

yoga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 4 2013 • €5,55

Houdingen
om lekker te slapen

Mini-dossier:
Adem je gezond

DE 7 YOGI'S VAN HET JAAR

Arie Boomsma:

'Ik zoek graag de stilte op'

Feestelijke vega-recepten
van sterrenkok en yogi

Janine Abbring

Met een gebroken rug
terug naar de yogamat

Goede voornemens
Zo houd je ze vol

Gösta

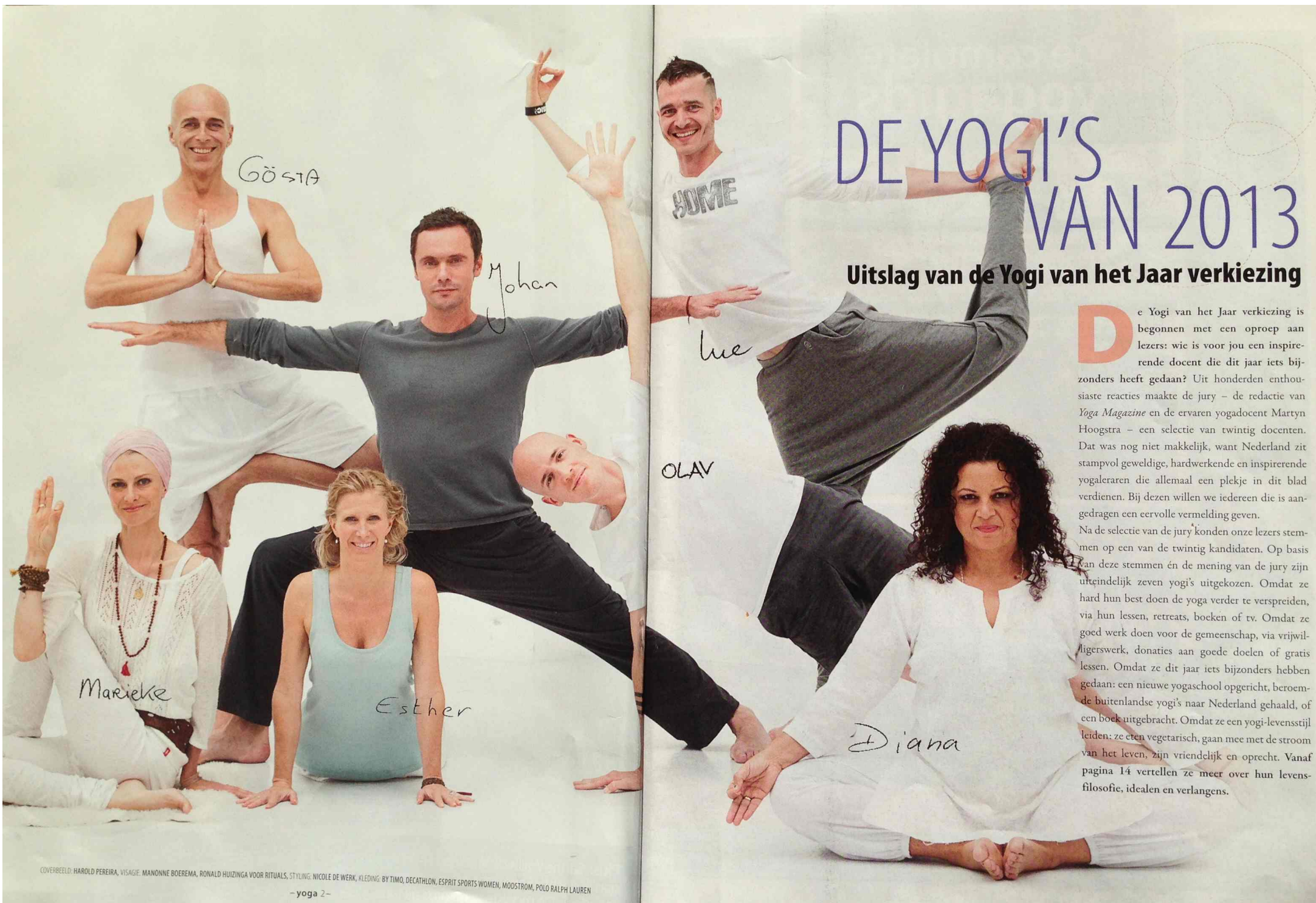
