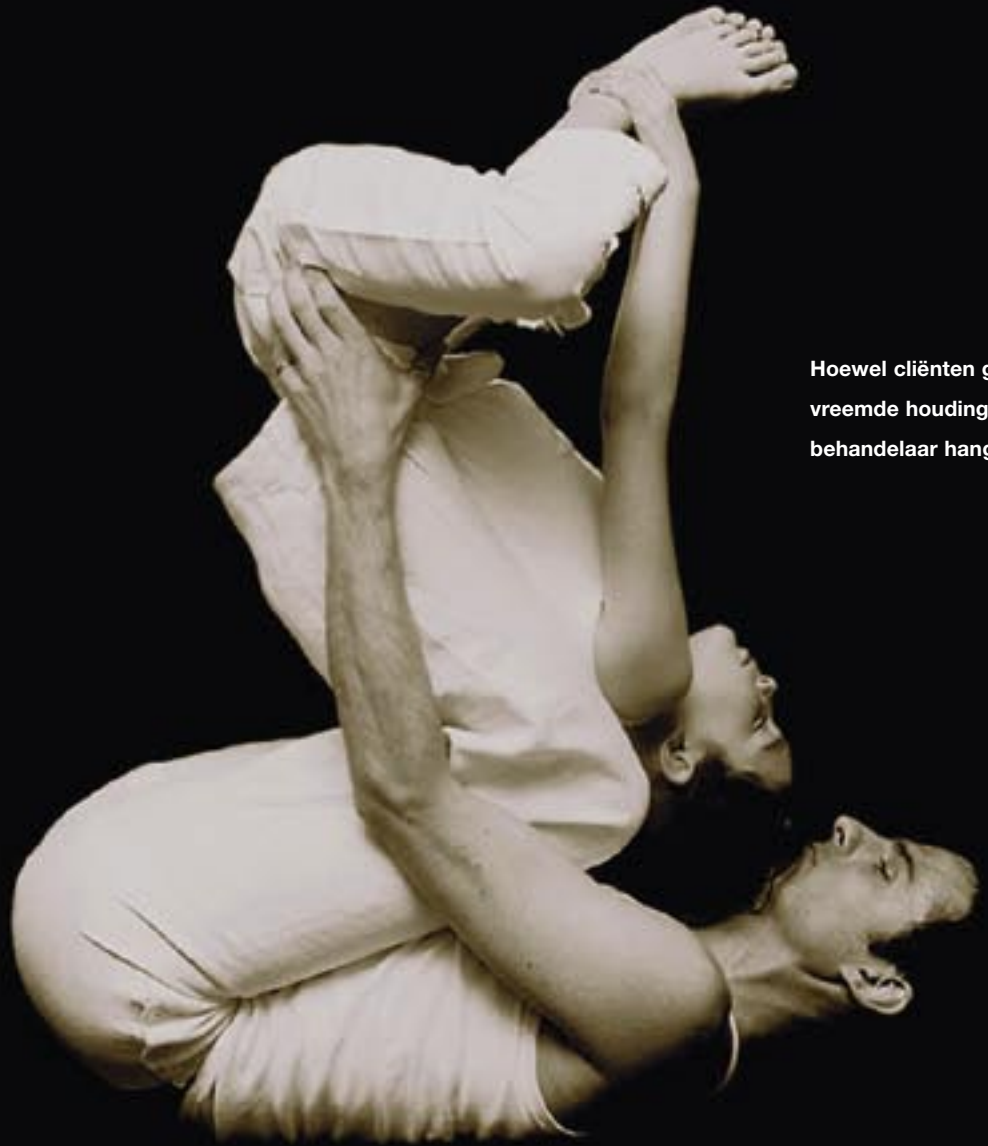


Tulayoga - meditatie door beweging



Laat je zweven

Tulayoga laat je zweven en dat heeft een fantastisch effect op lichaam en geest. In tegenstelling tot andere vormen van yoga beoefen je het niet zelf, maar je ondergaat het. De behandeling bestaat uit een serie vloeiend in elkaar overgaande houdingen, die worden uitgevoerd terwijl je met je ogen dicht ondersteboven op de voeten en handen van de behandelaar ligt.



