





Alexander De Waele

YOGA VOOR SPORTERS

Fotografie Gregory Van Gansen

Lannoo



INHOUD

Waarom als sporter aan yoga doen? → 6

Ademhaling als resetknop → 13

Hoe je eraan begint → 16

Zonnegroet A → 22

Sequenties per sport

Voetbal → 30

Racketsporten → 42

Basketbal → 52

Zwemmen → 64

Fietsen → 76

Krachttraining → 90

Hardlopen, hiking & wandelen → 100

Golf → 112

Vechtsporten → 120

Klimmen → 134

Asana's per lichaamsdeel

Voeten, enkels, onderbenen → 146

Kuiten → 147

Quadriceps → 147

Hamstrings → 148

IT-band → 149

Adductoren → 151

Heupen → 152

Rug → 156

Schouders → 162

Handen, polsen, voorarmen → 166

Train ook je brein → 168

Index & literatuurlijst → 172

Dankwoord → 174

WAAROM ALS SPORTER AAN YOGA DOEN ?

Sporters die betere prestaties willen behalen, vinden in yoga de ideale ondersteuning voor hun training. Yoga ontspant je lichaam en geest, waardoor je sneller en beter recupereert. Ontspanning na een training zorgt ervoor dat je lijf de opgedane kennis verwerkt en dat je spieren sterker worden. Daarom implementeert een aantal bekende atleten en clubs yoga in hun trainingsprogramma. Door yoga te beoefenen kunnen ze hun resultaten naar een hoger niveau tillen.

Maar yoga d   je eigenlijk niet, het is een staat waarin je verkeert. Een staat waarin je verbonden bent met jezelf en zorg draagt voor je fysiek en mentaal welzijn. Vanuit die goede connectie met jezelf is het ook makkelijker om te connecteren met en zorg te dragen voor anderen en de maatschappij. De gebedshouding, vaak vergezeld met de groet 'Namast  ', symboliseert dat: we brengen onze handen samen als twee aparte delen, waardoor een connectie of eenheid ontstaat.

Het hoofddoel van yoga is dus niet om je benen in een knoop te leggen achter je rug of om een uur kaarsrecht op je handen te staan. Het is vooral een middel om mentaal gezond te blijven en gewapend te zijn tegen moeilijkheden. Yoga ben je als je in het heden leeft, accepteert wat is en controle kunt houden over je lichaam en geest. Ook tijdens uitdagende momenten, zoals een lastige training of belangrijke wedstrijd.

In het Westen zijn we vooral bekend met het fysieke aspect van yoga. Vaak verrichten we de houdingen of asana's in een studio of via YouTube als work-out. En dat is ook nodig. Omdat we veel zitten en vaak een luxelevens leiden, hebben we behoefte aan beweging. Daardoor telt de moderne yoga beduidend meer houdingen dan oorspronkelijk, toen mensen meer tijd doorbrachten in de natuur en een actiever leven leidden. Yoga evolueert dus mee met onze behoeften.

Ook dit boek legt een sterke focus op dat fysieke aspect van yoga. Sporters kunnen de houdingen gebruiken om hun lichaam in balans te brengen, te ontspannen en blessures te voorkomen. Maar we mogen niet vergeten dat de asana's eigenlijk je lichaam voorbereiden op het belangrijkste doel: langdurig en diep kunnen mediteren. Omdat ook de mindset van een sporter essentieel is, loont het om naast de asana's geregeld ademhalingsoefeningen te doen en te mediteren.



GEEN COMPETITIE

Yoga is dus geen sport. Het is een bewegingsvorm die geen competitief aspect bezit, ook niet met jezelf. Bepaalde houdingen kunnen best uitdagend zijn, omdat ze veel kracht, doorzetting of souplesse vragen. Maar hoe diep je kunt gaan in een houding of hoe hoog je je heen krijgt, is niet van belang. Yoga draait niet om de prestatie op zich, het gaat over het effect dat de houdingen hebben op je lichaam en geest. De ene dag lukt het ook beter dan de andere, en dat is prima. Anders dan in sport gebruik je je lichaam niet om iets te bereiken. Bij yoga is net je fysiek en mentaal welzijn het doel.

