

clean mind, clean body

IN 28 DAGEN NAAR EEN SCHOON
LICHAAM EN EEN HELDERE GEEST

DETOX-
PROGRAMMA
VAN
4 STAPPEN



TARA STILES

inhoud

inleiding

oude wijsheid in een nieuw jasje - 9

HELDERE GEEST

1.

druk op de resetknop

geestelijk ontgiften - 16

2.

druk op de resetknop

spiritueel ontgiften - 67

SCHOON LICHAAM

3.

druk op de resetknop

verander je manier van eten - 100

*Tussen bladzijde 128 en 129 staan
16 bladzijden 'Dagelijkse voorbeeldroutines'*

4.

druk op de resetknop

verander je manier van bewegen - 165

VOOR ALTIJD SCHOON LEVEN

goed leven - 226

woord van dank - 232

register - 233

over de auteur - 240



heldere
geest

1

druk op de resetknop:

geestelijk ontgiften

Ook al haast de natuur zich niet, toch komt alles af.

- Lao Tse

W illen we in harmonie leven en de beste versie van onszelf zijn – in onze carrière, tegenover onze familieleden en onze vrienden – dan moeten we het lichaam als geheel aanpakken. Dat begint met onze geest. Om ons lichaam weer in verbinding te brengen met onze geest, moeten we beginnen met iets wat we al in ons hebben: onze ademhaling. We halen de hele dag adem zonder erover na te denken, maar de meeste mensen boren die innerlijke bron, alles wat we in ons hebben, niet echt aan. Onze adem woont in ons, beweegt door ons heen en zorgt ervoor dat we in leven blijven. Hij vormt de basis van wie we zijn, gaat verder dan de verwachtingen van onszelf of anderen en verbindt ons met alles wat we in ons hebben.

Wanneer we gestrest zijn, wordt onze ademhaling daardoor als eerste beïnvloed. Komt er spanning van buiten ons lichaam binnen, dan gaan we kort en oppervlakkig ademen. Schrikken we, zijn we gespannen of bang, dan houden we letterlijk onze adem in. Allemaal hebben we weleens gehoord dat het goed voor ons is om op de juiste manier te ademen, maar we negeren de kracht van onze ademhaling, en functioneren op de

automatische piloot. We worstelen ons er wel doorheen. Spanning is een gewoonte geworden.

I believe in a better way. Die regel uit ‘Better Way’, een liedje van Ben Harper, is een mantra van me en ik gebruik die vaak als ik aan yoga doe of yogales geef. Je kunt je ademhaling niet ten volle benutten als je gespannen en verstart bent. Train jezelf dus om relaxed en beweeglijk te zijn – zelfs tijdens stress – en doe de oefening op bladzijde 18. Die oefening helpt je om je aandacht op je ademhaling te richten, waardoor je adem vrij door je longen en je hele lichaam kan stromen.

Deze oefening zou onderdeel moeten gaan uitmaken van je dagelijkse routine. Doe die ’s ochtends meteen als je nog in bed ligt en voordat je iets anders gaat doen. Doe die ook overdag tijdens simpele activiteiten als douchen, de vaatwasser inruimen of als je naar je werk gaat (maar niet als je een auto bestuurt of op de fiets zit!). Het idee erachter is dat je deze techniek integreert in je dagelijkse routine op momenten dat je rustig bent, zodat het een tweede natuur wordt. Op momenten dat je gespannen bent, wanneer je de stress voelt binnensluipen, kun je die techniek dan gebruiken om je adem vrij te laten stromen, waardoor je beter met de lastige situatie zult kunnen omgaan. Het doel is om jezelf te trainen in beweeglijk zijn – en *ademen* – in alle situaties; om de kloof te dichten tussen momenten dat je je relaxed voelt en momenten dat je je gestrest voelt. De stress zal daardoor niet verdwijnen, maar door gebruik te maken van je ademhaling, kun je jezelf trainen er mindfuller op te reageren.

oefening om je geest schoon te maken:

In verbinding komen met je ademhaling

Tai chi is een weinig belastende, langzame vorm van bewegen, die gebaseerd is op de Chinese vechtkunst en vaak wordt beschreven als 'meditatie in beweging'. Langzaam en aandachtig wordt er een reeks sierlijke bewegingen gedaan, terwijl er diep wordt in- en uitgeademd. Deze bewegingsleer richt zich op de verbinding tussen lichaam en geest en helpt stress en bezorgdheid te verminderen, maakt soepeler en zelfs creatiever.

