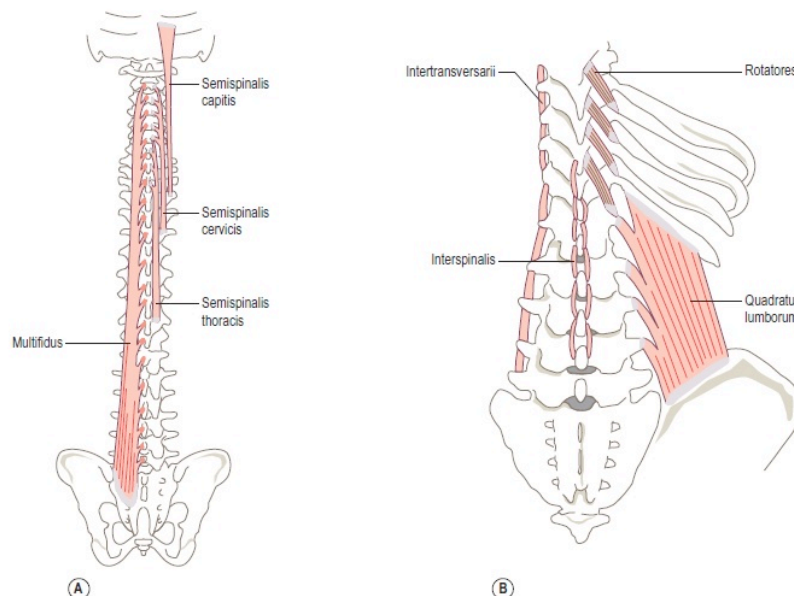
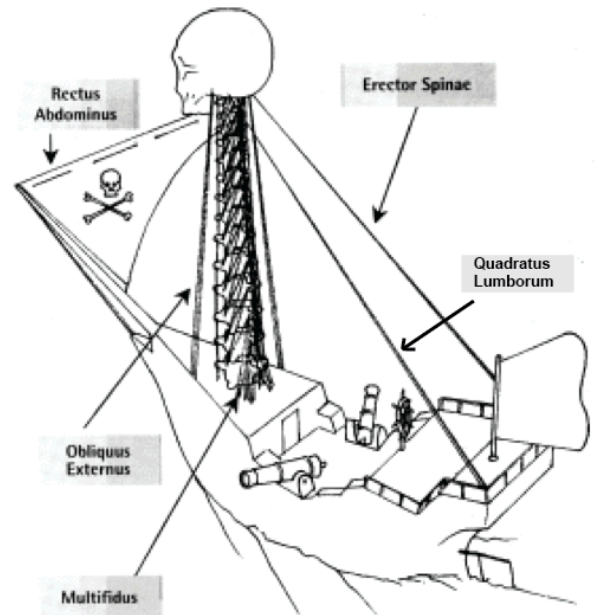


## Yoga: krachttraining van je houdingspielen

Is yoga ook krachttraining? Niet van de grote oppervlakkig 'beweegspieren', die ik ook wel 'fitness-spielen' noem. Alhoewel? Door een vrijere uitlijning zie je bijvoorbeeld dat je je deltoideusspier (die zo bovenop je schouderdak ligt) weer gaat gebruiken en je bijvoorbeeld in de houding vogel (met je armen gespreid) voelt dat je daarin kracht opbouwt in plaats van in je trapeziusspier.

Interessanter is, dat we doordat onze wervelkolom weer bewegelijker wordt en de oppervlakkige spieren minder stram worden, we weer toegang krijgen tot de kracht in de diepliggende houdingspielen zoals de multifidus, interspinalis en rotatores. Hiervan voegde ik beelden toe. Tijdens de omgekeerde houding op het hoofdstandbankje, zie je het effect daarvan! Je ziet de oppervlakkige beweegspieren ontspannen en op een dieper niveau dynamiek ontstaan. Daardoor ontwikkelt zich kracht en samenhang en begint het lijf, weer vrij en als een geheel te bewegen.

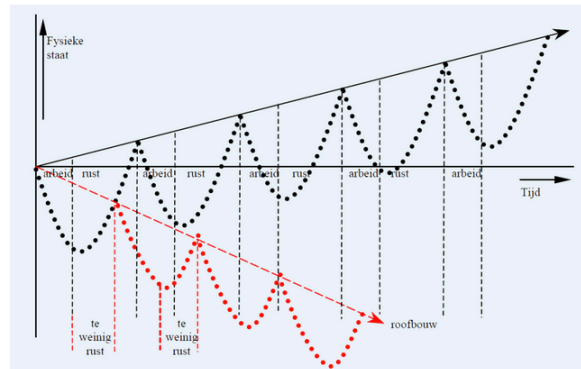
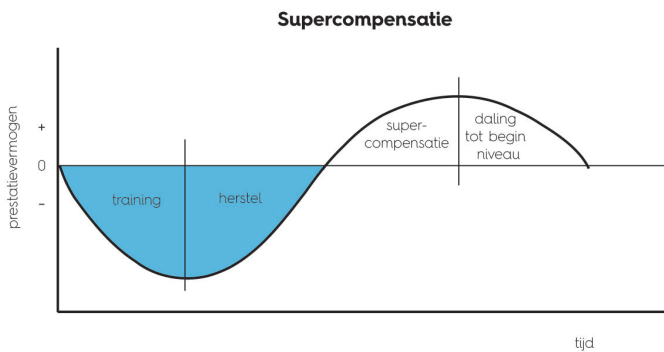
De beelden spreken hopelijk boekdelen. Mijn favoriet is het plaatje van de boot, waarbij de mast de wervelkolom verbeeldt. Als je die mast in vorm houdt (lees soepel), hoeven spieren zoals de quadratus lumborum en trapezius, zich niet te gaan gedragen als een houdingspier. Daar zijn ze niet voor ontworpen en als ze dat wel gaan doen, dan worden ze taai en gevoelloos. Waarmee het contact met onszelf en het hier en nu, uiteraard verschaamt. Hoe naar is dat.



## Yoga, minstens twee keer per week!

Hiermee komen we dan ook bij de reden waarom het wijsheid is om minstens twee keer per week aan yoga te doen ... Een van de redenen is het principe van supercompensatie. Bij krachtstraining is het duidelijk wetenschappelijk bewezen: wil je echt sterker worden, dan moet je minstens twee keer per week trainen. De training spreekt ontwikkelingspotentieel aan, daar moet je van herstellen. Tijdens dit herstel presteer je tijdelijk slechter. En dan na 24-48

uur kom je op een hoger niveau uit. Dat hoger niveau blijft zo'n 48 uur en dan begint het weer te dalen. In bijgaande tekening is dat goed te zien. Als je op tijd weer traint ontstaat een lijn die omhoog gaat. Te vaak trainen leidt tot roofbouw. Omdat yoga veel meer is dan pure krachtstraining, kom je daar met yoga overigens niet zo snel in terecht.



Dus .... twee keer per week yoga. Dan zit je lekker lang, lekker in je lijf!

Namasté, tot op de mat,  
Noële