazomer met professionele docenten en gezond eten. Tijdens deze weken overnacht je in een traditionele yurt (nomadentent).

Prijs: vanaf € 585 p.p. Inclusief verblijf, eten en yogalessen. Kijk voor meer informatie en exacte data op www.yogaonline.nl

Colofon

Yoga is een uitgave © 2011 van Weekbladders Tijdschriften.

Abonnementen en (na)bestellingen:

Klantservice, tel. 020-5518705, Postbus 1570, 1000 BN Amsterdam, yoga.abonnement@weekbladders.nl
Abonnement: € 19,95 per jaar voor 4 nummers bij betaling per automatische incasso. Voor betaling per toegestuurde acceptgiro € 1,- toeslag.

Abonnementendienst België: Yoga lezerservice, Antwoordnummer 1, 2300 Turnhout, 014-435906, lezerservice@mapress.be

Redactieadres: Raamgracht 4, Postbus 2988, 1000 CZ Amsterdam Telefoon: 020-5518418

Mail: redactie@yogaonline.nl

Site: www.yogaonline.nl

Hoofredacteur: Heleen Peverelli

Bureauredactie: Maartje Verhoeven

Art director/vormgever: Freddy Vermeulen

Eindredactie: Ingrid Melenberg, Jannetje Jonkman

Webredactie: Jan Denecke, Willem Dion (stagiair)

Vaste medewerkers: Saskia Grootegoed, Christel Jansen, Harold Pereira, Anne Roffel, Ellen Ruywe, Saskia van Osnsbrugge

Corrector: Jan van der Bijl

Productiebegeleiding: René van Achteren, Frank Krijl

Uitgever/editor at large: Ruud Hollander

Uitgever België: Dirk Vanderherten, Calenbergstraat 8, 1831 Diegem, België

Directeur: Karin van Gilst

Online uitgever: Eline Deijs

Webmasters: Namita Bhargava, Erik Stuur

Marketing: Janina Carmesin (020-5518514), Marcia van der Hoeft (a.i.), Esther Vollebregt

Advertenties: media@weekbladders.nl, www.weekbladders.nl

Manager sales: Raymond van Kasterop

Accountmanagers: Astrid Lauw, Judith Vls

Coördinator: Gerda de Graaf, 020-5518538, fax: 020-4212476

Media-order: Gerda de Graaf, 020-5518538,

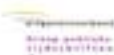
media@weekbladders.nl

Drukker: Coriflo

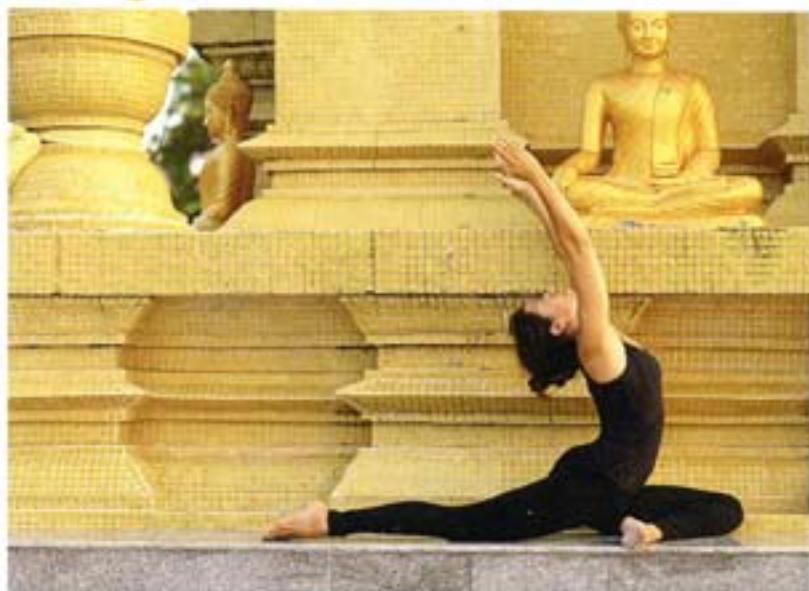
Distributie: Betapress

Abonnementgeld dient bij vooruitbetaling te worden voldaan. Abonnementen kunnen per nummer ingaan en worden automatisch verlengd, tenzij een maand vóór het verstrijken van de abonnementsperiode bericht van opzegging is ontvangen. Dit kan schriftelijk, per mail of telefonisch bij bovenstaand adres. Opzeggingen worden onmiddellijk schriftelijk bevestigd. Aan ons verstrekte gegevens van abonnees, zoals naam, adres en telefoonnummers, worden opgenomen in ons gegevensbestand. Dit bestand is aangemeld bij het College Bescherming Persoonsgegevens door WPG Uitgevers, de verantwoordelijke voor uw gegevens. Uw gegevens worden gebruikt voor onze abonnementsadministratie, voor de uitvoering van met ons gesloten overeenkomsten en om u op de hoogte te (laten) houden van producten en diensten van de verschillende WPG-uitgevers. U kunt uw eigen gegevens opvragen en verzoeken ze te laten corrigeren of te verwijderen door een kaartje te sturen aan ons Klanten Service Centrum, Postbus 960, 1000 AZ Amsterdam of per e-mail aan info@weekbladders.nl.

Het verlenen van toestemming tot publicatie in dit tijdschrift houdt in dat de auteur, behouders van auteursrechtelijke voorbehoed, daartoe, machtiging verleent aan: 1 de Stichting Reprorecht te Amsterdam, tot inruig en verdeling van door een onderneming, organisatie of instelling op grond van artikel 17 Auteursrecht 1912 verschuldigde vergoedingen voor het maken van kopieën uit deze uitgave, een en ander volgens haar Reglementen en Statuten, zoals die zijn goedgekeurd door de minister van Justitie; 2 de uitgever, tot inruig en verdeling van de lezersartikelen artikel 17 lid 3 Auteursrecht 1912 verschuldigde bijlike vergoedingen. Van werken van kunstenaars aangesloten bij een auteursorganisatie zijn de publicatie-rechten geregeld met Beeldrecht te Amsterdam, © 2007 v.o. Beeldrecht Amsterdam. Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Adverteren, gepubliceerd bij de rechtbanken in Nederland. Een exemplaar is op aanvraag kosteloos verkrijgbaar. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Volgend nummer



Deze winter bestaat Yoga Magazine alweer vijf jaar – tijd voor een feestje. Speciaal voor ons jubileum presenteren we een geheel gouden nummer, want yoga laat je stralen!

Taart

Bij een feestje hoort taart. Jammer dat suiker zo slecht voor je is. Maar met alternatieve zoetmakers met een lage glycemische waarde wordt het koekje of taartje opeens een stuk gezonder. Feestelijk!

De gulden regels

Yoga kan je leven veranderen: door de houdingen, de ademhaling die je aanleert, de levensfilosofie. Met deze tien gulden regels van yoga verbeter je je leven voorgoed.

Straal!

Hartopeners, ontspannende vooroverbuigingen, elegante balanshoudingen: deze yogaserie laat je stralen van binnenuit, en dat zie je aan de buitenkant. Word zichtbaar mooier binnen een halfuur.

Heb jij een gouden hart?

Als je liefdevol leeft is dat niet alleen goed voor de mensen om je heen, ook jijzelf wordt er – bewezen – gelukkig van. Doe onze karma-quiz en ontdek of jij je vermogen tot compassie volledig benut.

Met extra dvd Ochtend- en avondyoga

Vanaf 21 november ligt ons jubileumnummer in de winkel