Johan

Marieke

Esther

Sla om

Plus: Sanne Wallis de Vries op reis: 'Mijn authentieke zelf blijkt vrijer en vrolijker dan ik dacht' • Serie voor zwangere vrouwen • 'Mijn broer vermoordde mijn moeder' • De mooiste yogafoto's uit India • Test je yogi-IQ • Fiine flow-serie



DE YOGI'S VAN 2013

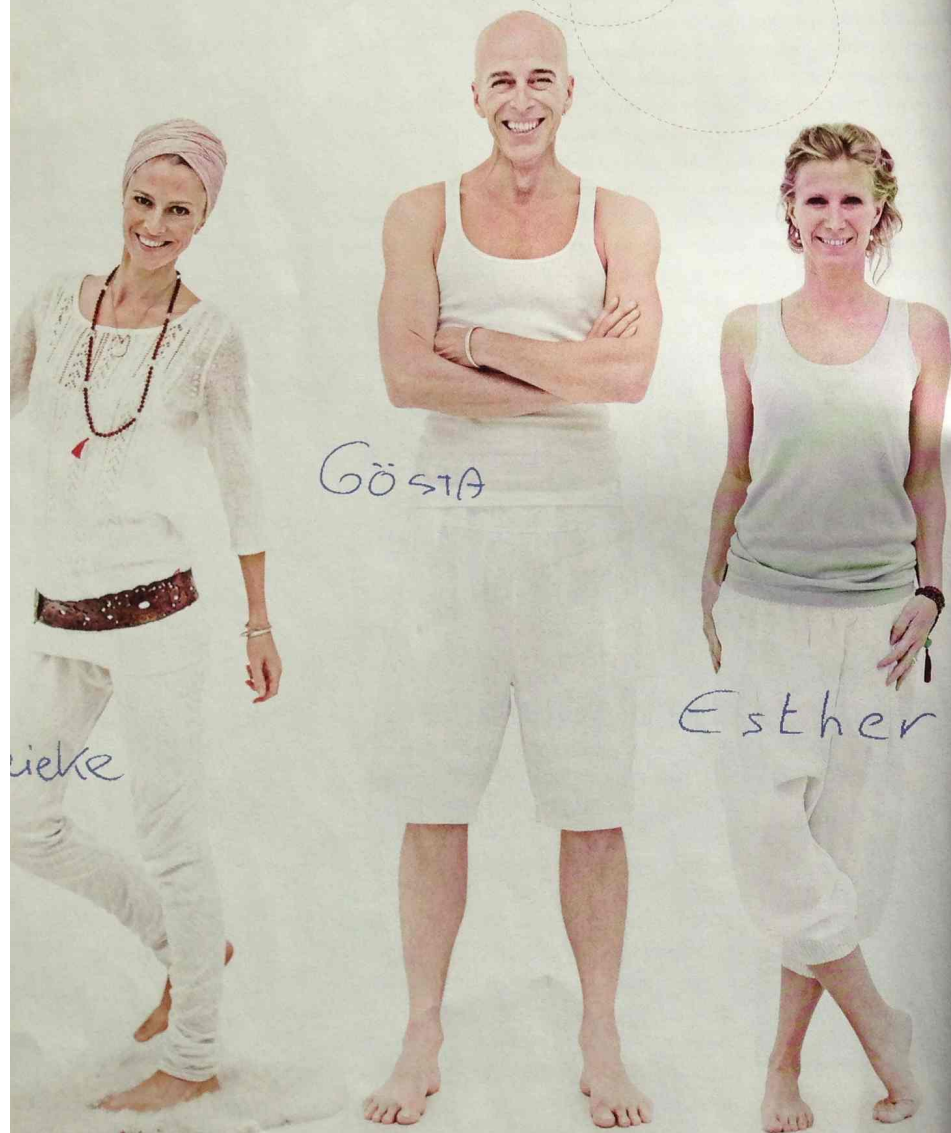
Uitslag van de Yogi van het Jaar verkiezing

