

'De hiërogliefen zie je terug in de houdingen'

Egyptische yoga: Isabelle Plomp is de enige gediplomeerde docent in Nederland. Ze heeft haar eigen yogastudio in Rotterdam.

Egyptische yoga, hoe kom je erop?

'Ik was op een yogacongres in Zwitserland en daar ontmoette ik Babacar Khane, een Senegalees die Egyptische yoga gaf in Frankrijk. Hij heeft deze vorm ontwikkeld samen met zijn vrouw, een egyptologe, door het bestuderen van de houdingen in Egyptische hiërogliefen. Ik ben zes jaar bij hem in de leer geweest voordat ik mijn diploma kreeg.'

Wat moet ik me erbij voorstellen?

'Het is een heel mooie, esthetische yoga. Je kunt alle hiërogliefen tot in de puntjes terugvinden in

de houdingen. En het is de yoga van de verticaliteit. Het gaat uit van de wervelkolom, die moet echt kaarsrecht zijn. Ook de armen zijn recht gebogen, net zoals in de hiërogliefen. De houdingen zijn niet vreselijk ingewikkeld, dat maakt het voor iedereen geschikt.'

Wat is jouw favoriete houding?

'De Kandelaar. Je staat rechtop en houdt je armen en handen haaks gebogen, als een kandelaar. Je moet hem heel precies en met kracht uitvoeren, niet ontspannen als een slappe theedoek.' (HT)

www.yoga-nl.nu/isabelle, tel. 010-4843401

