



POWER



The background of the cover is a close-up photograph of a tree trunk with light-colored, textured bark. In the foreground, there are several clusters of small, round, pinkish-purple berries on dark brown stems. Some berries are fully colored, while others are still green. A single green leaf is also visible among the berries.

*oefeningen, recepten en tips
voor meer energie*

POWER

Claudia Van Avermaet

Yoga, gezonde voeding en happy lifestyle
in één boek... makes you smile!

VOORWOORD

Drie jaar geleden stond de tijd even stil, niet omdat ik het wou, maar omdat mijn lichaam en geest 'stop' zeiden. Ik had een stressvolle periode achter de rug, maar dat had ik met intensief sporten wel goed onder controle gehouden, dacht ik.

Het begon met een hyperventilatieaanval. Het gevoel dat ik ademnood had, maakte me bang. Ik kreeg mezelf, mijn lichaam, mijn adem maar niet onder controle. Ik liep alle dokters af en ik kreeg steeds hetzelfde advies te horen: rusten en ontspannen. Ik was moe, uitgeblust en kreeg daarbij ook nog paniekaanvallen.

Ik had totaal geen idee hoe ik dit moest aanpakken. Een burn-out wordt tegenwoordig snel als een stempel gebruikt, om even een pauze in je leven te in te lassen en dan weer verder te gaan. Nee, ik kwam tot het besef dat ik niet terug naar dat vroegere leven wou. Ik was pas 31 en ondanks alles was ik gewoon de weg kwijt. Dat besef was confronterend en ik voelde me vooral heel kwetsbaar. Ik was zwak, moe en de tranen stroomden. Het was alsof ik een kopstoot van een buffel had gehad, ik lag helemaal uitgeput in mijn zetel.

Ze zeggen weleens: je kunt van alles wegrennen, behalve van jezelf. Toen ik de diagnose 'burn-out' kreeg, ontdekte ik de waarheid van die uitspraak. Ik ontdekte ook dat deze waarheid kan voelen als een vloek, maar eigenlijk een zegening is. Als je bereid bent tot het diepste in jezelf te gaan en jezelf kwetsbaar durft op te stellen, kan dit je kracht worden om verder te gaan.

Toen ontdekte ik hoe belangrijk gezonde en pure voeding is – we zijn steeds verder van de natuur af komen te staan. Je lichaam heeft pure en onbewerkte producten nodig om je energiek, levenslustig en gelukkig te voelen.

Ik ontdekte ook dat ik twee kanten had. Een harde, snelle grote-mond-kant en een zachte, lieve, kwetsbare kant. Het was belangrijk om deze beide kanten te voeden en weer in balans te brengen. Ik stelde me de vragen: 'Hoe kan ik overleven in deze perfectionistische wereld? Hoe kan ik meer van mezelf houden?'

Ik leerde mediteren en maakte kennis met mindfulness en kundaliniyoga. Dat bracht me stilletjes terug op het juiste pad, al was het met vallen en opstaan. Zonder yoga zou ik nog niet zo ver staan. Het geeft je de energie terug om beter voor jezelf te zorgen. Je kunt zo de draad oppakken na een ziekte, of je lichaam weer in vorm krijgen, of gewoon positief en gelukkig zijn.

Mijn keuken – zie de gerechten in dit boek – is geen dieet. De gerechten zijn gewoon samengesteld uit lekkere pure ingrediënten met veel groenten en goede vetten. Het zijn recepten voor elke dag,

praktisch en gemakkelijk haalbaar voor als je start met 'gezonde' voeding. Het belangrijkste is dat je leert om naar je lichaam te luisteren en te ontdekken wat voor jou werkt. Weer dichterbij de natuur komen waar we ons goed voelen en ons lichaam het beste geven, daar gaat het om.

Kundaliniyoga brengt me tot rust, het is 100 % me-time. Kundaliniyoga is een totale work-out voor je lichaam, je geest en je ziel. Iedereen kan deze oefeningen toepassen op zijn of haar eigen leven. Probeer het en je zult het zien. Het zijn geen moeilijke oefeningen, gewoon voor jou en mij. Iets waar je bewust tijd voor wilt maken, zodat je je balans terugvindt.

Power is een boek over mijn zoektocht, mijn geluk, gezond eten, eenvoudige yogaoefeningen die je doen stralen en ontspannen. Dus wil je meer power en de lach van de Boeddha in je leven, weer genieten van de kleine dingen? Ja? Deze eenvoudige dingen hebben mij geholpen en ik wil ze daarom graag met je delen.