De Yogi van het Jaar verkiezing is begonnen met een oproep aan lezers: wie is voor jou een inspirerende docent die dit jaar iets bijzonders heeft gedaan? Uit honderden enthousiaste reacties maakte de jury – de redactie van *Yoga Magazine* en de ervaren yogadocent Martyn Hoogstra – een selectie van twintig docenten. Dat was nog niet makkelijk, want Nederland zit stampvol geweldige, hardwerkende en inspirerende yogaleraren die allemaal een plekje in dit blad verdienen. Bij dezen willen we iedereen die is aangedragen een eervolle vermelding geven.

Na de selectie van de jury konden onze lezers stemmen op een van de twintig kandidaten. Op basis van deze stemmen én de mening van de jury zijn uiteindelijk zeven yogi's uitgekozen. Omdat ze hard hun best doen de yoga verder te verspreiden, via hun lessen, retreats, boeken of tv. Omdat ze goed werk doen voor de gemeenschap, via vrijwilligerswerk, donaties aan goede doelen of gratis lessen. Omdat ze dit jaar iets bijzonders hebben gedaan: een nieuwe yogaschool opgericht, beroemde buitenlandse yogi's naar Nederland gehaald, of een boek uitgebracht. Omdat ze een yogi-levensstijl leiden: ze eten vegetarisch, gaan mee met de stroom van het leven, zijn vriendelijk en oprecht. Vanaf pagina 14 vertellen ze meer over hun levensfilosofie, idealen en verlangens.