Doe de volgende eenvoudige tai-chi-oefening om te profiteren van de kracht van je ademhaling en de spanning in lichaam en geest te verminderen. Heb je deze simpele oefening eenmaal onder de knie, dan kun je die altijd en overal doen wanneer je merkt dat je gespannen of gestrest raakt.

1. Ga in een comfortabele houding zitten of staan. Voor deze oefening is het belangrijk dat je een prettige houding aanneemt, anders sluipt er maar al te gemakkelijk spanning in. Pas je houding eventueel nog aan. Doe je ogen dicht.
2. Maak je lichaam wat zachter. Ontspan je knieën, ellebogen en schouders. Stel je voor dat je je lichaam toestemming geeft om te bewegen, zodat als iemand je zachtjes zou aanstoten je als een boom in de wind heen en weer zou zwaaien. Blijf zacht en beweeglijk. Laat jezelf even hier in dit moment zijn.

3. Adem één keer diep in door je neus. Merk op dat je lichaam zich opricht en uitzet in reactie op je inademing. Laat los en adem lang en ontspannen uit door je mond. Merk op dat je lichaam zich van top tot teen ontspant. Herhaal die diepe inademing en lange uitademing nog twee keer. Merk op dat je lichaam na het in- en uitademen een beetje beweegt, het beweegt niet op je ademhaling, maar volgt die. Je ademhaling trekt aan je lichaam en ondersteunt het.

4. Hou je ogen dicht. Hoe voelt je lichaam? Zachter? Voel je ergens spanning? Schenk er aandacht aan. Doe je ogen langzaam weer open als je eraan toe bent.

Doelen stellen: Hoe wil je je voelen?

Laten we, nu je weet hoe je toegang kunt krijgen tot je ademhaling, beoordelen waar je nu staat en waar je aan het eind van je reis van 28 dagen wilt zijn. Blijf doorgaan met die diepe, verzachtende ademhaling. Niemand beoordeelt je. Dit is simpelweg de basis voor de nieuwe manier van leven die bij jou past.

Voor je je doelen gaat opschrijven, moet je één ding goed onthouden: er is niets mis met jou. Zeg dat hardop en schrijf het op in je notitieboekje, in hoofdletters als dat helpt. Jij leest dit boek misschien omdat je gewoontes hebt ontwikkeld die tot niet zulke geweldige resultaten in je leven hebben geleid. Maar: jij bent niet je gewoontes. En gewoontes kun je veranderen. Hou ook voor ogen dat verandering stapsgewijs gaat. Eén klein, eenvoudig stapje kan een olievlekeffect op je dag en je leven hebben, het kan leiden tot veel andere goede beslissingen en nieuwe gewoontes.

Een recent gesprek met een van mijn yogaleerlingen illustreert dat. Die leerling was een week lang elke dag op mijn lessen verschenen en kwam op een dag naar me toe om me iets te vertellen. Ze legde uit dat er niets echt 'mis' was geweest met haar leven, maar dat ze het gevoel had dat ze geïsoleerd was, dat ze de schijn ophield. Ze vertelde me vol enthousiasme dat ze simpelweg door die week elke dag samen met ons yoga te doen, meer energie en enthousiasme voor andere delen van haar leven had, en dat haar contacten op haar werk en met familie en vrienden ineens prettiger en betekenisvoller waren. De enige verandering die ze had aangebracht, was dat ze elke dag met ons aan yoga deed. Ze kwam gewoon en zorgde voor zichzelf.

schrijf het op:

doelen waardoor je je goed gaat voelen

Oké, jouw beurt! Pak je notitieboekje en een potlood of pen. Stel jezelf deze vraag: 'Wat zijn mijn doelen voor deze reis van 28 dagen op basis van hoe ik me tijdens de reis wil voelen?' Hou het simpel: acht tot tien doelen zijn genoeg. Onthou dat die doelen niet te maken hoeven te hebben met het einddoel dat je wilt bereiken. Dit gaat over hoe je je wilt voelen.

