ONTDEK AYURVEDA **ZELFMASSAGE**

yoga internationaal

Yoga voor iedereen

SelfCare Special!

het Directe Pad van Rupert Spira

Toptennisster Denisa Silvanova werd ayurvedisch masseur

4X
INMAAKRECEPTEN VOOR DE WINTER

9 HEERLIJKE YIN HOUDINGEN

Minder stress en beter slapen

Nr. 5 december 2020 € 5,49

AP 8 710206 249654 00520

WOORDELOZE CONVERSATIE MET IETS GROTERS

Covergirl Fleur van Zonneveld wil zoveel mogelijk mensen de kracht van yoga laten ervaren

Fleur geeft al 12 jaar yogales aan groepen, maar nu geeft ze voor het eerst ook online lessen en cursussen. Ze vertelt over haar danscarrière en ontdekte binnen de yoga haar grote liefde en passie voor Yoga Nidra.

Door **Fleur van Zonneveld** | Fotografie **Jeannette Huisman** | Yogatops **www.urban-goddess.com**

Yoga is mijn leven! Het brengt me terug bij mezelf. Met de jaren wordt de kracht van yoga me steeds duidelijker. En ook het belang van het delen van deze kracht op een toegankelijke manier. Ik vind het prachtig hoe mijn eigen yogabeoefening in de 12 jaar dat ik lesgeef steeds blijft groeien en transformeren. Het veroorzaakt een voortdurende woordeloze conversatie met mezelf, met iets dat groter is dan ik. Het lijkt wel alsof de yoga mij aan de hand neemt en me zachtjes de weg wijst. In mijn eigen practice, als ik lesgeef, maar ook door de dag heen. Het brengt me steeds dichter bij mijn kern.

Lesgeven en verbinding

Mijn levensdoel is: zoveel mogelijk mensen de kracht van yoga laten ervaren. En zo de wereld beter maken. Dit doe ik door mijn eigen yoga-avontuur te delen met mensen om me heen en een ruimte te creëren waarin mensen op hun eigen manier dichterbij zichzelf kunnen komen. Zodat zij zich ook beter kunnen verbinden met alles en iedereen om hen heen.
In mijn lessen nodig ik soms mensen uit om zelf aan de slag te gaan met een thema. Mijn lessen eindig ik graag met een *'take-away meditation'*: een opdracht om hetgeen wat we in de les ervaren concreet toe te passen in het dagelijks leven; daar waar het echt zijn werk mag doen. Alleen al het besef dat elke inademing een moment kan zijn om opnieuw te beginnen, kan iemands dag al bewuster maken.

Mijn verhaal

Mijn achtergrond is dans. Hoe prachtig dans ook is, erg veel ruimte voor luisteren naar jezelf was daar niet. Het maakt niet uit hoe je je voelt, dat ▶

been moet gewoon op het goede moment op die plek zijn. Dans heeft mij veel goeds gegeven, maar ook veel blessures. En een scheve verbinding met mezelf.
Dit is waarom ik in eerste instantie zo van fysieke yoga ben gaan houden. Mijn liefde voor bewegen bleef, maar dan met respect voor mijn lichaam en geest. Vanuit de yoga hoeft dat been helemaal nergens te zijn. Het mag zijn waar het is. Daar waar het goed voelt op dit moment. Daarin mag je je grenzen zeker opzoeken, maar eerder om ze te leren kennen dan ze te moeten overstijgen.
Fysieke yoga is de ultieme plek om te leren luisteren. Je gebruikt je lichaam om te oefenen met 'voelen'. Je lijf communiceert voortdurend met je en geeft heel goed grenzen aan. Het voelen en serieus nemen van die grenzen heb ik onder andere op de dansacademie behoorlijk afgeleerd. In onze maatschappij, waarin alles snel, goed en beter moet, gebeurt eigenlijk hetzelfde.
Voor veel mensen is het leren voelen het makkelijkst door de beoefening van fysieke yoga. Inmiddels heb ik door de jaren heen steeds meer lagen van voelen en ervaren ontdekt in vormen die gericht zijn op minder of zelfs helemaal niets doen. Zo heb ik binnen de yoga een grote liefde gevonden: Yoga Nidra. Ik noem dit ook wel het 'geheime wapen' van de yoga.

