



YOGA EN HARDLOPEN

Yoga voor hardlopers en hardlopen voor yogabeoefenaars

YOGA EN HARDLOPEN

Yoga voor hardlopers en hardlopen voor yogabeoefenaars

Tekst en fotografie: Maja Miklič

Redactie: Sandra Di Bortolo

www.hetzusje.nl

Illustratie: Vecteezy, 123Rf

www.vecteezy.com

Fotomodellen: Vid Lenassi, Valery Martina, Maja Miklič,
Nina Miklič, Miro Miklič Škufca

Uitgeverij: Mayaco

www.mayaco.nl

.....
ISBN/EAN: 9789402152210
.....

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, Rotterdam 2015

Maja Miklič

YOGA EN HARDLOPEN

Yoga voor hardlopers en hardlopen voor yogabeoefenaars







INHOUD

1. Inleiding	7
2. Yoga en hardlopen	9
Verschillen en overeenkomsten	11
Voordelen	14
Lichaamshouding	17
Spanning/ontspanning	18
Blessures	20
Adem	20
Kleding en schoenen	27
Pelgrimstochten	29
3. Yogahoudingen	31
Staand	32
Zittend	49
Liggend	59
4. Hardlopen	71
Warming-up	75
Cooling-down	88
5. Oefeningen per spiergroep	100
Nek en hoofd	100
Schouders	102
Armen	104
Romp	106
Buik	108
Bekken	110
Heupen	111
Benen	113
Voeten	115
6. Partnerstretching	120
7. Gezonde leefstijl	132
Gezondheid	132
Voeding	133
Water	134
Ontspanning	135
8. Leuke weetjes	137
9. Bijlage	140



1. Inleiding

Bewegen is een oerbehoefte. Vroeger moest je bewegen om te overleven en nu zit je achter de computer. Mensen bewogen zoveel als wij nu zitten. Er waren ook nog geen stoelen, dus moesten ze staan, hurken of op de grond zitten. Hurken en op de grond zitten doen ze vooral in het oosten nog steeds. Zo zitten yogi's ook en het is veel gezonder dan op een stoel zitten. De behoefte om te bewegen is bij ieder van ons verschillend. 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. Bewegen is leven. Zonder beweging zou je niet overleven. Ook nu is de bewegingsbehoefte er nog steeds. Deze is bij veel mensen onderdrukt. Door te weinig beweging ontstaan er allerlei geestelijke en fysieke klachten. Het bekende Engelse spreekwoord 'use it or lose it' zegt het al. Hoe meer we bewegen, hoe sterker het lichaam wordt. Door een goede bloedsomloop zijn er steeds meer haarvaten. In de haarvaten vindt de uitwisseling van stoffen plaats. De spieren worden sterker en krachtiger. Hoe meer ademhalingsoefeningen we doen, hoe meer energiekanalen er zijn en hoe meer prana* we in ons systeem hebben. 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. Samtosha betekent tevredenheid. Niet alleen in het leven, maar ook bij yoga en tijdens het hardlopen. Teverden zijn met de huidige conditie van je lichaam en langzaam aan verbetering gaan werken is de sleutel. Teverden zijn is de weg naar de eenwording. Wanneer we onszelf overbelasten, raken we uit balans en het immuunsysteem wordt zwakker. In combinatie met ongezond voedsel, weinig slaap en veel stress raken we vermoeid of worden we ziek.

* *Prana betekent levensenergie.*



2. Yoga en hardlopen

Yoga is in het begin best confronterend. Ook hardlopen is aan het begin een uitdaging voor de meeste mensen. Je wordt geconfronteerd met je lichaam en geest. Ineens word je je bewust van de adem en leer je meer over jezelf.

Met yoga worden de spieren langer en soepeler. De gewrichten worden elastischer. Met hardlopen worden zowel de spieren als de gewrichten sterker. Yoga en hardlopen zijn goed voor de doorbloeding en massage van de inwendige organen. 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.

Hardlopen is belastend voor de gewrichten. Vooral de knieën, voeten en hamstrings hebben het soms zwaar. Met yoga breng je het lichaam weer in balans. Tijdens het hardlopen zijn de spieren aangespannen en yoga is een goede compensatie hiervoor. 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 hard 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.

Sommigen vinden yoga en hardlopen saai. Dat komt omdat ze te veel met de buitenwereld bezig zijn. Wanneer je de aandacht naar binnen brengt, kom je tot nieuwe inzichten. Je wordt je bewust van je lichaamshouding, adem, gedachten en emoties. Vanuit de yogatraditie spreken we van vijf lagen van ons bestaan. De vijf lagen worden in het Sanskriet 'pancha kosha' genoemd.

