

Soepeler, sterker, stabiel: waarom yoga van jou een betere sporter maakt



do 13 april 2023
© 11:12



Weg met dat zweverige imago! Of je nu topatleet of hobbysporter bent en welke sport je ook beoefent: yoga brengt je lichaam in balans. Je herstelt sneller, blijft blessurevrij en wordt simpelweg een completere sporter.

“Je kan yoga uiteraard als volwaardige sport beoefenen, maar je haalt er ook voordeel uit als nevenactiviteit.”

Aan het woord is yogadocent Annick Cuvelier, die een verhelderend boek schreef over dit onderwerp: “Slimmer sporten met yoga”.

“Topsporters als Novak Djokovic en LeBron James zijn er al jaren mee bezig. Niet verwonderlijk, want yoga heeft een positief effect op je sportbeoefening.”





Yogadocent Annick Cuvelier.

1. Yoga maakt je soepeler en sterker

"Als loper of fietser belast je je lichaam altijd op dezelfde manier, met steeds dezelfde bewegingen."

"Sommige delen van je lichaam werken heel hard en moeten dus soepel gemaakt worden. Andere delen veel minder, die moet je net versterken. Yoga-oefeningen zoeken naar die balans tussen kracht en souplesse."

"Yoga bekijkt het lichaam holistisch, als één geheel. Het laat je daarom in alle richtingen bewegen en biedt zo een complete work-out, die zowel op kracht als souplesse werkt. Als sporter pluk je daar automatisch de vruchten van."

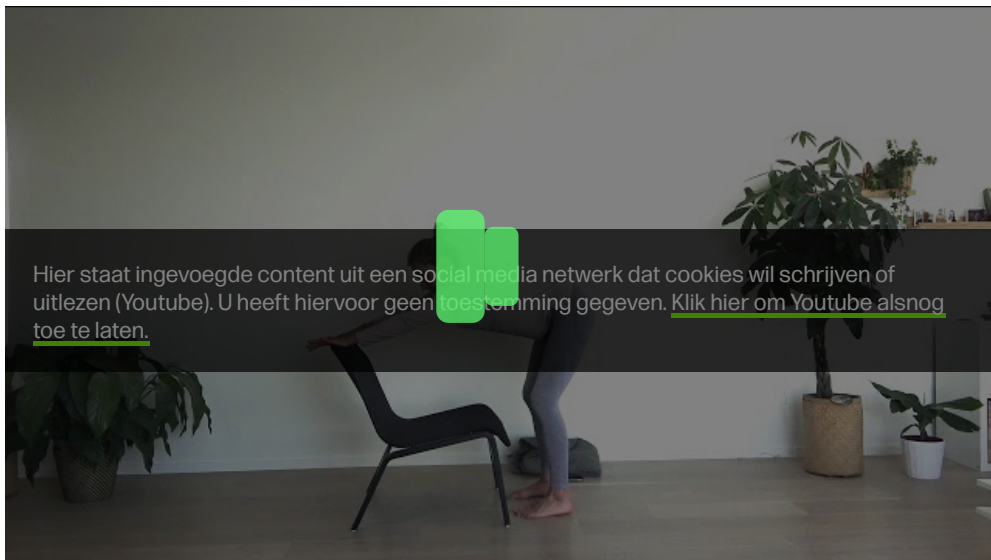
“Yoga biedt een complete work-out, die zowel op kracht als souplesse werkt. Als sporter pluk je daar automatisch de vruchten van.

Yogadocent Annick Cuvelier

Volgens Annick Cuvelier zorgt onze overwegend zittende levensstijl ervoor dat we dieper liggende spieren minder gebruiken:

"Het zijn nochtans net die spieren die onze gewrichten stabiliseren en maken dat ons lichaam mooi beweegt. Ze verdienen dus ook aandacht, die ze met gewone training niet krijgen."

Hier staat ingevoegde content uit een [social media](#) netwerk dat cookies wil schrijven of uitlezen (Youtube). U heeft hiervoor geen toestemming gegeven. [Klik hier om Youtube alsnog toe te laten.](#)



