

Yoga voor 50-plussers voor dummies®

SPIEKBRIEF

Wanneer je als vijftigplusser yoga beoefent, vergeet dan niet je oefeningen aan je lichaam aan te passen. Even belangrijk is dat je weet dat die aanpassingen op geen enkele manier afbreuk doen aan de fundamentele concepten van yoga beoefenen of de yogafilosofie. Yoga moet in het algemeen goed voelen en goed voor je zijn. Is dat niet het geval of ervaar je ongemakken, dan heb je misschien niet door wat je lichaam je vertelt.

Vertel je (huis)arts dat je aan yoga wilt beginnen of dat je het wilt oppakken, voordat je naar mij of een andere yogaleraar luistert. Maar het allerbelangrijkste is dat je let op hoe je je voelt. Niemand weet dat echt, behalve jij.

Yoga wanneer je ouder bent dan 50 jaar

Voor veel mensen is yoga een manier om lenig en sterk te blijven. Maar je moet wel de oefeningen aanpassen zodat het bij je ouder wordende lichaam past. Oefen je niet met verstandige aanpassingen, dan kan dat vaak tot blessures leiden en dan mis je het punt waarom je yoga doet helemaal.

Vertel je (huis)arts dat je aan yoga wilt beginnen of dat je het wilt oppakken, voordat je naar mij of een andere yogaleraar luistert. (Dit is vooral belangrijk bij het ouder worden of als je kampt met bepaalde gezondheidsklachten.) Maar het allerbelangrijkste is dat je let op hoe je je voelt. Niemand weet dat echt, behalve jij.

Onthoud de volgende punten als je net begint met yoga of als je veilig wilt blijven oefenen tot op hoge leeftijd:

- » **Vermijd pijn.** Laat je ego je nooit tot iets verleiden dat pijn veroorzaakt of ernstig ongemak. 'Wie mooi wil zijn moet pijn lijden' gaat bij yoga niet op.
- » **Pas aan.** Je lichaam is niet meer hetzelfde als toen je 20 jaar was, dus behandel het ook niet zo. Naarmate je lichaam verandert, moet je je yogapraktijk ook veranderen. Je hoeft niet alles aan te passen maar pas wel aan waar je behoefte aan hebt.
- » **Je ademhaling.** Langzaam ademen helpt je bloeddruk laag te blijven en je hartslag rustig. Het helpt ook stress en spanning te verminderen. Let op je ademhaling en zorg dat bewust ademen onderdeel is van je oefenpraktijk.

Eerst bewegen en dan vasthouden voor vijftigplus yogi's

Voordat je je lichaam beweegt of op een nieuwe manier laat bewegen, lijkt het logisch eerst een warming-up te doen. Yogalessen beginnen vaak met een korte warming-up.

Als je ouder wordt, heeft je lichaam veel profijt van het voorbereiden van je gewrichten en spieren op elke nieuwe houding. Denk daar eens over na!

Een van de redenen waarom yoga zo effectief is om je lichaam te voeden, is dat het probeert beweging (vaak rekkend, soms versterkend) in alle delen van je lichaam te brengen. Dat betekent dat op een bepaald moment van je oefenprogramma, of dat nu in de les is of wanneer je zelf thuis aan de slag gaat, al je spieren en beweegbare gewrichten worden aangepakt.

Yoga voor 50-plussers voor dummies[®]

SPIEKBRIEF

En wat je gewrichten betreft: je doel is om die op te warmen op een manier die past bij specifieke bewegingen (of bewegingsuitslagen). In en uit een houding komen voordat je die vasthoudt helpt je niet alleen het smeermiddel (synoviale vloeistof) naar alle delen van het gewricht te brengen, maar de beweging helpt zelfs meer synoviale vloeistof aan te maken.

De dynamisch/statische benadering (bewegen en dan vasthouden) heeft drie belangrijke doelen:

- » **je spieren voorbereiden;**
- » **je gewrichten smeren;**
- » **jou helpen blessures te vermijden door te snel te ver te rekken.**

Blijf in balans tijdens yoga voor vijftigplussers

Net als toen je leerde lopen of fietsen moest je oefenen om in balans te blijven. Het vermogen van je hersenen om te leren niet te vallen verdwijnt nooit, ook al ben je boven de vijftig. Wat echter wel verandert is de manier waarop je lichaam reageert op vallen. Je raakt gemakkelijker geblesseerd en het herstel kan langer duren. Daarom is het belangrijker dan ooit om je evenwichtsgevoel te onderhouden.