Claudia





Power Healthy Happy

Power yoga Healthy yoga Happy yoga

p. 34

p. 66

p. 96

POWER FOOD

HEALTHY FOOD

HAPPY FOOD

p. 42

p. 78

p. 102

POWER LIFE

HEALTHY LIFE

HAPPY LIFE

p. 56

p. 82

p. 116



Straal Relax

Straal yoga

p. 126

STRAAL FOOD

p. 134

STRAAL LIFE

p. 142

Relax yoga

p. 152

RELAX FOOD

p. 152

RELAX LIFE

p. 178

Kundaliniyoga

Kundaliniyoga omvat yoga-, ademhalings- en meditatieoefeningen.

De oefeningen zijn niet moeilijk, ze duren ook niet lang, maar ze hebben een geweldig effect.



Kundaliniyoga is de moeder van alle yogavormen

WAT IS KUNDALINI?

Kundalini is Sanskriet voor 'krul in een lok van de geliefde'.

Jouw kundalini-energie wordt gesymboliseerd door een slang die slaapt ter hoogte van je ruggengraat. Het is de creatieve, genezende energie van bewustzijn die bij iedereen slapend aanwezig is. Met de oefeningen in dit boek leer ik je hoe je deze energie kunt vinden in jezelf en kunt gebruiken. We proberen zo de slapende slang wakker te maken, zodat je energie gaat stromen.

Als jouw slang wakker wordt, komt hij voorbij de verschillende energiepunten of kundalini-punten in je lichaam; hierdoor gaat je energie stromen en bruisen door je hele lichaam. Dit geeft je nieuwe energie en vergroot je bewustzijn. Power dus!

Kundaliniyoga wordt al duizenden jaren onderwezen en werd door yogi Bhajan naar het Westen gebracht in 1969. In de oude yogi-geschriften wordt gezegd dat kundaliniyoga zestienmaal krachtiger is dan hathayoga. Bij kundaliniyoga gebruiken we de volgende yogatechnieken: asana's (lichaamshoudingen), pranayama's (ademhalingstechnieken), mudra's (houdingen van de handen), bhanda's (spiersamentrekkingen), mantra's (helende klanken) en meditatie.

We leven natuurlijk niet meer zoals honderden jaren geleden, dus probeer ik jullie deze yogatechnieken te laten toepassen op het leven 'nu'.

In de kundaliniyogaoefeningen doen we minutenlang dezelfde beweging. Herhaling is dus belangrijk. Het brengt je levenskwaliteit naar omhoog. Het maakt je sterker, zowel fysiek als mentaal, en je gaat er van stralen!

WAAROM HEB JE EEN MAT NODIG?

De yogamat is een wonder van eenvoud en tegelijk een essentieel attribuut voor de echte yogabeoefenaar. Een goede mat geeft je dus de nodige stevigheid en voorkomt dat je uitglijdt.

De yogamat is eigenlijk een stukje rubber dat je kunt uitrollen en weer oprollen en wegzetten. **No excuses** dus!... En tegenwoordig zijn ze ook al hip en modern, in alle kleuren en leuke prints. Als je zo'n matje ziet liggen, dan voel je al een golf van rust over je heen komen.

Buiten of binnen? Yoga kan echt overal. Mijn voorkeur gaat uit naar de vrije natuur. Groen brengt me al onmiddellijk in een ontspannen stemming en maakt me helemaal vrolijk. Doe nog wat glitters op je mat en je bent vertrokken.

Je goed voelen
zit in 'kleine' dingen.

WAAROM ZOU JE MET YOGA BEGINNEN?

Ik kan je wel duizend redenen geven, maar dit zijn voor mij de belangrijkste en het werkt altijd. Het doel is niet om met je been in je nek te kunnen liggen, maar om je beter te voelen. Om jouw lichaam weer zijn eigen 'natuur' te leren kennen en herkennen. Mij heeft het geholpen om mijn leven weer in balans te brengen en het dient als houvast in moeilijke momenten in mijn leven.

Het zorgt voor meer ontspanning en 'weg stresskonijn' (heerlijk toch?).

—
Het doet je stralen.

—
Het zorgt voor de opbouw van je spieren, zodat je tegen een stootje kunt. Power!

—
Het geeft je meer zelfvertrouwen (hier ben ik dan).

—
Het zorgt voor een betere concentratie en je leert jezelf kennen.

—
Het creëert meer flexibiliteit en stabiliteit.