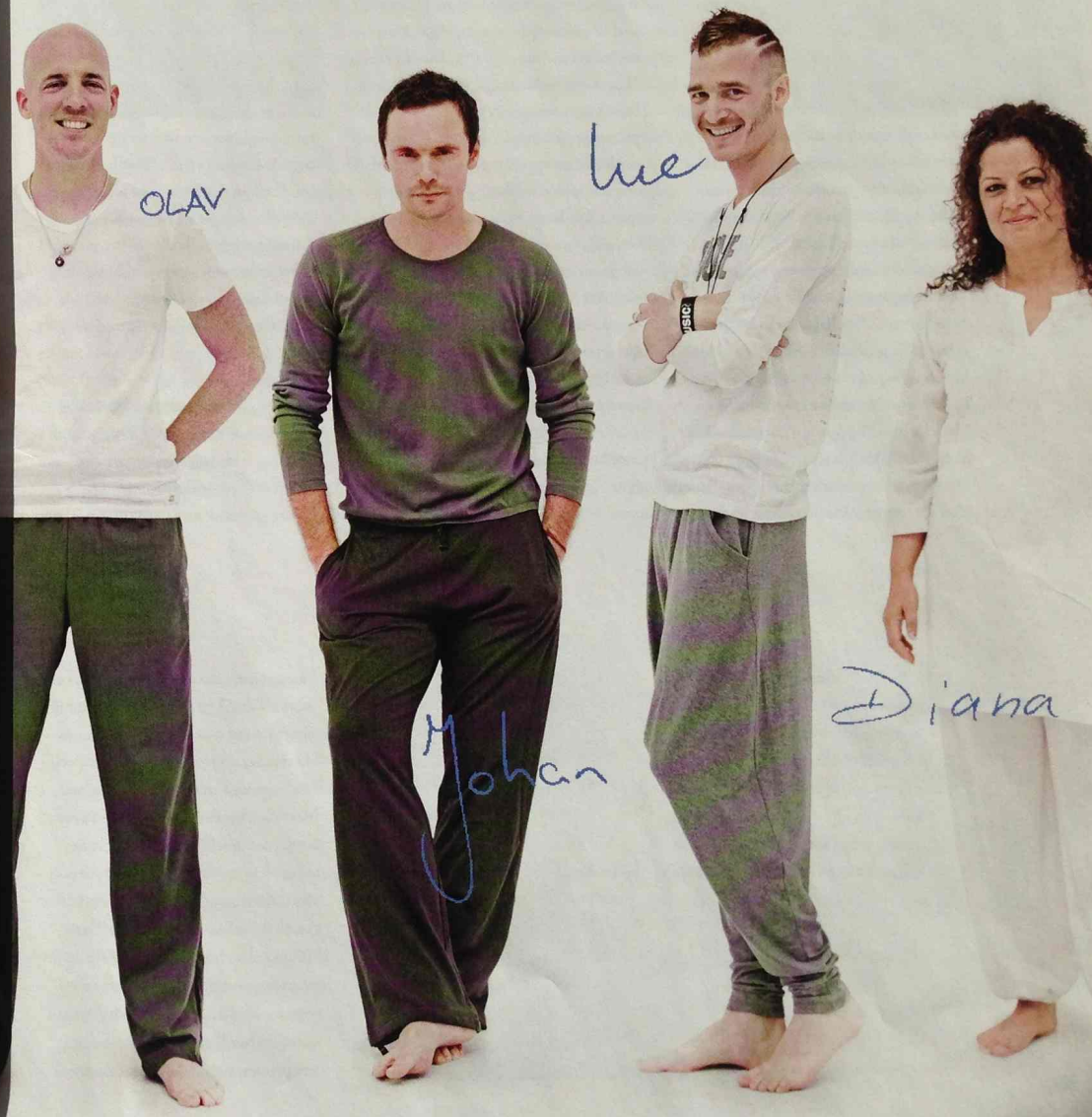
DE YOGI'S

Dit zijn ze dan, de zeven Yogi's van het Jaar. Stuk voor stuk oprechte, inspirerende en wijze mensen,



VAN HET JAAR

die zich dit jaar hebben ingespannen om de wereld met yoga een stukje mooier te maken.



met Deepak Chopra,
werd ik wel even stil van.

neegegaan. Ik
meegenomen
e en zong ik.
wacht werd
en optreden
Ja, daar werd
begaf me in
ernationale
op weg waren
werd ik
mijn muziek
er. Ik denk
edere artiest
de Staten
het werk
s, begrijp
n is om
bben. In
an intentie
jaar een
Als je je
aar maakt,
e aan de
mijn

wensen op papier zette, stond daar
tussen dat ik in *Yoga Magazine*
wilde staan. Die wens is vervuld!
Eigenlijk is bijna alles uitgekomen
wat ik ooit heb opgeschreven. Als
je je verlangens zo helder voor je
ziet, zet je allerlei acties in gang om
ze te vervullen. En wat heel belang-
rijk is: nadat je je wensen kenbaar
hebt gemaakt, moet je ze loslaten.
Klamp je er niet aan vast. Want dan
accepteer je niet dat het universum
misschien andere plannen met je
heeft. Ik krijg nu heel mooie kan-
sen, zit in de *flow*, als je het zo wilt
noemen. Dat bevestigt voor mij dat
ik op het juiste pad zit.



Doe mee met Lucs uitvoering
van Deepak Chopra's wet van
intentie en verlangen, met
rustige buikspieroefeningen,
www.yogaonline.nl/yogatv

t. Mijn verblijf in Myanmar is onderdeel van een
de is: rust in mezelf ontwikkelen. Onwankelbare
aar Nederland, was ik vol vreugde en hoop. Ik
and van rust in mezelf gevonden. Mijn vriendin
op de dag dat ik de stap maak om als asceet door
et iets wat ik nu overweeg, maar een leven alleen
er ben je werkelijk alleen? Als ik buiten medi-
elf bij me zitten. Vogels strijken vlakbij neer,
els om me heen staan, hagedissen nemen een
rettig voelen bij de energie die er dan is.