Hoewel cliënten geruime tijd in de meest vreemde houdingen op de voeten van de behandelaar hangen,

Louka Leppard is een van de weinige mensen die de techniek van in zijn tenen beheerst. In zijn praktijk in Berlijn combineert hij tulayoga met massage. 'Het is geen klassieke vorm van lichaamswerk; geen vastgestelde methode, zo'n serie van tevoren uitgedachte bewegingen die je met een lichaam uitvoert. Dat vind ik doods, dat heeft niets te maken met echt contact. Bij tulayoga raak je iemand heel bewust aan en dat maakt hem rustig en helder tegelijk en laat spanningen in het lichaam verdwijnen.'

De diverse houdingen die bij tulayoga worden aangenomen, zijn volgens Leppard in een paar weken onder de knie te krijgen, maar dat is pas het begin. 'Het is de kunst om iemand die de behandeling ondergaat zodanig te begeleiden en te ondersteunen dat het voor hem een vloeiende, gewichtloze reis door de ruimte wordt. En dat kost uren en uren van oefenen en nog eens oefenen tot je dat echt kunt.'

Leppard noemt zijn behandeling een vorm van meditatie en een kunst. 'Je moet je volledig overgeven aan het moment, je bewegen door een landschap van menselijk weefsel en de natuurlijke wegen die daar doorheen lopen vrij maken van blokkades. Daarbij moet je heel alert zijn op de manier waarop het lichaam reageert op je aanrakingen en daar vervolgens creatief mee omgaan wat betreft druk, ritme, diepte en snelheid om een zo natuurlijk mogelijke golfbeweging te krijgen. Als je dat voor elkaar krijgt voelt de cliënt zich niet alleen volledig ontspannen, maar ook bevrijd, in balans en open.

Hóe je dat precies doet kan ik eigenlijk niet uitleggen, het is geen techniek, maar iets wat je intuïtief moet gaan aanvoelen – tulayoga doe je met je hart, niet met je hoofd. Tijdens de behandeling vinden mijn handen als vanzelf hun weg, hun ritme als ik mijn aandacht helemaal richt op mijn eigen gevoel en probeer van daaruit in contact te komen met mijn cliënt. Ik probeer een geheel met hem of haar te worden; onvoorwaardelijk, met respect, kracht en gratie.'



Hoewel cliënten geruime tijd in de meest vreemde houdingen op de voeten van de behandelaar hangen,



Hoewel cliënten geruime tijd in de meest vreemde houdingen op de voeten van de behandelaar hangen,

Hoewel cliënten geruime tijd in de meest vreemde houdingen op de voeten van de behandelaar hangen, heeft dat nooit afgeknelde bloedvaten of een knalrood hoofd vanwege de bloedtoevoer tot gevolg. 'Dat komt ten eerste door de juiste positie van de voeten bij elke houding,' legt Leppard uit. 'Het enige wat jij hoeft te doen is je ontspannen, rustig doorademen en je door de behandelaar door de hele serie houdingen laten leiden. Hij zorgt ervoor dat je in balans blijft en oefent tegelijk druk uit op bepaalde punten in het lichaam om opgehoopte spanning af te voeren en een goede spijsvertering en ademhaling te bevorderen. De werking van de zwaartekracht en de manier waarop je hangt in de diverse houdingen helpen het bekken weer in balans te komen, stretchen de wervelkolom en halen druk weg van de tussenwervelschijven. Bovendien stimuleert de behandeling de werking van de lymfeklieren en de bloedsomloop, waardoor het lichaam gifstoffen afvoert. Daarnaast wordt de toevoer van voedingsstoffen en zuurstof naar de hersenen vergroot, waardoor je een heel helder hoofd krijgt.'

Zelf kennis maken met tulayoga?

Happinez heeft Louka Leppard uitgenodigd om enkele dagen naar Nederland te komen om lezers kennis te laten maken met zijn bijzondere behandelingen.

Hij was direct enthousiast, maar bij het ter perse gaan van dit nummer was het helaas nog niet gelukt een datum en locatie vast te leggen. Wilt u vrijblijvend meer informatie? Stuur dan een mail naar redactie@happinez.nl en wij brengen u geheel vrijblijvend op de hoogte zodra we weten wanneer Louka Leppard in Nederland is, waar u een behandeling kunt ondergaan en wat de kosten zijn.



Hoewel cliënten geruime tijd in de meest vreemde houdingen op de voeten van de behandelaar hangen,