—
Je kunt het overal doen (geen excuses meer)!

—
Je kunt zo je hoofd leegmaken en eindelijk jezelf zijn!

—
Het geeft je een smile.

—
Je hoeft echt niet van 'elastiek' te zijn.



Yoga is geen work-out.
Het is werken aan jezelf.

HOE DOE JE AAN YOGA?

- Draag losse, comfortabele sportkledij.
- Yoga doe je op je blote voeten, zo kom je heerlijk *down to earth*.
- Je doet het niet na een bezoek aan een sterrenrestaurant, want dan vraagt je lichaam te veel aandacht voor je vertering.
- Heb je geen tijd? We hebben allemaal 24 uur in een dag! Je tijd is je meest waardevolle bezit, en yoga daarin een plaats geven, is echt de moeite waard. Maak er een gewoonte van, zoals dagelijks je tanden poetsen.
- Geef jezelf voldoende tijd om alles aan te leren.
- Laat je smartphone even uit – stop de tijd.
- Denk eraan, luister naar je lichaam!
You're the boss.
- Probeer bij elke oefening zoveel mogelijk je ogen te sluiten, neem eens een kijkje in jezelf. Anders mis je alles! Geloof me.

HOW TO START?

- We beginnen elke les of oefening met de handpalmen tegen elkaar. We wrijven ze eerst goed warm, zodat we de reflexpunten in onze handen stimuleren.
- Houd je handen in bidhouding (*prayer pose*) met je duimen tegen je hartchakra. Sluit je ogen. Adem diep in en uit.
- We beginnen met intunen.

We gaan onze geest dus even proberen te 'stemmen', zoals bij een gitaar. Voor mij betekent dat: blij zijn waar ik NU ben en genieten van de stilte in mezelf.

We chanten ONG NAMO GURU DEV NAMO.

- ONG NAMO haalt ons uit dat vijvertje waar ons ego graag is en gooit ons in een eindeloze oceaan.
- GURU DEV NAMO zorgt ervoor dat je slim genoeg bent om jouw weg te vinden in deze oceaan.

WAAROM INTUNEN?

Je geest is als een kikker die voortdurend in je hoofd rondspringt. We weten wel dat slaap nodig is om onze kikker (of gedachten) even te laten rusten of vrijheid te geven. Zodat we alle prikkels die we overdag ontvangen hebben, even kunnen verwerken. Maar we hebben dit ook nodig als we wakker zijn! Gewoon even dromen en voor je uitstaren gebeurt nog maar zelden... (want daar zorgt je smartphone wel voor).

Daarom leren we intunen. Als beginner zul je dit waarschijnlijk liever overslaan omdat je dan jouw gevoelige kant moet laten zien, waarvan je niet meer wist dat hij bestond.

Yoga is dus niet enkel fysiek bewegen, anders kun je beter gaan voetballen, fietsen of lopen.

Het intunen zorgt ervoor dat je meer bewust bent en je weer thuis voelt in jezelf.
Hierlijk toch?

We sluiten een yogaoefening of les altijd af met uittunen.

Adem nog eens diep in en uit.

We chanten SAT NAM.

- Bij inademing: SAT (dat betekent waarheid).
- Bij uitademing: NAM (dat betekent identiteit).

*Gewoon zijn
wie JJ wilt zijn:
je echte IK.*



Easy pose zithouding

De easy pose is een van de basishoudingen in de yoga. Ze lijkt zo gemakkelijk, maar is dat – in het begin – helemaal niet. Maar hoe vaker je dit doet, hoe beter het gaat! Ze verlengt je wervelkolom, zorgt voor innerlijke rust en versterkt de rugspieren.

- Ga zitten met gekruiste benen, laat je handen rusten op je knieën met de handpalmen naar beneden of naar boven gericht.
- Duw je zitbeentjes naar de grond, maak je hals helemaal lang.
- Breng je schouders naar beneden en laat ze ontspannen.
- Lift je borst lichtjes omhoog, zodat je hart meer ruimte krijgt.
- Ontspan je gezicht, je tong, je buik en je schouders.

TIP

- Te moeilijk? Gebruik een kussen of een muur om je extra ondersteuning te geven. Ga wat hoger zitten op je kussen of leg dekens onder je knieën.
- Probeer wat minder op een stoel te zitten overdag en probeer deze houding eens... het voelt zo anders.
- Kinderen vinden deze houding heel leuk en natuurlijk.
- Zorg ervoor dat je heupen hoger zijn dan je knieën, doe regelmatig deze oefening om je heupen te 'openen'.