Door deze bewegingsvorm te beoefenen leer je bewust stil te staan bij je lichaam en te luisteren naar je grenzen. Sporters denken vaak dat ze door pijn of fysieke ongemakken heen moeten bijten, dat de mindset van een goede sporter vereist om steeds door te gaan en grenzen te verleggen. Dat doen ze vaak ten koste van hun lijf. Maar door bewust stil te staan bij je grenzen leer je je lichaam beter kennen. Je leert je lijf goed onderhouden, waardoor je heel wat blessures kunt vermijden. Soms betekent competitief zijn rustig een stap achteruit doen, om er daarna twee vooruit te kunnen zetten.

SEQUENTIES





Voetbal → 30

Racketsporten → 42

Basketbal → 52

Zwemmen → 64

Fietsen → 76

Krachttraining → 90

Hardlopen, hiking & wandelen → 100

Golf → 112

Vechtsporten → 120

Klimmen → 134

A person wearing a bright yellow jacket, black pants, and a black backpack is walking away from the camera across a suspension bridge. The bridge has wooden planks and metal railings. The background is a dense forest of evergreen trees, with a rocky cliff face visible in the distance. The sun is shining from the top center, creating a lens flare effect.

HARDLOPEN HIKING & WANDELEN

Lopers en wandelaars belasten vooral hun benen. Deze sequentie is er dan ook op gericht de verschillende spieren te versoepelen in de benen, enkels en voeten. Het is ook noodzakelijk dat lopers flexibele heupen hebben en dat ze werken aan de mobiliteit van de knieën. Daarnaast maken enkele houdingen de onderrug los en versterken de core. Tot slot is ook de mobiliteit van de schouders belangrijk om vloeiend te kunnen bewegen.

Overzicht lopen → p. 110-111 ● = in- en uitademing R = Rechterkant L = Linkerkant
⊙ = doe deze houdingen eerst aan de ene kant, daarna aan de andere

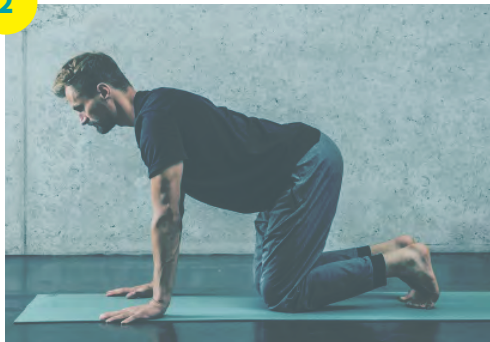
1



1 KIND BALASANA

Zit op je handen en knieën. Plaats je knieën iets wijder dan je heupen, maar hou je grote tenen tegen elkaar. Zit op je hielen. Strek je armen uit, buig voorover en laat je voorhoofd rusten op de mat of op je handen. Adem vijf keer diep in en uit.

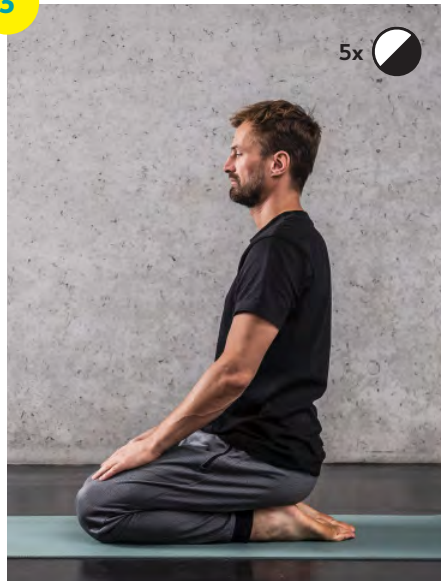
2



2 TEENREKING VAJRASANA + TOE STRETCH

Zit op je handen en knieën. Zet je tenen op de mat en ga op je hielen zitten. Voor een mildere stretch plaats je je handen op de mat. Adem vijf keer diep in en uit.