Je enkels en voeten bieden op dat gebied veel steun. Daarom is het zo belangrijk om die gebieden wat aandacht te geven. Een warming-up van enkels en voeten kan uit het volgende bestaan:

- » je gewicht er vanaf halen (op de mat liggen, bijvoorbeeld, met je voeten in de lucht);
- » je voeten strekken en buigen;
- » je enkels draaien, eerst in de ene richting en dan in de andere;
- » je tenen spreiden en intrekken.

Elk van deze bewegingen rekt spieren of helpt bij het losser maken en smeren van je gewrichten. Je kunt ook de ondersteunende spieren en ligamenten rondom je enkels en voeten versterken door staande evenwichtshoudingen aan je yogaoefeningen toe te voegen.

Wanneer je probeert in evenwicht te blijven moet je drie belangrijke punten onthouden:

- » Wees niet bang een muur of paal te gebruiken om in balans te blijven (je kunt altijd je hand terugtrekken wanneer je de steun niet nodig hebt).
- » Richt je ogen op een vast punt (een vlekje op de muur of een scheur in de vloer).
- » Adem normaal door (je adem inhouden of snel ademen maakt het alleen maar lastiger om in evenwicht te blijven).

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Het yogatijdperk	5
HOOFDSTUK 1: Yoga na je vijftigste is gewoon slim	7
HOOFDSTUK 2: Bereid je voor op het oefenen	23
HOOFDSTUK 3: Adem jezelf door de houdingen heen	35
Deel 2: Yoga op de mat	47
HOOFDSTUK 4: Twintig geweldige houdingen voor vijftigplussers	49
HOOFDSTUK 5: Meditatie voor de geest van vijftigplussers	71
Deel 3: Yoga in het dagelijks leven	83
HOOFDSTUK 6: Yoga, voeding en je gewicht	85
HOOFDSTUK 7: Yoga verbinden met de kracht van je geest	99
HOOFDSTUK 8: Yoga voor het slapengaan	107
Deel 4: Oefeningen aanpassen aan vijftigplus-omstandigheden	121
HOOFDSTUK 9: Blijf in balans	123
HOOFDSTUK 10: Wees lief voor je onderrug	133
HOOFDSTUK 11: Aandacht voor hoofdpijn, astma en je bovenrug	147
HOOFDSTUK 12: Omgaan met moeilijke knieën	163
HOOFDSTUK 13: Aandacht voor heupen en hamstrings	173
HOOFDSTUK 14: Omgaan met protheses	183
HOOFDSTUK 15: Osteoporose te lijf	191
HOOFDSTUK 16: Omgaan met artritis	207
HOOFDSTUK 17: Omgaan met menopauze en andropauze	223
HOOFDSTUK 18: Help je bekkenbodern	237
Deel 5: Oefeningen voor thuis	243
HOOFDSTUK 19: Vijfminutenprogramma's om thuis te doen	245
HOOFDSTUK 20: Oefenkwartiertjes voor thuis	255
HOOFDSTUK 21: Programma's van dertig minuten voor thuis	275
Deel 6: Deel van de tientallen	307
HOOFDSTUK 22: Tien tips voor jouw yogapraktijk op de mat	309
HOOFDSTUK 23: Tien tips voor je yogapraktijk buiten de mat	313
Index	317

1

Het yogatijdperk

IN DIT DEEL . . .

Ontdek yoga als lichamelijke oefening.

Onderken het belang van houdingen aanpassen.

Weet wat je nodig hebt om te kunnen beginnen.

Onderzoek je ademhaling en nieuwe manieren om te ademen.

IN DIT HOOFDSTUK

Ontdek de voordelen van yoga

Weet welke lessen goed voor je zijn

Ervaar de magie van PNF

Pas oefeningen aan zodat ze voor jou werken

Oefenen zonder blessures

Hoofdstuk 1

Yoga na je vijftigste is gewoon slim

Yoga is een briljante manier om zowel aan je fysieke, mentale als spirituele gezondheid te werken. Alleen moet je misschien soms iets aanpassen aan je veranderende behoeften, zodat je geen blessures krijgt. Zo kun je je leven lang yoga blijven beoefenen. En dat is precies waar dit boek je mee zal helpen.

