

BOEKEN

Deugdenyoga / Patty Jongemaets



Deugdenyoga

Patty Jongemaets

Uitgeverij ACT on Virtues i.s.m. Dolfijn

Wellness ISBN 978 90 81223898

Deugdenyoga

Deugdenyoga; een gids voor een bewust, gezond en gelukkig leven verscheen april dit jaar. Aanleiding is het Internationale

Deugdenproject van de Canadese

psychologe Linda Kavelin Popov. De door Popov bechreven honderd deugden

- innerlijke gaven - inspireerden Patty

Jongemaets tot het ontwikkelen van deugdenyoga en tot het schrijven van dit boek.

Deugdenyoga geeft yogadocenten

handvatten om de deugden te integreren in hun lessen. Er worden twaalf deugden behandeld, zoals bijvoorbeeld Openheid,

Moed, Vreugde en Mededogen. Ieder thema ofwel ieder deugd wordt door Patty ingeleid met tips over ademhaling, voeding en

wellness. De daarop volgende yogales bevat mantra's, asana's, pranayama, meditaties en affirmaties. Compleet met foto's van

de houdingen. Door telkens een innerlijke kwaliteit - een deugd - centraal te stellen, worden de universele waarden belicht.

De lessen zijn evenwichtig opgebouwd en ook thuis uitvoerbaar. Zelf heb ik er een paar gedaan en dat is goed bevallen. Nog prettiger is het natuurlijk wanneer een docent je begeleidt en je niet steeds in het boek hoeft te kijken. Sinds vorig jaar leidt

Jongemaets de officiële beroepsopleiding Deugdenyoga Docent vanuit haar praktijk Dolfijn Wellness in Amsterdam.

Deugdenyoga is een lijvig kleurrijk boek (320 pagina's) waar het plezier vanaf spat. Het is met creativiteit en liefde vormgegeven en ook de bijbehorende bladwijzer en kristallen verrassen de lezer. Het zakje met twee kristallen refereert aan de toespraak van 'Little Grandmother' Kiesha Crowther met wie Patty Jongemaets de zorg over de staat van Moeder Aarde deelt. In het boek staat wat je met de kristallen kunt doen.

Al met al is het een inspirerend boek, een aanrader. Klein minpuntje is dat de teksten stordig zijn geredigeerd. Steeds opnieuw missen er spaties na komma's en punten. Maar ach, laten we daar vergevingsgezind overheen lezen, want voor de rest is het liefdevol samengesteld.

Corine Lepoutre