

# yoga international

*Special*  
Yoga- en  
wellness-  
vakanties

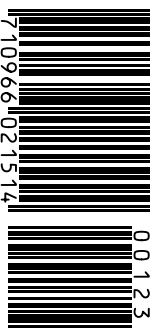


## De nieuwe reis

LEVEN EN WERK VAN ANAT GEIGER » 8 X GEAARD MET TAEKWONDO »  
HEALING: LOMI LOMI VOOR YOGI'S » DIEPER GAAN MET SOMATIC YOGA

nummer 1  
mrt/april 2023  
€ 6,75

BP 8 710966 021514



00123

# Vorbereiding op de lente

Beweeg jij ook mee met de seizoenen zoals de natuur dat doet? De winter staat voor pauze, planten en dieren zijn in rust. Voor jou een geschikte tijd om even stil te staan en bij jezelf naar binnen te gaan. Het winterseizoen is voor veel mensen lastig om voldoende te drinken en zo het lichaam gehydrateerd en gemineraliseerd te houden.



52 basische kruiden  
in één kopje



Alle basische  
mineralen in  
één capsule



Als voorbereiding op de lente is het goed om te vertragen en te verjongen. Yogabeoefening, volwaardige basische voeding en basische dranken zijn belangrijk om te aarden en helpen je met de opbouw van een gezond immuunsysteem. Zorg tijdens de koude maanden voor voldoende basische mineralen, kruiden en antioxidanten. Basische kruidenthee en een basisch mineralencomplex ondersteunen een gezond zuur-base evenwicht waardoor jij goed voorbereid bent voor de lente!

Kijk voor meer informatie op onze website [www.alka.nl](http://www.alka.nl) of neem contact op met een van onze Alka® Coaches voor persoonlijk advies op: (040) 30 400 17



Alka®



# Lieve yogi's

## De nieuwe reis, voorwaarts!

Nummer 1-2023, jaargang 8 alweer! Na elke zeven jaar is er vernieuwing en dat geldt voor ons yogaliefhebbers helemaal. We blijven graag in beweging, al is het maar met de kleinste *mindful* beweging.

We staan in de sfeervolle studio (en voormalige houtopslag) van fotografe Jeannette, want het is koud buiten. Woensdagmiddag, het wordt een *familieshoot*. Het is meteen bere-gezellig; Jeannette heeft haar twee kids mee, en ook de kinderen van Erkan Demir, taekwando-specialist, zijn bij onze uitzonderlijke fotoreportage. Erkan heeft een druk bedrijf, en de zorg voor zijn nog twee thuiswonende kinderen. Desondanks barst hij van de vrolijke energie, zou dat ook door taekwondo komen? Deze martial arts-verdedigingssport geeft – net als yoga – focus, structuur, aarding en kracht. Erkan geeft les aan kinderen, ook die van hemzelf. Dat is weer eens wat anders dan onze gebruikelijke yoga-asana's-serie. Stoere foto's, en inspiratie voor stoere yogi's en stoere yogakids.

Tijdens de redactiebijeenkomst bij de uitgeverij eind vorig jaar besloten we dat er wat meer mannen en kinderen in het blad mogen. Nou hierbij! Kijk maar lieve yogalezers, of jullie zelf met de kinderen een paar mooie taekwondomoves kunnen doen. Geen agressie maar eerder 'pittige pret'.

Ook zijn we heel blij met onze nieuwe columnist, die al langer op mijn verlanglijst stond: Marcel van de Vis Heil, een van de bekende Yin Yoga-opleiders. Nog zo'n man die uit het goede hout is gesneden. Diep in de Yin-beoefening maar ook bokser, lifestylecoach en vooral een heel fijn mens. Een mens die nog rouwt om het verlies van zijn zakelijke partner en beste vriendin, de vorig jaar overleden 'Yin-koningin' Anat Geiger.

Marcel stelde voor dit nummer ook een stuk samen over Anat, haar leven en werk, met herinneringen van collega's en vrienden.

Heel veel inspiratie en leesplezier. En met vaart, liefde, gezondheid en power het nieuwe jaar in!

Liefs  
Marciel



PS We stellen feedback op YI zeer op prijs. Stuur je reacties naar:

facebook.com/YogaInternationalMagazine

@Yoga\_Inter

@yogainternationalmagazine

redactie@yoga-international.nu

yoga@marcielwitteman.nl

# inhoud

- 3 Voorwoord
- 6 YOGATHERAPIE **Megan MacCarthy**  
en Somatic Yoga **COVERSTORY**
- 12 YOGAHELD Herinneringen aan  
**Anat Geiger COVERSTORY**
- 38 BODY WORK **Lomi Lomi**  
uit Hawaii **COVERSTORY**
- 47 Lekker oud **Lilium Bungener** viert het leven
- 50 ANATOMIE **More Hips, Your Yoga**
- 58 Hebbedingen
- 62 Op het matje met **Janine Himpers** en  
**Patricia van Doorn**
- 65 Durf te vragen **Brenda Put-Carstens**

## Oefeningen

- 20 **Stoelyoga** met Paula Jap Tjong
- 28 HOUDINGEN **Taekwondo met**  
**de kids COVERSTORY**

## Columns

- 21 Zen, zin & onzin **Mieke Bouma**
- 55 Boksende yogi **Marcel van de Vis Heil**
- 59 Boeddhist Ilone observeert **Ilone Inge**
- 64 Strip **YOGACAT** Truienweer

## Eten, kunst, boeken en tarot

- 16 Recepten **De magische werking van planten**
- 22 Kunst **De verhalen van Anaïs López**
- 56 Tarot **Balans in beweging**
- 60 Boeken **De kracht van hoogsensitiviteit**

## Service

- 5 Colofon
- 66 Volgend nummer



12  
**Anat Geiger,  
niet meer hier**



38  
**LOMI LOMI: DE PASSIE  
VAN SARAH HÜTT**

28  
**Speels  
vechten**





## Yoga- en wellness-vakanties

# 39

Win-  
actie  
58



More Hips,  
Your Yoga

# 50

## De magische werking van planten



# 20

### Colofon:

Jaargang 8, nummer 1  
februari/maart 2023

Hoofdredactie Marciel Witteman  
Eindredactie Renate Meijer

Coverontwerp Nancy Panjoel, Twin Media BV  
Foto's Adobe stock en iStock

Aan deze uitgave werkten mee:  
Jeannette Huisman, Ingrid Coenen, Mieke Bouma,  
Irene Ypenburg, Paula Jap Tjong, Annelies Bakker,  
Monique van de Raapkamp, Emilie Escher,  
Caro Bonink, Mara Giamboi, Heidi Vandamme,  
Marjan van Druenen, Ilone Inge, Harold Pereira,  
Tamara Butter, Marcel van de Vis Heil, Ehud Neuhaus,  
Harold Pereira, Ben van Duin, Esther Mönks,  
Natalia Le Fay, Annika Schüte, Lisardo Fernandez  
Ferreiro, Erkan Demir, Sandy Karsten, Antoine  
Schemkes, Janine Himpers, Patricica van Doorn,  
Brenda Put-Carstens, Christel van Herpt

### Redactieadres

Uitgeverij Virtùmedia, t.a.v. Yoga International  
Postbus 595, 3700 AN Zeist  
+31 (0)30 - 692 06 77  
redactie@yoga-international.nu

Ontwerp en vormgeving  
Nancy Panjoel, Twin Media BV

### Uitgever

Pepijn Dobbelaer, Virtùmedia  
pdobbelaer@virtumedia.nl

### Marketing

Arjen van Wifferen  
+31 (0)30 - 307 22 46  
avanwifferen@virtumedia.nl

### Advertenties

Helen Dekker  
+31 (0)30 - 202 74 28  
hdekker@virtumedia.nl

Klaartje Grol  
+31 (0)30 - 307 22 48  
kgrol@virtumedia.nl

### Druk

Veldhuis Media, Meppel, veldhuismedia.nl

### Distributie

Betapress, www.betapress.nl

### Abonnementen

Yoga International verschijnt 6 keer per jaar.  
Prijs jaarabonnement Nederland & België: € 33,95  
(bij automatische incasso, per factuur € 5,- extra)  
Buitenland: € 43,95  
(Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.)

Abonnementen kunnen bij ieder nummer ingaan en worden elk jaar vernieuwd. Abonnee worden kan via yoga-international.nu of rechtstreeks bij de klantenservice. Adreswijzigingen graag schriftelijk doorgeven met vermelding van het oude en het nieuwe adres en het nieuwe telefoonnummer. Opzeggingen 2 maanden voor vervaldatum doorgeven aan de klantenservice.

### Correspondentieadres

Uitgeverij Virtùmedia, t.a.v. Yoga International  
Postbus 595, 3700 AN Zeist  
klantenservice@virtumedia.nl  
Telefoon: +31 (0)85 - 040 74 00

### Losse verkoop

Yoga International is verkrijgbaar bij de boek- en tijdschriftenhandel, warenhuis, supermarkt en kiosk. Adviesprijs los nummer: € 6,75.

©Yoga International. Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden vervaelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ISSN 2468-8401

yoga-international.nu



# Power, passie, liefde en vrijheid

Somatic Yoga en  
Yoga Therapie van  
Megan MacCarthy



Altijd op zoek naar nieuwe inspirerende yogahelden vond ik de Amerikaanse Megan MacCarthy (54) op YouTube. Ik was meteen gecharmeerd van deze geweldige leraar. Ze is internationaal geaccrediteerd yogatherapeut en -opleider, Somatic Yoga-opleider en gecertificeerd in *Healing Touch Energy*. Net verhuisd naar Cork (Ierland) met haar man, muzikant Michael Mattioli. Wie is Megan MacCarthy?

Tekst **Marciel Witteman** | Foto's **Michael Mattioli**

### Waar begon jouw yogapad?

'Toen ik twintig jaar oud was, had ik paniekaanvallen die op een hartaandoening leken. Dit was in de jaren tachtig toen het onconventioneel was om te zeggen dat we met onze geest onze gezondheid kunnen beïnvloeden. Gelukkig zat ik op school in Boulder, Colorado, waar yoga en meditatiebeoefening heel normaal waren. Ik had een holistische arts die me aanvankelijk wel kalmeringsmiddelen voorschreef met de eis dat ik voor de langere termijn meditatie zou leren om geestelijke in balans te blijven. Tot op de dag van vandaag blijft meditatie de basis van mijn dagelijkse *sadhana* (spirituele beoefening).'

'Pas toen ik mijn zoon kreeg, begon ik asana's, yogahoudingen, te beoefenen. En met de geboorte van een tweeling, een paar jaar later, werd yoga mijn *one stop home shopping* voor lichaam, geest en ziel. Ik leerde dat zelfs bij afleiding, van bijvoorbeeld baby's en honden [lacht], een half uur tot mezelf komen op de mat mijn *mindset* positief beïnvloedde. Tegenwoordig is yoga mijn hulpmiddel om sterk te blijven en met gratie ouder te worden. *Asana-practice*

stelt me in staat om de dingen te blijven doen die me gelukkig maken. Ik was in mijn jonge jaren een fervent sporter: ik wandelde, fietste, zeilde, skiede, liep hard. Mijn ouder wordende lichaam betaalt daar nu de prijs voor!'

### Hoe verliep je ontwikkeling tot yogi en *embodiment*-leraar?

'Mijn formele yogaopleiding begon in 2008 toen ik Anusara Yoga- en Vinyasa Yoga-opleidingen volgde. Mijn *Pitta* (ayurvedatype van water en vuur) had een doel en uitdaging nodig, mijn angstige geest de veiligheid van een langzame stroom, en mijn hart werd blij van de liefdevolle benadering. Ik waardeer de *alignment*-principes van het lesgeven met een thema en een eindhouding bij elke klas. Het is makkelijker om verbinding te maken met jezelf en compassie te hebben met de mensen om je heen. Een leraar verbindt zijn authentieke geest met een verhaal om de leerlingen te bewegen of juist te kalmeren en zo die diepe verbinding met zichzelf te bereiken. We zijn natuurlijk allemaal *storytellers*. De verhalen die we vertellen kunnen kwetsen of juist genezen.'

'Vanaf het begin wist ik dat ik yogatherapie wilde gaan studeren. Ik geloof dat als iemand me meditatie en ademhalingstechnieken had geleerd toen ik jonger was, ik nooit mijn paniekaanvallen of boulimia-episodes zou hebben meegemaakt. Het universum gaf me richting toen mijn beide ouders een coronaire bypassoperatie ondergingen. Nadat ik ze hielp revalideren, werd ik geïnspireerd om Nischala Devi's Yoga of the Heart te volgen – een hart- en kankertraining van honderd uur – voor mijn eigen bescherming. Ik keerde geïnspireerd terug en ging lesgeven aan patiënten met hartaandoeningen en kanker in het plaatselijke ziekenhuis.

'Ik heb geleerd dat mensen zullen vergeten wat je zei, mensen zullen vergeten wat je deed, maar mensen zullen nooit vergeten hoe je ze liet voelen'



## YOGATHERAPIE

retraïtes, voor genezing en groei. Ik respecteer de vereisten (de verplichte jaarlijkse educatiepunten) voor geregistreerde yogadocenten, maar mijn meest transformerende ervaringen zijn tijdens niet-geaccrediteerde retraïtes, waarbij ik vaak spirituele stilte (*mauna*) beoefen, met geen ander doel dan zelfzorg.'

### Wat is Somatic Yoga precies?

'Somatic Yoga is een op het lichaam gebaseerde therapie die somatische beweging en yoga combineert om de neuroplasticiteit van de hersenen te verbeteren en te herprogrammeren. We leren over onszelf door te bewegen. In het bijzonder verweeft Somatic Yoga op prachtige wijze een soort beweging, die *pandiculatie* wordt genoemd, met de adem. Neurologisch gezien is pandiculatie het samentrekken in spanning die al aanwezig is, daar langzaam doorheen verlengen, en dan volledig loslaten, zoals we bij uitrekken en geeuwen doen. Het is een biologische functie die de spierlengte reset op sensomotorisch niveau. Let eens op je huisdieren elke keer dat ze opstaan: deskundige *pandicators*! In mijn combinatie van somatiek en yoga zie ik de natuurlijke bewegingen van contractie, expansie en ontspanning binnen de ademhalingscycli als onze meest aangeboren pandiculatie.

Somatische yoga komt alle lagen van ons wezen ten goede, inclusief de Manomaya Kosha (Kosha is een van de vijf lagen van ons bestaan). DNA kan zelfs een rol spelen bij ongezonde emotionele neigingen, maar dat kan worden overwonnen zoals alle Samskaras (fysieke en mentale neigingen). Of het nu gaat om spiergeheugenbewegingen, verslaving of zelfs de neiging om kwetsende taal te gebruiken – somatische yogabeoefening is een innerlijke wijsheids-praktijk die kan helpen om DNA-fouten te omzeilen. Ook kan het milieuvriendelijker gedrag bevorderen en heeft het een positieve invloed op emotionele zelfregulering.' 'De bewegingen zelf zijn eigenlijk afleidingen die de hersenen iets geven om op te focussen: het gevoel van plezier, ongenoegen, het bekende en het onbekende. Speelse of uitdagende bewegingen: heling ontstaat door aanwezig te zijn in het lichaam en de adem. Somatische yoga kan subtiele blokkades in het systeem oplossen nog voordat ze in het lichaam worden gevoeld. Misschien gebeurt dat bij elke vorm van yoga, maar vaak is dat niet zo. Voor het zenuwstelsel van de meeste mensen is het doen van in adem gecentreerde bewegingen, met een ►

Sindsdien heb ik meer dan duizend uur formele yogatherapietraining gevolgd bij zeer begaafde leraren zoals Nischala. Ik ben zo dankbaar voor al die jaren waarin ik twaalf tot zestien groepslessen per week en privétherapiesessies heb gegeven. Als ik niet de kans had gehad om de prachtige verscheidenheid aan lichaamstypes, gezondheids-toestanden en emoties van mijn geliefde studenten te observeren, had ik niet geweten hoe ik yoga kan toepassen om iedereen te kunnen helpen, en met zekerheid te geloven in de helende kracht van yoga.' 'Maar mijn grootste leraar is zelfbeoefening. Ik ben een introvert persoon. Tijd alleen in mijn lichaam is belangrijk. Ik noem het het nemen van mijn dagelijkse "S-vitaminen": Stilte, Stil-zijn, Spiritualiteit en *Sukha* (zachtheid). Ik "trakteer" mezelf ook op



Megan MacCarthy en Michael Mattioli

gevoel van veiligheid, en dat nog observeren zonder oordeel, jongleren met teveel ballen. De meeste somatische oefeningen worden daarom zittend of op de vloer gedaan. Met gesloten ogen en volledig ondersteund, want een geaard lichaam biedt veiligheid, ontspanning en feedback voor de hersenen om opnieuw te leren.'

'Een van mijn doelen is om somatische yoga aan meer yogadocenten te leren, als verdieping, zodat ze het in hun lessen kunnen opnemen. De bewegingen zijn speelse warming-ups die de interoceptie (*felt sense*) en proprioceptie (evenwichtzin) vergroten. Ze zijn ook zeer geschikt voor leerlingen met pijn of die vastzitten in asymmetrische spierpatronen.'

### Waarom koos je voor Ierland?

'Het landschap heeft iets mystieks en ik koester de kwaliteit van het leven en de mensen. Mijn grootouders kwamen uit Cork en Mayo. Ze gingen nooit meer terug om hun land te bezoeken nadat ze naar Chicago waren geëmigreerd. Mijn oma vertelde me dat er teveel verdriet was. Misschien is een deel van mijn onbewuste behoefte om vrouwelijk voorouderlijk trauma te helen.'

'Michael en ik verhuisden naar Ierland om een retraiteruimte te openen. Michael is een multi-instrumentalist, zanger en klankgenezer, en we combineren onze uniek afgestemde gaven. Door kleine, op maat gemaakte retraites mogelijk te maken, kunnen we werken vanuit een plek van intimiteit. Als de ene deur sluit, gaat er letterlijk een andere open: door de pandemie moest ik mijn studio sluiten maar opende de deur om naar west-Cork te verhuizen, waar het universum ons een spectaculair landgoed van zeven hectare aan de rivier liet vinden. We zijn net klaar met het bouwen van een op maat gemaakte houten studio en het toevoegen van een aanbouw aan het huis en we zijn er klaar voor!'