3



3 BLIKSEMSCHICHT VAJRASANA

Zit op je handen en knieën. Leg de wreven van je voeten plat op de mat en ga zitten op de bovenkanten van je voeten. Zit rechtop als dat kan, of zet je handen voor je op de mat als steun. Adem vijf keer diep in en uit.

4



in

uit

10x

4 WANDELENDE NEERWAARTSE HOND ADHO MUKHA SVANASANA

Zit op je handen en knieën. Plaats je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Zet je tenen op de mat, hef je knieën en duw af vanuit je handen. Duw je heupen zo ver mogelijk naar achteren om je bovenlichaam uit te strekken. Adem in terwijl je je rechterbeen buigt en je linker uitstrekt. Adem uit terwijl je je linkerbeen buigt en je rechter uitstrekt. Adem zo tien keer in en uit.

5



5x

5 LOPERSLUNGE UTTHITA ASHWA SANCHALANASANA

Sta rechtop. Zet met je linkervoet een grote stap naar achteren. Buig je rechterbeen en plaats je rechterknie boven je rechterenkel. Plaats je vingertoppen aan beide zijden van je voorste voet. Adem vijf keer diep in en uit.

6



5x

6 PIRAMIDE PARSVOTTONASANA

Plaats je linkervoet een beetje dichterbij je rechervoet. Plaats je linkerhiel op de mat en draai je tenen 45 graden naar buiten. Strek je rechterbeen. Plaats je vingertoppen op de mat of op een blokje aan beide zijden van je rechervoet. Adem vijf keer diep in en uit.

Keer terug naar 4 en herhaal stappen 5 en 6 aan de andere kant.

7



7 EENBENIGE NEERWAARTSE HOND → PLANK + KNIE NAAR NEUS EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA → PHALAKASANA + KNEE TO NOSE

Start in neerwaartse hond (zie p. 54). Adem in, hef je rechterbeen op en strek het uit. Doe dit vijf keer: adem uit, trek je rechterknie naar je neus en breng je schouders boven je polsen, ga terug naar neerwaartse hond en adem in.

8



8 LAGE HAGEDIS UTTAN PRISHTASANA

Plaats je rechervoet aan de buitenkant van je rechterhand. Draai je tenen 45 graden naar buiten. Plaats je linkerknie op de mat. Plaats je ellebogen op de mat, maar houd je rug recht. Voor een mildere stretch plaats je je handen op de grond en buig je je armen niet of lichtjes. Adem vijf keer diep in en uit.

Keer terug naar neerwaartse hond (zie p. 54) en herhaal stappen 7 en 8 aan de andere kant.

9



9 HALVE SQUAT SKANDASANA

Start in neerwaartse hond (zie p. 54). Plaats je rechervoet voor aan de mat tussen je handen. Sta rechtop en draai een kwart-slag naar links zodat je dwars op de mat komt. Draai je voeten 45 graden naar buiten. Buig je rechterknie vijf ademhalingen. Buig daarna je linkerknie vijf ademhalingen. Je handen staan voor je op de grond als steun.

ASANA'S

Voeten, tenen en enkels → 148

Kuiten → 149

Bovenbenen:

Quadriceps → 149

Hamstrings → 150

IT-band → 151

Adductoren → 153

Heupen:

Voor kant → 154

Zij- en achterkant → 155

Binnenkant heupen + liezen → 156

Rug:

Voorwaartse buiging → 158

Zijwaartse buiging → 159

Twist → 160

Achterwaartse buiging → 162

Bovenrug + zij-/achterkant schouders → 163

Schouders:

Voor kant → 164

Flexie schouders → 166

Extensie schouders → 167

Handen, polsen, voorarmen → 168





VOETEN - TENEN - ENKELS

A



A **TEENREKKING** VAJRASANA + TOE STRETCH

Zit op je handen en knieën. Plaats je tenen op de mat en ga op je hielen zitten. Voor een mildere stretch plaats je je handen op de mat. Adem vijf keer diep in en uit.



