OPGERUIMD
het voorjaar in

Zin in een lenteschoonmaak? Detoxen helpt je om even uit je vaste patronen te stappen en helderheid te scheppen in je lichaam, geest en emoties. Dat geeft ruimte en energie.

Het voorjaar is dé tijd om een nieuwe start te maken. Als we van de winterse, verstilde yin-energie naar de meer beweeglijke yang-energie overgaan, krijgen we vanzelf meer behoefte aan buitenlucht, bewegen, energiekere yogahoudingen. En een paar winterse vetrolletjes kwijtraken is mooi meegenomen. Behoefte aan een lekkere voorjaarsdetox? Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door een afgestemde yogapractice te doen, of door je dieet voor een paar dagen aan te passen. Yogadocente Myrna van Kemenade geeft detoxworkshops en stelde voor *Yoga Magazine* een online detoxtraining samen. Myrna: 'Ik beschouw detoxen als een 'reset', op verschillende niveaus. Het is zeker niet alleen: "Ik ga minder eten en daardoor val ik af". Ja, dat kan gebeuren en dat helpt om je prettiger en lichter te voelen. Maar detoxen is net zo essentieel voor je gezondheid op mentaal en emotioneel niveau.'

DOE MEE!

Detoxen met Myrna

Heb je zin om samen met Myrna thuis te detoxen? Volg dan de online Detox training. Vijf dagen lang volg je vijf korte yogalessen van een kwartier, die gericht zijn op het fysieke, mentale en emotionele niveau. Je kunt de video's zo vaak herhalen als je wilt. Daarnaast krijg je gezonde, voedzame recepten. Je kunt kiezen voor een detox met of zonder detoxvoedingspakket.

yoga online

Kijk op yogaonline.nl/detoxtraining

FYSIEK OPSCHONEN

Als je gezonder, voedzaam en minder gaat eten, dan gebeurt er iets in je lichaam. Je lijf is gewend aan een bepaalde dosis voeding en aan een bepaalde samenstelling. Als je dit verandert en een paar dagen volhoudt, gaat het lichaam zichzelf resetten. Door minder of andere voeding tot je te nemen en daarbij fysieke yogahoudingen te doen, gaat het lichaam meer ontgiften. Met name twists, gedraaide houdingen, helpen daarbij. In een twist worden je buikorganen even 'samengeperst' en als je weer uit de draai komt, krijgen de organen een flinke dosis vers bloed. Dit helpt ze hun werk te doen. Myrna: 'Ik vergelijk het altijd met een spons die je uit een emmer water haalt. Als je hem gewoon omhoog tilt, druipt hij wel, maar hij wordt niet droog. Wring je hem uit dan stroomt al het water eruit en is hij weer droog en schoon.' Je zou kunnen zeggen dat iets soortgelijks met je darmen gebeurt in een twist.

OEFENING: LIGGENDE TWIST

Ga liggen op je rug met de benen gebogen. Sla je rechterbeen over je linkerbeen en draai vanuit je heupen helemaal naar je linkerzij. Hou met je linkerhand je rechterknie richting de grond. Spreid je rechterarm open naar de andere kant. Adem diep, zodat je lichaam steeds meer ontspant in de houding. Breng op een inademing je benen weer rechtop, laat ze op de uitademing naar rechts zakken en doe de houding naar de rechterkant.

MENTAAL DETOXEN

Ook op mentaal vlak gebeurt er iets wanneer je gaat detoxen. Meestal na drie dagen merk je dat er meer ruimte in je hoofd ontstaat. Omdat je minder voedsel tot je neemt, gebruikt je lichaam minder energie voor de spijsvertering. Er gaat relatief meer zuurstof en energie richting je hersenen, en dat geeft mentale helderheid. Myrna: 'Achttien jaar geleden volgde ik een detoxweek in Thailand, en na die week vielen alle puzzelstukjes op hun plek. De mist uit mijn hoofd verdween en er kwamen helderheid en overzicht. Van daaruit heb ik life changing beslissingen gemaakt. Bijvoorbeeld starten met yoga!'

OEFENING: BEWUST ADEMEN

Adem langzaam in en uit door je neus. Voel hoe koele lucht naar binnen stroomt en warme lucht naar buiten. Tel mee: adem vier langzame tellen in, vier langzame tellen uit. Doordat je brein maar met één ding bezig is, het tellen, creëer je meer ruimte tussen de gedachten (je kunt je hoofd nu eenmaal niet helemaal leeg maken). Hierdoor ervaar je mentale rust.