'Mijn dagelijkse mantra is: "Wakker worden met nieuwsgierigheid. Kies liefde. Ga met verbazing naar bed."' 🙏



**Somatic Yoga-lerarentrainingen:**  
[embodywithmm.com](http://embodywithmm.com)  
 Michaels muziek: [michaelmattioli.com](http://michaelmattioli.com)



50%  
OFF  
*Goodbye*  
SALE

STARTS NOW

OPHEFFINGSUITVERKOOP!!

[www.liquidobenelux.com](http://www.liquidobenelux.com)

**50% korting met de kortingscode: GOODBYESALE50**  
biologisch afbreekbaar • eerlijke productie • limited edition • ademend • zijdezacht



# NIET MEER HIER

## Levendige herinneringen aan Anat Geiger

Yin Yoga-koningin, levenskunstenaar, *powerhouse* en geweldig lief mens: dat was Anat Geiger. Zij overleed in mei vorig jaar – na een kort, heftig ziekbed – thuis in haar geboortestad Rio de Janeiro, in bijzijn van haar man en familie. Anat had vrede met het idee dat ze doodging. Maar hoe zagen haar naaste vrienden en collega's Anat? Marcel van de Vis Heil vroeg het hen.

Tekst **Marcel van de Vis Heil** | Foto's **Ehud Neuhaus** en **Ben van Duin**



### Anat de 'dikke danser'

**Marcelo Evelin** ontmoette Anat in het begin van de jaren 90. Zij kwam net uit Brazilië en was de theaterwereld in Amsterdam aan het verkennen. Anat nodigde hem uit naar een voorstelling te komen waarin zij *La Malinche* speelde, een inheemse Mexicaanse vrouw die verliefd was op een kolonist. De hele voorstelling lag zij in een hangmat met haar ravenzwarte haar zwierend op de deining: in die kleine ruimte leek zij wel een uitbarstende vulkaan. Marcelo en Anat werden vrienden vanaf dat eerste ogenblik. Hij nodigde haar uit om mee te spelen in een nieuw theaterstuk en Anat werd het charismatische middelpunt van het stuk. Een paar dagen voor de première vroeg de directeur van het theater Marcelo op gesprek: hoe haalde hij het in zijn hoofd om een dikke vrouw mee te laten spelen in deze voorstelling, en dan ook nog in de hoofdrol? Dit was onacceptabel, het publiek zou zich gegeneerd voelen met een dik persoon op het toneel. Marcelo en Anat waren in shock, en Anat vertelde Marcelo hoe zij op haar dansopleiding de beste danser uit haar klas was, maar tijdens de eindvoorstelling toch achteraan op het toneel moest staan, verstoepd achter de dunne meisjes. Twee jaar later richtten Marcelo en Anat een platform op voor dans: *Demolition inc.* Voor beiden was het belangrijk om een discussie te starten over *body-positivity* in de danswereld, vooral in de jaren 90, een nog heel rechtlijnige tijd.

### Anat de student

'Vanaf het moment dat Anat in de studio stapte, was er een hartconnectie,' vertelt **Teresa Caldas**, eigenaar van de voormalige bekende studio Asana in Amsterdam. 'Noem mij maar "Nani",' zei Anat. 'Later begreep ik dat haar familie en intieme vrienden haar zo noemden. Anat kwam dagelijks een les volgen, vijf à zes dagen per week: ze werkte hard! Zij vertelde me dat het danstheatergezelschap waaraan zij verbonden was de medewerkers verplichtte dagelijks een dansles te volgen. Anat



mocht in plaats daarvan yoga doen. Anat was ijverig, leergierig en nieuwsgierig. Alles wilde zij weten over yoga en zij maakte grote sprongen. Ongeveer een jaar nadat Anat in de studio kwam, moest ik naar Portugal omdat mijn moeder op sterven lag. Anat was de enige die ik vertrouwde om mijn lessen over te nemen. Zonder zelfs maar docent te zijn. Als vanzelfsprekend deed zij de administratie en alle rompslomp in en rond de studio. De studenten waren superenthousiast over haar lessen: ze was een geboren yogadocent. Nadat ik terugkwam, bleef zij vragen wanneer ik een docentenopleiding ging geven, en door haar ben ik deze uiteindelijk gestart! Na een aantal jaar was mijn studio te klein voor Anat, zij moest een groter publiek bereiken en dat is uiteindelijk gebeurd. Ondanks het feit dat Anat en ik elkaar jaren niet hebben gesproken, was zij altijd in mijn hart en ik weet dat dat wederzijds was.'

### Anat de assistent

'Wij ontmoetten Anat in 2008 tijdens een workshop in Den Haag. In mijn presentatie over anatomie en functionele yoga was Anat degene met de kritische vragen over veiligheid en perfecte uitlijning. Dit is

*'In die kleine ruimte leek zij wel een uitbarstende vulkaan'*



precies het omgekeerde van onze leerstijl,’ vertellen **Paul en Suzee Grilley**. ‘Wij waren verbaasd toen Anat aankwam op onze training in Californië.

Omdat ze zo kritisch was, dachten wij dat ze onze manier van lesgeven niet bij haar vond passen. Het tegendeel bleek waar. Anat zat vooraan in de les en haar kritische vragen waren zeer intelligent en geïnteresseerd. Jaren later vertelde Anat, inmiddels een goede vriendin, dat zij iedere dag in haar kamer moest huilen over het feit dat alles wat zij had geleerd over yoga op zijn kop stond. Zij had geen idee hoe ze terug in Nederland ooit nog les moest geven. Eenmaal terug, toen zij Functionele Yoga en Yin Yoga ging geven, werden haar lessen nog populairder dan ze al waren. Anat snapte niet alleen het anatomische proces, maar was ook zeer gedreven om de filosofie van de Bhagavad Gita en de Yoga Sutras van Patanjali te bestuderen en toe te passen in haar leven,’ aldus Paul.

### Anat de docent

‘Ruim 25 jaar geleden zaten Anat en ik in de voorstelling *Assepoester* van Marcelo Evelin, waarin wij op stelten op het podium stonden. Onderdeel van de voorstelling was dat zij tien minuten in hoofdstand stond op het podium – met stelten! Ik moest haar al dansend dan helpen opstaan. Anats concentratie en lichaamsbeheersing, de souplesse waarmee zij dat deed was ongelooflijk,’ herinnert **John Taylor**, student en assistent van Anat en Marcel, zich.

‘In de les liet Anat je volkomen in je waarde. Zij gaf je de ruimte om te doen wat goed was voor jou, te experimenteren, te groeien op fysiek en spiritueel niveau’, zegt voormalig leerling en collega Yin Yoga-leraar **Ehud Neuhaus**.

‘Tijdens een van de cursussen met Paul en Suzee over chakra’s, meditatie, reïncarnatie en de dood spraken Anat en ik af dat – mocht het moment daar zijn voor een van ons – we elkaar hierin bij zouden staan,’ licht Yin collega **Joe Barnett** toe. ‘Dit was de reden voor mij om naar Rio de Janeiro te vertrekken toen Anat haar laatste weken inging. Ik was inmiddels opgeleid tot rouwdoula: het is mijn beroep om mensen die overlijden en hun familie te helpen in dit proces. Dit is precies wat ik heb kunnen doen voor Anat en haar familie.’

### Anat de Fat Yogi

The Fat Yogis dat is onze geuzennaam. Wij zijn dit online platform begonnen omdat een collega-yogadocent ooit zei dat Anat voor een yogadocent veel te dik was. Anat gaf al jaren les en was heel erg populair in onze voormalige studio YogaGarden in Amsterdam. Weer was het dikzijn iets waarop zij beoordeeld werd, in plaats van op haar lesgeven. Wij zijn daarom The Fat Yogis begonnen, voor allen die – voor wat voor reden dan ook – niet naar een yogastudio kunnen of durven komen.

### Het afscheid

Op het moment dat bekend werd dat Anat nog maar weken te leven had, besloten Paul en Suzee Grilley om dagelijks samen te mediteren om de transitie voor Anat makkelijker te maken. ‘We deden dit met de Bija Mantras, een vorm van chakrameditatie die wij sinds de pandemie iedere eerste van de maand met The Fat Yogis online doen. Dagelijks logden tussen 150 en 300 mensen wereldwijd in. Joe (Barnett) zette de camera aan in de kamer bij Anat, en nagenoeg alle zestien dagen waarin wij dit deden waren we met haar tijdens het proces van sterven. Het was voor velen een afscheid en helingsproces in één. Anat is een van de meest inspirerende yogi’s die ik heb gekend. Iemand die niet alleen de filosofie bestudeerde en asana’s beoefende, maar yoga ook echt leefde tot op het allerlaatste moment.’ 🙏

**Anat Geiger 26-10-1965/16-05-2022**



Meer informatie:  
[urbanlife.nu](http://urbanlife.nu)  
[thefatyogis.com](http://thefatyogis.com)

# De magische werking van planten

## 3 x voedzame recepten

Dat plantaardig eten gezond is, weet iedereen. Maar niet iedereen is zich bewust van de grote positieve werking van bepaalde planten, paddenstoelen, wortels en bloemen op lichaam én geest. Wouter Bijdendijk neemt je in zijn boek *Plantkracht* mee in de magische wereld van flora met zestig bijzondere recepten van zijn broer, chefkok Joris Bijdendijk.

Tekst **Mara Giamboi** | Foto's **Jessie Le Comte** en **Saskia van Osnabrugge**

16

yoga international

**N**a een geslaagde behandeling van een medicijnman raakte Wouter Bijdendijk gefascineerd door de invloed van planten op het menselijk lichaam. Hij besloot de studie farmacognosie, die zich richt op medicijnen van natuurlijke oorsprong, te volgen en ontwikkelde zich tot een expert op het gebied van geneeskrachtige planten. Planten, die evolutionair gezien veel ouder zijn dan de mens, hebben al miljoenen jaren te maken met natuurlijke ziekte- wekkers zoals schimmels en bacteriën. Zij verweren zich hiertegen door bacterie- en schimmeldodende stoffen te ontwikkelen. Het boek *Plantkracht* laat zien hoe wij mensen deze belangrijke stoffen voor onze eigen afweer kunnen gebruiken. *Plantkracht* neemt je mee op ontdekkingsreis naar krachtige medicinale en rituele planten over de hele wereld. Het boek telt zo'n dertig – vooral lokale – planten en paddenstoelen die onze lichamelijke en psychische gezondheid ondersteunen, van shiitake tot valeriaan. Met elk twee recepten, ontwikkeld door broer en chefkok Joris Bijdendijk. Extra leuk: niet elke plant in dit boek is verkrijgbaar in de supermarkt. Wouter Bijdendijk daagt je daarom uit om zelf op wildplukavontuur te gaan.

Nieuwsgierig geworden? *Plantkracht* ligt nu in de winkels. Wij geven je alvast drie voedzame recepten cadeau.



### **PLANTKRACHT**

Het heilzame plantenboek

**Auteur:** Wouter Bijdendijk, met recepten van Joris Bijdendijk

**Uitgeverij:** Nijgh & Van Ditmar

€ 37,50, ISBN 9789038811413

**EIGENSCHAPPEN  
VAN VERBENA (VERVEINE)**

- Neurotonisch (zenuwsterkend)
- Zenuwpijnstillend
- Tonicum
- Angstwerend
- Slaapbevorderend
- Spijsverteringsbevorderend
- Slijmoplossend
- Stimuleert de baarmoeder bij bevalling
- Als kompres of omwindsel bij kneuzingen
- Antioxidant
- Ontstekingswerend
- Antibacterieel


**SAP VAN GEFERMENTEERDE  
HONING MET PEER, ZURING  
EN VERVEINE**

voor 1 liter, 4 grote glazen

**INGREDIËNTEN**

voor de gefermenteerde honing

- 400 ml water
- 100 g rauwe honing

voor het sap

- 750 ml perensap
- 250 ml gefermenteerde honing (zie hierboven)
- 1 bosje (ca. 80 g) zuring
- 1 bosje (ca. 80 g) verveine, alleen de blaadjes
- ijsblokjes

benodigdheden

- gesteriliseerde glazen fles of pot
- kaas- of theedoek
- elastiek
- zeef

**BEREIDING**

Maak eerst de gefermenteerde honing, want daar moet je een maand geduld voor hebben:

- Mix in een maatbeker of kom het water met de rauwe honing en schenk in een uitgekookte glazen fles of pot. Dek af met een schoon stuk (kaas)doek en zet vast met een elastiek.
- Bewaar de fles of pot op een donkere plek op kamertemperatuur. Laat dit minimaal 30 dagen staan. Bewaar daarna in de koelkast.
- Mix alle ingrediënten voor het sap, behalve de ijsblokjes, in een blender of in de beker van een staafmixer.
- Giet door een zeef boven een karaf. Roer de ijsblokjes erdoorheen en serveer direct. ►

# 'Plantkracht neemt je mee op ontdekkingsreis'

## GEGLACEERDE AUBERGINE MET MIERIKSWORTELCRÈME EN ZEEWIER

voor 4 personen, kleine porties

### INGREDIËNTEN

voor de geglaceerde aubergine

- 1 aubergine
- 4 el lichte sojasaus (Aziatische supermarkt)
- 4 el donkere sojasaus
- 2 el Shaoxing-rijstwijn (Aziatische supermarkt)
- 2 el kristalsuiker
- 1 tl maizena

voor de mierikswortelzoetzuur

- 2 el (vers)geraspte mierikswortel
- 4 el sushi-azijn

voor de mierikswortelcrème

- 1 el (vers)geraspte mierikswortel
- 125 g crème fraîche
- geraspte schil van ½ biologische citroen
- fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

en verder

- 100 g verse wakame, zeevermicelli, zeebanaanjes en kombu (Aziatische supermarkt)
- geraspte schil van ½ biologische citroen

benodigdheden

- pan om in te frituren
- keukenthermometer
- schuimspaan

### Eigenschappen van mierikswortel

- Vochtafdrijvend
- Slijmoplossend en -afdrijvend
- Eetlustopwekkend
- Extern als doorbloeding-bevorderend middel
- Antibiotisch
- Bron van vitamine C, B1, B2, en B3 en diverse mineralen



### BEREIDING

- Verhit de zonnebloemolie in een pan met dikke bodem tot 180 °C.
- Snijd de aubergine in vingerdikke plakken en frituur deze in porties in 3 minuten goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Breng intussen de twee soorten sojasaus, Shaoxing-rijstwijn, suiker en maizena aan de kook in een steelpan. Zet het vuur uit en haal de plakken gefrituurde aubergine door de saus.

- Meng in een kommetje de mierikswortel met de sushi-azijn tot een zoetzuur.
- Meng in een andere kom de ingrediënten voor de mierikswortelcrème en breng op smaak met zout en peper.
- Schep de mierikswortelcrème als een spiegel op de borden en verdeel de plakken aubergine erop. Leg de verschillende soorten zeewier en het mierikswortelzoetzuur erop. Bestrooi met de citroenrasp.

**EIGENSCHAPPEN VAN PAARDENBLOEM**

- Voorjaarsreiniger
- Bloedreiniger
- Helpt tegen artrose en reuma
- Galvormend
- Urinedrijvend
- Bittermiddel
- Lever- en niertonicum
- Antioxidant
- Tegen misselijkheid

**BITTERE SLASOORTEN, PAARDENBLOEM EN GEBRANDE GRAPEFRUIT**

voor 4 personen

**INGREDIËNTEN**

voor de salade

- 1 krop castelfranco
- 1 stronk radicchio rosso di Treviso
- 1 bos (ca. 200 g vuil gewicht) molsla
- 2 paardenbloemen
- 1 grapefruit

voor de gembervinaigrette

- 1 el sushi-azijn
- sap van ½ limoen
- 2 el zonnebloemolie
- 1 el gembersiroop

Benodigheden

- koksbrander

**BEREIDING**

Molsla is een paardenbloem die in het donker is gekweekt. Net als witlof, dat

groeit ook in het donker en blijft daarom witgeel. Molsla dankt z'n naam aan de molshoop. Als de paardenbloem daaronder groeit blijft deze dus witgeel van kleur en is beter eetbaar.

- Haal de blaadjes van de castelfranco en radicchio. Snijd ook de molsla en paardenbloemblaadjes af. Was en droog de sla.
- Schil de grapefruit tot ook het wit van de partjes is weggesneden en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
- Rooster met een koksbrander de partjes grapefruit zwart.
- Meng in een kom of jampotje de ingrediënten voor de gembervinaigrette tot een homogene massa.
- Maak in een kom de sla aan met de vinaigrette en garneer met de gebrande grapefruit. 17

**BIO**

Onze receptenredacteur Mara Giamboi is gek op yoga: van Vinyasa tot Yoga Nidra. Naast yoga vindt ze haar rust in koken, dit werkt meditatief voor haar. Deze passie voor eten heeft zij van haar Siciliaanse familie. Mara's recepten zijn altijd gebaseerd op groenten, met aandacht voor producten uit het seizoen. Bewonder ze op haar instagrampagina [@tavola.mara](https://www.instagram.com/tavola.mara).



# Let's twist

## Stoelyoga met Paula

Tekst **Paula Jap Tjong** | Foto's **Harold Pereira**

Houd je rug soepel en gezond en doe minimaal een à twee keer per dag een twistende yoga-oefening. Hiermee voorkom je dat gewrichten en spieren verhard en vast gaan zitten en behoudt de ruggraat zijn natuurlijke beweeglijkheid. Met twistende houdingen verleng je je rugspieren en ontstaat er ruimte tussen de wervels. Nek, schouders, heupen en bekken worden uitgelijnd waardoor je in die gebieden spanning kunt loslaten.

Doordat er een milde druk op de buik komt, krijgen alle interne organen en weefsels een zachte massage. Dit stimuleert de spijsvertering en verbetert de bloedcirculatie. Bij onderstaande twisthoudingen activeer je je schuine nekspieren, binnenste en buitenste schuine buikspieren, darmen, lever, milt en alvleesklier. Genoeg redenen dus om van twisten een nieuwe gezonde gewoonte te maken. *Let's twist!* 🧘

### **PAULA JAP TJONG**

is gedreven stoelyogadocent en oprichter van Stoelyoga Nederland.

**stoelyoga.nl**  
**chairyogaworld.com**



### **TORSOTWIST 1**

Kom zijwaarts op je stoel zitten. Adem diep in door je neus en maak lengte in je bovenlichaam. Met je uitademing twist je naar rechts met je bovenlichaam. Je billen blijven stevig op de stoel, je heupen en knieën naast elkaar. Plaats beide handen aan weerszijden van de rugleuning. Breng je rechterschouder naar achteren en je linkerschouder naar voren. Ontspan je schouders en gezicht. Blijf hier voor vijf verdiepende ademhalingen. Wie ook zijn nekspieren wil stretchen, kan de nek en het hoofd nog verder naar rechts draaien. Kom rustig terug uit de houding en wissel van kant.