B

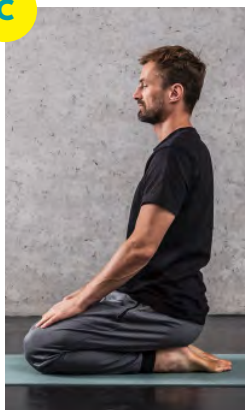


B **VINGERS** VERSTRENGELD MET TENEN

Zit op de mat. Strek je linkerbeen uit. Buig je rechterbeen en plaats je enkel op je linkerdij. Verstrengel de vingers van je

linkerhand met de tenen van je rechtervoet. Plaats je rechterhand onder je rechterenkel. Draai cirkels met je voet om je enkel te stretchen. Draai vijf cirkels in de ene richting, en vijf in de andere.

C



C **BLIKSEM-** SCHICHT VAJRASANA

Zit op je handen en knieën. Leg de wreven van je voeten plat op de mat en ga zitten. Zit rechtop of plaats je handen voor je op de mat als steun. Adem vijf keer diep in en uit.

D

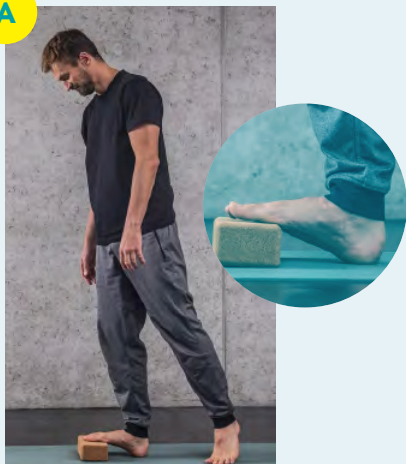


D **BLIKSEMSCHICHT** 1 KNEE OMHOOG VAJRASANA + LIFT ONE KNEE

Zit op je knieën. Steun op je linkerhand. Neem met je rechterhand je rechterknie vast en trek die van de grond om de voorkant van je enkel te stretchen. Adem vijf keer diep in en uit. Wissel van kant.

KUITEN

A



A VOET OP BLOKJE

Sta rechtop in het midden van de mat. Plaats de bal van je rechtersoet op een blokje. Leun naar voren, zodat je je kuit voelt stretchen. Adem vijf keer diep in en uit. Wissel van kant.



B LIGGENDE HELD SUPTA VIRASANA

Zit op je handen en knieën. Plaats je knieën op heupbreedte en ga zitten op de mat tussen je voeten. Is die stretch te diep, zit dan op een blokje. Plaats kussens achter je en ga liggen. Pas het aantal kussens aan om de stretch te doseren. Zorg dat je knieën op de grond blijven. Plaats eventueel een kussen onder je hoofd. Adem diep in en uit. Blijf minimaal 1 minuut in de houding.

QUADRICEPS

A



A LAGE LUNGE QUADSTRETCH

Start in neerwaartse hond (zie p. 54). Plaats je rechtersoet tussen je handen en je linker knie op de mat. Houd je rechter knie boven je rechter enkel. Zit rechtop. Hef je linkersoet van de grond en neem met je linkerhand de buitenkant van je linkersoet vast. Laat je rechterhand rusten op je rechter knie. Adem vijf keer diep in en uit. Wissel van kant.

C



C GEDRAAIDE LAGE HAGEDIS PARIVRTTA UTTHAN PRISTHASANA

Start in neerwaartse hond (zie p. 54). Plaats je rechtersoet aan de buitenkant van je rechterhand. Draai je rechtersoet 45 graden naar buiten. Plaats je linkerhand onder je linker schouder. Buig je linker knie en neem met je rechterhand de buitenkant van je linkersoet vast. Maak de houding toegankelijker door een yogariem te gebruiken rond je linkersoet. Adem vijf keer diep in en uit. Wissel van kant.