2. Yoga helpt blessures voorkomen

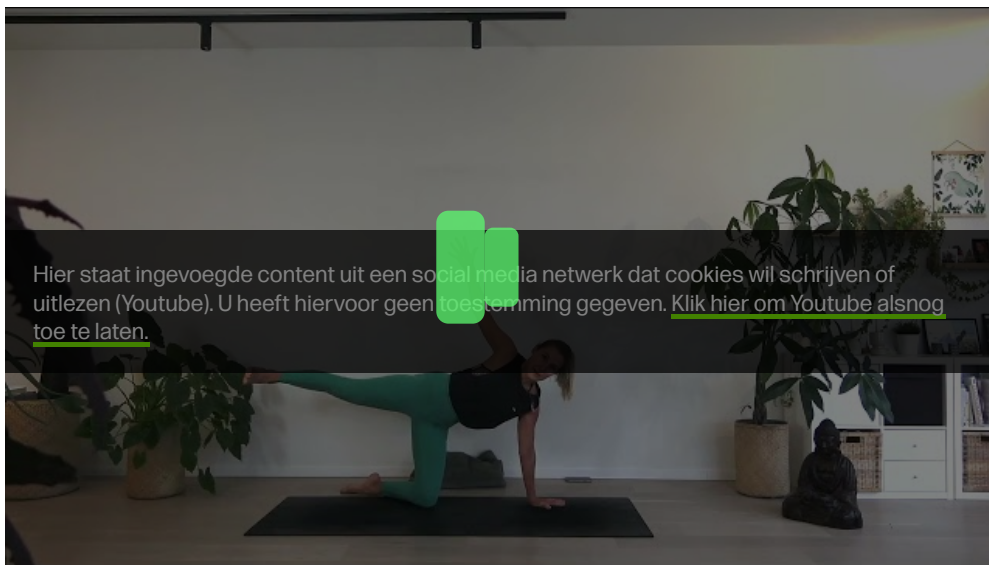
De laatste 20 jaar is er veel onderzoek gedaan naar fascia, een onderhuidse vorm van bindweefsel die alles van kop tot teen verbindt.

Een mensenlichaam bestaat dus niet enkel uit wat losse spieren en botten, maar vormt dankzij dat bindweefsel één geheel.

Yoga speelt een cruciale rol in het onderhoud van die fascia, weet Cuvelier. Het kan zelfs blessures voorkomen: "Te eenzijdig bewegen doet je bindweefsel uitdrogen en verkleven, met mogelijk blessures tot gevolg."

"Met passieve stretchposes kan je je fascia weer hydrateren. Vergelijk het met een spons: als je ze vochtig maakt, wordt ze weer soepel en veerkrachtig."

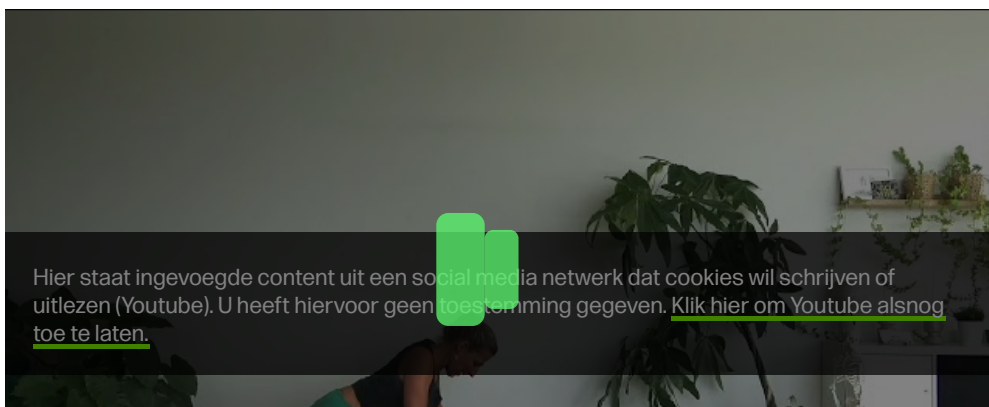
"Foamrollers werken volgens hetzelfde principe: je maakt weefsels los door druk uit te oefenen en daarna los te laten. Yoga is dus ook een vorm van blessurepreventie."



3. Yoga zorgt voor een sneller herstel na je training

"Intensief sporten zet je zenuwstelsel onder druk. Daarna heb je rust en herstel nodig. Het parasympatische systeem van het autonome zenuwstelsel zorgt daarvoor. Je kan dat zien als de rempedaal van je lichaam."

"Met ademhalingsoefeningen en passieve yogahoudingen activeer je dat systeem. Je gaat dus zelf op de rempedaal staan, zodat je lichaam kan herstellen en tot rust komen. Zo kan je eigenhandig je herstel bespoedigen."





4. Yoga geeft je zelfbewustzijn een boost

De lichamelijke voordelen zijn dus duidelijk. Maar wat doet yoga met je geest? Annick Cuvelier: "Je mindset wordt continu getraind. Kan je een uitdagende pose niet? Observeer dan hoe jij daarmee omgaat. Verlies je je geduld? Of blijf je net proberen tot het lukt?"

"Zo krijg je inzicht in je interne wereld. Dat bewijst ook dat yoga allesbehalve zweverig is. In de spiegel kijken en ontdekken wie je echt bent: meer down-to-earth wordt het toch niet?"

“ In de spiegel kijken en ontdekken wie je echt bent: meer down-to-earth wordt het toch niet?

Yogadocent Annick Cuvelier

"Het leven en je sport zitten vol uitdagingen. Yoga leert je comfortabel omgaan met die oncomfortabele situaties. Zit je in een veeleisende yogapose? Rustig blijven ademen helpt dan om toch te ontspannen. Dat kan je ook perfect toepassen aan de start van een wedstrijd."

"Je mindset is ook een belangrijke tool voor een zware training of wedstrijd. Het bepaalt het geloof in jezelf en je eigen kunnen. Ook dat kan je leren op de mat."