Online lesgeven, het dilemma

Tijdens de eerste lockdown besloot ik een aantal yogalessen op YouTube te plaatsen als ondersteuning voor mijn studenten die niet naar de les konden komen. Ik was verbaasd over de vele reacties die ik kreeg op mijn houtje-touwtje-YouTube kanaal. Hierdoor realiseerde ik me dat het verspreiden van yoga juist nu ontzettend belangrijk is. Deze onzekere tijd maakt dat mensen een veilige haven bij zichzelf mogen vinden. Dat vraagt dus om nieuwe manieren om yoga toegankelijk te maken. Misschien lijkt online yoga, lesgeven zonder echt contact, niet ideaal. Tegelijkertijd is het dé manier om toch te blijven oefenen, ook voor mensen die niet zo snel een yogastudio in wandelen: mensen die het spannend vinden om te beginnen met yoga, mensen met een

Online cursus 'Beginnen met yoga' met Fleur: welcometoyourself.org/tula

YOGA NIDRA

Nidra betekent slaap. Yoga Nidra is niet hetzelfde als slapen. Maar de voordelen van slaap ervaar je wel. Bij het beoefenen van Yoga Nidra lig je op een matje op de grond en doe je helemaal niks. Als liggen op een matje niet lukt, kun je ook zitten, of in je bed liggen. Ook al doe je niks, er gebeurt heel veel. Zonder inspanning volg je instructies die jou in een diepere en meer ontspannen staat van zijn brengen.

Opgeruimd hoofd
We slapen om de dag te verwerken. Het verwerken van alles wat op een dag gebeurt (of eerder in je leven) is extreem belangrijk om overzicht en rust te ervaren. Net als een opgeruimd huis, geeft ook een opgeruimd hoofd overzicht.

Uitgerust lijf
Een andere functie van slaap is het herstellen van je lichaam. Yoga Nidra brengt je lichaam in een diepe staat van ontspanning, net als in je diepe slaap. In deze staat, kan je lichaam zich herstellen. Zowel fysiek, emotioneel als mentaal.

Terug naar je 'zelf'.
Als je in je diepste slaap bent, weet je niets meer. Al je gedachten, zorgen en patronen zijn voor even verdwenen. Deze staat kun je ook bezoeken tijdens Yoga Nidra. Het brengt je bij de meest pure versie van jezelf.

Anti-stress
Yoga Nidra is een anti-stress wapen. Belangrijk bij het verminderen van stress is het leren omgaan met stress. Tijdens een Yoga Nidra sessie oefen je met 'observeren' en afstand nemen van je eigen gevoelens en gedachtes. Zo bouw je tijd in tussen een actie en jouw reactie. Hierdoor reageer je niet langer vanuit stress. Bovendien maak je tijdens Yoga Nidra fysiologisch stoffen aan die stress verminderen.

‘Vanuit de yoga hoeft dat been helemaal nergens te zijn’

druk gezinsleven, drukke baan, pasgeboren baby of fysieke aandoening. Terwijl yoga juist voor hen zo waardevol kan zijn. Vanuit deze gedachte past online yoga ook goed in mijn persoonlijke doel; om yoga voor iedereen toegankelijk te maken.

Yoga Nidra

Ruim 10 jaar geleden beluisterde ik voor het eerst een les Yoga Nidra in oubollig Nederlands. Ik vond dat heel bijzonder, maar later liet Kamini Desai mij pas de magie van Yoga Nidra ervaren. Zij is een van de zeldzame docenten die diepgewortelde kennis bezit en deze tegelijkertijd op inspirerende en toegankelijke wijze tot leven weet te brengen. Kamini leeft, ademt en is yoga.
Yoga Nidra is vanuit mijn ervaring de krachtigste manier om yoga te ervaren, en je hoeft er niets voor te doen. Het is zo fantastisch, omdat het echt voor iedereen toegankelijk is. Of je nou oud bent of jong, ziek of gezond, in een rolstoel zit of een drukke zakenman bent.

SPECIAAL VOOR YOGA INTERNATIONAAL NAM FLEUR EEN YOGA NIDRA SESSIE OP VOOR NIEUWE ENERGIE. LUISTER HIER: WELCOMETOYOURSELF.ORG/NIDRA

- Ga liggen op je yogamat of in je bed. Als je een kwetsbare rug hebt, leg dan een bolster of kussen onder je knieën. Ook een plat kussentje onder je hoofd is fijn. Zorg dat je warm bent, want je kunt flink afkoelen tijdens het beoefenen van Yoga Nidra. Een oogkussentje helpt om je ogen ontspannen gesloten te houden. Je kunt ook rechtop zittend meedoen.
- Kies een goed moment: ‘s ochtends als je wakker wordt, of elk moment van de dag dat je behoefte voelt aan koffie of een powernap. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Oefen Yoga Nidra regelmatig. Hoe vaker je oefent, hoe bekender de weg naar diepe ontspanning en jezelf of je ‘zelf’ wordt, hoe makkelijker je toegang krijgt tot deze meer ontspannen jij. Ook in stressvolle situaties!

URBAN GODDESS YOGAKLEDING

Voor alle zenmomenten

Urban Goddess is een Amsterdams yogakledingmerk dat sinds 2013 hippe en duurzame yogakleding maakt voor on en off the mat wearing. Een moderne, stoere en sophisticated look voor de Urban Yogini, dát is Urban Goddess. Eerlijke, hippe, én betaalbare yogakleding met liefde gemaakt van heerlijk zachte en duurzame stoffen

Fair, duurzaam & slow
Urban Goddess is fair en duurzaam. Dat betekent dat de stoffen die gebuikt worden de hoogste biologische certificering hebben (GOTS) en zijn PETA approved Vegan. De fabrieken die met Urban Goddess een langdurige partnership hebben, hebben zelf ook echt een passie voor duurzaamheid.

Urban Goddess is slow fashion. Elk seizoen komen er natuurlijk wat nieuwe styles bij, maar er zijn ook juist veel terugkerende styles. De meeste kleuren zijn vaak ook langer dan een seizoen te krijgen, zo kun je ook na een paar maanden je yogabroek nog matchen met een top. Bovendien blijven de spullen ook lang mooi, als je er goed voor zorgt.

For every body
De collecties van Urban Goddess hebben mooie basics en fashion items. De styles zijn vaak multifunctioneel en passen bij verschillende soorten lichaamstypes. Zo zijn alle yogaleggings te dragen voor mensen tot 1,90 m. En als je wat korter bent is de extra stof, hip over je hielen te dragen of om je voeten lekker warm te houden tijdens Shavasana.

De broeken met omslagbanden zijn niet alleen super comfortabel en houden je onderrug, buik en nieren lekker warm. (perfect voor vloeryoga als yin of restorative) Bovendien zijn deze broeken ook weer goed te dragen als je zwanger bent. De band kan vaak de hele zwangerschap meerekken. De range loopt van XS tot XXL.

Dus, of je nu heerlijk je practice aan het doen bent, aan het loungen bent op de bank of druk aan het werk bent in the comfort van je eigen huis, Urban Goddess heeft hippe, comfortable kleding voor al deze zenmomenten.

Urban Goddess is te koop bij selecteerde retailers en yogawinkels in Europa en natuurlijk op de webshop van Urban Goddess zelf: www.urban-goddess.com

Urban Goddess yoga wear / Harold Pereira