

Maja Miklič

YOGA VOOR HARDLOPERS

Rekken, strekken en ontspannen met yoga

YOGA VOOR HARDLOPERS

Rekken, strekken en ontspannen met yoga

Tekst: Maja Miklič

Visuals: Vecteezy, 123Rf, Pixabay

Uitgeverij: Mayaco

Drukwerk: Brave new books

.....
ISBN: 9789402184495
.....

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. © *Uitgeverij Mayaco, 2018*



YOGA VOOR HARDLOPERS

Rekken, strekken en ontspannen met yoga





INHOUD

1. Inleiding	9
2. Yoga en hardlopen	11
3. Lichaamshouding	23
4. Hart en longen	25
5. Ademoefeningen	29
6. Yogaoefeningen	35
7. Warming-up	59
8. Cooling-down	67
9. Oefeningen per spiergroep	73
10. Rekoefeningen	85
11. Rugoefeningen	97
12. Ontspanning	103
13. Voeding	107
14. Bijlage	117





Yoga en hardlopen vormen een goede combinatie van beweging en ontspanning. Ze versterken en ondersteunen elkaar. Beide zijn meditatief en zowel in yoga als tijdens het hardlopen vind je mentale rust en vrijheid. De meeste hardlopers hebben weleens een blessure gehad. Het is belangrijk om naar de lichaamssignalen te leren luisteren. Met yoga leer je om de grenzen van je lichaam te respecteren. Yoga is een goede basis voor hardlopen want het helpt blessures te voorkomen en voorkomen is beter dan genezen.



1. INLEIDING

BEWEGEN IS LEVEN

Bewegen is een oerbehoefte. Sommigen zijn van nature meer sportief dan anderen en de opvoeding speelt hierbij ook een rol. Zoals de uitdrukking zegt: 'Wat Jantje niet leert, zal Jantje niet weten.' Als je als kind veel beweging had, dan heb je die behoefte later zeker ook wel.

YOGA

Het woord yoga komt uit het Sanskriet woord *yuj* en betekent: een verbinding tussen het lichaam, de geest en de spirit. Yoga staat voor eenheid en harmonie in onszelf. De oorsprong van yoga ligt duizenden jaren terug en is afkomstig uit India. Yoga is uniek en geschikt voor iedereen.

YOGA EN HARDLOPEN

Met hardlopen worden zowel de spieren als de gewrichten sterker. Met yoga worden de spieren langer en soepeler. De gewrichten worden elastischer. Tijdens het hardlopen wordt het lichaam warm en deze warmte heeft ook een reinigend effect. Ook tijdens yoga en ademhalingsoefeningen wordt het lichaam van binnen gereinigd. Met yoga kan het lichaam zich herstellen. Yoga leert je ook dichterbij jezelf te komen en te leren luisteren naar je lichaam. Hierdoor ontwikkel je een betere lichaamsintelligentie en die is tijdens het hardlopen ook nodig. Alles in het lichaam is met elkaar verbonden, ook al denken we soms anders. Met yoga worden we ons meer bewust van de verbondenheid. Wanneer je de aandacht naar binnen brengt, kom je tot nieuwe inzichten.



2. YOGA EN HARDLOPEN

Met yoga en hardlopen blijft het lichaam gezond en in goede conditie.

DE GROOTSTE VERSCHILLEN TUSSEN YOGA EN HARDLOPEN

1. Bij yoga is de aandacht meer naar binnen gericht. Tijdens hardlopen is je aandacht gewoonlijk meer naar buiten gericht.
2. Yoga doe je in principe alleen voor jezelf en je hoeft je niet met anderen te vergelijken. Het is niet competitief.
3. Een yogabeoefenaar streeft meer naar geestelijke ontwikkeling, naar innerlijke rust en harmonie. Een hardloper streeft naar fysieke verbetering, meer conditie en spierkracht.
4. Bij yoga geldt *ahimsa*, geweldloosheid. Een yogabeoefenaar let goed op de grenzen van zijn/haar lichaam. Hardlopers luisteren niet zo nauw naar de lichaamssignalen. Zo ontstaan er ook vaker blessures.
5. Bij yoga is er minder, bij hardlopen is er meer adrenaline in het bloed.

DE GROOTSTE OVEREENKOMSTEN TUSSEN YOGA EN HARDLOPEN

1. Concentratie en aandacht in het 'nu'. Lichaamsintelligentie wordt ontwikkeld.
2. Goed voor de gezondheid en het welzijn. Bewegen op je eigen, unieke manier.
3. Discipline, doorzettingsvermogen en geduld. Nieuwe ideeën en meer creativiteit.
4. Bewust zijn van de adem. Meer zuurstof in het bloed. Energie en enthousiasme.
5. De productie van gelukshormonen, gevoel van vrijheid. Innerlijke rust en geluk.
6. Spanning en ontspanning. Minder zorgen maken. Het verminderen van stress.
7. Innerlijke reiniging. Massage van de inwendige organen.

VOORDELEN VAN YOGA

Lichamelijk

- verbetert flexibiliteit en lichaamshouding
- sterke botten en spieren
- vergroot de beweeglijkheid van de gewrichten
- goed voor de spijsvertering, betere bloedcirculatie
- goed voor het immuunsysteem en meer energie
- verjongend effect

Mentaal

- transformatie van het negatieve naar het positieve
- brengt geest tot rust en zorgt voor innerlijke rust en ontspanning
- concentratie en helderheid

Emotioneel

- evenwicht en tevredenheid
- enthousiasme en geluk van binnenuit
- acceptatie van jezelf en iedereen om je heen

Spiritueel

- contact met het innerlijke zelf
- transformatie en harmonie
- balans tussen de emoties, het lichaam en de geest
- verbondenheid met anderen
- meer vanuit het hart leven
- innerlijke rust en betere intuïtie

VOORDELEN VAN HARDLOPEN

Lichamelijk

- verhoogde longcapaciteit en meer zuurstof
- betere lichaamshouding, sterkere spieren en botten
- betere bloedsomloop en het hartvolume neemt toe
- beter immuunsysteem
- goede conditie en meer energie
- betere spijsvertering, vetverbranding
- verjongend effect

Mentaal

- doorzettingsvermogen, meer energie en motivatie
- het brengt je geest tot rust
- tijd voor jezelf om alles op een rijtje te zetten
- verbetert het denkvermogen, concentratie wordt beter
- betere nachtrust

Emotioneel

- gevoel van blijheid
- lekker in je vel
- positiviteit
- werkt tegen depressie

Spiritueel

- verbondenheid met de natuur
- vrijheid en geluk