

DOE Stretchen
is gezond

DE SPLIT



in 4
WEEKEN

開脚の女王

Eiko

Inhoud

Voorwoord bij het voorwoord	7
Voorwoord	13
De split volgens dit boek	20
Je bent nooit te oud voor de split!	22

Eerste bedrijf:

Met 'Leer de split in 4 weken' kunnen zelfs de stijfste mensen perfecte splits leren	29
---	----

Leer de split in 4 weken: 2 basisrekoefeningen + 1 wekelijkse rekoefening	32
Basisrekoefeningen die je 4 weken lang dagelijks moet doen	34
Week 1 Rekken van de binnenste dijbeenspieren	36
Week 2 Rekken tegen de muur	38
Week 3 Rekken op een stoel	40
Week 4 Rekken in de deuropening	42

Tweede bedrijf: kort verhaal	47
Hoe moet je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt?	
Lijst van hoofdrolspelers	48
Proloog 1: De zondag van Makoto Oba	50
Proloog 2: De zondag van Ai Umemoto	60
Eerste akte: Verbazing in de vergaderzaal	71
Tweede akte: Hoe ver kom jij?	79
Derde akte: Ontsteek het vuur van de split in je hart	86
Vierde akte: Het volledige programma 'De split in 4 weken'	101
Vijfde akte: Een moeilijk begin	111
Zesde akte: Een ontmoeting met de Koningin van de split	118
Zevende akte: Het is moeilijk vol te houden	135
Achtste akte: Hoe kun je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt?	142
Negende akte: Het effect van de split	148
Tiende akte: Doorzetten op je eigen weg!	155
Epiloog: Het grote moment is aangebroken	159
Over de auteur	165



Voorwoord

Als twintiger gaf ik les in aerobics, maar ik kreeg steeds meer belangstelling voor yoga. Daarom bedacht ik dat ik ook yogadocent wilde worden. Maar één ding zat me daarbij dwars: ik was helemaal niet lenig. Ik had last van mijn rug en voor iemand die zo stijf was als ik waren veel yogahoudingen behoorlijk lastig. Daarmee was ik niet bepaald een voorbeeld voor mijn cursisten. Ik bedoel maar, als ik zelf een yogadocent zou zoeken, zou ik vast niet iemand kiezen die niet lenig was. Dat was wel een dingetje en ik maakte dan ook een plan om mijn stijve lijf aan te pakken.

Bij een pannenkoekensplit leg je je bovenlichaam plat op de grond terwijl je benen haaks opzij liggen. Iemand die dat kan, mag zichzelf best lenig noemen. Zo denk ik er tenminste over. Als ik op de grond zat, kon ik mijn benen vrij wijd spreiden, maar het lukte me dan niet om mijn bovenlichaam op de grond te krijgen. Dus begon ik uit te pluizen welke rekoefeningen ik het best kon doen om die pannenkoekensplit te kunnen maken. En omdat ik toch bezig was, wilde ik meteen een methode bedenken



die ik kon bijbrengen aan andere mensen die ook leniger wilden worden. Dag in dag uit probeerde ik van alles, tot ik oefeningen had gevonden waarmee ik enorm bleek te scoren bij mijn cursisten. Het duurde niet lang of mensen die zich op yogales altijd wat ongemakkelijk voelden omdat ze zo stijf waren als een hark, begonnen te vertellen hoe hun levens waren veranderd omdat ze leniger waren geworden.

De media kregen er lucht van en ik kreeg aanbiedingen om mijn methode te promoten met een video. Ik was helemaal verbluft toen de video waarin ik mijn methode voor de split demonstreerde meer dan tweeënhalf miljoen views had aangetikt. Ik had nooit gedacht dat zoveel mensen dit wilden leren!

Toen kreeg ik de kans dit boek op de markt te brengen. Dat is niet zomaar iets, want heb jij ooit eerder een boek gezien dat alleen aan de split is gewijd? Toen uitgever Seiichi Kurokawa speciaal vanuit Tokio naar mij toe kwam, kon ik niet nalaten hem te vragen of hij zeker wist dat dit zou lukken.

Als we dan toch een boek gingen maken, wilde ik dat het goed werd ook! Ik wilde dat mensen die een minderwaardigheidscomplex hadden ontwikkeld omdat ze als kind zo stijf waren, de vreugde en opwindning konden voelen die je krijgt als je een split



kunt maken. Ik wilde die mensen laten ervaren hoe soepel hun alledaagse bewegingen konden worden.

Tijdens het maken van dit boek heb ik mijn methode voor het leren van de split nog verder verbeterd, zodat je de pannenkoeken-split nu kunt leren maken in een week of vier. Met behulp van het programma 'De split in 4 weken' (waarover straks meer) hebben zelfs mensen die als kind al stram waren de split geleerd; hetzelfde geldt voor mensen die met het klimmen der jaren minder soepel zijn geworden. Het programma verandert elke week een beetje, dus je kunt het volhouden zonder dat je je gaat vervelen. Dikke kans dat je ook meer gemotiveerd raakt doordat je echt verschil gaat voelen.

Naast het programma 'De split in 4 weken' vind je in dit boek ook een kort verhaal met de titel 'Hoe moet je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt?' Het is een heerlijk verhaal over Makoto Oba, een 40-jarige kantoormedewerker die van jongs af aan nooit lenig is geweest, en zijn collega. Zij proberen in korte tijd de split te leren met behulp van mijn Koningin-van-de-split-methode. Heb jij ooit een kort verhaal gelezen dat alleen maar om de split draait? Ook dat is misschien iets heel nieuws. De

personages en locaties zijn verzonnen maar het programma ‘De split in 4 weken’ dat ze volgen en alle andere tips die je erin vindt, zijn dingen die je hopelijk in praktijk gaat brengen. Sla dit verhaal niet stiekem over, want je vindt er een hoop bruikbare tips in.

Het verhaal is ook superrealistisch omdat het is gebaseerd op ervaringen van mensen die het programma ‘De split in 4 weken’ echt hebben gevolgd. Wat vonden ze moeilijk? Wat vonden ze hinderlijk? Wat voelde goed? Ik weet zeker dat je motivatie hierdoor een flinke oppepper krijgt.

En ja, het is maar een split. Maar eigenlijk is het veel meer dan dat. Want wanneer je hebt afgerekend met je frustratie en wél lenig bent geworden, heb je alle reden om trots te zijn. Het zelf-vertrouwen dat je krijgt doordat je je grenzen hebt verlegd maakt je leven beslist een stukje mooier. Merk zelf hoe geweldig het is om de split te kunnen doen.

Klaar? Laten we dan beginnen!

Eiko, koningin van de split

De split volgens dit boek



* Als je beide ellebogen op de grond kunt zetten, is het je gelukt!

* Een split is... wanneer je je benen wijd spreidt met je knieën recht, met je bovenlichaam naar voren leunt en met beide ellebogen de vloer raakt!



Je bent nooit te oud voor de split!

1



2

Sugako Nishino (72)



Ik ging voor het eerst naar Eiko's studio toen ik 70 was. In het begin kon ik mijn benen helemaal niet spreiden maar ik heb elke dag geoefend terwijl ik tv keek. Na ongeveer twee maanden verraste ik mezelf doordat ik de split kon. Mijn lichaam voelde lichter en beweeglijker en ik kon thuis drie trappen op zonder buiten adem te raken. Mijn taille werd smaller en ik kon broeken aan waar ik eerder niet in paste. Nu ben ik leniger dan mijn dochter van 53!



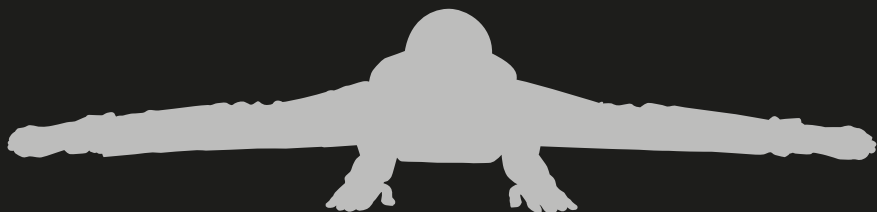
3



Veel cursisten in Eiko's studio kunnen de split. Een van deze cursisten begon toen ze 70 was en leerde de split in minder dan geen tijd. Het is nooit te laat om te beginnen.

*Mijn taille is ook
smaller geworden!*

Eerste bedrijf



Met 'Leer de split in 4 weken'
kunnen zelfs de stijfste mensen perfecte splits leren

Leer de split in 4 weken

De komende 4 weken ga je elke dag drie rekoefeningen doen. De eerste twee zijn basisoefeningen die je dagelijks doet, totdat je de split kunt. De derde rekoefening doe je telkens een week en maakt elke volgende week plaats voor een andere oefening.

1

Wekelijkse rekoefening



2

Basis-rekoefeningen

Basisrekoefeningen

1

Rekken met een handdoek



2

Rekken als een sumoworstelaar



Wekelijkse rekoefening

Week 1

Rekken van de
binnenste
dijbeenspieren



Week 3

Rekken
op een
stoel



Week 2

Rekken
tegen
de muur



Week 4

Rekken
in de
deuropening



Over de auteur

Eiko

Eiko is een yogadocente uit Osaka die *shake-yoga* propageert. Ze begon yogalessen te geven nadat ze eerst tien jaar had gewerkt als aerobicsinstructeur. Haar originele 'shake-yogamethode' heeft de aandacht getrokken doordat het een leuke, effectieve manier van yoga is waarvan ook mensen kunnen genieten die niet lenig zijn of last hebben van hun onderrug. Tijdens haar lessen heeft ze veel mensen haar technieken gedemonstreerd waarmee ze een leniger lijf kunnen krijgen en de video die ze in 2015 op internet zette, 'Stretches That Will Enable Even Inflexible People to Do the Splits', werd een hit op Twitter en Facebook. Het filmpje heeft al meer dan 6,5 miljoen views gehaald op YouTube en heeft haar bekendheid gegeven als Queen of Splits, Koningin van de split. Onder haar yogaleerlingen bevinden zich zelfs zeventigjarigen die met gemak een split doen.