ht met Olavs 10-minuten-
ening. www.yogaonline.nl/yogatv

Diana



Van de ene *āsana*
vrij ik energie,
van de andere troost

Mensen begeleiden naar de verstillings. Dat is wat
Diana Plenckers (52) drijft. 'Het maakt mij niet uit of
dat in de achtertuin is of tijdens een groot yoga-event.
Het gaat om de energie die het geeft en de verstillings.'
Diana is dochter en leerling van Jos Plenckers, een
van de eerste yogi's van Nederland, en leerling van de
Indiase *teacher* Harish Johari. 'Yoga is een gevoel van
thuiskomen. Ik kan de yoga aan elke gemoedstoestand
aanpassen. Alle *āsana's* zijn mijn vrienden. Bij de een
vind ik energie, bij de ander troost.' Alweer 29 jaar
werkt ze als yogadocente, en daarnaast is ze directeur
van de Saswitha Yoga Opleiding, de oudste yogaoplei-
ding van Nederland. Onlangs vierden ze hun 65-jarig
bestaan. 'Inmiddels geef ik zo lang les dat ik verschil-
lende generaties voorbij heb zien komen. Ik heb op
de opleiding dochters van mensen die ik destijds ook
heb opgeleid!' Dat Diana een schare fans heeft, bleek
ook uit het feit dat ze de meeste stemmen op onze site
kreeg. 'Ik ontvang geregeld lieve briefjes en kaartjes van
mensen die mij willen bedanken voor wat yoga ze gege-
ven heeft. En doe ook je vader de groeten, staat er dan
bij. Dat is natuurlijk heel mooi en bijzonder. Mensen
lopen een tijd met je mee. Maar uiteindelijk moeten ze
zelfstandig verder. Ik wil geen afhankelijkheidsrelatie.
Als leraar ben je onthecht. Als je net begint met lesge-
ven, wil je nog weleens aan de leerlingen vragen wat ze
van de les vonden. Van mijn vader heb ik geleerd dat je
je niet moet laten leiden door de mening van de leerlin-
gen. Het gaat niet om complimenten krijgen, het gaat
om yoga en de verbondenheid tussen jou en yoga.'



Kom tot rust met een 20-minutenserie
van Diana op www.yogaonline.nl/yogatv

fil-safie

Live chat op Facebook

Het was een levendige discussie op onze Facebook-pagina. Yogi van het Jaar Gösta poneerde de stelling: een yogi – en ieder weldenkend mens – eet geen vlees of vis. Hij baseerde zich daarbij op de yogaleefregel van *ahimsa* oftewel geweldloosheid. Het eten van dode dieren is per definitie gewelddadig. Vele tientallen reacties kreeg hij, waarvan het grootste deel neerkwam op: een yogi mag ook niet oordelen over een ander, en ieder mens moet voor zichzelf uitmaken wat goed of slecht is. Waarop Gösta stelselmatig antwoordde: maar is er wel een keuze tussen geweld of geweldloosheid? Vanwege het succes van deze sessie, gaan we het principe van de 'live chat' met een belezen yogi herhalen. In februari hebben we yogi van het jaar Diana Plenckers te gast op Facebook. Zij gaat door met de discussie: in hoeverre gelden de leefregels uit de *Yoga sutra's* nog in onze tijd? Heb je je als yogi te



houden aan de *yama's* en de *niyama's*, of kun je naar believen uit de leefregels putten wat jou goeddunkt? Als voorbeeld nemen we de *yama Brahmacharya*, kuisheid. Meestal wordt dit geïnterpreteerd als: de ware yogi moet matigheid betrachten met seks. Houd je bij één partner, begeer niet je naaste. Is dit een leefregel die zinnig is in deze tijden? En zo ja, waarom? En hoe zit het dan met al die grote yogaleraren die seks hebben met hun leerlingen? Diana: 'Van de week hoorde ik dat de yogaleraar van Madonna er openlijk voor uitkomt seks te hebben gehad met meerdere van zijn leerlingen.' Wat vinden we hiervan? Zijn yogi's gewoon menselijk, of moeten ze zich houden aan de leefregels uit de *Yoga sutra's*?

Discussieer donderdag 20 februari mee met Diana Plenckers op
www.facebook.com/YogaMagazineNL