### **TORSOTWIST 2**

Adem diep in door je neus en maak lengte in je bovenlichaam. Met je uitademing twist je naar rechts met je bovenlichaam, je billen blijven stevig op de stoel. Rol je rechterschouder naar achteren en omlaag en omarm jezelf achterop de rug. Plaats je linkerhand aan de buitenkant van je rechterbeen. Focus op je adem: probeer met je inademing te verlengen en met je uitademing de twist iets dieper te maken. Blijf vijf ademhalingen in deze houding en wissel dan van kant.

*Op de foto's: Annelies Bakker & Paula Jap Tjong*

# Zen, zin & onzin

Mieke Bouma speurt naar verhalen die inspireren en de weg wijzen naar de verborgen wijsheid van je eigen bestaan.

Tekst **Mieke Bouma** | Foto **Ben Kleyn**



## Trickster

Als kerngezond klein meisje simuleerde ik soms dat ik ziek was. Ik wilde ook wel eens een dagje in bed blijven, verwend en voorgelezen worden. Ik kreunde dat ik hoofdpijn of buikpijn had en ging zo op in mijn spel, dat ik me echt ziek begon te voelen. (Ja, het lichaam volgt de geest...) Mijn lieve moeder had mijn trucjes waarschijnlijk best door, maar gunde me zo'n dagje thuis.

Een leugentje vertellen om bestwil... Wie doet het niet? Om onder een afspraak uit te komen of jezelf eens te verwennen. Tja... de motieven zijn vaak zelfzuchtig. In verhalen horen dit soort schelmenstreken bij de 'trickster' (in het Nederlands: oplichter, bedrieger, of schelm). De trickster is in verhalen een personage dat overal wel een slimme oplossing voor heeft, mensen voor de gek houdt en daarom bewonderd maar ook vaak gestraft wordt.

Het onderstaande verhaal over Tijn Uilenspiegel en de zogenaamd 'zieke' patiënten is zo'n voorbeeld:

Tijn hoorde over een ziekenhuis dat zó vol lag met patiënten, dat er geen nieuwe meer bij konden. De ziekenzorg was er zo uitmuntend dat niemand meer weg wilde. Tijn bezocht de

directeur van het ziekenhuis en gaf zich uit voor wonderdokter: 'Voor tweehonderd penningen zal ik al uw zieken genezen, u hoeft me pas te betalen, als ze allemaal vrijwillig het ziekenhuis verlaten hebben.' De directeur ging akkoord. De volgende dag verscheen Tijn in het ziekenhuis, gekleed als een geleerde dokter. Met iedere patiënt sprak hij indringend onder vier ogen en legde uit dat hij een wonderdrank had die alle ziekten kon genezen. Om die speciale drank te vervaardigen, had hij de as van één patiënt nodig. Tijn vertelde dat hij de allerziekste patiënt daarvoor ging uitzoeken. 'Wie zich morgen beter voelt, kan vertrekken, van de overgebleven patiënten zoek ik iemand uit, die met zijn leven dat van de anderen moet redden.' De volgende morgen hadden alle patiënten zich al vroeg aangekleed. Tijn riep: 'Wie zich beter voelt, kan nu gaan.' De hele zaal liep leeg. Men haastte zich om weg te komen, bang om verbrand te worden.

Toen alle zalen leeg waren, kwam de ziekenhuisdirecteur. Hij was verbaasd en opgelucht en betaalde Tijn grif de tweehonderd penningen. Een tijdje later stroomde het ziekenhuis weer vol, maar onze wonderdokter was toen allang afgereisd.

Wanneer speelde jij voor het laatst de rol van trickster? En: wanneer ben jij zelf ergens ingetuind? 🐉

**MIEKE BOUMA** is storycoach, auteur en dramadocent. Verhalen vormen de rode draad en inspiratiebron in haar leven en werk. En verder: yoga, schrijven, films, wandelen en lesgeven.

[storytellingacademy.nl](http://storytellingacademy.nl)



*De gouden schildpad Kami*



*Mijn eerste ontmoeting met Mynah*

# Anaïs López

## Ziet een blauw met gouden schildpad

Fotograaf en verhalenverteller Anaïs López (1981) creëert poëtische, multimediale projecten. Ze gebruikt fotografie, film, boeken en live performances om verhalen te vertellen. Elk project begint met een persoonlijk verhaal of een bijzondere ervaring. Deze transformeert ze naar meer universele thema's. Zo nodigt Anaïs uit tot nadenken over de wereld waarin we leven en hoe we ons tot elkaar verhouden.

Tekst **Heidi Vandamme** | Foto portret **Lisardo Fernandez Ferreiro**

*‘Hoe maak je het verhaal universeel zodat mensen zich er in kunnen herkennen?’*

**W**ij ontmoeten elkaar op de tweede dag van 2023 in haar atelier achter het Volkshotel in Amsterdam, waar Anaïs mij een inkijkje geeft in het maakproces van haar projecten, maar ook in haar ontwikkeling van portretfotograaf tot succesvol verhalenverteller.

### Nieuwsgierigheid

‘Elk project ontstaat vanuit nieuwsgierigheid. Neem bijvoorbeeld *De Migrant*, het project

waaraan ik de afgelopen tien jaar heb gewerkt. Daarin ben ik puur op mijn intuïtie en gevoel een vogeltje in Singapore gaan volgen. Daar bijt ik me dan als een pitbull in vast.’ Ze wilde alles over het vogeltje – de Javaanse maina (een kleine zwarte vogel met gele pootjes, van de spreeuwsoort) – weten: hoe het in Singapore terecht is gekomen, waarom het mooie gezang van de vogel in de metropool veranderde in gekrijs, waarom de vogel er zo wordt gehaat.

Vijf jaar lang vliegt ze in haar eentje heen en weer tussen Amsterdam en Singapore

om aan het project te werken. ‘Eerst wil ik als een detective de reis vastleggen en alles fotograferen. Dat is mijn bewijs. Daarbij let ik niet op de esthetiek, maar meer op wat ik zie. Pas daarna volgt de echte fotografie.’ Naast het fotograferen duikt ze in archieven en gaat ze in gesprek met experts. De grootste uitdaging in deze fase: hoe maak je het verhaal universeel, zodat mensen zich er in kunnen herkennen?

### Wending

Een ontmoeting met een Nederlandse producent (Prospektor), die een film ziet in het verhaal, geeft het project een belangrijke wending. Er komen een boek, een web- en radiodocumentaire, een tentoonstelling en tijdens live-uitvoeringen vertelt Anaïs het verhaal aan de hand van een monumentaal fotoboek. Het project is zo succesvol dat ze wordt genomineerd voor een Gouden Kalf voor de beste *interactive* en ze wint de Zilveren Camera voor beste storytelling. Anaïs benadrukt het belang van samenwerken in wat ze doet. ‘Ik vind dat ik niet



*‘Eerst wil ik als een detective de reis  
vastleggen en alles fotograferen.  
Dat is mijn bewijs’*



Boek 'The Migrant', tekening gemaakt door Sonny Liew

alles zelf moet kunnen.' Samenwerken is voor haar ook altijd logisch: 'Het resultaat wordt er alleen maar beter van. Maar, het betekent ook durven loslaten en je ego bij de deur laten.'

### Yoga als checkmoment

Na jarenlang Chinese vechtsport te hebben bedreven, vindt Anais in yoga een goed alternatief om minder chaos in haar hoofd te hebben. Routineus volgt ze – op vaste dagen en voor ze aan het werk gaat – drie keer per week een online les van 1 uur. Het voordeel van deze online lessen: ze kan deze overal doen, dus ook op reis. Enerzijds biedt het haar rust, maar ook inspiratie. 'Ik krijg de meest creatieve ideeën als ik yoga doe, maar heb het ook echt nodig, want anders ben ik alleen maar aan het rennen. Als ik bezig ben met yoga, merk ik of ik moe ben. Het helpt me echt om de vermoeidheid te voelen, dus het is voor mij een soort checkmoment.'



Mynah aan het zingen



Mynah en Singapore



Boek 'The Migrant', pop-up gemaakt door Moon Brouwer



Meer informatie over het werk van Anaïs López: [anaislopez.nl](https://anaislopez.nl)  
instagram: [@anais\\_lopez\\_storyteller](https://www.instagram.com/anais_lopez_storyteller)  
[migrant.nu](https://migrant.nu)

### Queeste

Het overlijden van een zus aan de gevolgen van kanker brengt haar zes jaar geleden in Japan. Anaïs wil naar een plek waar ze niemand verstaat. Twee weken lang zit ze aan de voet van een rivier in Kyoto. Daar ziet ze een blauw met gouden schildpad die in Japan wordt beschouwd als godin van de natuur. Iedereen die ze spreekt, vindt het vreemd – al helemaal voor een westerling – dat ze haar heeft gezien. Anaïs wil begrijpen waarom en vliegt meerdere keren (met haar moeder en dochtertje Luna) terug om de schildpad te zoeken. Het wordt een onmogelijke queeste, waarin ze zichzelf flink tegenkomt, maar ook leert over zichzelf en onze menselijke tekortkomingen. Een nieuw project, *De schildpad en de monnik*, is er geboren. Het script is inmiddels klaar. Er komt een film, een boek en een tentoonstelling. Ik kan nu al niet wachten om het eindresultaat te zien. 11

# Vier de lente met falafel

van Maza



De lente is in aantocht, de avonden worden langer en daarmee maken de stampotten plaats voor lichtere, kleurrijke gerechten. Met de producten van Maza zet je deze in een handomdraai op tafel. Neem bijvoorbeeld falafel als basis en voeg daar groenten, Hoemoes en eventueel granen, noten, zaden of bonen aan toe. De variatie is eindeloos want Maza heeft sinds kort niet drie, maar vier soorten falafel! Naast de smaken Naturel, Hot 'n Spicy en Falafel Tamatim - met tomaat -, is nu ook Falafel Kerrie aan het assortiment toegevoegd, een smaakvolle falafel, gemaakt van kikkererwten, spinazie, knoflook, ui en kerrie. Kijk voor meer recepten met deze falafel en andere producten van Maza op [www.maza.nl](http://www.maza.nl) en op Instagram en Facebook [@masmasmaza](https://www.instagram.com/masmasmaza).

## Falafelbowl met bulgur

Recept voor 4 personen. Tijd: 30 min.

### Ingrediënten:

- 250 gr Falafel Hot 'n Spicy
- Hoemoes Ras el Hanout
- 4 pitabroodjes
- 300 gr bulgur
- 250 gr cherrytomaatjes
- 200 gr geroosterde paprika
- 300 gr zwarte bonen uit blik
- 300 gr maïs uit blik
- scheutje olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- snufje peper

### Bereidingswijze:

- 1** Bak de pitabroodjes af volgens de instructies op de verpakking. Snijd de pitabroodjes vervolgens in vieren.
- 2** Doe de bulgur met twee keer zoveel kokend water (of bouillon) in een pan. Doe de deksel op de pan en laat dit 10 minuten staan. Giet de bulgur af in een zeef en druk het teveel aan vocht eruit. Voeg een scheutje olijfolie, paprikapoeder en een snufje peper toe en meng door elkaar.
- 3** Snijd de cherrytomaatjes in twee of vier stukken en snijd de geroosterde paprika ook in stukjes.
- 4** Giet een scheutje olie in een koekenpan. Bak de falafelballetjes circa .... minuten totdat ze rondom bruin zijn.
- 5** Schep de bulgur op vier borden. Schep de cherrytomaatjes, maïs, zwarte bonen, falafel, pitabroodjes en geroosterde paprika in groepjes bovenop de couscous. Verdeel als laatste een lekkere schep Hoemoes Ras el Hanout in het midden.



## Pitabroodjes met geroosterde groenten

Recept voor 4 personen. Tijd: 15 min. + 30 min. in de oven.

### Benodigdheden:

- Pitabroodjes
- Maza Falafel Kerrie
- Hoemoes spicy mango
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 paprika
- 200 gr bloemkool
- olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- snufje peper

### Bereidingswijze:

- 1** Verwarm de oven voor 200 graden.
- 2** Snijd de bloemkool in roosjes. Snijd de courgette, aubergine en paprika in stukjes. Doe de bloemkool, courgette, aubergine en paprika in een kom. Voeg een scheut olijfolie toe, net zoals de paprikapoeder, knoflookpoeder en een snufje peper.
- 3** Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak ongeveer 25-30 minuten in de oven.
- 4** Bak de pitabroodjes af volgens de instructies op de verpakking.
- 5** Giet een laagje plantaardige olie in een pan en bak de falafel circa 3 minuten in de pan.
- 6** Snijd de pitabroodjes voor de helft open. Besmeer de pitabroodjes van binnen met Hoemoes Spicy Mango. Vul de pitabroodjes daarna met falafel en de geroosterde groenten.

Een Falafel- en  
Hoemoespakket  
winnen?  
Kijk op pagina 58!

# TAEKWONDO MET DE KIDS

*Leer met speels vechten  
respect, balans en sportiviteit*

Erkan Demir weet hoeveel plezier en verbinding een spirituele sport als taekwondo geeft. Niet alleen qualitytime met je kind, maar ook een moment om aan je balans, spiritualiteit, meditatie-techniek, mindfulness en zelfverdediging te werken.

Tekst **Erkan Demir** | Foto's **Jeannette Huisman** | Visagie & styling **Ingrid Coenen**

SERIE



# Liefde, taekwondo en yoga

**I**k ben al vanaf mijn zesde bezig met martial arts, ook wel vechtsport genoemd. Vechtsport heeft voor sommigen een negatieve connotatie, maar het is juist een kunst waarbij wederzijds respect, balans en sportiviteit centraal staan. Tijdens mijn studententijd heb ik mijn vrouw leren kennen, die ook erg sportief was. We hebben veel met elkaar gesport; zij was vooral van de yoga, zumba en aerobics en ik van de vechtsport. Onze liefde voor sport hebben we willen doorgeven aan onze drie kinderen. Zodoende ben ik samen met haar in 2001 gestart met het mixen van vechtsport – met name taekwondo – met yoga en aerobics en dat hebben we toegespitst op ouder en kind. Een vrije setting waarbij ouders en kinderen samen kunnen sporten op muziek. Het geeft qualitytime met je kind, maar ook een moment waarin je aan je balans, spiritualiteit, meditatie-techniek, mindfulness en zelfverdediging kunt werken. Mijn vrouw en ik vonden dat sporten een onderdeel moet zijn van je dagelijkse routine. Een moment van rust, bezinning maar ook om je endorfine en adrenaline in je lichaam op een gezonde manier aan te vullen. Helaas ben ik mijn lieve, mooie vrouw en

moeder van onze kinderen een kleine anderhalf jaar geleden verloren aan kanker. In deze korte periode van rouw hebben we er als gezin veel aan gehad om sport te blijven beoefenen. Het bracht ons dicht bij elkaar en gaf ons rust doordat we samen konden mediteren en bewegen.

Taekwondo betekent letterlijk: 'manier van voet en vuist'. 'Voet' en 'vuist' staan voor de belangrijkste technieken van taekwondo: trappen in alle variaties op borst- en hoofdhoogte, en vuisttechnieken, met stoten als aanvalstechniek en blokken ter verdediging. De 'manier' beschrijft de persoonlijke ontwikkeling, die elke taekwondoka doorloopt. Van witte band naar zwarte band, van leerling tot meester. Daarbij draait het om meer dan alleen vooruitgang op sportief vlak. Wordt taekwondo op de juiste manier beoefend, dan wordt ook het karakter gevormd. Geduld, respect voor de tegenstander, zelfdiscipline en het erkennen van eigen zwaktes zijn eigenschappen waar in taekwondo sterk de nadruk op wordt gelegd.

De getoonde houdingen zijn de basishoudingen die elke taekwondoka zich eigen maakt. De ademhaling, de rek van de spieren, en de connectie met lichaam en geest staan hierbij centraal. 

1

**Afgroeten** Is een startsignaal voor je lichaam en geest. Je sluit je af voor de buitenwereld en externe factoren, zodat je kunt focussen op de bewegingen en ademhaling. Daarnaast buig je uit respect voor je tegenstander, je meester of publiek.



# 2

**Ap kubi** Voor een goede rek van de spieren, en een van de meest stabiele standen in taekwondo. Doe vanuit het 'neutrale' afgroeten een grote stap naar voren, waarbij je je voet verder plaatst dan de knie en stevig uitblaast. Met je armen maak je een afweer/blok-beweging.



# 3

**Knie en vuist in verdediging** Is verdedigen terwijl je de aanval inzet. Een explosieve beweging die helpt als je gestresst bent. Je vuisten explosief naar beneden, alsof je iets meetrekt, en gebruik het momentum om je knie in tegenovergestelde richting hard omhoog te brengen. Van een ontspannen naar een gespannen houding, focus op de balans en wederom het uitademen.



# 4

**Bokshouding** Laat je stabiel en zelfverzekerd de wereld om je heen observeren. Dit geeft scherpheid en zelfbewustwording. Een vuist ter hoogte van je kin, en de ander dertig centimeter van het gezicht af. Houd drie tot vijf seconden vast.

5

**Ap kubi Olgol makki** De houding van de benen is identiek aan bij Ap kubi, maar bij het uitblazen breng je je handen boven je hoofd met een hoge blok. Je toont dat je jezelf beschermt, in krijgerhouding. De stand lijkt op de yogahouding Warrior.



**Roundhouse kick** (rondwaartse trap) Goed voor de mobiliteit van de heupen en kracht van de bilspieren. Een beweging komt uit je heup waarbij je je standbeen strekt en trapt met je wreef en scheen. Variatie: Blijf enkele seconden in de traphouding staan, met het been omhoog. Je traint balans en het uithoudingsvermogen van de spieren.

6



## 7

**1 stap-sparring** Is een schijngevechtsoefening waarbij een aanvaller en een verdediger opeenvolgend een aantal aanvallen en blokken laten zien, gebruikmakend van de hiervoor beschreven houdingen. De houding, het voetenwerk, blok-verdedigingen en de stoot- en traptechnieken van de taekwondoka worden geperfectioneerd.

## 8

**Dwitchagi** (achterwaartse trap) Is een wat complexere beweging. Je oefent met snelheid en souplesse. Vanuit de bokshouding draai je met het voorste been 180 graden, je rug draait naar het kussen of de eventuele tegenstander. Trap met het andere been recht naar achteren, met de hak. Een ideale oefening om je balans te trainen.