Feit is dat ieders lichaam anders is. Iedereen wordt geboren met bepaalde aangeboren mogelijkheden, maar ook met bepaalde beperkingen. En of je nu de dertig net bent gepasseerd of al over de tachtig bent: je leeftijd kan ook bepaalde beperkingen met zich meebrengen. Alle mensen zijn dan misschien gelijk qua bouw, maar ieder mens heeft heel specifieke behoeften.

Begrijp wat yoga voor je kan doen

Yoga beoefenen heeft talloze voordelen. Sommige voordelen zijn wetenschappelijk gemeten, andere moeten nog medisch worden bewezen. Hoe dan ook kan iedereen die yoga probeert of het regelmatig beoefent vertellen dat hij of zij zich in het geheel genomen beter voelt en meer energie heeft. Het mooiste is dat je veel aspecten van yoga ook kunt toepassen

buiten de lessen. Denk bijvoorbeeld aan een betere houding en evenwichtsgevoel, meer kracht en lenigheid en ademtechnieken die je stress kunnen verminderen.

Veel yogalessen die je tegenwoordig kunt volgen gaan snel en misschien is dat voor jou niet zo geschikt. Aan het andere eind van het spectrum vind je stoelyoga of herstelyoga. Helaas is in het gebied ertussenin niet zo veel te vinden.

Dit boek gaat juist over dat stukje er tussenin. Het laat je zien dat je niet de moeilijkste versie van een houding hoeft uit te voeren voor het grootste profijt. Of je net begint met yoga of je de rest van je leven met yoga door wilt gaan: in dit boek vind je een aantal aanpassingen die je kunt toepassen zodat je kunt beginnen te profiteren van de voordelen van yoga, óf daarmee door kunt gaan. Denk bijvoorbeeld aan:

- » minder stress;
- » beter slapen;
- » een betere bloedsomloop;
- » meer kracht en lenigheid;
- » meer wilskracht en beter in je vel zitten.

Omdat je lichaam met het klimmen van de jaren blijft veranderen, moet je een soort yoga volgen die zich aan die veranderende behoeften aanpast. Toch doen maar weinig yogalessen (of YouTube-video's of dvd's) iets met dergelijke veranderingen.



PAS OP

Als je in je omgeving kijkt naar de yogalessen die er worden gegeven, kom je vast vaak het woord *flow* tegen. Dat kan een eerste waarschuwing zijn, want dergelijke lessen ligt het tempo vaak hoog.

Is yoga nieuw voor jou, dan is het misschien beter om het bij inleidende lessen te houden, of bij lessen op beginnersniveau.

Vandaag de dag hebben mensen vaak weinig tijd voor lichaamsbeweging en willen ze graag dat yogalessen een cardio-component bevatten. Helaas kan het snelle tempo van sommige lessen betekenen dat je door de houdingen heen raast, zonder dat je voldoende tijd hebt om te bedenken of de houding goed voor je is.

Vroege yogameesters gaven soortgelijke 'flowlessen', maar beseft wel dat zij waarschijnlijk les gaven aan jonge jongens! En die jonge jongens hadden waarschijnlijk inderdaad heel andere lichamen dan het lichaam waar jij nu mee te maken hebt.

Daarnaast is het goed te beseffen dat diezelfde yogameesters anders gingen lesgeven toen ze gingen werken met mensen van middelbare leeftijd die niet uit India kwamen. De behoeften van die cursisten waren anders en uniek, net als die van jou.

Yoga na je vijftigste

Als yogatherapeut en -leraar vind ik dat yoga goed voor je moet zijn: goed voor je lichaam, geest en ziel. En ik heb een belangrijk deel van mijn leven geprobeerd de voordelen van yoga te leren aan iedereen die erin geïnteresseerd was. Mensen zoals jij dus!

Yoga interesseert jou voldoende om dit boek te lezen, misschien omdat je het hebt geprobeerd en het leuk vond. Of omdat je denkt dat yoga je iets bijzonders kan bieden.