Corpse pose

(lijkhouding)

De lijkhouding klinkt best 'brrrr', maar is heerlijk om te ontspannen. Stel jezelf voor als de lens van een camera. Door jouw lens regelmatig schoon te maken, blijf je scherp zien. Wel, deze oefening maakt je ontspannen, stimuleert je bloedsomloop en vermindert je vermoeidheid.

- Ga ontspannen liggen op je rug, laat je armen iets openvallen. Laat ook je voeten naar buiten vallen.
- Laat je handpalmen naar boven wijzen.
- Zorg ervoor dat je lichaam in één rechte lijn ligt.
- Nu kun je je focussen op het op en neer gaan van je buik. Probeer een pauze na je uitademing te ontdekken. Forceer niets.
- Laat elk lichaamsdeel ontspannen, begin met je voeten en ga zo verder tot aan je hoofd.

TIP

- Gebruik geen kussentje onder je hoofd, want anders kun je minder goed alert blijven liggen en heb je meer kans om in slaap te vallen (dat gaan we nu niet doen).
- Na deze oefening kun je nog even nagenieten met gesloten ogen en stilletjes je vingers, handen en voeten bewegen.
- Door zo'n relaxed gevoel kunnen je emoties op een rollercoaster terechtkomen; hier hebben bij mij al dikwijls tranen gevloeid.
- Zorg dat je warm blijft, gebruik eventueel een deken of een trui.



Bereiding: 15 minuten

Baktijd: 20 minuten

Hoeveelheid: een grote pot

CHOCOGRANOLA

4 eetlepels kokosolie
250 g havermout (evt.
glutenvrij)
150 g gemengde noten (wal-
noten, hazelnoten,
amandelen), gehakt
4 eetlepels kokosrasp
4 eetlepels pompoenpitten
4 eetlepels zonnebloempitten
2 eetlepels lijnzaad
3 eetlepels raw cacao poeder
4 eetlepels honing of
maplesiroop
1 eetlepel olijfolie

superfood:
gedroogde bessen, goji-
bessen, moerbeien, gedroog-
de vijgen...

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg bakpapier op de bakplaat.

Smelt de kokosolie op een laag vuur.

Neem een kom en meng hierin de havermoutvlokken, de noten, de kokosrasp, de pitten, het lijnzaad en het cacao poeder. Giet er de honing, de kokosolie en de olijfolie over. Meng alles goed door elkaar.

Leg het mengsel verspreid over de bakplaat en zet in de oven.

Laat 20 minuten bakken en roer regelmatig om.

Laat even afkoelen en doe er dan het superfood bij.

POWER TIP

- Deze granola kun je twee weken bewaren in een goed afgesloten pot.
- *Raw cacao is my favorite food*, het is het voedsel van de goden. Het bevat alle voordelen van chocolade, maar dan zonder suiker, zuivel en chemische rommel.
- Ik maak soms een portie extra en geef die dan cadeau!



Bereiding: 10 minuten

Baktijd: 5 minuten

Hoeveelheid: 10 stuks

KOKOSPANNEN- KOEKEN MET AARDBEIEN

3 eieren
200 g boekweitmeel
450 ml kokosmelk
1 eetlepel honing
1 eetlepel olijfolie
1 snuffje zout
kokosolie

8 aardbeien
2 eetlepels ahornsiroop
1 vanillestokje

Meng de eieren met het boekweitmeel en voeg er langzaam de kokosmelk aan toe. Doe er de honing, de olijfolie en het zout bij en roer tot een glad beslag. Verhit wat kokosolie in een pan en bak de pannenkoeken mooi goudkleurig.

Doe 2 eetlepels water in een pannetje, leg er de aardbeien in en doe er de ahornsiroop en het vanillestokje bij. Breng op een laag vuur aan de kook gedurende 2 à 3 minuten of tot de vruchten zacht zijn.

Giet de aardbeiensaus over de pannenkoeken en werk af met nog wat extra ahornsiroop.

POWER TIP

- Ahornsiroop is ingekookt sap van de esdoorn.
- Boekweitmeel zorgt voor een verzadigd gevoel. Het helpt je spieren beter te functioneren. Een ideale start van de dag!



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Claudia Van Avermaet

Fotografie: Stefanie Faveere en Claudia Van Avermaet

Vormgeving: Katrien Van De Steene

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2016

D/2016/45/19 - NUR 450

ISBN 978 94 014 3261 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.