

# Hopeloos, heet & hijgend in de knoop



## Suzanne Tiemessen Tekstschrijver met passie voor body & mind

Suzanne werkt op freelancebasis als marketing & communicatieadviseur en heeft een passie voor schrijven ([www.suzanneatwork.nl](http://www.suzanneatwork.nl)). Daarnaast is ze geïnteresseerd in wat gezonde voeding voor je lijf kan doen. Tussen de bedrijven door doet ze graag aan sport en kan je haar vinden in de sportschool of met haar gezicht in de wind op de racefiets.

**D**aar stond ik dan... De les was nog niet eens begonnen, maar ik had het bloedheet en de zaal rook nu al naar een legertje bezwete mannen. Matje aan matje stonden we opgesteld toen stipt op tijd de bikram yoga docente binnen kwam. Streng en kortaf nam ze de eerste oefening met ons door. Met een hard hoofd begon ik aan mijn eerste rek- en strekles in de sauna.

**E**en bikram yoga sessie duurt precies 90 minuten en is altijd hetzelfde. Je start en eindigt met een adem oefening. Daartussen in wring je je lijf, in bittere ernst, in 26 verschillende poses. Dit alles doe je in een ruimte die maar liefst 40° C is. De hitte zorgt ervoor dat je lichaam flexibeler wordt en beter kan meebuigen. Tijdens een les verbrand je 700 calorieën en bij veel herhalingen wordt je lijf leniger, strakker en slanker.

*Tijdens een 1,5 uur durende bikram yoga sessie verbrand je 700 calorieën.*

**H**et eerste uur deden we staande rek- en strekoefeningen en ik was verbaasd hoe zwaar de poses waren. Trillend en hijgend als een dekhengst voelde ik overal op mijn lijf de transpiratiestroompjes op gang komen. De combinatie van oefeningen en hitte waren heftig, maar het voelde onverwacht goed.

**D**e laatste 30 minuten imiteerde ik vogelnestjes, in de knoop geraakte bolletjes wol en deed ik andere liggende oefeningen. Als klap op de vuurpijl deden we een adem oefening die het best te omschrijven is als heel snel puffen. Mijn hoofd

werd nog roder dan een rijpe bes en wat wilde ik op dat moment graag aan een zuurstofapparaat gekoppeld worden! Toen de les ten einde was zag de juf mijn opgeluchte gezicht en zei nors dat voor elke oefening herhaling nodig is om beter te worden - ik kon een glimlach niet onderdrukken.

**V**rolijk en vol energie haalde ik mijn fiets van het slot. Het leek wel of ik meer ruimte in mijn lijf had gekregen en voelde me heel schoon. Ook was het rustiger in mijn hersenpan. Mijn sceptische houding over deze vorm van bewegen was als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik keek om mij heen naar de ontspannen gezichten die de yogaschool verlieten en dacht: bikram yoga makes body & mind happy. Dit ga ik zeker vaker doen!



Column