Het zit zo: yoga kan voor iedereen een geweldige oefening zijn die heel veel oplevert, als je tenminste het soort yoga doet dat goed is voor jouw lichaam. En dat is op je twintigste waarschijnlijk heel anders dan wanneer je vijftig jaar of ouder bent.

Yoga heeft veel voordelen voor vijftigplussers:

- » Het voorkomt dat spieren, botten en gewrichten lengte, dichtheid en flexibiliteit kwijtraken.
- » Het ondersteunt je beweeglijkheid, je beweegt gemakkelijker.
- » Het beschermt tegen vallen en het oplopen van blessures.
- » Het voorkomt dat je huid dunner en slapper wordt en sneller beschadigt.
- » Het kan je helpen sneller van blessures te herstellen.

Yoga vermindert stress

Dat yoga stress kan verminderen is wijd en zijd bekend. Het zou ook zomaar jouw belangrijkste reden kunnen zijn om aan yoga te beginnen of om door te willen gaan met oefeningen die je al doet. Minder stress kan je onder meer het volgende opleveren:

- » lagere bloeddruk en hartslag;
- » minder spierspanning;
- » beter slapen (en gemakkelijker in slaap vallen);

- » voorkomen van of omgaan met bepaalde medische aandoeningen die met stress te maken kunnen hebben (zoals astma, obesitas, diabetes, migraine, bepaalde maag- en darmklachten en zelfs alzheimer).

Feit is dat het verminderen van stress zelfs het verouderingsproces kan vertragen, wat voor de vijftigplussers onder de yogi's bijzonder interessant kan zijn. In dit boek heb ik het vaak over het verminderen of uitbannen van stress.

Yoga vergemakkelijkt de ademhaling

Vanaf het moment dat je bent geboren is ademen iets wat je automatisch doet. Maar wat als je je ademhaling kunt veranderen van iets wat gebeurt zonder dat je erover nadenkt tot iets wat je bewust kunt sturen?

De belangrijkste reden waarom ik het in dit boek zoveel over ademhaling heb, is dat wanneer je het verandert van iets wat je gedachteloos doet in iets wat je bewust doet, je gedachten iets hebben om zich op te focussen. Het helpt de geest te focussen die anders constant wordt overspoeld door een stortvloed van gedachten. En wanneer je geest is gefocust op iets positiefs, kunnen stress en spanning misschien afnemen.

Dat brengt me bij de tweede reden waarom ik me op de adem richt en waarom yoga zo om ademhaling draait. Het timen van je in- en uitademingen tijdens specifieke bewegingen kan je helpen je lichaam te ontspannen. Je zult merken dat ik je in dit hele boek vraag om in te ademen wanneer je je groter maakt en uit te ademen wanneer je je kleiner maakt. Doe je dat zo, dan beweegt je middenrif vrijer en voel je je minder gespannen omdat je gemakkelijker ademt.

Verderop in dit boek leer ik je wat diepe ademtechnieken waarmee je deze mooie beloften zelf kunt ervaren (in hoofdstuk 3 lees je meer over deze technieken en over hoe ademhalingstechnieken helpen bij het verminderen van stress).

Yoga helpt je lichaam

Veel van mijn privécliënten zijn professionele sporters of zijn dat geweest. Aanvankelijk verbaasde het me dat de meesten van hen besloten rond hun veertigste te stoppen. Waarom? Omdat hun lichaam veranderde. Dat van jou misschien ook, maar yoga kan je helpen veel van die typische ouderdomseffecten tegen te gaan.

Kom je op een leeftijd dat je een leesbril nodig hebt, dan kun je daar niet omheen. Maar het mooiste van yoga is misschien wel dat je je lichaam kunt helpen sierlijk rijper te worden. Yoga kan veelvoorkomende problemen voorkomen, zoals spieren die stijf en minder flexibel zijn. Elke spier in je lichaam is onderhevig aan deze veranderingen en de vraag welke spieren aangedaan raken wordt bepaald door hoe je beweegt en hoe vaak je dat dagelijks doet.