Als voorbeeld geef ik hier de doelen die ik mezelf heb gesteld:

Ik wil energie hebben als ik wakker word en me overdag prima voelen.

Ik wil minder vaak ziek zijn en sneller weer beter worden als ik toch ziek word.

Ik wil me zelfverzekerder voelen.

Ik wil vaker blij zijn.

Ik wil me verbonden voelen met mijn familie en vrienden.

Ik wil het gevoel hebben dat ik in harmonie ben en ik wil genieten van de rust als ik thuis ben.

Ik wil elke dag het gevoel hebben dat het leven zin heeft.

Ik wil voelen dat ik blijf groeien en beter word in alles wat ik doe.

Het geweldige van die op gevoelens gebaseerde doelen is dat je de resultaten van je inspanningen meteen zult ervaren wanneer je je gewoontes gaat veranderen!

over de auteur

Tara Stiles is wellnessdeskundige, bestsellerauteur en de oprichter van Strala Yoga. De Strala-methode combineert yoga, tai chi en traditionele Chinese en Japanse geneeskunst om mensen te helpen te ontstressen, negatieve gewoontes los te laten en alledaagse uitdagingen gemakkelijker aan te kunnen. Tot Tara's bestsellers, die zijn vertaald en uitgegeven in diverse talen, behoren *Strala Yoga*, *Make Your Own Rules Diet*, *Yoga Cures* en *Slim Calm Sexy Yoga* en er zijn artikelen aan haar gewijd in *The New York Times*, *Vogue*, *Elle*, *Harper's Bazaar*, *InStyle*, *Esquire* en *Shape*. Tara's werk is gebruikt in een casestudy door de universiteit van Harvard; ze is een veelgevraagd spreker over ondernemerschap, gezondheid en welzijn; en ze heeft lesgegeven op evenementen van de universiteiten van Harvard en New York. Tara werkt samen met de Alliance for a Healthier Generation, een initiatief van de Amerikaans hartstichting en de Clinton Foundation die obesitas bij kinderen bestrijdt, zodat er binnenkort Strala-lessen zullen worden gegeven op meer dan 30.000 scholen in heel Noord-Amerika. Ook ondersteunt ze het BOKS-programma (Build Our Kid's Success), dat leerkrachten in heel Noord-Amerika Strala-lessen geeft en ontspanning biedt. Tara Stiles woont in New York met haar man Mike Taylor en hun dochter Daisy.

OP ZOEK NAAR EEN BETERE MANIER OM ALLE UITDAGINGEN VOOR ELKAAR TE KRIJGEN? DRUK OP DE RESETKNOP.

In dit boek begeleidt Tara Stiles jou in 28 dagen naar een herstart van je leven. Een leven waarin je jezelf toestemming geeft om het langzamer aan te doen, om weer in contact te komen met je zintuigen en terug te keren naar de meest essentiële versie van jezelf. Je gaat zowel lichaam als geest 'ontgiften' om gezondere gewoontes aan te leren, gewoontes die je vol kunt houden. Dit is de tijd om te leven en te genieten van het beste leven dat je kunt hebben.

UIT DE INHOUD:

- Geestelijk ontgiften
- Spiritueel ontgiften
- Verander de manier van eten
- Verander de manier van bewegen
- Goed leven

Tara Stiles, oprichter van Strala Yoga, staat bekend om haar onpretentieuze, inclusieve en laagdrempelige benadering van yoga en meditatie. Zij heeft meerdere boeken geschreven, is maatschappelijk betrokken en geniet van het leven met haar man en dochtertje Daisy.



9 789021 584256

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 450
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen