

cd&dvd

TEKST: SASKIA GROOTEGROED, BEELD: STUDIO 5982



UITDAGEND

In een rap tempo praat Kathryn Budig je door haar Vinyasa series heen, met hier en daar gelukkig ook een knipoog of een aanmoediging. Het niveau ligt dan ook behoorlijk hoog, zelfs bij de beginnersserie. Een handig extraatje op deze dvd zijn de trucs die ze laat zien om moeilijke oefeningen onder de knie te krijgen. Bijvoorbeeld hoe je met behulp van een blok de Kraai of je sprong naar voren vanuit de Neerwaartse Hond kunt oefenen. Leuk voor wie zin heeft in een beetje uitdaging.

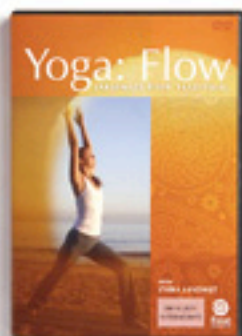
Aim True Yoga, Kathryn Budig,
€ 14,99 via www.bol.com



SUTRA'S ZINGEN

In vroeger tijden werden de *yoga sutra's*, de verzen over de yogafilosofie, uit het hoofd geleerd en gereciteerd. Tegenwoordig zijn er nog maar een paar mensen die deze kunst beheersen. Ananda Balayogi Bhavanani is een van hen. Misschien herken je zijn stem; hij zong al menige mantra-cd in. Op cd 2 van deze dubbelaar wordt elke sutra 'los' gezongen, zodat je 'm kunt nazingen. Dat werkt aanstekelijk en meditatief – vóór je het weet, blijven er zomaar sutra's in je hoofd hangen..

Chanting the yoga sutra,
Yogacharya Dr. Ananda
Balayogi Bhavanani, ca. € 22,-
via www.amazon.com



ZONNIG

Deze dvd start met twee rustige *Flow practises* waarvan je zelf de duur kunt kiezen. In het tweede deel vertelt Zyrka Landwilt over Surya yoga, de 'yoga van de zon'. De uitleg over onze energiehuishouding

is verhelderend, maar wordt behoorlijk abstract als het gaat over de klanken van de chakra's. De serie Zonnegroeten met mantra's die Zyrka vervolgens met haar zachte stem begeleidt, maakt het weer helemaal goed. Net als de fijne ontspanning aan het eind.

Yoga: Flow, Zyrka Landwilt, circa € 13,50
via www.amazon.com

THUIS

Eigenlijk moest hij hard studeren voor het examen van zijn yogaopleiding. Maar in plaats daarvan besloot Luc Acke zijn tijd te besteden aan liedjes schrijven voor zijn nieuwe cd. De cd draagt de titel *Home*, want thuiskomen is een belangrijk thema in Luc's leven. Of dat nu bij zijn geliefde is, in een nieuw huis of bij yoga, 'thuiskomen gaat eigenlijk altijd op'. De bekende Amerikaanse *kirtan* artieste Spring Groove schaaft mee aan de nummers en zingt ook mee. Het resultaat is een relaxte mantra-cd.

Home, Luc Acke, € 15,- via
www.lucacke.be of iTunes