Wanneer je regelmatig yoga beoefent, voorkom je waarschijnlijk dat je je rug verrekt wanneer je je vooroverbuigt om je bed op te maken, of wanneer je iets van de vloer pakt.

Beweging

Je kunt veel kracht halen uit een eenvoudige beweging. Als yogaleraar zie ik die kracht beslist en als yogatherapeut nog meer. Als ik tijdens yogatherapie bepaalde yogaprincipes en -technieken toepas om mensen met chronische aandoeningen te helpen, schrijf ik meestal eenvoudige ademhalingsoefeningen en bewegingen voor om te helpen om te gaan met een aandoening of met chronische pijn.

Tegenwoordig zitten veel mensen te veel. Achter een bureau of voor een computer of tv zitten kan lichamelijke of mentale problemen veroorzaken die je vaak kunt tegengaan door eenvoudige bewegingen.

Een van de belangrijkste zaken die ik je als yogaleraar en -therapeut (en als auteur van dit boek) wil meegeven is dat je niet de moeilijkste houdingen hoeft te doen om er fysiek profijt van te hebben.

Bij veel oefeningen in dit boek vraag ik je de spieren te rekken. Die focus op rekken helpt jou hopelijk leniger te worden en een grotere bewegingsuitslag te krijgen. Dat is vooral belangrijk voor mensen boven de vijftig, die misschien minder lenig zijn dan jaren geleden. Bovendien loop je als je strammer bent en een kleinere bewegingsuitslag hebt meer kans om te vallen. De oplossing is dat je veilig aan yoga doet.

Wanneer ik aan lenigheid denk, denk ik altijd aan de ruggengraat. Bij yoga hebben een gezonde wervelkolom en beweeglijkheid de hoogste prioriteit. Een gezonde wervelkolom houdt veelvoorkomende chronische pijn buiten de deur en verbetert je houding, doordat je beter rechtop kunt staan.

Evenwicht

Je hele leven lang is je evenwicht leren houden een uitdaging, maar dat levert je ook veel op. Als baby leer je lopen, als kind leer je fietsen, als tiener ben je misschien druk met een skateboard of leer je skiën. Een goed evenwichtsgevoel houden is erg belangrijk.

Daarom moet je op elke leeftijd aan je evenwicht werken. In dit boek heb ik wat houdingen opgenomen die om balans vragen. Laat je niet ontmoedigen als je niet meteen heel stevig staat. Je lichaam en je hersenen leren het wel. Je moest oefenen om te leren lopen en fietsen en dat geldt ook voor balanshoudingen. Denk om je veiligheid (ga bijvoorbeeld naast een muur staan) en vertrouw erop dat de herhaling zorgt dat het beter gaat.

Chronische aandoeningen

Heel veel chronische aandoeningen die ons plagen worden veroorzaakt of gecompliceerd door stress en een leefstijl waarbij mensen voor de tv of computer blijven zitten en onvoldoende bewegen. Die aandoeningen zijn onder meer:

- » rugklachten (boven- en onderrug);
- » problemen met de ademhaling;
- » stress;
- » artritis;
- » hoge bloeddruk;
- » obesitas;
- » osteoporose;
- » slapeloosheid;
- » hoofdpijn.



BELANGRIJK

Yoga kan een geweldig instrument zijn om veel van deze aandoeningen te voorkomen of om ermee om te leren gaan. Je werkt immers aan kracht en lenigheid, je manier van ademen verbetert en je hebt minder stress in je leven. Als je net begint of je yogaoefeningen naar een hoger plan wilt brengen, dan is het slim om het zo te doen dat je gezondheid erdoor verbetert.

Yoga voor meditatie

De positieve effecten van meditatie op je gezondheid, op welke leeftijd ook, zijn goed gedocumenteerd. Sommige onderzoeken suggereren dat regelmatig mediteren de symptomen van alzheimer of dementie kan vertragen. Maar zorgen voor minder stress kan daarnaast positief uitwerken op je bloeddruk of op aandoeningen die te maken hebben met veel stress en spanning. Daarom heb ik een heel hoofdstuk gewijd aan meditatie (zie hoofdstuk 5).