Meer informatie:  
[erkan.nl](http://erkan.nl)  
 Instagram: [@erkandemir74](https://www.instagram.com/erkandemir74)



## 9

**Meditatie knieën/ogen dicht, voor het afronden** De simpelste meditatietechniek is met de focus op je ademhaling. Observeer voorbijkomende gedachtes zonder oordelen. Zittend op de knieën, met ontspannen schouders en dichte ogen, aandacht bij je adem.



# Special Yoga- en wellness- vakanties

Ook zo'n behoefte aan ontspanning? Droom dan weg bij yogabestemmingen en -retreats! In deze special lees je over de mooiste yogareizen en vind je daarnaast bijzondere reportages over yoga, meditatie en mindfulness. Laat je inspireren door de yogi lifestyle!





## 5 voordelen van yoga in de buitenlucht

Tijdens je vakantie ben je vaak veel buiten, en dat kan zeker ook als je een yogavakantie plant. Niet alleen als de zon schijnt, maar ook in andere weersomstandigheden is buiten yoga een unieke ervaring en is gezond voor je!

### **Je ontvangt energie door de aarde**

Vroeger liep de mens altijd op blote voeten, totdat we door het dragen van schoenen letterlijk minder in contact met de aarde zijn gaan staan. Juist wanneer we direct contact maken met de aarde ontvangt het lichaam een lading energie, waardoor we ons beter kunnen gaan voelen. Niet alleen met je blote voeten, maar probeer eens een les in het gras zonder yogamat!

### **Je hartslag daalt door de buitenlucht**

In een natuurlijke omgeving kan je hartslag, bloeddruk en spierspanning al binnen drie minuten dalen. Met de correcte ademhaling tijdens yoga kan je veel levenskracht opnemen uit de natuur.

### **Je lichaam maakt vitamine D aan**

De zon is de belangrijkste bron van vitamine D, wat we nodig hebben om gezond te blijven. Het is belangrijk voor je weerstand en je krijgt er sterke tanden en botten van. Door yoga te doen in de buitenlucht zorg je dat je lichaam door middel van de zon vitamine D aan gaat maken.

### **Boost je immuunsysteem**

Lekker in het zonnetje yoga doen is naast gewoon lekker, ook goed voor de aanmaak van vitamine D. Maar

ook in andere weersomstandigheden, als zachte regen of een fris windje, geeft yoga in de buitenlucht een unieke ervaring. Je lichaam leert zich op die manier aan te passen aan de temperatuurschommelingen. Het blootstellen aan verschillende weersomstandigheden heeft daarnaast een positief effect op ons immuunsysteem. Ook zul je in verloop van tijd merken dat als je lichaam zich heeft leren aanpassen je het binnenshuis ook minder snel koud hebt.

### **Het is een unieke ervaring**

Vroeger werd yoga alleen buiten beoefend, veel yogahoudingen zijn dan ook vernoemd naar bewegingen van dieren. Daarnaast geeft de natuur je vaak een cadeautje, een wild dier wat langsloopt, een lekker ruikende bloem, een bijzondere wolk. Elke yoga sessie in de buitenlucht is uniek!



# Kom tot rust in de Achterhoek



Op maar een uur rijden van Utrecht kom je in onze oase van rust en stilte. Zodra je de A1 verlaat ben je in "vakantieland" en rijd je in een paar minuten naar ons plekje waar het alle seizoenen mooi is.

Tussen Laren en Lochem heeft Amadorra een unieke locatie. Vanaf ons erf loop je zo het prachtige bos van landgoed Ampsen in. In de grote tuin van onze boerderij (7000 m<sup>2</sup>) zijn een yogaveld, zitjes en een zwembijver. In de boerderij een yoga ruimte (115 m<sup>2</sup>) en een woonkeuken (15 personen). Hiervoor hebben we 30 jaar een grote yoga school gehad. Nu bieden we hier in Exel jou de mogelijkheid om mee te doen aan onze activiteiten of om hier je eigen werk te organiseren. Hieronder staat kort vermeld wat we op ons programma hebben staan.



## Weekenden

Massage introductie weekend, 31 maart – 2 april

Godinnen weekend, 29 september – 1 oktober



## Dag workshops

Chakra yoga, zaterdag 18 maart

Yoga dag, zondag 4 juni

## Yoga vakantieweken

Zondag 30 april – vrijdag 5 mei

Zondag 30 juli – vrijdag 4 augustus



## Verhuur

yoga ruimte, woonkeuken, tuin met yogaveld, 5 tweepersoons slaapkamers met eigen sanitair

[www.amadorra.nl](http://www.amadorra.nl)

# Combineer wellness en naturisme, dit zijn de nieuwste behandelingen

**Van cryotherapie tot thermotherapie en van Salinea Cavitosonic tot taoïstische Chi Nei Tsang buikmassage**



**Naturisme is lekker in je vel zitten, maar naturisme + wellness is helemaal hemels! Dat de zeven kampeerterreinen van France4Naturisme stuk voor stuk op de mooiste plekken van Frankrijk liggen, zorgt al voor een weldadig effect op iedereen die er een ontspannende naaktvakantie viert. Nog meer stress valt van je af wanneer je een keuze maakt uit de uitgebreide wellnessprogramma's van de campings. Van intense massages tot cryo- of thermotherapie: je voelt je na afloop een nieuw mens!**

Op de zeven adressen van France4Naturisme vind je mooie, ruime kampeerplekken en een grote keuze in huisjes en andere accommodaties, in alle maten. Voor kinderen zijn er volop zwemmogelijkheden en de rijk gevulde, inclusieve activiteitenagenda's maken het onnodig om het terrein vaak te verlaten tijdens je vakantie. Je kleren kunnen in de koffer blijven!

## **EURONAT in de Médoc, aan de Atlantische Oceaan**

Het zeewater van de Atlantische Oceaan heeft een verkwikkend effect op het afweersysteem dankzij de sporenelementen in de algen en het water zelf.

## **BÉLÉZY in de Vaucluse bij de Mont Ventoux:**

De lavendelgeur en het geluid van de krekels hier zorgen sowieso voor een streling van de

ziel. Combineer dit heerlijke gevoel met een goede massage.

## **HÉLIOMONDE vlak onder Parijs**

Hier vinden naturisten een heerlijke - gratis - saunarimte met stoombad, waar je gegarandeerd nieuwe energie opdoet. Na afloop kun je verder ontspannen in een fijne ruistruimte.

## **LE SÉRIGNAN PLAGE NATURE aan de Middellandse Zee**

Op deze camping is de balnearium gratis voor iedere gast vanaf 16 jaar. Ideaal om te ontspannen en om nieuwe behandelingen te proberen, zoals de taoïstische Chi Nei Tsang buikmassage.

## **DOMAINE DE LA SABLIERE in de ruige natuur van de Gard**

Hier is de sauna dagelijks open van 10.00 tot

20.00 uur en de toegang zit bij de prijs van de accommodatie inbegrepen. Tijdens het hoogseizoen zijn er - ook gratis - massage- en yogasessies.

## **RIVA BELLA op Corsica**

Een hoofdrol voor zeewater in dit thalassocentrum met uitzicht op de Middellandse Zee. De behandeling Salinea Cavitosonic, maakt de luchtwegen vrij, voedt de huid en geeft het lichaam een oppepper. Het zeewaterparcours zorgt onder andere voor het ontspannen van gewrichten en een betere spierbeweging.

## **ARNAOUTHOT aan de Atlantische kust van Les Landes**

Het wellnesscentrum Les Bassins d'Arna heeft een decor van weelderige tuinen vol fluitende vogels. Er is een ruime keuze uit behandelingen, massages en balneotherapie.

**DE BROCHURE 2023 VAN FRANCE4NATURISME IS ONLINE  
TE VINDEN VIA [WWW.FRANCE4NATURISME.COM/NL](http://WWW.FRANCE4NATURISME.COM/NL)**

# Lomi Lomi, het wonder uit Hawaïi

## De passie van Sarah Hütt

‘Over Lomi Lomi kan ik uren praten!’ kondigt Sarah me verheugd aan als we dit interview voorbespreken. En ze overdrijft niet: als we in gesprek gaan is het alsof er een schatkist opent, die na het interview duidelijk nog *láng* niet leeg is.

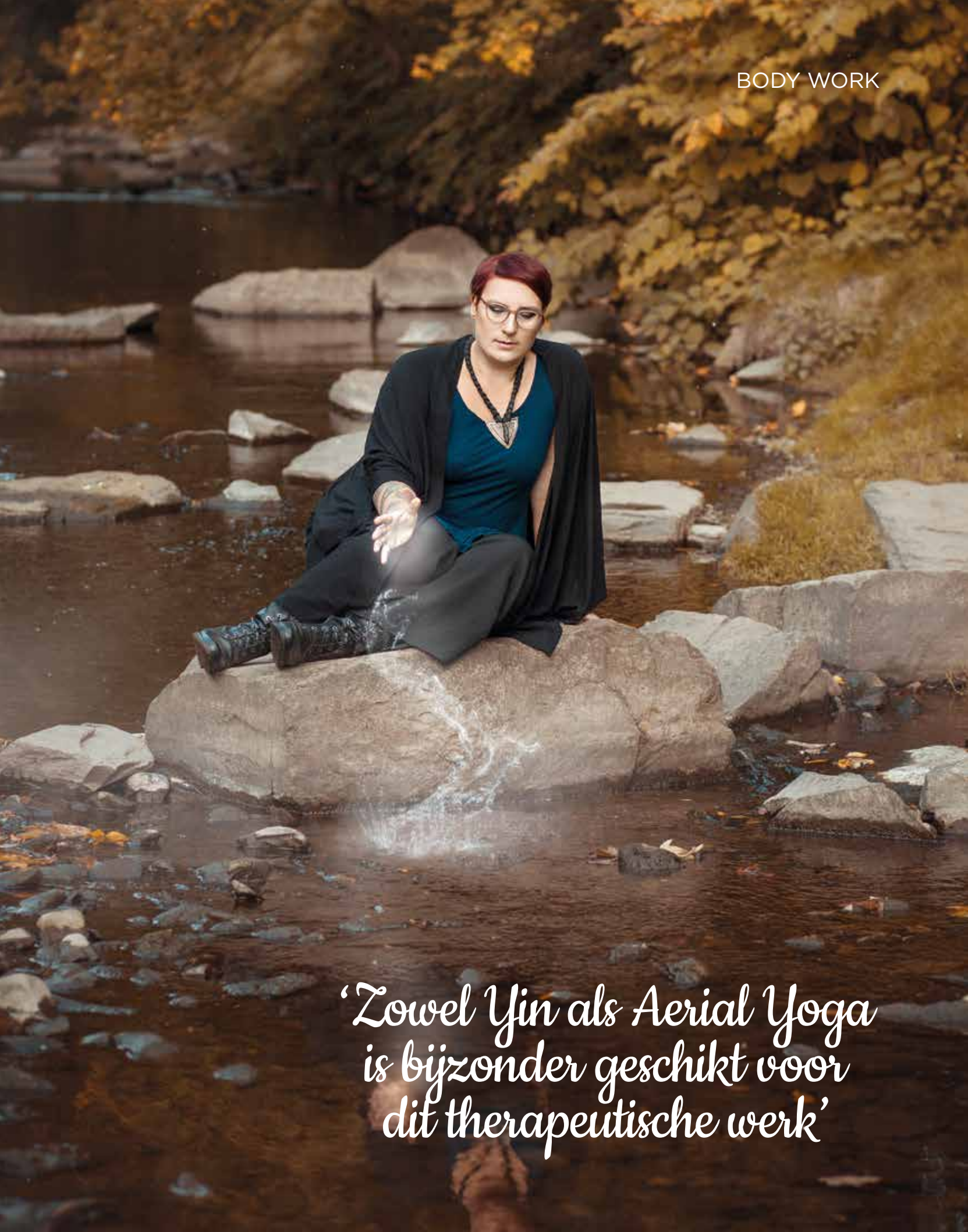
Tekst **Esther Mönks** | Foto's **Natalia Le Fay** en **Annika Schüte**

**S**arah Hütt staat, ondersteund door haar partner, aan het hoofd van een Lomi Lomi-school in het Duitse Hameln. Ze omschrijft zichzelf als een holistisch healer: ze geeft een-op-een-sessies waarin ze verschillende benaderingen verwerkt, zoals sjamanistische methodes en haar kennis als Yin en Aerial Yoga-docente. Maar haar belangrijkste focus is de Hawaïaanse Lomi Lomi. Hierin geeft ze internationaal les, en vandaag geeft ze ons een introductie.

### Diep proces

Lomi Lomi wordt in het Westen vooral aangeboden als een ontspannende massage met een wat

lieftallige, exotische uitstraling, maar Sarah maakt al snel duidelijk dat dit weinig te maken heeft met de traditie uit Hawaïi. Ze noemt Lomi Lomi liever ‘body work’ dan ‘massage’. Het gaat niet in de eerste plaats om ontspanning, maar is een methode die de cliënt door een diep proces heen kan leiden waarbij emoties loskomen. En dat is niet altijd leuk: ‘Het gaat soms gepaard met huilen en schreeuwen. Op zo’n moment moet je erbij kunnen blijven om dieper die emotie in te gaan en de cliënt te helpen dit naar de oppervlakte te brengen en los te laten. Het kan dat je een pijnlijk punt moet indrukken, omdat dat nodig is voor het proces.’ Lomi Lomi is onderdeel van een grotere traditie waarin bijvoorbeeld ook gebruik wordt gemaakt van energetische ►



BODY WORK

*‘Zowel Yin als Aerial Yoga  
is bijzonder geschikt voor  
dit therapeutische werk’*

healing, wordt gekeken naar het leven van de cliënt en waarin gebed – *pule* – een belangrijk aspect is.

### Lezen van het lichaam

Op Hawaï wordt een Lomi Lomi-behandeling gegeven door een Kahuna, wat letterlijk 'expert' betekent. De Kahuna helpt om blokkades in je systeem op te sporen en beschikt over uitgebreide kennis over hoe spanning door verschillende delen van het lichaam wordt opgeslagen. Over de hele wereld spannen mensen dezelfde spieren aan wanneer ze stress of bepaalde emoties ervaren. Daarmee kan een Kahuna aan het lichaam aflezen wat er achter iemands klachten zit, en dat is behoorlijk gedetailleerd: 'Je kunt zo bijvoorbeeld zien dat de vader van de cliënt er niet was toen hij of zij vier jaar oud was, en dat er daardoor verdriet vast is komen te zitten. Ik ben gespecialiseerd in dit lezen van het lichaam.' Ook stelt een Kahuna vragen over het leven van de cliënt: speelt er bijvoorbeeld een conflict waardoor iemand ziek kan zijn geworden of is er iets anders in zijn of haar leven dat opgelost moet worden om meer in evenwicht te komen?

Lomi Lomi-sessies worden op Hawaï ook gegeven als een overgangsrite, zoals bij de overgang van kind naar volwassene of wanneer je zwanger wordt. Het is dan een manier om al het oude uit het lichaam te masseren, zodat je klaar bent voor de volgende levensfase en met een schone lei nieuwe ervaringen kunt creëren. Doe je zo'n sessie bijvoorbeeld bij de overgang van kind naar vrouw, dan maakt de Kahuna alle blokkades in het lichaam los die in je jeugd zijn ontstaan. Van tevoren weet je niet hoe lang het gaat duren: dit kan uren zijn maar ook dagen... én nachten. In dat geval wisselt de ene Kahuna de andere af. Inderdaad is het beeld van luxe ontspanning ver te zoeken: dit is hard werk voor beide partijen!

### Zelf-healing

In 2003 kreeg Sarah zelf een intensieve Lomi Lomi-sessie van zes uur van een beroemde Kahuna, die een jaar later overleed. Vóór deze massage had ze er al een leerweg op zitten en was ze zich bewust van de energetische aspecten van Lomi Lomi, maar hierna begreep ze de spirituele dimensies die eraan verbonden zijn. De ervaring zorgde voor grote





## ‘De Kahuna helpt om blokkades in je systeem op te sporen’

veranderingen in haar leven: ‘Toen ik weer thuis kwam, maakte ik het uit met mijn vriend. Het was een goede relatie, en we overwogen daarvoor geen van beiden om de relatie te beëindigen. Maar ik was er op Hawaïi achter gekomen dat ik met hem niet verder zou kunnen naar de volgende stap in mijn leven. Ook vertelde de Kahuna me dat ik ziek was en dat ik goed voor mijn gezondheid moest zorgen. Ik dacht eerst dat hij misschien bedoelde dat ik een been zou kunnen breken, maar later kwam ik erachter dat ik baarmoederhalskanker had. Dat was eerst verschrikkelijk, en de chirurg voorspelde me dat ik zonder operatie na zes maanden zou overlijden. Maar ik besloot om niet de reguliere geneeskunde te volgen en mezelf te helen. De kracht daarvoor had ik van die massage gekregen – ik weet niet of ik anders de moed zou hebben gehad om het op deze manier aan te pakken. Maar ik had een goede healer die me bijstond en die me heeft geholpen in dit proces.’ En dat had succes: ‘Het was een erg emotionele reis van een jaar, maar ik had dit nodig, want mijn eigen healing-praktijk veranderde hierna. Ik had een diep geloof gekregen dat echt alles mogelijk is.’

### Lomi Lomi en yoga

Sarah probeert in haar onderwijs respect voor de inheemse tradities over te brengen aan haar studenten.

Wanneer ze zelf een nieuwe beweging heeft geleerd van een Kahuna, zal ze altijd eerst vragen of ze toestemming heeft om deze toe te passen op haar cliënten, of om deze aan anderen te onderwijzen. ‘Dat is hoe het gaat op Hawaïi. Ik weet dat sommige mensen zich hier niets van aantrekken, maar voor mij is dit belangrijk. We moeten ons er bewust van zijn dat er door westerlingen veel misbruik is gemaakt van de inheemse culturen, en ons best doen te begrijpen hoe we hier op een respectvolle manier mee om kunnen gaan.’

