

Maja Miklič

YOGA

VOOR HARDLOPERS



Rekken, strekken en ontspannen met yoga

E-Boek

YOGA VOOR HARDLOPERS *E-Boek*

Rekken, strekken en ontspannen met yoga

Tekst: Maja Miklič

Visuals: Vecteezy, 123Rf, Pixabay

Uitgeverij: Mayaco

Distributie: Brave new books

.....
ISBN: 9789402184563
.....

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

YOGA IN DE PRAKTIJK

Yoga in de natuur

Yoga in de natuur is een mooie ervaring. Dat kan zijn in de tuin, in het park, in het bos, bij een meer, bij een rivier of aan het strand bij de zee. Het liefst beoefenen wij yoga daar waar het stil is. Door yoga in de buitenlucht te beoefenen voelen wij ons verbonden met de natuur. We luisteren naar het gezang van de vogels, ruiken het gras, voelen de warmte van de zonnestralen en de verkoeling van het water. Aan het strand richten we onze aandacht op de zee, de geluiden van de wind, golven en meeuwen. Dat werkt nog meer ontspannend en na de yogales voelen we ons als herboren.

Yogaruumte

Alles wat we denken en doen, creëert een bepaalde sfeer en energie in de ruimte. Deze energie wordt door sommigen gevoeld en anderen zijn daar wat minder gevoelig voor. Wanneer we yoga beoefenen in een ruimte met veel verschillende energieën, heeft dat ook invloed op onze beoefening. Meestal komen we in zo'n ruimte niet helemaal tot rust. Daarom is het aan te raden om thuis een speciale kamer voor yoga en meditatie te reserveren. Als we zo'n extra kamer niet hebben, is het een idee om de ruimte regelmatig energetisch te reinigen. Dat kan met de rook van gedroogde salie of met wierook. Het is belangrijk dat de ramen open kunnen en dat de yogaruimte voldoende geventileerd is. Verse zuurstof is vooral belangrijk bij de ademhalingsoefeningen. De yogaruimte zou rust en stilte moeten uitstralen. De ruimte zou beter ook netjes en schoon moeten zijn. De geest kan anders niet tot rust komen.

Tijd voor yoga

Iedereen bepaalt zijn/haar eigen tijd voor yoga. Sommigen doen yoga het liefst in de ochtend, anderen liever's avonds. Het belangrijkste is dat we voor de yoga minstens een uur niet eten. We vermijden moeilijk verteerbaar voedsel.

Yogakleding en accessoires

Tijdens yoga dragen we comfortabele kleding van natuurlijke materialen; het liefst in lichte, onopvallende kleuren. Het beste is om ook een yogamat van natuurlijke materialen te hebben. Yoga doen we zonder sokken en sieraden. Met juwelen blokkeren we de energiestroom in de vingers. Tijdens slaap en yoga is het beter om geen sieraden te dragen. Ook riemen dragen we het liefst zo min mogelijk. Met riemen blokkeren we de stroom van energie rondom de navel. Daar ligt het belangrijkste energiepunt en de energie zou daar vrij moeten stromen. Er zijn vele verschillende accessoires op de markt. De populairste zijn: blokken, bricks, riemen en bolsters. Sommigen oefenen graag met accessoires, maar ze zijn niet noodzakelijk want iedereen doet yoga op zijn/haar eigen niveau.





Het is belangrijk om alles met mate te doen en balans te houden tussen beweging en rust, spanning en ontspanning. Hoe meer we hardlopen of yoga doen, hoe beter we ons gaan voelen. *Samtoshā* betekent tevredenheid. Niet alleen in het leven, maar ook bij yoga en tijdens het hardlopen. Tevreden zijn met de huidige conditie van je lichaam en langzaam aan verbetering gaan werken is de sleutel.

TIPS VOOR HARDLOPERS

1. Neem rust als je moe bent of pijnlijke spieren hebt.
2. Let op je voeding. Bij veel trainen eet je meer koolhydraten.
3. Zorg dat je voldoende vocht binnenkrijgt. Drink minstens 2 liter water per dag.
4. Eet minstens een uur niet, voor je gaat hardlopen.
5. Stop op tijd en vermijd blessures.
6. Adem door de neus en blijf je bewust van je adem.
7. Doe een warming-up en cooling-down voor en na de training.
8. Investeer af en toe in een massage. Laat je verwennen.
9. Masseer regelmatig je voeten en gewrichten met warme olie.
10. Na een hardlooptraining ga je douchen en omkleden.