Yoga verbetert je geestelijke gezondheid

Eerder in dit hoofdstuk vertelde ik hoe yoga zorgt voor minder stress en ook in de rest van dit boek verwijs ik naar die stressvermindering. Daarnaast richt ik me op het verband tussen geest en lichaam en op hoe een goede geestelijk gezondheid je kan helpen fysiek gezond te blijven.

Of je nu bewegingen of houdingen oefent of dat je je op je ademhaling richt: het doel van yoga is altijd dat je je geest tot rust brengt, je ademhaling en hartslag vertraagt en een soort toevluchtsoord creëert waar je rust en vrede kunt vinden. Uit het onderzoek 'The Use of Yoga for Physical and Mental Health Among Older Adults: A Review of the Literature', dat werd gepubliceerd door de Internationale Associatie van Yogatherapeuten, blijkt dat veel beoefenaars van yoga zich mentaal sterker voelen en dat ze beter slapen.

Overleg met je huisarts voor je begint

Zorg dat je overlegt met je huisarts voordat je met yoga begint. Ik wil niets omzeilen wat een andere zorgverlener je aanraadt, dus begin niet aan yoga zonder dat je huisarts ervan weet en ermee instemt. En als je op het moment niet onder behandeling bent van een arts, maar wel kampt met acute pijn, dan is overhaast aan yoga beginnen niet de oplossing.

Je plek vinden in de wereld van yoga

De uitdaging bij het schrijven van dit boek (maar ook bij alle lessen) is dat de mensen die yoga willen beoefenen niet allemaal evenveel ervaring hebben, maar wel elk een uniek lichaam. Mijn doel is dat ik iedereen kan helpen.

Is yoga nieuw voor jou, begin dan langzaam en rustig. Vóór alles moet je geduld hebben. Sommige houdingen worden gemakkelijker als je ze vaker oefent, sommige niet. Iedereen heeft een bepaalde lichaamsbouw met eigen mogelijkheden en beperkingen. Begin je met nieuwe oefeningen en let je dan goed op, dan zul je beide ontdekken.



TIP

Aanpassingen vormen de sleutel tot een leven lang yoga. Als je lichaam verandert, hoef je alleen maar aan te passen wat nodig is en je kunt de rest van je leven een yogi blijven.

Het helpt als je je ego negeert en niet toegeeft aan je competitierang (zelfs niet tegen jezelf!). Laat het idee los van wat je vroeger kon! Het is van cruciaal belang te beseffen dat yoga je gezonder moet maken en je moet keuzen maken die goed zijn voor je lichaam zoals dat op dit moment is.

De juiste plek en de juiste leraar voor jou

Ik weet dat je voor het beoefenen van yoga uit heel veel mogelijkheden kunt kiezen. Er is nu eenmaal een overvloed aan lessen te vinden, of dat nu in een yogastudio in de buurt is of via een dvd of video op computer of smartphone. Het belangrijkste is dat je lessen vindt die bij jouw huidige niveau passen. Als je lessen kiest (in een yogastudio of op de video thuis) die te moeilijk of zelfs te gemakkelijk zijn, dan kun je gemakkelijk een verkeerde indruk krijgen van wat yoga jou kan bieden.

Laat ik je iets meer vertellen over de verschillende mogelijkheden die je hebt.

Kies je lessen met zorg

Het hangt af van waar je woont, maar misschien is jouw omgeving rijkelijk bezaaid met yogastudio's. In dat geval moet je selectief te werk gaan.

Onthoud dat veel 'flowlessen' of poweryoga zijn gemaakt voor mensen tussen de twintig en dertig, die een wat sportievere ervaring nastreven met een intensieve cardiocomponent. Vandaag de dag hebben mensen maar een beperkte tijd tot hun beschikking om te sporten, dus zoeken ze zelfs bij yoga naar sessies die rekken en kracht combineren met oefeningen waarmee tegelijkertijd de hartslag stijgt. Helaas zijn die lessen misschien niet geschikt voor jou.



BELANGRIJK

WAT IS YOGATHERAPIE?