Naast haar werk met Lomi Lomi geeft Sarah ook yogalessen. Ze heeft hierin een duidelijk therapeutische inslag en houdt groepslessen waarbij een bepaald thema centraal staat zoals ‘het innerlijk kind’, of ‘het oude loslaten’. Daarbij zoekt ze dan passende yogapositionen en doet ze een meditatie over hetzelfde onderwerp. Ze creëert hiermee een veilige ruimte waarin mensen hun eigen proces kunnen doormaken. Sarah vindt zowel Yin als Aerial Yoga bijzonder geschikt voor dit therapeutische werk. Doordat je bij Yin Yoga een positie langer aanhoudt, opent de fascia zich en daardoor kunnen emoties goed vrijkomen. Ze past yoga naast de groepslessen ook toe in haar een-op-een-sessies. ‘Een belangrijk onderdeel daarvan is dat ik mensen terugbreng naar hun prenatale fase. Veel mensen hebben blokkades die uit deze periode stammen. Omdat ze dan zo verbonden zijn met hun moeder, nemen ze alles over wat hun moeder ervaart. Bij Aerial Yoga is er een positie, de “embryo” genaamd, waarbij je in de hangmat zit alsof je in de baarmoeder zit, met de stof om je heen gevouwen. Dit is een geweldige positie om dieper te gaan. Het therapeutische aspect vind ik bij Aerial Yoga nog sterker aanwezig dan bij Yin Yoga.’ Ze heeft hiermee haar eigen stijl ontwikkeld waarbij ze ook gebruik maakt van speciale muziek met frequenties van dolfijnen en walvissen, die ze *cosmic body flow* noemt. ‘Het is daarbij alsof je in een andere dimensie zit. En de cliënten vinden het geweldig.’ Ik geloof haar helemaal. 🙏



**Meer informatie:**  
[lomischule.de](http://lomischule.de)

# Magisch Bali retreat



21-28 oktober 2023

Voel jij wel eens de behoefte om terug te keren naar de natuur?  
Om met de zonsopgang wakker te worden en in stilte te luisteren naar je hart.  
In een leven waarin een uitpuilende agenda overheerst, is het soms moeilijk  
om de verbinding nog te voelen, om je gedachten niet je hart te laten overstemmen.  
Wij nodigen je uit om op Bali te komen ervaren wat het is om weer bewust te 'zijn'.

Door middel van yoga, meditatie en de overweldigende Balinese natuur maken we het pad vrij om terug te keren naar je oorspronkelijke stroom. Gedurende een 7-daagse yoga retreat in de paradijselijke 'Villa Dewi Sri', bieden wij je een volledig programma waar ontspanning van zowel het fysieke als het energetische lichaam centraal staat.



De yogalessen worden verzorgd in onze traditionele bale bengong, te midden van onze weelderige bloementuin. Hier geniet je tijdens de yogalessen en meditatie van een prachtig uitzicht over de rijstvelden en de zee. De yoga filosofie is een groot onderdeel van de Balinese cultuur, er wordt al jaren gemediteerd. Bali staat bekend om haar spirituele frequentie, wat de connectie met het energetische lichaam bevordert.

*Balans in de "Gordel van Smaragd"!*

Tijdens deze yoga retreat ervaar je het beste van wat Bali te bieden heeft. De yoga en meditatie zorgen voor bewustwording en gronding van lichaam en geest. Met de excursies die wij organiseren geven je een kijkje in het leven op het magische eiland Bali. Wij bieden je een authentieke yoga week aan max. 11 deelnemers, waarin alles verzorgd is. Zo worden de meest fantastische maaltijden voor je bereid met verse ingrediënten van de lokale markt en uit onze eigen tuin. Bij het ontbijt worden o.a. bananen, mango, mangistan, limoen en durian uit eigen tuin geserveerd.



Een volledig verzorgde week voor €1195,-- op een gedeelde kamer, in een luxe villa ([www.villadewisri.com](http://www.villadewisri.com)) met overloopzwembad en schitterend uitzicht op de zee, rijstvelden en bergen.

*Dit cadeau aan jezelf is inclusief:*

- 8 Dagen en 7 overnachtingen
- 's Ochtends starten we met een yoga
- Einde van de dag een yin yoga les
- Taxi van (vliegveld) Denpasar naar de Villa en terug
- Ontbijt, lunch en diner, uitgezonderd donderdag
- Onbeperkt water, koffie, thee en fruit
- 1x Balinese massage
- Excursies (dolfijnen, watervallen, Boeddhistische Tempel)
- Workshop Balinese cultuur (Priester en Canang Sari)

*Wie kan ademen kan deze week als magisch ervaren!*

*Dit retreat is zeker ook geschikt voor de beginnende yogi!*

*Ik hoop jullie in Bali te mogen ontmoeten, Liefs, Ellis*



Voor meer informatie: [www.ellisport.nl](http://www.ellisport.nl)

**Yogadocente Elke woont in België én Sri Lanka:**

*“Mijn grote droom was een eigen yogastudio en hotel”*



**De Belgische Elke Bancken is al meer dan tien jaar yogadocente en heeft een bijzonder verhaal. Zes maanden per jaar woont ze in Sri Lanka, waar ze samen met haar Sri Lankaanse man een yogaretraite, -studio en Airbnb runt. Corona veranderde de boel echter nogal. Helemaal toen de grenzen dicht gingen en haar man niet naar België kon vliegen, terwijl zij hoogzwanger was en op het punt stond om te bevallen.**

Tekst **Roos Stuurman** | Foto's **Elke Bancken**

### **Passie voor yoga**

Elke kwam voor het eerst in aanraking met yoga gedurende haar studententijd. “Ik studeerde rechten aan de Universiteit van Maastricht,” vertelt ze. “Ondanks het feit dat ik altijd goede resultaten behaalde had ik last van faalangst. Ik kreeg hiervoor reiki van een mevrouw die me toen een yogaboekje cadeau deed met de boodschap dat dit me echt zou helpen in de toekomst. En zo is de interesse ontstaan.”

Ze deed vervolgens aan yoga tijdens haar studie in Barcelona, haar working holiday in Australië en later in India. Daar ontdekte ze dat ze lesgeven ook erg leuk vond. “De yoga docentenopleiding was een grote openbaring. Zowel op het gebied van yoga als persoonlijk. Ik ontdekte dat yoga zoveel meer was dan enkel de asanas. Hierna ben ik in Parijs gaan wonen en via toeval ook vrijwel meteen begonnen met lesgeven in een klein yogaschooltje. Dit bevestigde mijn passie voor het

lesgeven. Yoga werd zo snel een belangrijk onderdeel van mijn leven.”

### De wijde wereld in

Naast yoga was ook reizen een grote passie. Elke vertrok tweemaal voor anderhalf jaar de wijde wereld in. “Op één van mijn reizen ontmoette ik, in 2017, mijn man toen ik voor de eerste keer een yoga retraite organiseerde in Sri Lanka. Maanden later hebben we elkaar opnieuw ontmoet in India, waar we een relatie zijn begonnen. Begin 2018 zijn we uiteindelijk verhuisd naar Sri Lanka waar we zijn getrouwd en vervolgens een huisje hebben gekocht aan de zuidkust. Dit is uiteindelijk omgebouwd tot mijn grote droom, mijn eigen yoga hotel en studio: ME yoga retreats.”

De focus ligt op een persoonlijke aanpak, een intieme sfeer met meestal tussen de vier en acht gasten en verschillende types yoga. “Met name onze aerial yoga is heel populair. Ook organiseer ik sinds vorig jaar aerial teachers trainings. Daarnaast

*‘Ik zeg altijd  
thank god there is yoga,  
dat mij keer op keer  
weer bijstaat in de  
uitdagingen in het leven.’*

is mijn man kapper en heeft hij een eigen haarsalon in onze tuin.”

### Zwanger tijdens de coronacrisis

In januari 2021 raakte Elke in verwachting. Ze vloog naar België voor de bevalling, maar tijdens de coronacrisis werd het een stuk ingewikkelder. De grenzen gingen namelijk dicht, waardoor haar man niet bij de bevalling zou kunnen zijn. Mails naar ambassades en instanties werden helaas afgewimpeld. Elke zocht vervolgens de media op. Ook via sociale media kwam ze in contact met de Love Is Not Tourism -beweging.

De aanhouder blijkt te winnen, want uiteindelijk kreeg haar man toestemming om naar België te vliegen! “Ik hoop met mijn verhaal anderen te kunnen inspireren, door aan te tonen dat je de moed niet zomaar dient op te geven, dat je met een positieve instelling al heel ver kan komen. En uiteraard hoe yoga hiertoe heeft bijgedragen.”

### Yoga brengt in balans

Voor Elke betekent yoga balans. “Het gaat veel verder dan enkel het fysieke aspect, het is een levensfilosofie die mezelf heeft leren ontdekken en aanvaarden. Ik ben van nature erg druk, snel gestrest en emotioneel. Ik heb in het verleden gekampt met faalangst, depressie en gewichtsproblemen. Door yoga op en af het matje heb ik heel wat leren loslaten, jezelf aanvaarden zoals ik ben en leren omgaan met mijn gebreken op een gezonde manier. Word ik bijvoorbeeld gestrest dan let ik op mijn ademhaling, in een stevige vinyasa of aerial sessie raak ik mijn energie kwijt, yin yoga brengt me rust, en ga zo maar door. Ik zeg altijd thank god there is yoga, dat mij keer op keer weer bijstaat in de uitdagingen in het leven.”



# YOGA OP IBIZA

*"Ibiza, yoga, sun, and peace of mind..."*

- Critical Alignment •
- Meditatie •
- Yoga Nidra •

*what else do you need to find?"*

integraleयोगaschiedam.nl

HEALING HOME

## Yogaretreat Nederland

1 - 7 mei 2023

Verbind met jezelf en de natuur.  
Vind rust en verstillings.

SLECHTS  
**777**  
EURO

Dagelijkse yoga-,  
ademhalings-, meditatie- en  
mindfulness momenten om  
terug harmonie te brengen.

Kom ontspannen in  
een oase van rust en  
groen met veel tijd  
voor jezelf.

Meer info & inschrijven:  
[www.healinghome.be](http://www.healinghome.be)

**YOGA FACTOR**

## EEN YOGAVAKANTIE OP EEN PLEK OM NOOIT TE VERGETEN.

Stel je voor: het zuidelijkste puntje van Spanje. Ruimte, rust. Een luxe villa tussen berg en zee met een panoramisch uitzicht van Tarifa naar Marokko. Hier rol je je mat uit voor zachte yoga lessen. Zowel energiek als rustgevend, van flow tot yin en hormoon yoga - alles met de focus op vrouwelijke gezondheid.

**Wil je er tussenuit, en niet te lang wachten?**  
Ga mee met Marjon van Yogafactor van 28 mei - 3 juni

Tijdens de week bereidt het ervaren health chef team van Pachamama alle vega/vegan maaltijden: heerlijk en gezond. Daarnaast kun je massages boeken. Wil je naast yoga ook iets anders doen? Dan kun je zwemmen, hiken, kitesurfen of een boottrip naar Marokko inplannen halverwege de week.

**Meer info: [yogafactor.nl/yoga-holiday-tarifa/](http://yogafactor.nl/yoga-holiday-tarifa/)  
of app Marjon op 06-13 483 218**



## RETREAT | DEEP DIVE MATRIX OF JOY | IKARIA, GREECE

# Calling the Soul home, Return to Joy

Met: yoga, schrijfmeditatie en opstellingen

**Je hebt het vreemde gevoel dat je niet je eigen pad bewandelt, dat er eigenlijk een heel andere wereld op je wacht. Misschien voelt het als een geheim verlangen: om alles om te keren. En opnieuw te beginnen.**

## Klaar voor een radicale shift?

Jouw retreat start vanuit jouw persoonlijke, concrete levensvragen. Je onderzoekt, transformeert en heelt datgene wat je tegenhoudt om in het leven te stappen dat voor jou is bestemd. De innerlijke reis die we maken gaat BEYOND - voorbij alles wat je tot nu toe van jezelf kende. We doen dat onder meer met schrijfmeditatie in combinatie met (familie)opstellingen. Je proces wordt ondersteund door de krachtige energie van het eiland Ikaria. Verwacht je aan een quantum leap naar een *next level* in je leven. Of zoals deelnemers zo vaak zeggen: "Er is het leven voor de retreat. En er is het leven erna."

*"Ik ben een enorme transformatie doorgemaakt. Van gigantische weerstand naar een heelheid en compleetheid die ik nooit eerder zo gevoeld heb. Dat had ik absoluut niet verwacht. Het is een verschrikkelijk mooi proces geweest."*

- Will van den Heuvel

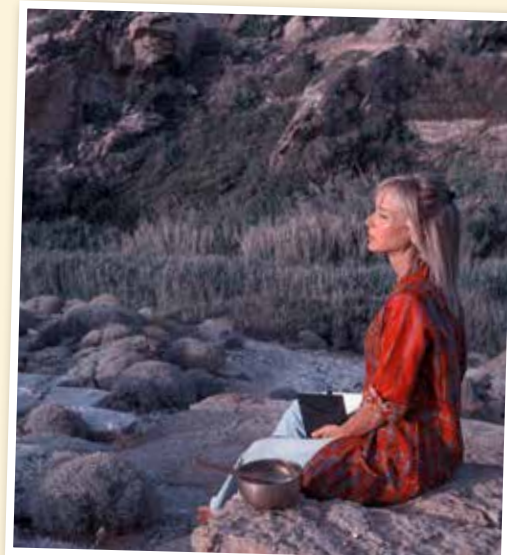
*We are Calling our Souls Home.*

**Begeleiding:** schrijf- en bewustzijnscoach, opsteller en systemisch-energetisch trainer Leonie Joanne (Joey) Brown.

Leonie staat bekend om haar puntlijn-meditatie, een methode voor schrijfmeditatie die heelt, inzicht biedt en werkt! Haar verhaal en alles over schrijfmeditatie lees je in haar boek 'Schrijven naar bewustzijn, ontdek je ware verhaal' (2019). In de afgelopen jaren begeleidde ze al honderden mensen bij hun innerlijke reis. Haar retraites hebben impact, voornamelijk omdat ze op de diepere, onbewuste, lagen werkt. Je gaat naar huis met een gevoel van pure dankbaarheid om wie je écht bent.

*"Een rollercoaster van emoties. Een confrontatie met het leven. Een onvergetelijke innerlijke reis. Eén van de mooiste, meest intense weken van mijn leven."*

- Els Van Ransbeeck



## Praktische informatie

Benieuwd naar het boek *Schrijven naar bewustzijn, ontdek je ware verhaal?*

Download gratis de eerste 24 pagina's:

[joeybrown.be/downloaden-preview-boek/](https://joeybrown.be/downloaden-preview-boek/)

De Deep Dive Matrix of Joy is een exclusieve retraite in kleine groep, met veel aandacht voor je persoonlijke proces. Er is telkens plaats voor 8 deelnemers.

## RETREAT | DEEP DIVE MATRIX OF JOY | IKARIA, GREECE

Calling the Soul home, Return to Joy  
20 - 27 MEI, 3 - 10 JUNI &  
23 - 30 SEPTEMBER 2023

[Joeybrown.be/deepdive-matrix-of-joy-retreat-ikaria/](https://joeybrown.be/deepdive-matrix-of-joy-retreat-ikaria/)

<https://www.youtube.com/watch?v=LXItZ8dDOnU&t=24s>

MEER INFORMATIE: [WWW.JOEYBROWN.BE](https://www.joeybrown.be)

# Elk half jaar een tom-pouce

Lilium Bungener

Elk half jaar dat Lilium Bungener (82) ouder wordt, viert ze met een tom-pouce. En ondertussen blijft ze bewegen. Of het nu Essentrics is, yoga op de trampoline, of een stevige fietstocht.

Tekst **Emilie Escher** | Foto's **Caro Bonink**

**O**m soepel te blijven, en ook voor de gezelligheid, volgt de 82-jarige Lilium Bungener elke week een les Essentrics. Een door een Canadese oud balletdanseres ontwikkelde nieuwe vorm van gymnastiek die in sneltreinvaart de wereld veroverd en ook Egmond aan Hoef al heeft bereikt. De leslocatie bevindt zich op een bedrijventerrein, waar Lilium vanaf haar huis maar vijf minuten voor hoeft te lopen. Ideaal. Ze komt er al vijftien jaar, eigenlijk vooral voor pilates, maar eens in de paar weken wisselt lerares Wilma Schooneman het af met Essentrics. Zo ook deze dinsdagmorgen.

## Essentrics

Terwijl de nog zeer jeugdig ogende Lilium haar vriendinnen van de les begroet, legt de enthousiaste Wilma ons in een notendop uit waar het bij haar in de les om draait: 'Decompressie van je gewrichten. Omdat je zachtjes trekt aan je gewrichten, geef je ruimte eraan en dan gaan de gewrichtsvloeistoffen weer beter lopen,' vertelt ze. 'Daarnaast wordt stug bindweefsel weer glad en soepel getrokken door de lange, strekkende bewegingen.' Wij doen vandaag een milde vorm

*'Dat vind ik het moeilijkste aan oud worden, vriendinnen die wegvallen'*

van Essentrics voor ouderen die *Aging backwards* heet.

De ruimte vult zich met heerlijk zwoele, zuidelijke muziek. Ritmisch en heel relaxt strekken, rekken en spannen we onze spieren, zonder dat we ons in allemaal onmogelijke posities hoeven te manoeuvreren. Het heeft iets van ballet, pilates, iets van tai chi en zelfs iets van yoga. Het is vooral erg lekker en makkelijk. Al snel vliegen er truien door de lucht. Lilium gooit de hare met een elegante zwiep aan de kant.

Vandaag draait de les voor een groot deel om de heupen, want daar zetten zich volgens Wilma vaak spanningen vast. Het laatste gedeelte van de les vindt zittend op stoelen plaats. ►



Het is Lilium af en toe een beetje te sloom, die Essentrics, bekent ze als we na afloop van de les naar haar huis terugwandelen voor een kopje koffie. Geef haar maar de pilateslessen. Soms als Wilma tijdens de les goedbedoelend 'dat is te zwaar voor je' tegen haar zegt, vraagt ze zich af of de lerares het wel tegen haar heeft.

### Roze cottage

Ze is niet het type vrouw waar dingen snel te zwaar voor zijn, blijkt wel als we bij haar charmante roze cottage-achtige huisje komen. Ze kocht het toen ze na haar werkzame leven als stedenbouwkundige met pensioen ging. Ze kende Castricum en omgeving al door het werk en wilde er graag wonen. 'Toen de makelaar met dit huis kwam, dacht ik "Daar ga ik echt niet in wonen!" Het zag eruit als een vreselijk tuttige bungalow. Aardedonker, met bruinig behang en donkergroene, bijna zwarte vloerbedekking. Schrootjes en veel kleinere ramen. De makelaar zei: "Je moet het echt niet doen, dit huis moet helemaal op zijn kop wil je er wat van maken." En waarschijnlijk triggerde mij dat, want toen zei ik: "Ik doe het." Ik had namelijk wél naar de ligging gekeken, ik dacht: "Wauw, west en zuid." Dat gaf de doorslag. En de grote tuin. Maar ik heb het geweten. Het was heel veel werk. Maar ook heel leuk. Collega's en vrienden hielpen mee de lemen muren te maken. En een vriendin van mij met een architectenbureau maakte de technische tekeningen. Ik ben nog steeds blij dat ik het gedaan heb, elke keer als ik hier kom denk ik: "Wat fijn." Haar lievelingsplek is de serre, die ze aan het huis liet bouwen. In een grote pot groeit een bougainville die zalmroze bloeit, zo'n beetje de kleur van haar huis. 's Morgens mediteert ze er.

