

Het Gezond Lijf Gezond Leven-moment van...

TAMARA

Tamara Hillebrandt (37): "Vroeger was ik balletdanseres, totdat ik door een zware blessure niet meer kon dansen. Ik ging in de horeca werken, maar wist dat mijn echte liefde in iets anders lag: theater. Er kwamen wat kleine producties op mijn pad waarin ik speelde en zelfs danste. Ik bloeide op, was verbaasd dat ik het nog kon. Hoewel ik inmiddels een gezin had met twee kinderen, heb ik op een gegeven moment m'n baan opgezegd en ben ik mijn passie achterna gegaan. Best eng, zo'n stap, maar ik wilde me niet meer door angst laten leiden. Eerst richtte ik een balletschooltje op. Het is heerlijk om de kinderen mee te geven hoeveel plezier je uit dansen kunt halen. Mijn grootste cadeau is als ik die gezichtjes zie genieten. En kortgeleden heb ik een eigen theatergezelschap opgericht: Raakdadars In Vorm. Voorjaar 2009 staan we met onze eerste voorstelling, Gemaskerde tijd, op de planken. Het is intensief, een grote uitdaging ook om alles geregeld te krijgen. Door regelmatig hard te lopen en wekelijks yoga te doen, word ik weer even 'leeg'. Gelukkig geeft mijn partner me alle ruimte. Ik heb voor het eerst het gevoel dat ik echt in mijn passie sta."

"Ik kon geen locatie bedenken die toepasselijker was dan Koninklijk Theater Carré. Het is natuurlijk dé plek voor theaterliefhebbers, een schitterend gebouw dat tot de verbeelding spreekt. Alleen al voor de prachtige gevel poseren gaf me een bijzonder gevoel. Hopelijk komt het ooit nog eens zover dat ons gezelschap hier mag spelen."

Fotograaf Petra van Vliet: "Het was erg inspirerend om Tamara te fotograferen. Niet alleen door haar schoonheid, die een prachtig oosters tintje heeft, maar vooral door de dynamische persoon die ze is. Creativiteit, kracht, kwetsbaarheid en onzekerheid wisselden elkaar af. Het maakte haar heel echt. Ik heb genoten tijdens het fotograferen, overigens net zoals een aantal voorbijgangers op straat."

Slankie Tip van de Maand: Zuurstof is helend, zorg voor een bewuste ademhaling

- Zuurstof is onontbeerlijk voor een gezond lichaam. Het voedt al je cellen en geeft je nieuwe energie. Een stoot zuurstof laat je weer helder denken en geeft nieuwe creativiteit.
- Bewust ademen heeft ook een helende werking op je geest. Het maakt je rustig en ontspannen en geeft je de controle over jezelf.
- Stress en angst kunnen een oppervlakkige ademhaling veroorzaken; dit kost veel energie. Door een bewuste, diepe ademhaling verlaag je je stressniveau en kunnen spanningen loskomen.
- Eenvoudige ademhalingstechnieken helpen je bewuster adem te halen. Ontspan je, liggend of staand, van top tot teen. Adem twee tot vijf minuten langzaam en diep in door de neus en langzaam uit door de mond.
- Voel je dat je ademhaling erg hoog zit? Leg je hand op je buik en concentreer je op die plek. Je ademhaling zal zakken.