TIPS VOOR YOGABEOEFENAARS

1. Oefen in een schone ruimte met weinig prikkels van buitenaf.
2. Zet je telefoon en computer uit voordat je yoga gaat doen.
3. Kijk niet te veel naar de klok.
4. Luister naar je lichaam en voel welke bewegingen je lichaam nodig heeft.
5. Na de yogabeoefening neem je tijd voor ontspanning.
6. Eet minstens 1,5 uur voor de yoga beoefening niet.
7. Eet licht en vermijd vlees en producten met E-nummers.
8. Overdag drink je veel water en plan regelmatig een detox-dag.
9. Yoga doe je in comfortabele kleding.
10. Na de beoefening mediteer je of neem je gewoon rust.



HARDLOPEN

Hardlopen doe je in je eigen tempo en het liefst zonder te veel inspanning. Zoals bij yoga adem je ook tijdens het hardlopen door de neus. De snelheid van het lopen is afhankelijk van de afstand. Het beste is om met dribbelen te beginnen zodat het lichaam zich opwarmt. Daarna kun je het tempo steeds versnellen of vertragen. Een fijne hardloopstijl is de zogenaamde *gentle running*. Iedereen is uniek en beweegt op zijn/haar eigen wijze. Het lichaam laten bewegen is de sleutel. Belangrijke aspecten van hardlopen zijn: discipline, lichaamshouding, concentratie en uithoudingsvermogen.

JOGGEN

Voor beginners is joggen aan te raden. Joggen is laagdrempelig en zeer geschikt, ook voor mensen met een slechte conditie. Joggen doe je alleen of in een groep. Tijdens het joggen kun je ook met elkaar communiceren en zo heeft het joggen zowel een sociaal als ook een therapeutisch effect.

BLESSURES

De meeste hardlopers hebben weleens een blessure gehad. De meeste blessures ontstaan bij de voeten, enkels, knieën en beenspieren. Blaren zijn ook een veelvoorkomend probleem. Met yoga leer je om de grenzen van je lichaam te respecteren. Wanneer je jezelf forceert, is dat een vorm van geweld. Wanneer je een blessure hebt, moet je rust nemen. Respect voor het lichaam is essentieel. Tijdelijk stoppen met hardlopen is op dat moment ook de beste oplossing.

Enkele tips om blessures te voorkomen:

- zorg voor goede loopschoenen en let op je looptechniek;
- doe altijd eerst een warming-up en beoefen yoga;
- luister naar de signalen van het lichaam en neem rust bij vermoeidheid;
- masseer je spieren en gewrichten met warme sesamolie en ga naar de sauna.

SPANNING / ONTSPANNING

Spanning en ontspanning moeten in balans zijn. Zonder inspanning kun je niet echt goed ontspannen en zonder ontspanning is er ook geen inspanning. Na een training heeft het lichaam tijd nodig om te herstellen. Een gezonde balans tussen rust en beweging is essentieel. Het is belangrijk om te allen tijde goed naar je lichaam te luisteren. Bij vermoeidheid neem je rust. Wanneer je last hebt van koorts, slaaptekort, blessures, spierpijn, hoofdpijn of iets anders, is het aan te raden om liever te ontspannen dan te gaan hardlopen. In plaats van hardlopen kun je gaan wandelen, zwemmen, fietsen of gewoon lopen. Bij spierpijn kun je beter naar de sauna of massagetherapeut gaan. Spanning en ontspanning, beweging en rust zouden in balans moeten zijn. Zorg dat hardlopen of yoga geen verslaving wordt. Meditatie is de beste oplossing wanneer je moeite hebt om mentaal tot rust te komen. Het lichaam geeft steeds minder pijnlijke signalen, de hoeveelheid gedachten wordt minder en je bent steeds meer in staat om diepe rust te ervaren.

De belangrijkste voordelen van meditatie voor hardlopers zijn:

- goed voor de concentratie;
- meer innerlijke rust en acceptatie;
- het geeft meer energie;
- het verlaagt de bloeddruk;
- het verbetert de spijsvertering;
- het ontspant de spieren;
- het geeft optimisme;
- het verbetert je zelfimago;
- het geeft zelfvertrouwen.