De vijf lagen:

Annamaya kosha is het fysieke lichaam, de materie en omgeving.

Pranamaya kosha is het energielichaam. Deze laag bestaat uit vijf vayu's (levensstromen), nadi's (energiekanalen) en chakra's (energiewielen).

Manumaya kosha is de mentale laag met psychologische processen. Het zijn onze gevoelens, reacties, ons denken en de manier van ons functioneren. De kracht van deze laag wordt bepaald door emoties en karakter.

Vijnanamaya kosha is het intellect. Chitta is bewustzijn, het denken. Je kunt het verdelen in drie delen. Dat zijn: manas, ahamkara en buddhi. De geest (manas) neemt waar en doet kennis op. Het ego (ahamkara) geeft een eigen betekenis aan de waarneming, heeft verlangens en behoeftes. De intelligentie (buddhi) maakt keuzes en is in staat onderscheid te maken tussen wat goed is en wat niet goed is voor het individu.

Anandamaya kosha is de ziel. Het is je ware zelf en het is tijdloos. Het heeft geen oordelen en geen verwachtingen. Het observeert alleen maar. Hier zijn er geen 'chitta-vritti's' meer, het denken houdt op.

Yoga en hardlopen kun je met of zonder muziek doen. Er bestaan ook allerlei apps voor yoga en hardlopen. Voor sommigen zijn deze apps motiverend, anderen lopen liever zonder. Ook zijn er bloeddruk-, hartslag- en andere meters op de markt.



Verschillen en overeenkomsten tussen yoga en hardlopen

De grootste verschillen

1. Bij yoga is de aandacht naar binnen gericht. Tijdens het hardlopen is je aandacht gewoonlijk meer naar buiten gericht.
2. Met uitzondering van YogaSports is yoga geen competitie en ook niet prestatiegericht. YogaSports zijn yogawedstrijden. Amateur-renners en andere hardlopers kijken meestal wel naar de klok en naar afstanden. Hardloopwedstrijden zijn dus wel competitief. Yoga doe je in principe alleen voor jezelf en je hoeft je niet met anderen te vergelijken.
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 gaat het om de ziel en bij hardlopen meer om het lichaam. Het lichaam wordt tijdens yoga leniger en met hardlopen stijver.
6. Bij yoga is er minder, bij hardlopen is er meer adrenaline in het bloed.



De grootste overeenkomsten

1. Concentratie en aandacht in het 'nu'.
2. Ademen door de neus.
3. Lichaamsintelligentie wordt ontwikkeld.
4. Gebruik van de volledige longcapaciteit.
5. Diep en langzaam ademen.
6. Ontspannen lichaamshouding.
7. De productie van gelukshormonen.
8. Gevoel van vrijheid.
9. Met beide voeten op de grond.
10. Je doet het wanneer je er tijd voor hebt.
11. Gratis als je het thuis beoefent.
12. Helderheid van geest.
13. Discipline, doorzettingsvermogen en geduld.
14. Vaak en regelmatig in plaats van het tegenovergestelde.
15. Het verminderen van stress.
16. Eigen-wijs-heid trainen.
17. Bewegen op je eigen, unieke manier.
18. Balans tussen voldoende rust en beweging.
19. Spanning en ontspanning.
20. Luisteren naar je lichaam.
21. Massage van de inwendige organen.
22. Goed voor de gezondheid en het welzijn.
23. Geeft rust.
24. Meer zuurstof in het bloed.
25. Meer energie en enthousiasme.
26. Nieuwe ideeën en meer creativiteit.
27. Ruimdenkend.
28. Minder zorgen maken.
29. Blijheid en tevredenheid.
30. Innerlijke rust en geluk.
31. Verjongend effect.
32. Ontspannen gezicht.
33. Innerlijke reiniging.
34. Bewust zijn van de adem.
35. Je doet het in je eigen tempo.

Voordelen

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
- goede gezondheid en meer energie
- heeft een verjongend effect

Mentaal

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

Emotioneel

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

Spiritueel

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

Voordelen van hardlopen

Lichamelijk

- verhoogde longcapaciteit en meer zuurstof
- het hartvolume neemt toe
- sterkere spieren en botten
- betere bloedsomloop en meer haarvaten
- de bloedvaten worden elastischer
- betere lichaamshouding
- beter immuunsysteem
- goede conditie en meer energie
- betere spijsvertering
- vetverbranding
- werkt tegen constipatie
- heeft een verjongend effect

Mentaal

- doorzettingsvermogen
- het geeft 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

- het werkt bevrijdend
- meditatief
- geluk
- verbondenheid met de natuur