

tofeel good

Onstpan!

Drieëntwintig en heel erg gespannen was Elke Mastwijk, toen ze via haar buurvrouw in aanraking kwam met Alexandertechniek. "Het ontspannende effect van deze techniek was zó snel zó groot, dat ik niet meer zonder wilde en uiteindelijk zelfs een opleiding heb gevolgd om docente te worden. Dat ben ik nu al negen jaar. Wat het inhoudt? Ik leer mensen optimaal bewegen met een minimum aan inspanning. Er komen veel mensen met stressgerelateerde klachten in de praktijk. Slaap- en ademhalingsproblemen, rug- en nekpijn, rsi-klachten. Ik leer verkeerd aangeleerde houdingen en daarmee overbelaste spieren te ontspannen, waardoor je energie overhoudt. Je hoeft geen oefeningen te doen om een nieuwe houding aan te nemen, het gaat juist om loslaten. Alexandertechniek brengt een bewustwordingsproces op gang: hoe beweeg ik me eigenlijk? En hoeveel kracht zet ik voor deze handeling? Zo meet je vanzelf een natuurlijke houding aan. En het prettige is dat je dit overal kunt toepassen. Tijdens je werk, als je thuis tv zit te kijken. Soms duurt het wel even, maar als je eenmaal resultaat ziet, is dat ook blijvend." De praktijk van Elke Mastwijk zit in Amsterdam. Kijk voor meer informatie op www.alexandertechniek.com.



Anti-vriescrème

Onmisbaar op gure winterdagen: de superzachte handcrème van duindoornolie en sesamolie van Weleda. Extra fijn is dat het merk voor no nonsens natuurlijkheid staat. Alle producten zijn gemaakt zijn van natuurzuivere ingrediënten en ze worden niet op dieren getest. Weleda duindoorn handcrème € 6,95.



Living life in balance



Living-redacteur Ellen Ruwe: "Er zijn in Nederland maar weinig plekken waar je in zo'n mooie omgeving yogalessen kunt nemen als Yogatree in het Gooise Blaricum. De ruimtes zijn sereen wit met houten vloeren en middenin de yogaruimte staat een echte boom die symbool staat voor aardse kracht. Professionele leraren geven lessen in zowel yoga als pilates qigong en meditatie, alles met

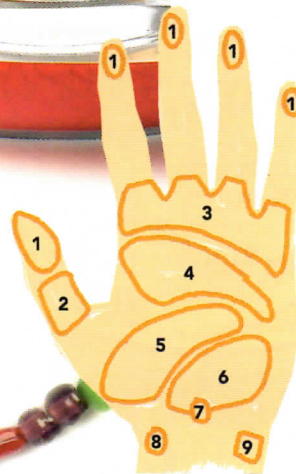
motto 'Living life in balance'. Een mooi voorbeeld van een spiritueel en tegelijkertijd esthetisch verantwoord adres. Yoga Tree, Het Domein 4, Blaricum, tel. 035 5395460 (www.yogatree.nl).

Kruidenkracht

Een kop kruidenthee van La Tisanière Wellness is altijd goed voor een rustmoment én het doet tegelijk iets voor je lijf. Zo is er de 'Na de Maaltijd' thee met een melange van planten die spijsverterend werken. En de lekkere, nieuwe 'Lichte benen' kruidenthee zorgt voor een betere bloedsomloop. La Tisanière Wellness thee, € 2,20 per pakje van 25 zakjes (reformwinkel).



Vrolijk armbandje, geïnspireerd op een Tibetaanse bidketting
€ 8 per stuk (www.rice.dk).



Alles in de hand

Volgens de reflexologie zitten er in het lichaam energiezones. Door stevige druk uit te oefenen op bepaalde punten kun je energieblokkades opheffen, wat een ontspannend effect heeft. En dat kan gewoon thuis, terwijl je op de bank zit. Een paar van de belangrijkste drukpunten in de palm van de linkerhand zijn:

1. voorhoofdholte, hoofd
2. nek en keel
3. oog en oor
4. long, borst, rug en hart
5. maag en alvleesklier
6. darmen
7. blaas
8. baarmoeder
9. eierstokken