

## Yin yoga als tegenhanger bij het sporten, hardlopen



Er zijn heel veel soorten yoga en ik heb er zelf al een aantal beoefend, tot nu toe bevalt Yin Yoga mij het beste. Yin Yoga is ontspannen en zacht, de vrouwelijke vorm van Yoga. De meeste andere soorten Yoga zijn Yang, dat wil zeggen fysiek intensief, met kracht, de mannelijke vorm.

Omdat ik zelf veel aan sport doe, onder meer hardlopen en mountainbiken, is Yin yoga een perfecte tegenhanger. Bij sporten komt er spanning op je spieren en ik gebruik Yin Yoga om deze er weer uit te krijgen. Ik doe dit zo'n 1 a 2 x per week ongeveer 40 minuten. Mijn lichaam voelt daarna weer soepel en ontspannen, klaar voor de volgende training.

### Wat is Yin yoga.



- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Gezondheid & Voeding

Yin Yoga zijn eigenlijk houdingen zoals je hierboven kunt zien, houdingen waarin je gewicht helpt om je dieper in de houding te krijgen, zonder te forceren gewoon wat je kunt niet duwen met spierkracht, vooral loslaten. Paul Grilley is de grondlegger van Yin Yoga.

Ik heb een dubbel DVD van hem, 1 met de Yin Yoga houdingen en 1 over Yoga anatomie., van die tweede heb ik veel geleerd, vooral dat ieder mens verschillend is en het helemaal niet belangrijk is hoever je kunt buigen, dat maakt je geen betere Yogi. De een is nu eenmaal soepeler dan de andere en ook je botstructuur kan in de weg zitten. Gewoon je best doen en vooral ontspannen dan komt die rek vanzelf.

Yin Yoga houdingen onderscheiden zich van de andere, meer dynamische, Yoga vormen (Yang) bijvoorbeeld Power Yoga, dat is actief en krachtig. Yin Yoga richt zich vooral op statische houdingen, die lang aangehouden worden, zon 2 tot wel 5 minuten.

De houdingen zijn vooral gericht op het versterken en versoepelen van bindweefsel (het spul tussen botten, spieren en pezen) en gewrichten. Het gaat dan ook niet om het spannen van de spieren maar juist het loslaten. Door de langere tijd dat je in een houding zit komt je er steeds dieper in, je laat steeds meer los.

## Yin en Yang, Yoga en sport, hardlopen

Sport is een Yang bezigheid, zoals hardlopen, fietsen en fitness. Yang sporten en Yang Yoga richten zich op de kracht van de spieren, je spant je spieren aan om energie te leveren. Yin yoga is een perfecte aanvulling op deze Yang sporten Tijdens yin yoga ontspan je de spieren en door de duur dringt deze ontspanning door tot in de dieperliggende weefsels. Deze worden daardoor opgerekt en versterkt en ook de doorbloeding wordt verbeterd.

Niet alleen je spieren maar ook je gewrichten worden hierdoor soepeler. Voor mij is dit ideaal, zo heb ik afgelopen zondag 50 km gefietst op mijn mountainbike, rondje Den Bosch – Drunense Duinen. De volgende dag voel ik dan de spanning in mijn spieren, geen spierpijn maar spanning door de arbeid die ze de vorige dag geleverd hebben en na 40 minuten Yin Yoga is deze spanning weg, alles voelt dan weer soepel. Yin Yoga is je spieren loslaten, gewrichten versterken en je mobiliteit vergroten, het houdt je energetisch in balans.

Probeer het eens uit en laat me weten wat jouw bevindingen zijn, daar ben ik benieuwd naar. Het zou mooi zijn als het bij jou net zo veel effect heeft als bij mij. Er zijn steeds meer (top) sporters die gebruik maken van Yoga, zoals voetballers, schaatsers dus waarom jij niet...

## Yin Yoga oefeningen

Hier onder een mooie serie Yin Yoga oefeningen:

En nog wat Yin Yoga oefeningen speciaal voor hardlopers.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding