

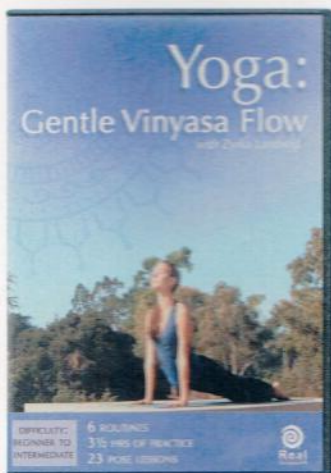
# cd&dvd

TEKST: SASKIA GROOTEGROED, BEELD: STUDIO 5982

## Vloeiend

Zet jij tijdens je *practice* je ademhaling vast, of kun je je adem gebruiken om er op uitdagende momenten kracht uit te putten? Hoe pittiger de oefening, hoe belangrijker de ademhaling. Met de juiste ademhaling maak je je *practice* soepel en vloeiend. De rustige Vinyasa serie op deze cd, met gedegen uitleg, helpt je goed op weg. Als bonus worden ruim twintig basishoudingen uitgebreid behandeld, inclusief tips voor beginners om de houdingen aan te passen.

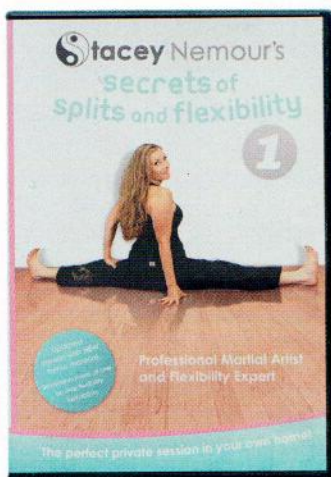
*Yoga: Gentle Vinyasa Flow*, Zyrka Landwilt, ca. € 17,50 via [www.realbodywork.com](http://www.realbodywork.com)



## Stretch

Is de split voor jou zo'n houding waarvan je alleen maar durft te dromen? Met de handige tips van yogini en *martial arts* kampioene Stacey kom je gegarandeerd een stuk verder. Stap één is jezelf in de houding visualiseren en je ontspannen; vervolgens werk je rustig naar de eindhouding toe met opwarmende oefeningen voor je hamstrings en de binnenkant van je dijen. Nog een handige tip voor de spreidstand: zet je handen voor je knieën als je voorover buigt. Zo voorkom je dat je bovenbenen naar binnen vallen en je je knieën blesseert.

*Secrets of splits & flexibility*, Stacey Nemour, ca. € 30,- via [www.amazon.com](http://www.amazon.com)



## Ingetogen

'Waarom zingen we mantra's eigenlijk altijd in een taal die zo ver van ons af staat?' Zangeres Jai Kartar vond in haar moedertaal een schat aan prachtige woorden om haar gevoelens mee uit te drukken. Op haar Engelstalige cd *Beloved* zingt ze vooral over vrouwelijkheid. Ook proef je iets van de soefi liefdesgedichten die voor haar een inspiratie waren. Mooie, ingetogen muziek voor bij een rustige yogasessie.

*Beloved, Jai Kartar*, € 19,50 (cd) of € 13,- (download) via [www.jaikartar.com](http://www.jaikartar.com)



## Liefde

De liefde kent vele verschijningsvormen. Luc Acke, mantrazanger en yogi-van-het-jaar, onderzocht de verschillende gezichten van de liefde en toverde ze om tot mooie songs. Hij schreef een ode aan de onbeantwoorde liefde, de grote liefde en zelfs de destructieve liefde. Luc: 'Eén ding hebben deze liefdes gemeen: ze hebben allemaal het vermogen ons te transformeren. De liefde confronteert je met de grenzen van je comfortzone en laat je daardoor nieuwe facetten van jezelf ontdekken.'

*Love, Luc Acke*, € 15,- of € 9,- voor mp3 via [www.lucacke.com](http://www.lucacke.com)

