

# ‘Yoga is mijn roadmap’

**SANDRA CARSON** (41) is een van de eerste docenten die vanuit de VS een nieuwe vorm van yoga naar Nederland brengt: **ANUSARA YOGA**. Deze volg-je-hart-yoga geeft Sandra lichtheid en plezier. “Anusara laat je anders naar de wereld kijken.”

Tekst ANOUSHKA VAN BEMMEL Fotografie SASKIA VAN OSNABURGGE Styling PAULA SCHOUTEN Visagie ASTRID TIMMER

**V**erliefd geworden op een Amerikaan, reisde Sandra met hem mee naar Canada, de VS en Londen. “Het hoorde bij mijn zoektocht naar wat ik nu eigenlijk wilde in mijn leven. In Canada kwam ik voor het eerst in aanraking met yoga, puur omdat ik iets met mijn lichaam wilde doen. Ik ben geen sporttype. Als ik fitness deed, trok ik zo hard aan de gewichten dat ik de dagen daarna niet meer uit bed kon komen van de spierpijn. Na vijf lessen vinyasa yoga was ik verkocht; dit had ik al die jaren gezocht. Ik merk dat ik door yoga mijn grenzen leer kennen en respecteren. In yoga vind ik de link tussen het werken met mijn lichaam en het effect dat dit werk heeft op mijn hoofd en mijn gevoel. Om er helemaal in te duiken, volgde ik diverse teachertrainingen.”

## LICHTHEID EN PLEZIER

“In Londen ontdekte ik anusara yoga, en ik werd direct gegrepen door deze vorm. Ik was altijd heel streng voor mezelf, lette vooral op wat ik fout deed. Elke houding moest perfect, want ik was als docent natuurlijk wel het voorbeeld voor de anderen. Ik keek ook naar de fouten in de houdingen van de cursisten. Anusara doet je juist kijken naar wat mooi en goed is. Ik let nu op wat iemand uitstraalt en geef tips voor een nóg betere pose. In anusara voel ik lichtheid en plezier en dat heeft veel invloed op mijn leven. Bij elke les

ligt de nadruk op een kwaliteit. Dit kan wilskracht zijn, geduld of discipline. Die kunnen goed van pas komen als je een bepaalde houding moeilijk, zwaar of gewoon vervelend vindt. Maar het kan ook om een kwaliteit als plezier of speelsheid gaan; dingen die je van het leven laten genieten.”

## HELEND

“De beoefening van anusara yoga is een afspiegeling van het leven. Daardoor werkt het ook door in je dagelijkse leven. Wat wil je uit je pose halen? Uit je bestaan? Uit jezelf? Dat zijn de vragen die worden gesteld door in vijf stappen in elke pose je diepste verlangen in lijn te brengen met je hoofd en je lichaam. In een afwisseling van aan- en ontspanning van de spieren zoek je ruimte. Je opent je hart en ontdekt hoe je kunt omgaan met je gedachten en emoties. Je voelt je verbonden met andere mensen en ziet het goede. Ik merk dat anusara voor veel mensen met bijvoorbeeld een burn-out of fysieke klachten helend werkt; ik gebruik het dan ook in de yogatherapie die ik geef. Door anusara weet ik waarom ik yoga doe, het is mijn *roadmap* voor het leven.” •

**Meer informatie over Sandra:** [www.livingalignmentyoga.com](http://www.livingalignmentyoga.com).  
Wil je anusara yogalessen thuis proberen? Kijk dan op de website van de online yogastudio: [www.ekhartyoga.com](http://www.ekhartyoga.com). De Amerikaan die Sandra achterna reisde, is inmiddels haar man.