



Op volle zee

Aan de Italiaanse kust bij Castiglione della Pescaia wordt sinds kort een bijzondere yogavariant gegeven: SUP-Yoga. Iyengar yogadocente Julia Reis combineert haar lessen met de laatste trend op watersportgebied: Stand Up Paddle Boarden. Bij het 'suppen' beweeg je je staand op een grote surfplank met een peddel door het water. Op volle zee, achter de branding in rustig water, geeft Julia haar yogalessen. SUP-yoga combineert het beste van twee werelden: de rust en lichte deining van de zee hebben een heerlijk ontspannend effect op de geest, terwijl de spieren tijdens de yoga ongemerkt extra worden getraind door het in balans houden van het SUP-board. (TL)

www.centroequilibrio.it



Kracht tijdens ziekte



Oktober is borstkankermaand. Nog steeds loopt 12,7 procent van de vrouwen kans deze ziekte te krijgen. Petra Sleven is ex-borstkankerpatiënt. Tijdens haar behandeling met onder andere chemokuren ervoer ze veel stress. Ze moest zo veel nare onderzoeken ondergaan, dat ze uit bescherming een zekere afstand tot haar lichaam nam. Door H-yoga kon ze het contact met haar lichaam terugvinden. H-yoga is een rustige vorm van yoga, speciaal voor (ex-)kankerpatiënten, Petra: 'Ik wilde geen passief slachtoffer zijn van mijn ziekte en ik wilde iets ondernemen om me goed te blijven voelen, dus begon ik met deze yoga. Niks hoeft tijdens zo'n les. Soms lag ik, misselijk na een chemo, gewoon lekker ontspannen te liggen. Daar genoot ik van. De artsen waren onder de indruk van mijn lage bloeddruk en mijn rustige ademhaling vóór een operatie. Tijdens het zingen van een mantra stroomden eens de tranen over mijn wangen. Daarna voelde ik een enorme kracht in mijn lijf, ik kon mijn ziekte accepteren. Door H-yoga heb ik mijn vertrouwen herwonnen: ik ben er nog en mijn lichaam heeft me niet in de steek gelaten.' (MV)

Petra Sleven is bestuurslid van stichting Sara, die zich inzet voor (ex-)kankerpatiënten: www.stichtingsaranederland.nl. Meer over H-yoga: www.jyo.nl

'De beste manier om van A naar B te komen,
is meer aanwezig zijn in A'

Frits Koster; www.aandachttraining.info