

Warm-up

Tekst: Yvette Benningshof

'Als je ondersteboven hangt, word je kalm en helder'

Louka Leppard is de grondlegger van Tulayoga, 'een elegante meditatie door beweging'.

Tulayoga, wat is dat?

'Tulayoga is Sanskriet voor "evenwichtyoga". Het is geen yoga die je zelf uitvoert, maar een behandeling die je ontvangt. In 1995 kwam ik in aanraking met acrosage, een combinatie van acrobatiek en massage. Hierbij word je opgetild en omgekeerd door de masseur. Door mijn werk als masseur en mijn ervaringen met Hatha yoga heb ik een eigen vorm ontwikkeld. Nu geef ik over de hele wereld behandelingen.'

Hoe gaat het in z'n werk?

'De behandeling bestaat uit een serie in elkaar vloeiende houdingen. Het begint met een halfuur voorbereidende massage, waardoor je ontspant. Dan geef je je over aan de handen en voeten van de behandelaar. Je sluit je ogen en wordt zorgvuldig in de houdingen geleid. Als je een tijdje ondersteboven hangt, ervaar je een gevoel van gewichtloosheid en verlies je alle vaste ijkpunten. Dit brengt je in dieper contact met je innerlijk, waardoor je kalm en helder wordt.'

Lijkt het op AcroYoga, een combinatie van acrobatiek, yoga en Thaise massage?

'De roots van Tulayoga liggen weliswaar in de acrobatiek, maar het grote verschil is dat het een behandeling is en geen les. Daarom kan iedereen zonder kennis van yoga of acrobatiek Tulayoga ondergaan. Het gaat niet om de perfecte houding, maar om ontspanning en overgave. Iedereen die worstelt met rugpijn, lichamelijke of geestelijke spanning of spijsverteringsproblemen kan hier erg van opknappen. Anderen komen gewoon om te genieten van het hangen en het meditatieve effect.'

Louka Leppard geeft op 25 en 26 oktober een introductie-weekend in hotel Stempels in Haarlem. Kijk voor meer informatie op www.tulayoga.com