'Als er emoties vrijkomen, zie ik dat altijd als een cadeautje'

Ook fijn: digitale detox

Breng je veel tijd door op social media? Met hun ingebouwde verslavende werking is dat, als je er niet alert op bent, al snel het geval. Ook op dit vlak is het goed om soms lekker op te schonen. Bijvoorbeeld door een periode bewust offline te gaan. Of kijk eens kritisch naar wie en wat je allemaal volgt, en vooral: wat voor sensaties dat je geeft. Voel je je na een kwartiertje klikken en swipen lichter of zwaarder, vermoeider of energieker, ontmoedigd of geïnspireerd? En: hoe wíl je je voelen? Schrap alles en iedereen van je Instagram/Facebook/Twitter die niet bedraagt aan dit gevoel. Hou een poosje vol en ervaar wat er gebeurt met je energieniveau.

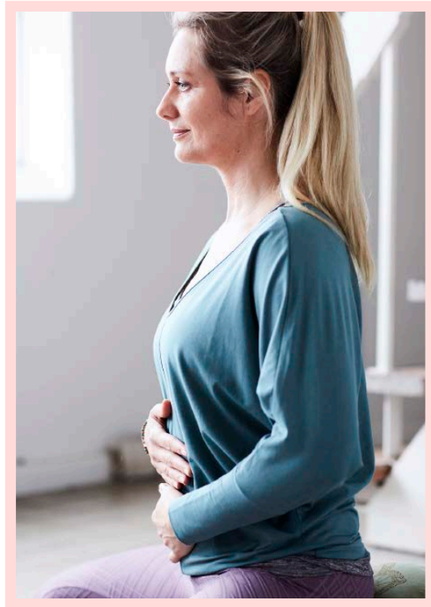
TEKST Myrna van Kemenade. Ingrid Melenberg **FOTOGRAFIE** Petra Hoogerbrug **STYLING** Annemieke Paarlberg
VISAGIE Bianca Fabrie **KLEDING** yogasway.nl, sukha.nl, sissy-boy.com

Zin & onzin van detoxen

Sapkuren, vasten, kuren met supplementen, klei of klysma's: er is een uitgebreide markt op detoxgebied. De westerse wetenschap gelooft er niet zo in, omdat de werking van de meeste methoden en supplementen niet wetenschappelijk is bewezen. Volgens het Voedingscentrum kan eens extra op je voedingsgewoonten letten natuurlijk geen kwaad, maar hebben we zelf al een prima ontgifter: de lever.
De essentie van detoxen is inderdaad je lever en nieren ondersteunen bij hun opruimwerk. In de Indiase gezondheidsleer Ayurveda wordt aan detoxen wel degelijk waarde gehecht. Bijvoorbeeld in de vorm van een wekelijkse sapdag, of een kuur van een week. De medicinale werking van kruiden is wetenschappelijk niet heel goed onderzocht, schrijft journaliste Hanny Roskamp in een blog op holistik.nl, op een aantal na. Van deze drie is aangetoond dat ze de lever daadwerkelijk helpen met ontgiften: mariadistel (Silybum marianum), geelwortel oftewel kurkuma, en kappertjes en de kappertjesplant (Capparis spinoza). Onthou dat detoxen draait om lief zijn voor je lever, en voor jezelf. Het hoeft niet heftig, extreem of lang, het mag mild en vriendelijk. Maak er wat ruimte voor in je agenda: dit is me-time.

EMOTIONEEL OPRUIMEN

Emoties kunnen, als je ze niet voluit doorvoelt op het moment dat ze zich voordoen, worden 'opgeslagen' in je lichaam. Wanneer je via yoga je organen los masseert en er ruimte voor maakt, komen die emoties vaak naar boven. Myrna: 'Ik noem dit altijd "cadeautjes" in mijn lessen. Want het is een geschenk dat een gevoel zich niet langer vastzet in je lichaam, met alle gevolgen van dien, maar dat het eruit mag, waardoor je lichaam kan verzachten. Diepe buikademhaling en zachte yin bewegingen helpen je om beter om te gaan met die soms overrompelende gevoelens, en minder kritisch naar jezelf te kijken. Vaak zijn we onze eigen strengste critici!'

OEFENING: RUIMTE MAKEN

Ga zitten of liggen, en leg je rechterhand op je hart en je linkerhand op je onderbuik. Kijk of je naar beide handen kunt ademen, zodat je steeds meer ruimte creëert rondom je hart en in je buik. Hierdoor kan dit gebied verkramping loslaten en meer verzachten. Adem laag naar de onderbuik, zodat je steeds meer in je lichaam komt en letterlijk naar je onderbuikgevoel kunt luisteren, je intuïtie. Je zult merken dat je door deze oefening met compassie naar jezelf gaat kijken en nare gevoelens makkelijker kunt laten gaan. Ook nu ben je aan het detoxen, op emotioneel vlak.