We drinken koffie uit funky, felgekleurde hoogglanzende kopjes en genieten van haar zonnige, lichte interieur, waar veel schilderijen van eigen hand hangen.

'Vandaag was iedereen op de les bloedserieus,' vertelt Lilium. 'Maar meestal maken we een hoop lol. Vooral in de beginjaren zaten er een paar heel leuke giechels bij waar je erg mee kon lachen. Een van die giechels was een goeie vriendin, Floor. Ze werd plotseling ziek en is er helaas niet meer. Ik ga in de les vaak op de plek staan waar zij altijd stond en denk dan een tijdje aan haar. Dat vind ik het moeilijkste aan oud worden, vriendinnen die wegvallen.'

Voor de rest gaat het ouder worden haar makkelijk af. Ze is een tikkeltje voorzichtiger geworden sinds ze op haar racefiets een lelijke uitglijder maakte en haar duim uit de kom schoot maar kan verder nog alles doen wat ze wil. 'Ik prijs mezelf, elke dag dat ik wakker word, gelukkig dat alles het nog doet. En ik denk: "Ha, weer een nieuwe dag!" Ik vier elk half jaar dat ik ouder ben geworden. Dan koop ik lekker een tompouce voor mezelf. Ik vind het leven enig.'

### Okido Yoga en de trampoline

Een auto heeft Lilium met opzet niet, ze doet alles op de fiets of lopend. Zolang ze zich kan herinneren, is ze sportief in de weer. Alleen de ritmische gymnastiek die ze als kind van haar moeder moest doen om rechter te lopen en zitten vond ze afschuwelijk. 'Een raar soort huppelen, ik heb het verdrongen.'

Voor de rest was bewegen en sport alleen maar fijn, vooral zwemmen is altijd een feest geweest. De beste herinnering heeft ze aan de zwempartijen tijdens haar kraaktijd in Delft. Met het hele kraakpand naar het zwembad en dan achteraf jenever drinken.

Ook yoga heeft altijd tot haar bewegingspalet gehoord. Nog steeds heeft ze profijt van de Okido Yoga-lessen die ze volgde, omdat je de oefeningen overal kunt toepassen. Of je nu in de rij van de supermarkt staat of achter je bureau zit. Andere yoga-oefeningen die ze zich nog kan herinneren doet ze tegenwoordig 's morgens op de trampoline. Laatst ging ze met een vriendin mee naar yogales in Bloemendaal. 'Ik begon bijna te huilen, oh wat mis ik dit. Gewoon dat je helemaal er bent. Ik wil wel graag weer naar yoga, maar het komt wel. Je wordt ook gewoon slomer met ouder worden. Ik zit ook zo lekker in mijn serre.'

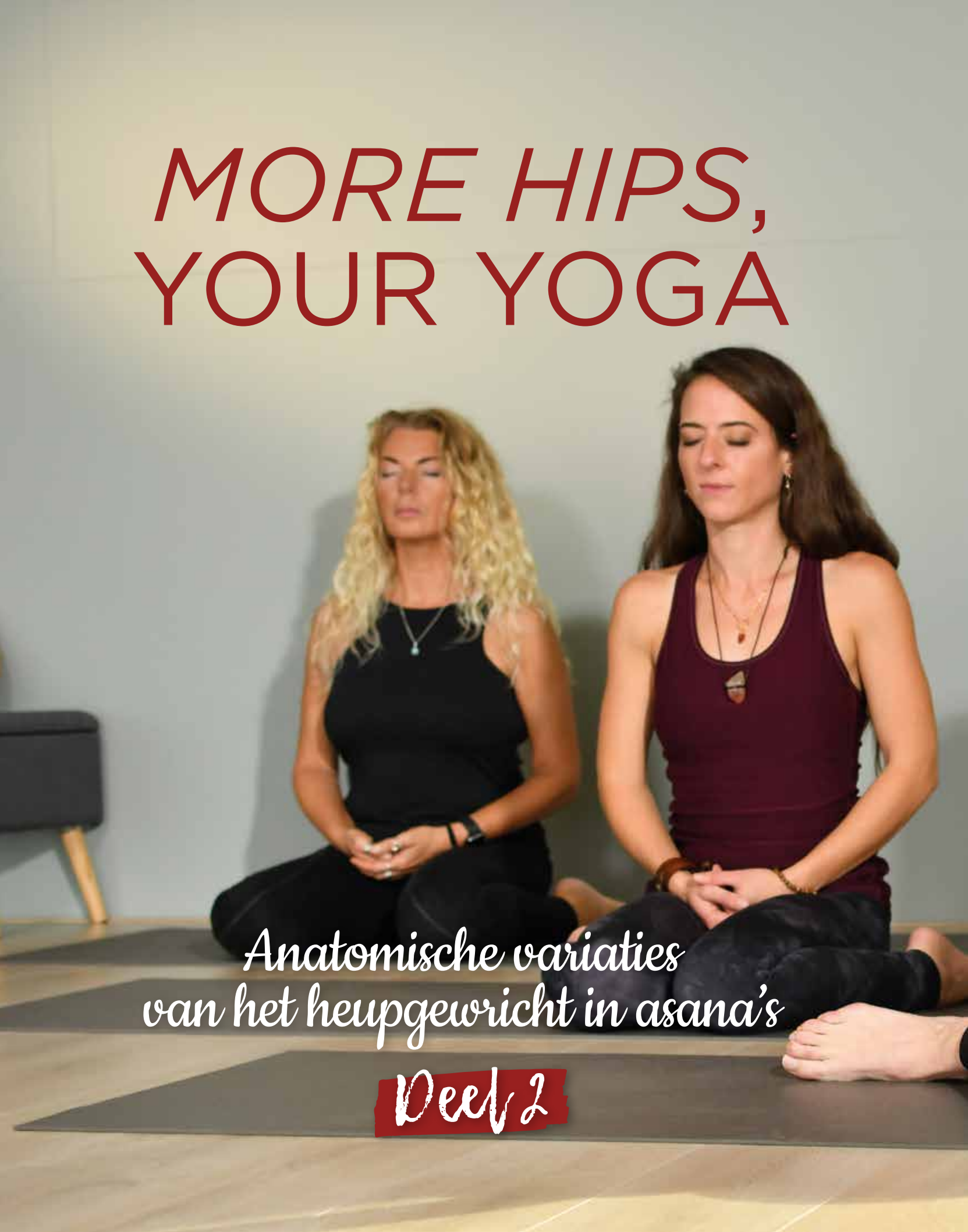
Op de achtergrond klinken ondertussen een boel piepjes uit haar telefoon. 'Stil Ellen, ik zit te praten,' lacht ze. Dat is mijn dochter, ze stuurt me allemaal foto's van katjes nadat ik haar vertelde dat ik had gedroomd dat ik een zwart katje kreeg.'

Ellen is een van de twee dochters die Lilium alleen opvoedde, ze hebben verschillende vaders en zijn de dikste vriendinnen. Eigenlijk wil ze in de buurt bij haar jongste dochter in Weesp gaan wonen. Dat zou handiger zijn, want ze past iedere week op haar kleinzoon.

Maar ja, vind maar eens een leuker huis dan nu.

Ze schrikt niet terug voor een eventueel zelfbouwproject met een 'nul-energie-woning'. Die energie heeft ze zelf genoeg. 'Ik ben van plan om 109 te worden!' ❷

# *MORE HIPS, YOUR YOGA*

A photograph of two women sitting in a meditative pose on a dark yoga mat in a studio. The woman on the left has blonde curly hair and is wearing a black tank top and leggings. The woman on the right has long dark hair and is wearing a maroon tank top and dark leggings. Both have their eyes closed and hands resting in their laps. The background is a plain light-colored wall, and a small dark stool is visible on the left.

*Anatomische variaties  
van het heupgewricht in asana's*

*Deel 2*

ANATOMIE



Dat *Your Body Your Yoga* in het Nederlands is verschenen, is memorabel voor iedere yogaliefhebber. In dit vierluik schijnen we ons licht op dit boek en zoomen we in op een specifiek lichaamsdeel om uit te vogelen: Wát belemmert je eigenlijk in het doorbewegen naar een eindstand?

Tekst **Sandy Karsten** | Foto's **Antoine Schemkes**

**I**nmiddels weten we dat yogahoudingen nooit *one size fits all* kunnen zijn vanwege verschillende botstructuren. Je zou je daarom beter kunnen richten op het doel van een yogahouding, in plaats van op het nastreven van een Insta-waardig plaatje. Het is tenslotte jouw anatomie die bepaalt wat de eindstand in een yogahouding kan zijn, niet hoe hard je oefent. In het eerste deel bespraken we de anatomische variaties van de heup in vooroverbuigingen en bij het spreiden van de benen. In dit tweede deel onderzoeken we de vragen: 'Hoe lang moet ik yoga doen om in Lotus te kunnen komen?' en 'Waarom kan ik niet tussen mijn eigen voeten zitten en lukt het anderen wel?'

Anatomie is zo'n groot onderwerp en je bent hierover nooit uitgeleerd. Het wordt vaak gezien als gortdroge stof, vol met moeilijke namen. Waarom zou je dat moeten (willen) weten? Wat heb je eraan als yogadocent? Is het niet veel belangrijker dat je de yogafilosofie (be)leeft, asana's bij naam kent en de uitvoering ervan kunt overbrengen op je deelnemers?

Zeker, ook dat is van belang. Maar maakt het jou niet een nóg betere docent als je ook begrijpt waaróm een deelnemer geen fysieke progressie meer maakt in een asana? En dat je dit ook kunt uitleggen? Dát motiveert de motivatie en voorkomt onnodig afhaken.

### Je bent niet standaard, je bent uniek

In de belangrijkste werken over anatomie wordt uitgegaan van standaardvormen en -afmetingen van botten en bewegingsmogelijkheden van gewrichten. In de anatomieboeken is de linkerzijde van het lichaam ook netjes gelijk aan de rechterzijde. Maar wie is er nou standaard? De vorm, lengte en dikte van het bot van jouw bovenbeen is niet exact gelijk aan dat van een standaardmodel in de anatomieboeken. En links ben je ook niet gelijk aan rechts.

### De asymmetrie van ieder lichaam

Dat je links niet hetzelfde bent als rechts, kun je misschien nog wel begrijpen als het gaat om kracht en souplesse. Je bent meestal links- of rechtshandig. Of je nou bokst of stofzuigt: je hebt een voorkeur voor welk been voor staat. Wacht je in de rij bij de kassa, dan leun je vaak meer op het ene been dan op het andere. En als je mediteert, ligt meestal dezelfde voet voor de ander.

We ontwikkelen een leven lang gewoontepatronen en voorkeuren in beweging. Spieren zijn daardoor aan de ene kant sterker of soepeler dan aan de andere kant. Dat is logisch.

Die logische verschillen tussen links en rechts gaan verder dan alleen het zachte weefsel (spieren, bindweefsel) in je lichaam. Ook je hardware – botten – kan links en rechts van elkaar verschillen in afmeting en vorm. Soms is zo'n verschil ook duidelijk zichtbaar. Bijvoorbeeld wanneer in *Sukhasana* (meditatiezit) of *Baddha Konasana* (de Vlinder) een knie meer omhoog staat.

### *Practice practice, and all will come?*

Er kunnen twee redenen zijn dat je niet verder kunt komen in een yogahouding: *tension* (rek) of *compression* (druk). Bij een gevoel van rek zul je merken dat je steeds wat meer ruimte krijgt als je

*'Verschillen tussen links en rechts gaan verder dan alleen in het zachte weefsel van je lichaam'*

yoga blijft doen. Je wordt steeds soepeler. 'Practice, practice and all will come,' zoals Sri Patthabi Jois bezwoer, werpt dan absoluut zijn vruchten af. Maar als er sprake is van compressie, dan komen twee botten tegen elkaar en is dat je eindstand. Juist dát gegeven is als yogadocent belangrijk om te begrijpen. Je kunt daarmee een hoop frustratie wegnemen bij je deelnemers. Bovendien zorg je ervoor dat jouw deelnemers zich niet onnodig blesseren door iets van hun lichaam te vragen dat eigenlijk niet mogelijk is.

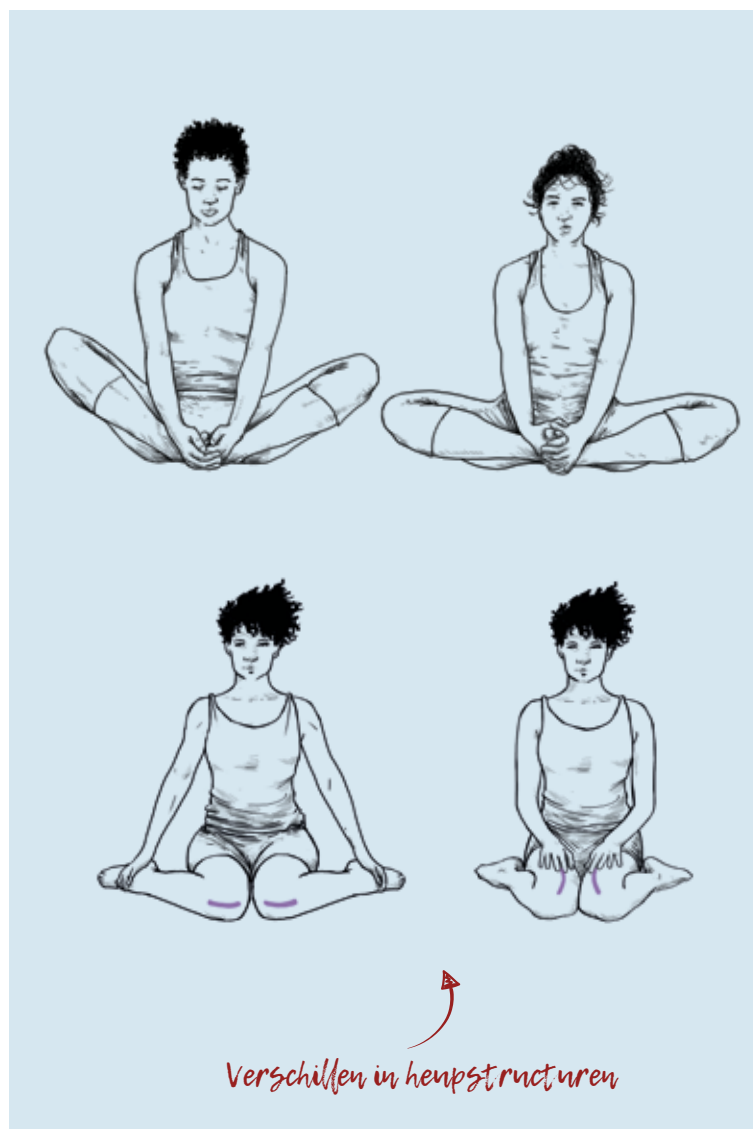
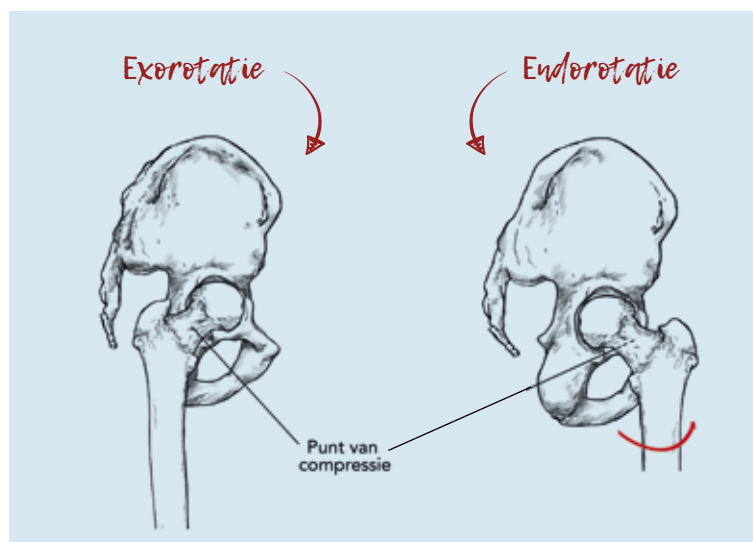
### *Hip, hip, Hooray!*

In het eerste deel van deze serie heb je kunnen zien dat het heupgewricht de vorm heeft van een kogel die in een kommetje past. Door deze vorm kan de heup zes verschillende bewegingen maken. De vorige keer zijn dus de bewegingen flexie (buigen) en abductie (spreiden) nader onder de loep genomen. De lengte en de vorm van de dijbeenhals spelen een rol in de mate waarin je in abductie kunt komen. De vorm van de SIAS (puntige bot van de heup) kan een rol spelen in jouw maximale flexiemogelijkheid. Omdat zóveel yogahoudingen te maken hebben met de ruimte in de heupen, besteden we daar nog een keer aandacht aan. Deze keer twee andere bewegingen van de heup: exorotatie (naar buiten draaien) en endorotatie (naar binnen draaien).

### *Lotus (Padmasana): dé ultieme yogahouding?*

Een van de bewegingen van de heup die je nodig hebt voor *Padmasana* (Lotus) is exorotatie. Hierbij zijn de diepte en oriëntatie van de heupkom bepalend. Sommige heupkommen 'wijzen' naar de zijkant, andere naar voren. De ene heupkom is wat dieper, de andere juist oppervlakkig. Ook kan de plaats van heupkom in het bekken anders zijn – er kan zelfs verschil tussen links en rechts zijn. Exorotatie wordt in eerste instantie beperkt door spanning (*tension*) in de spieren/weefsels om het gewricht. Maar wat uiteindelijk bepaalt hoe ver je in die vorm kunt komen, is compressie: de plek waar de dijbeenhals de rand van de heupkom raakt (zie fig..).

De plaats, oriëntatie en diepte van de heupkom én oriëntatie/lengte van de dijbeenhals, bepalen samen hoeveel exorotatie je hebt voordat de dijbeenhals en de rand van de heupkom in compressie komen.





En omdat heupstructuren bij iedereen anders zijn, kan de een wel in Lotus komen en de ander niet, ook al beoefen je al jaren yoga.

Veel yogi's zien Lotus echter als het ultieme doel.

Maar als je daar de botstructuur niet voor hebt, kan dit ten koste gaan van het kniegewricht. Wat de heup niet kan, wordt dan van de knie gevraagd en kan leiden tot onnodige blessures.

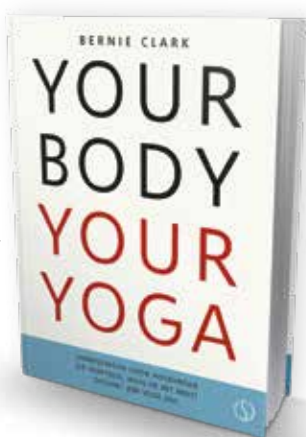
Exorotatie kom je onder meer tegen in yogahoudingen zoals *Padmasana* (Lotus), *Vrksasana* (de Boom), *Garudasana* (de Adelaar). In Yin Yoga kom je exorotatie onder meer tegen in houdingen met een strekking op de galblaasmeridiaan, zoals in *Square Pose*, *Sleeping Swan* en *Shoelace*. Maar ook in *Butterfly Pose*.

## Held op sokken

Om in de houding *Virasana* (de Held) te komen, gebruik je onder meer de beweging endorotatie; ofwel het naar binnen draaien van de heup. Ook hier geldt dat de plaats/diepte van de heupkom en de oriëntatie/lengte van de dijbeenhals bepalen hoeveel endorotatie je uiteindelijk kunt bereiken. Uiteindelijk word je ook hier gestopt door compressie op de plek waar de dijbeenhals de rand van de heupkom raakt. Alleen nu aan de andere kant dan in exorotatie (zie p. 53).

Iemand die tussen zijn/haar voeten gaat zitten en de voeten ook nog eens van zich af kan schuiven, heeft veel endorotatie. Iemand die niet of nauwelijks tussen de voeten kan zitten, heeft heel weinig endorotatie. Endorotatie kom je tegen in yogahoudingen zoals *Supta Virasana* (Liggende Held) en *Virasana* (Zittende Held). In Yin Yoga kom je endorotatie tegen in *Saddle Pose* en *Half Saddle*. Overigens wordt exorotatie iets makkelijker als je wat vooroverbuigt in de houding en endorotatie wordt wat makkelijker als je gaat liggen in plaats van zitten.

Het leuke is dat niet iedereen alles even goed kan. Heb je veel exorotatie, dan heb je meestal minder endorotatie en omgekeerd. Zo blijft het toch allemaal eerlijk verdeeld in Yogaland! 🙏



### YOUR BODY YOUR YOGA

Auteur: Bernie Clark

Uitgeverij: Samsara



Sandy Karsten is eigenaar van de SanaYou YOGAcademy, waar *Your Body Your Yoga* als lesboek wordt gebruikt.  
[sanayouyogacademy.com](http://sanayouyogacademy.com)

Andere opleidingen die *Your Body Your Yoga* als lesboek gebruiken: [fatyogis.com](http://fatyogis.com)  
[tulayogastudios.nl](http://tulayogastudios.nl)



# Boksende yogi

Tekst **Marcel van de Vis Heil** | Foto **Harold Pereira**



## Vechten tegen materiële verlangens en dromen

Regelmatig hoor ik van mensen die een foto zien waarin ik boks of bokshandschoenen aanheb, hoe het toch kan dat ik als yogi (die gewelddoos moet zijn) toch zo'n gewelddadige sport kan beoefenen. Ik probeer dan uit te leggen dat bokstraining niets met gewelddadigheid te maken heeft. Ik ga niet naar een training met het idee om iemand knock-out te slaan.

Ik gebruik vaak het verhaal van krijger-prins Arjuna uit de *Bhagavad Gita*. Aan de vooravond van de grote oorlog tussen de Kauravas en de Pandas vraagt Arjuna zijn wagenmennner Krishna om de strijdswagen in het midden van het slagveld te rijden. Zo kan kan zien tegen wie hij de volgende dag moet vechten. Arjuna ziet daar zijn neven, zijn ooms, zijn grootvader, zijn leraren en vrienden. Arjuna zegt tegen Krishna dat hij niet kan vechten tegen deze mensen omdat zij familie zijn; Krishna vertelt hem dat het onvermijdelijk is, dat het zijn pad is om dit te doen.

De analogie is dat al Arjunas tegenstanders zijn ego zijn, zijn materiële verlangens en dromen, zijn identificatie met het lichaam en nog veel meer. Je zou kunnen zeggen: al zijn aardse verlangens, alles wat hem afhoudt van het leiden van een spiritueel leven. Hij moet hiertegen vechten zodat hij hen onder controle houdt, in plaats van andersom.

Zo is het ook in ons leven. Wij mediteren om voorbij te gaan aan een leven dat alleen bestaat uit materie. Wat bezitten wij? Wat hebben wij in dit leven bereikt? Wij mediteren om zin te geven aan dit leven en door deze illusie van materie heen te kunnen kijken. Dit is een van de redenen waarom ik boks: het helpt mij te concentreren, om stoom af te blazen, om energie af te voeren en dat resulteert weer in stiller en langer kunnen zitten in meditatie. En daarnaast is bokstraining gewoon fun en een aanrader om eens te proberen naast je yogalessen. 🙏

**MARCEL VAN DE VIS HEIL** is Yin Yoga-opleider, bokser en life coach.

[urbanlife.nu](http://urbanlife.nu)  
[thefatyogis.com](http://thefatyogis.com)

# Balans in beweging

## Intuïtief tarot lezen voor yogi's

Het vinden van balans is voor mij vaak een uitdaging. Waar is dat perfecte middelpunt tussen 'vasthouden en loslaten', tussen 'te vaak en te weinig', tussen 'gezond en genieten' en ga zo maar door?

Tekst **Monique van de Raapkamp** | Beeld **Lichtziener-tarotdeck** (uitgeverij Koppenhol) | Illustraties tarotkaarten **Chris-Anne**

**Y**oga helpt me zeker in mijn queeste naar fysieke, mentale en spirituele balans. Levenservaring heeft me inmiddels geleerd dat het streven naar dat perfecte middelpunt onbegonnen werk is. Zonder flexibiliteit kan balans tot verstarring leiden. Balans zit 'm tegenwoordig voor mij dan ook meer in de ruimte rond dat perfecte midden, dus soms een beetje te weinig en soms een beetje teveel en van daaruit ontspannen bijsturen. Gelukkig geven de tarotkaarten me veel inzicht in wat er nodig is voor meer balans op diverse levensvelden. Daarom eerst een korte kaartlegging over balans en daarna nog een paar kaarten uit de Lichtzienertarot die specifiek over balans gaan. Ik heb een korte legging gemaakt om te werken met balans in je leven. Deze legging kun je gebruiken

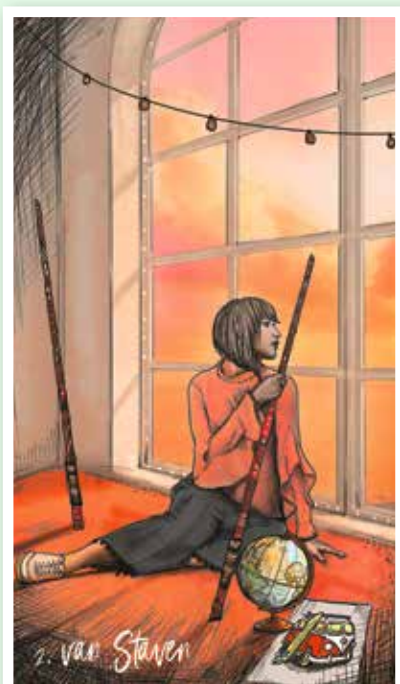


**MONIQUE VAN DE RAAPKAMP** is tarotreader en -leraar. Ze neemt ons mee op ontdekkingsreis door Tarotland waar de afbeeldingen en archetypes op de kaarten je verrassende inzichten kunnen geven over jezelf en jouw levensweg.

op alle levensvelden. Je kunt bijvoorbeeld kijken naar hoe het staat met de balans tussen geven en nemen in een vriendschap, of met de balans tussen werk en privé. Schud de kaarten terwijl je denkt aan balans en het levensveld waarop je meer balans wilt ervaren en trek de volgende drie kaarten.

Kaart 1: Wat verstoort de balans? Kaart 2: Wat brengt de balans terug? Kaart 3: Wat is er nodig om langdurig balans te houden? Deze legging is natuurlijk slechts een voorbeeld. Je kunt de vragen altijd aanpassen aan wat jij precies wil weten. Zorg wel dat je open vragen stelt, want de tarot leent zich niet voor ja- of nee-antwoorden.

Alle Tweeën van de Kleine Arcana (Twee van Zwaarden, Bokers, Munten en Staven) gaan over balans. Daarnaast gaat de Zes van Munten specifiek over de balans tussen geven en nemen. En niet onbelangrijk is de Gematigdheid, kaart 14 uit de Grote Arcana, die gaat over harmonie, een duurzame vorm van balans. Hiernaast ga ik op drie van de kaarten wat verder in. Ik hoop dat het bestuderen van deze kaarten en het uitproberen van de legging je helpen meer balans te vinden waarin je dat nodig acht. ♾



## De Twee van Staven

De Twee van Staven laat een vrouw zien die binnen voor een groot raam zit en uitzicht heeft op de wereld. Naast haar staat een wereldbol en iets wat een reisgids of een verkoopfolder van een camper kan zijn. Er zit geen beweging in de afbeelding. De vrouw zit prima in balans maar de balans is heel statisch. Er spreekt een verlangen uit om in beweging te komen, om de wereld, die binnen handbereik ligt, ook in te gaan. Deze balans is rustig en comfortabel maar er zit een behoefte in om uit de comfortzone te gaan, en daarmee ook uit balans. Wanneer deze kaart echter valt in een chaotische of onrustige situatie, dan is het juist een advies om weer terug te gaan naar binnen en dingen te overzien.



## De Zes van Munten

De Zes van Munten valt vaak bij mensen die worstelen met de dynamiek van geven en nemen. Niet verrassend vindt het merendeel van deze mensen dat zij meer geven dan nemen. Dit gaat zelden alleen over materie. Meestal gaat het over aandacht, zorg of andere vormen van energie. De kaart roept op om goed te kijken naar de balans van geven en nemen in je leven. Ben je tevreden hierover of voel je je vaak te kort gedaan. En als dat zo is, overweeg dan hoe je jezelf meer kunt geven. Als je jezelf voldoende gunt, verdwijnen dit soort issues vaak als sneeuw voor de zon.



## De Twee van Munten

De Twee van Munten laat iemand zien die met twee bolvormige handtassen in een cirkel omhoog en omlaag slingert. De kaart betekent soms letterlijk dat je heen en weer geslingerd wordt, ergens hevig over twijfelt. Maar vaker geeft de kaart een heerlijk speelse vorm van balans aan, wanneer de ene tas hoog is, is de andere laag en andersom. De kaart staat voor luchtig met de dingen omgaan en flexibel mee kunnen bewegen met wat het leven je aanreikt. Balans in beweging dus.



**Monique van de Raapkamp geeft tarotcursussen voor beginners en gevorderden.**  
Op Instagram en Facebook kun je haar vinden als de Tarot Teacher.  
[raapkamp@outlook.com](mailto:raapkamp@outlook.com)



## Eiwrap met Baba Anoesch, Falafel, feta en dingesneden rode kool

Recept voor 2 personen. Tijd: 20 minuten.

### Ingrediënten

- 5 eieren
- 200 gr Maza Falafel
- 75 gr (gesneden) rode kool
- 3 el Baba Anoesch
- 60 gr feta

### Bereidingswijze:

- 1 Kluts de eieren los in een kom. Breng op smaak met wat peper en zout.
- 2 Verhit een scheutje olie in een

koekenpan en schenk de helft van het eiarmengsel in de pan. Bak zo'n 3 minuten aan iedere kant en herhaal met de rest van het mengsel.

- 3 Verwarm nog een koekenpan met wat olie en bak hierin de falafel gaar.
- 4 Smeer de eiwrap in met de Baba Anoesch. Beleg met de falafel en rode kool. Verbrokkel de feta over de wraps en rol ze op.

## Winactie

Benieuwd geworden naar de nieuwste Smaak falafel van Maza? Je maakt nu kans op een Falafel- en Hoemoespakket met daarin de nieuwste topper Falafel Kerrie! Ga naar de Instagrampagina @maSmaSmaza, klik op het winactiebericht en doe mee! [www.maza.nl](http://www.maza.nl)



**maza**  
mediterranean  
delicacies

## Ben jij al ambassadeur VAN YOGA INTERNATIONAAL?

Als Yoga Internationaal Ambassadeur draag je, vanuit je professionele passie voor yoga, bij aan onze missie: heel Nederland kennis laten maken met Yoga, in alle vormen en stijlen!



NEEM CONTACT OP MET  
ARJEN VAN WIFFEREN

030-3075780

[AVANWIFFEREN@VIRTUMEDIA.NL](mailto:AVANWIFFEREN@VIRTUMEDIA.NL)

[WWW.YOGA-INTERNATIONAL.NL/AMBASSADEUR](http://WWW.YOGA-INTERNATIONAL.NL/AMBASSADEUR)



# Boeddhista Ilone observeert

Tekst **Ilone Inge** | Foto **Jeannette Huisman**

## Opnieuw beginnen na een sesshin

In mijn drukke stadse leven is het rennen, vliegen, yoga- en meditatieles geven en zelf beoefenen. Dan weer het hele riedeltje opnieuw. Als ik er een drukke periode op heb zitten, ga ik naar het authentieke kloosterdorp Steyl.

Het pittoreske Steyl bevindt zich aan de Maas, in het zuiden van Nederland. Hoe klein ook, Steyl is een oase van bezinning en rust. Zodra ik arriveer in mijn gastenverblijf bij de missionarissen kom ik tot rust. Ik besef plotsklaps waarom ik hecht aan mijn spirituele beoefening. En dat beoefening veel discipline vergt.

De plek geeft me veel rust. Iets waar ik in mijn woelige leven veel behoefte aan heb. Ik besluit me dan ook spontaan in te schrijven voor een 'sesshin' bij Maha Karuna Ch'an – gegeven bij de missiezusters in het klooster van het Heilig Hart in Steyl. Deze sesshin, ofwel zenretraite, is een periode waarin je je afzonderd om in alle rust en kalmte te mediteren. De perfecte aanleiding om jezelf te verdiepen in het hart van de zenspiritualiteit.

Sesshin staat letterlijk voor 'de geest tot rust brengen' dankzij de beoefening van zazen: zit-meditatie, loopmeditatie, rituelen en maaltijden in stilte nuttigen. De dagen verlopen volgens een strikt schema. Door de structuur kan de beoefenaar alle verleiding en afleiding loslaten en volledig focussen op de meditatiebeoefening.

In een sesshin word je eraan herinnerd om opnieuw te beginnen. Je duikt in de onzekerheid. Vijf tot negen dagen zitten tot wel acht uur per dag. Veel beginners zijn bang om zo lang stil te moeten zitten. Velen zien de sesshin als iets om te moeten doorstaan in plaats van een kans om een ceremonie te ondergaan die lichaam en ademhaling laat ervaren ondanks een drukke geest.

Je houden aan een strikt schema is je anker. Of zoals menig boeddhistische zenleraar zegt: je ervaart elk moment, elke ademhaling, elk gevoel en emotie in de stilte, in het buigen, in het reciteren. Je ervaart dat het niet om jou gaat of de tools die je hanteert om je wereldse leven te kunnen dragen, maar dat de ceremonie groter is dan jij 🙏

**ILONE INGE** (1977) werkt als yogadocent en is assistent producer en moderator bij het Boeddhistisch Film Festival Europa. Haar boeddhistische beoefening en de natuur zijn een inspiratiebron in haar leven en werk.

**Instagram:**  
**@yogilone.inge**

**mahakarunachan.nl**

# Boeken

Door Marjan van Druenen

60  
yoga international

## Van wens naar werkelijkheid

Affirmaties zijn positief geformuleerde zinnen die je aandacht richten op datgene wat je wenst. In het veld van oneindige mogelijkheden en met het besef dat alles energie en bewustzijn is, leer je jouw wensen in meerdere affirmaties omzetten. Belangrijk hierin zijn je verwachting, geloof en vertrouwen. Deze eigenschappen geven samen met toepassing en volharding jouw gedachten verwezenlijgingskracht. Het onderbewustzijn heeft 21 dagen nodig om een gedachte aan te nemen en die te veranderen, zodat zij uit zichzelf begint te werken. Het is nooit zo dat het universum vindt dat jij iets niet verdient; dat is altijd een (ondermijnende of niet dienende) overtuiging in jouw eigen onbewuste. Alles wat je altijd al hebt willen weten over affirmeren en het hoe het komt dat jouw affirmaties zich niet verwezenlijken lees je in *Dit is alles wat we hebben*. Wat zijn jouw ultieme wensen?

### Dit is alles wat we hebben

**Auteur:** Diane Mareen

**Uitgeverij:** Palaysia Productions  
€ 12,99, ISBN 9789492412683



## Schatkamer vol symboliek

De 22 kaarten van de Grote Arcana vormen samen met de 56 kaarten van de Kleine Arcana het traditionele tarotspel. De kaarten hebben elk een unieke afbeelding met een eigen verhaal. Deze zeer krachtige bron van wijsheid kun je altijd aanspreken. Geïnspireerd door de kennis van oude culturen en mysteriën vertelt Corrie van Hese Balten over groeimogelijkheden, lichte en donkere kanten in jezelf en universele aspecten van iedere Grote Arcana-kaart. Deze tonen levenslessen en thema's van de mens op zielsniveau. Ook bij de Kleine Arcana-kaarten, die inzicht geven in aspecten uit het dagelijks leven, volgt uitgebreide beschrijving en uitleg. De oefeningen laten je ervaren hoe je de betekenissen kunt ontdekken. Uitgebreide uiteenzetting over symboliek, numerologie en betekenisvolle reflecties maken de reis een boeiend proces van bewustwording. Kennis van de tarot is niet nodig. Het boek is te gebruiken als leerboek, werkboek of orakel.

### Op reis met de tarot

**Auteur:** Corrie van Hese Balten

**Uitgeverij:** A3 Boeken  
€ 22,50, ISBN 9789491557651



## Duik in je persoonlijk onbewuste

Tegen de achtergrond van de huidige mondiale ontwikkelingen is het meer dan ooit de bedoeling dat we het licht en de liefde in onszelf hervinden. De strijd die woedt in archetypische zin is een strijd tussen licht en duisternis. Het is de zoekgeraakte balans tussen de vrouwelijke en mannelijke waarden. Hoe zou de samenleving er uitzien als mensen meer ruimte hebben om hun talenten te benutten? Volgens Annemarie Peters vindt werkelijke transformatie plaats op een dieper niveau van het bewustzijn. Door gebruik van intuïtie en droomanalyse krijg je zicht op je zielskwaliteiten. Bevrijding ontstaat waar je psyche wordt doorgrond en wanneer je de factoren die je missie tegenwerken onder ogen ziet: ego-identificatie, belemmerende overtuigingen en het gekwetste innerlijke kind. Tenslotte kijken we naar de wet van aantrekkingskracht: door onze gedachten creëren we de werkelijkheid. Vanuit de Jungiaanse benadering geschreven met oefeningen die er echt toe doen.

### Leef de missie van je ziel

**Auteur:** Annemarie Peters

**Uitgeverij:** A3 Boeken  
€ 19,50, ISBN 9789491557668

# UITGELICHT!

## De kracht van hoogsensitiviteit

*Hoogsensitief? Je grootste kracht helpt bij het vinden van antwoorden op alledaagse én diepgaande vragen. Nog niet eerder verscheen er zo'n compleet pakket (handboek, werkboek en inzichtskaarten) over hoogsensitiviteit. Het bijzondere hiervan is dat je niet per definitie een *highly sensitive person* (HSP'er) hoeft te zijn.*

Tekst **Marjan van Druenen**



**H**oogsensitiviteit is een aangeboren persoonlijkheidskenmerk waarbij het vooral gaat om de intense manier waarop prikkels binnenkomen en worden verwerkt. Zomaar een greep uit een aantal HSP-kenmerken: overgevoelig zijn voor geluid, licht of geuren, veel details zien, emoties aanvoelen van anderen, gedachten van anderen oppikken, aanvoelen van energie, meer dan gemiddeld zoeken naar zingeving. Klachten die bij een HSP regelmatig voorkomen zijn: verminderd concentratievermogen, angsten, slapeloosheid, verslavingsgevoeligheid, perfectionisme, lusteloosheid, groot verantwoordelijkheidsgevoel, gevoel van eenzaamheid. Om een indicatie voor hoogsensitiviteit te krijgen kun je de bijgeleverde zelftest doen.

### Interessant voor iedereen!

Geïnspireerd door Gangaji, spiritueel leider en het vrouwelijke en Amerikaanse gezicht van non-dualiteit, begeleidt Marjolein Berendsen je op

de weg naar innerlijke vrijheid. Ze laat je zien hoe jouw pure essentie te her vinden door aandacht te besteden aan alle energieniveaus: emotioneel, fysiek, mentaal, energetisch en spiritueel. Door al deze niveaus te onderzoeken ontstaat er een compleet beeld waarmee je valkuilen kunt herkennen en jouw natuurlijke talenten gaat (her)ontdekken. Je krijgt waardevolle inzichten over je blokkades, patronen, beperkende overtuigingen en energiegebruik.

*Dat wat er altijd is,  
waar je niets voor hoeft te doen,  
wat nooit hoeft te veranderen  
of hoeft te verbeteren,  
is jouw unieke bewuste Zelf.*

### Diepgaand zelfonderzoek

Het lijvige handboek *Hoogsensitief? Je grootste kracht* gaat vergezeld van een dito werkboek en een set inzichtkaarten. Het werkboek van bijna vijfhonderd bladzijden geeft per hoofdstuk een introductie en

bevat oefeningen en invulregels. De meer dan honderd (ingesproken) oefeningen en opdrachten die in het werkboek uitgewerkt kunnen worden bestaan uit: fysieke belevingsoefening, meditatie, zelfonderzoek, visualisatie en observaties. Ontdek uit de antwoorden van de opdrachten wat jouw zielsmissie is en hoe je jouw hoogsensitieve talenten zoals intuïtie, empathie en inlevingsvermogen kunt gebruiken. Geloof in wonderen: jouw diepste verlangens kunnen werkelijk vervuld worden.

*Hoe bewuster ik mijn ego ervaar,  
hoe meer mijn identiteit verliest  
en hoe meer ik kan zijn wie ik ben.*

### Hoogsensitief? Je grootste kracht

**Auteur:** Marjolein Berendsen

**Uitgeverij:** Gopher

€ 75,00 (hele pakket),

ISBN 9789083268569



### 1 Wat is yoga in jouw ogen?

'Tot ongeveer twaalf jaar geleden ging het grootste deel van mijn aandacht naar het denken. Ik raakte de verbinding met mijn lichaam langzaam kwijt. Door yoga kan ik weer in alle delen van mijn lijf wonen en kan ik de rust vinden om handelen en denken onder de loep te nemen. Dat geeft me inzicht in mijn aannames en mijn automatismen. Daardoor kan ik af en toe een pauze inbouwen voordat ik reageer. Voor mij is dat yoga.'

### 2 Wat is de grootste uitdaging op jouw yogapad?

'Lichamelijk ongemak. Bij mij ging het minder makkelijk dan dat het bij anderen oogt. En alsof het universum ermee speelde, hadden de deelnemers aan mijn eerste lessen zoveel lichamelijke uitdagingen waardoor het lesgeven een hele kluif was. Dit heeft er wel toe geleid dat ik de afgelopen jaren op zoek ben gegaan naar een stevig anatomisch kader waarbinnen ik mijn lessen en eigen beoefening steeds verder vormgeef. Soms leidt dat ook echt tot verdere verdieping, zoals bijvoorbeeld in yoga voor de bekkenbodem waarin ik mij steeds verder specialiseer.'



Foto Kristel van Herpt

*Gouden yogatip:*

*'Inzicht geeft autonomie in handelen en denken'*

## Janine Himpers

### 3 Wat motiveert je om yogales te geven?

'Ik merk dat veel mensen bij ongemak geneigd zijn om de oplossing buiten zichzelf te zoeken. Door uit te nodigen om zelfonderzoek te doen en steeds beter te begrijpen waar dat vandaan komt (of dat nou lichamelijk of geestelijk is) krijgen mensen inzicht. Als ik hen dan handvatten kan bieden om daarmee om te gaan, kunnen zij de autonomie weer terugpakken. Ik vind het prachtig als ik zo een klein stukje mee mag lopen met iemand.' 🙏

#### Korte bio:

**Naam** Janine Himpers

**Geboren te** Heerlen

**Naam studio** Stralen Yoga Centrum

**Locatie** Drongelen (Noord-Brabant)

**Opleidingen** Hatha, Yin en Critical Alignment Yoga, Pranayama, meditatie, Adem & Ontspanning

**Specialisatie**

Bekkenbodemyoga

**Favoriete asana** Siddhasana

[stralencyc.nl](http://stralencyc.nl)

[info@stralencyc.nl](mailto:info@stralencyc.nl)



*Gouden yogatip:*

*'Volg je hart,  
want dat klopt'*

# Patricia van Doorn

## Korte bio:

**Naam** Patricia van Doorn

**Geboren te** Berkhout

**Naam studio** Beyou yoga  
en coaching, Alkmaar

**Opleiding** Yin Association,  
wandelcoachopleiding Het  
Coach Bureau (Hilde Backus),  
mindfulnesstrainer categorie 1  
Mindfulness Academie, Do-In  
Academy

**Specialisaties** Yin Yoga  
en wandelcoaching

**Favoriete asana** Snail

[beyou-yogaencoaching.nl](http://beyou-yogaencoaching.nl)

## 1 Hoe kwam yoga op je pad?

'Steeds vaker voelde ik mij een wandelend hoofd en was ik de verbinding met mijn lijf kwijt. Door Yin Yoga en mindfulness te beoefenen, kon ik weer de connectie maken met mijzelf en voelen wat écht belangrijk is in het leven.'

## 2 Wat was het puzzelstukje dat ontbrak?

'De natuur! Lang heb ik gewerkt als coach op kantoor, maar nadat ik de wandelcoachopleiding had afgerond vielen de puzzelstukjes in elkaar. Coachen in de natuur is

zoveel fijner dan op een kantoor. Mensen geven terug dat ze buiten makkelijker praten en zich vrijer voelen. Door de rust van de natuur komen inzichten als vanzelf. Tijdens het coachen is het zo krachtig om de natuur in te zetten. Elementen uit de natuur representeren keuzes in het dagelijks leven.'

## 3 Welke reactie van een deelnemer is je bijgebleven?

'Een Yin Yoga-deelnemer gaf terug: "Ik voel mij weer helemaal thuis komen bij mijzelf." Zo bijzonder dat ik mensen hierin mag begeleiden. Het voelt goed om mijn passie voor Yin Yoga over te dragen.'

## 4 Is Yin Yoga alleen maar ontspannend?

'Het is geen *quick fix*, soms kun je enorme weerstand voelen en wil je de confrontatie niet aangaan. De mat geldt als metafoor voor het dagelijks leven. Wanneer je de moed hebt om de weerstand onder ogen te zien en deze te doorvoelen, is de beloning groot. Dat creëert fysiek en mentaal ruimte. Yin Yoga heeft mij ontzettend veel gebracht. Het is mijn doel om nog meer mensen te laten thuis komen bij zichzelf.' 🙏



# YogaCat buiten

## #16 Truienweer

Tekst **Marciel Witteman** | Beeld **Irene Ypenburg**



YogaCat tuurt naar buiten. Het ziet er koud uit. Hij wil niets liever dan buiten gratis lessen aanbieden op straat om meer bekendheid te krijgen. Stretchy Muis staat op de vensterbank en springt enthousiast op en neer. 'Ik wil ook naar buiten, lekker bewegen in de flow, dan krijgen we het vanzelf warm!' Dog ligt onder een deken op de bank: 'Ik sla een dagje over vandaag geloof ik, ik ben een beetje rillerig.' Cat wijst naar het portretje van oma Cat aan de muur. 'Zoals oma altijd zei, "een goeie wollen trui aan en hup naar buiten!" En oma is heel oud geworden, nooit een dag ziek in haar leven!' Dog trekt uit een kast een doos tevoorschijn. 'We gaan breien, hier zijn alle bolletjes wol van oma nog. Ze bewaarde altijd alles.' Dat vindt Dog wel leuk. Ze gaan vlijtig aan de gang. YogaCat lijkt wel een breimachine, zo snel.

Cat heeft een prachtige trui gebreid. 'Magnifique!' bewondert Muis, die te pas en te onpas een Frans woord gebruikt sinds hij heeft uitgevonden dat er een Franse voorvader in zijn familie voorkomt. Buiten op het stoepje geeft Cat kleumerige Dog de trui. Muis knoopt zijn rafelige product om het hoofd van Cat. 'Het is een yogazweetbandje, mooie merchandising straks als je bekend wordt! Het is nog maar een prototype, maar toch...' En Dog schenkt op zijn beurt Muis een klein maar goed gelukt dasje. De sfeer zit er nu goed in bij de vrienden. Ze lopen naar het kruispunt vlakbij. Het is opgebroken ontdekken ze, en het is bepaald niet druk vandaag, maar het mag toch de pret niet drukken. Cat maakt er een freestyle warming up-lesje van, de loop moet erin blijven.





## Yoga International online

[yoga-international.nu](http://yoga-international.nu)

Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yogahoudingen en nog veel meer. Van onze hoofdredacteur, maar ook van gastbloggers, zoals yogadocenten en andere enthousiaste yogi's.

Wil jij zelf bloggen? Ga naar [yoga-international.nu/contact](http://yoga-international.nu/contact)

Als lezer van onze website en ons magazine kun je ook mooie prijzen winnen. Van gezonde voeding, tot kleding en zelfs complete retreats!

Er staan natuurlijk winacties in elk magazine, maar kijk ook eens op onze website onder Lifestyle/ Winnen! voor alle winacties voor Yoga International-lezers.

Like onze facebookpagina

 [facebook.com/YogaInternationalMagazine](https://www.facebook.com/YogaInternationalMagazine)

Volg ons

 @Yoga\_Inter

 @yogainternationalmagazine

## #durftevragen

Ook een vraag over yoga?  
[yoga-international.nu/durftevragen](http://yoga-international.nu/durftevragen)

**In de les krijg ik regelmatig ingefluisterd dat er problemen zijn met incontinentie en of daar wat aan te doen is. Heb ik daar een oplossing voor?**

Natuurlijk is de yogales volgen al de basis, maar ook zijn er simpele asana's die onzichtbaar zijn voor de omgeving en op ieder moment van de dag gedaan kunnen worden. Fundamenteel is het leren kennen en bewust worden van het bekken. Het krachtigste hulpmiddel daarbij is het voelen van de adem in alle delen van het bekken en in het bekken als geheel. Juist door het samenwerken van adem, oefeningen en ontspanning worden de bekken-spieren krachtiger en beter te beheersen. Voor velen is het lastig de bekkenbodem te voelen. Kennis van deze spieren en de manier waarop zij werken, schept dan duidelijkheid. Een actieve bekkenbodem werkt efficiënter en ontlast tegelijk de knieën en de rug.

Als de wervelkolom maar een beperkte bewegingsvrijheid heeft, zal dit ook doorwerken in de elasticiteit van de bekkenbodem. Door in de wervelkolom de souplesse

te verbeteren, krijgt de bekkenbodem een betere tonus en wordt het lichaam actiever. Een opgerichte lichaamshouding maakt een optimale activering van de bekkenbodem mogelijk, en een gekromde lichaamshouding vermindert juist het aanspannen ervan. Door een krachtsinspanning op een uitademing te doen, neemt de druk op de blaas af en is de kans op urineverlies kleiner. Een mooie simpele oefening is al de *Sukha Tādāsana* (Staaande houding). Deze oprichting geeft een impuls door voor het aanspannen van de bekkenbodemspieren, waarbij het van belang is de adem in de bekkenbodem te brengen en dan het schaambeentje op te tillen en terug te laten zakken (bekkenkanteling). Door daarbij de bilspieren te ontspannen, is de werking optimaal. Deze is altijd te doen – ook in de rij van de supermarkt. Dus yoga doe je naast de mat. En altijd!

**Brenda Put-Carstens is erkend VYN-yogadocent met een prachtige eigen locatie in Mijdrecht.**

[hathayogamijdrecht.nl](http://hathayogamijdrecht.nl)

Foto Jeroen Dietz

VOLGEND NUMMER

**THEMA:** SPRING  
IN HET DIEPE

**ECSTATIC DANCE**

DIEPER EN LOSSER  
OP DE KLANKEN VAN  
DJ AUDYO

**INTERNATIONAL**

**YOGA: SIERRA LEONE**

YOGA OP STRAAT  
IN FREETOWN

**INSPIRATIE: CROSS FIT**

VOOR MEER KRACHT  
EN RUST

**YOUR BODY, YOUR YOGA**

#3 HET ENKEL-  
VOETSEGMENT



***Dit nummer niet missen, maar nog geen abonnee?  
Neem dan voor 20 april een abonnement!  
[abonnement.yoga-international.nl](http://abonnement.yoga-international.nl)***

*Meld  
je aan!*

Het volgende nummer van Yoga International ligt 5 mei in de winkel

# Voor een betere balans...



Eerste jaar  
al vanaf  
**€19,95**

**Wil jij alles weten over Yoga,  
Meditatie en Ademhalingsoefeningen?**  
Het eerste jaar nu slechts voor **€19,95**

[ABONNEMENT.YOGA-INTERNATIONAL.NU](https://abonnement.yoga-international.nu)



# GET INSPIRED

*Erkende opleidingen voor yogadocenten  
die willen verdiepen, verbinden en verrijken*



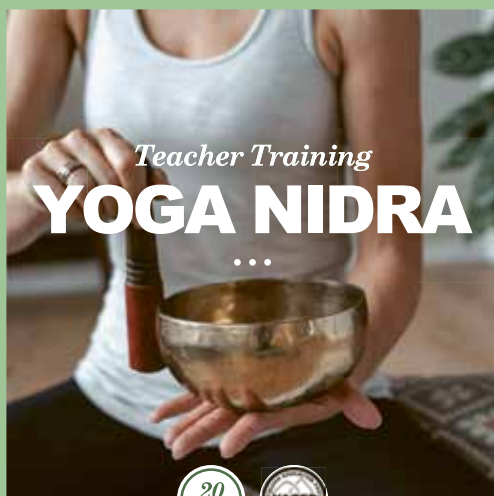
Teacher Training  
**YIN & TCM**  
...



**YIN YOGA  
FUNCTIONAL ANATOMY  
TRADITIONAL  
CHINESE MEDICINE**



10 - 11 - 12 & 24 - 25 - 26 maart 2023  
Sterrig Studio, Wolvega



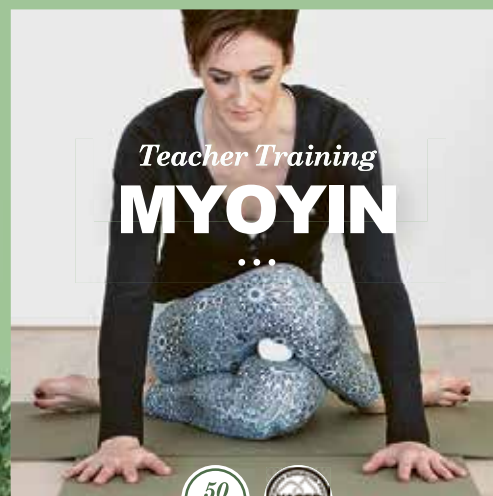
Teacher Training  
**YOGA NIDRA**  
...



**YOGA NIDRA  
BRAIN FREQUENCIES  
SCRIPT WRITING**



2 & 16 april 2023  
Sterrig Studio, Wolvega



Teacher Training  
**MYOYIN**  
...



**YIN YOGA  
MYOFASCIAL RELEASE  
FUNCTIONAL ANATOMY  
FASCIA PHYSIOLOGY**



19 - 20 - 21 mei & 9 - 10 - 11 juni 2023  
Sterrig Studio, Wolvega

Ga naar  
[www.angelayoga.nl](http://www.angelayoga.nl)  
of scan voor meer info  
en aanmelden



.....  
f Angela-Yoga @lifeofangieb

# ANGELA YOGA

## Over Angela Yoga

De afgelopen jaren ontwikkelde Angela verschillende opleidingen op het gebied van functionele yoga.

Haar missie vandaag is zoveel mogelijk docenten inspireren door kennis te delen met gedrevenheid en zorgvuldige aandacht voor details. Zij nodigt uit om na te denken, uit te wisselen en te verbinden.