De Internationale associatie van yogatherapeuten (IAYT) definieert *yogatherapie* als 'het proces waarbij je individuen in staat stelt een betere gezondheid en welzijn te verkrijgen via toepassing van yogalessen en -oefeningen.' Een yogatherapie sessie wordt meestal een-op-een gegeven (zodat de therapeut zich kan focussen op de specifieke behoeften van de cliënt). Toch komen yogatherapiegroepen meer in zwang. In die lessen hebben alle cursisten dezelfde aandacht (bijvoorbeeld een les voor mensen met artritis), of soms wordt in deze les een specifiek deel van het lichaam aangepakt met als doel gezond te blijven

(bijvoorbeeld lessen voor een gezonde onderrug). Of het nu individuele of groepslessen zijn: yogatherapie is niet bedoeld als vervanging voor medische behandelingen en ook niet voor acute pijnklachten.

Hoewel je misschien yogatherapieklassen ontdekt die zich richten op de specifieke behoeften van een bepaalde doelgroep (bijvoorbeeld mensen die vooral de onderrug willen aanpakken): als jij gezondheidsklachten hebt, moet je zoeken naar individuele yogatherapie.

Ik zeg het nog maar eens: het gaat er niet om dat je minder motivatie hebt, maar het gaat om verstandig zijn. Je wilt geen lessen volgen waar de houdingen of het tempo van jou vragen om zo te trainen dat je veiligheid in het geding komt. Je komt er om gezond te worden, niet om blessures op te lopen. En ik zeg altijd maar 'yoga is geen haastwerk' (of zou dat in elk geval niet moeten zijn).

Kies je studio's en je lessen met zorg.



Hoewel je misschien yogatherapieklassen ontdekt die zich richten op de specifieke behoeften van een bepaalde doelgroep (bijvoorbeeld mensen die vooral de onderrug willen aanpakken): als jij specifieke gezondheidsklachten hebt, moet je zoeken naar individuele yogatherapie.

Natuurlijk zijn zelfs algemene yogalessen ideaal wanneer je die individueel kunt volgen, omdat de leraar de instructies dan kan aanpassen aan de heel specifieke behoeften van de leerling. Maar voor de meeste mensen zijn privélessen wat te duur.

Yoga is tegenwoordig zo wijdverbreid geraakt dat de keuze voor je lessen en leraar oneindig kan lijken en heel verwarrend is. Je kunt naar een aantal plaatsen gaan met een prettige entourage en een stimulerende, goed gekwalificeerde docent. De belangrijke eerste stap is dat je een doordachte keuze maakt.

Hoewel geen enkele les of leraar goed is voor iedereen, moeten les en leraar wel goed zijn voor jou! Als je net begint en je in een les terechtkomt die is bedoeld voor ervaren yogi's of als je merkt dat je leraar te afwezig lijkt of misschien zelfs te weinig kennis heeft, ga dan alsjeblieft ergens anders heen zodat je niet al die voordelen mist die yoga je kan bieden.



TIP

YOGATRENDS

Het is interessant te zien hoe oude yogapraktijken zich hebben ontwikkeld tot zoveel variaties die passen bij moderne behoeften. Zo proberen sommige stijlen mensen in een yogahouding te dwingen. Mijn stijl is om de yoga bij de persoon te laten passen.

Er verschijnen steeds opnieuw nieuwe yogavormen en ook yogacombinaties: yoga op een SUPboard, luchtyoga, acroyoga (acrobatiek en yoga), pi-yo (pilates en yoga) en zelfs lachyoga (zie hoofdstuk 7).

Ik ben bang dat veel van deze lessen erg op het atletische aspect zijn gericht of (te) snel gaan. Dat is niet altijd veilig voor iedereen. De vraag naar deze soorten lessen komt voort uit het feit dat de meeste mensen maar beperkt de tijd hebben om te sporten. Daarom willen ze naast kracht en lenigheid opbouwen ook een goeie cardiotraining: ze willen calorieën verbranden. Veel van die nieuwere yogalessen zorgen daar heel goed voor, maar misschien zijn het geen veilige opties voor jou.

Thuis

Naast het enorme scala aan fysieke lessen die je misschien in jouw buurt kunt volgen, heb je ongetwijfeld ook honderden (misschien zelfs duizenden) yoga-dvd's gezien, of gratis yogavideo's op YouTube of andere streamingdiensten.

Hoewel er veel getalenteerde leraren en goed opgezette video's tot je beschikking staan, is het juist de uitdaging om precies te vinden wat bij jou past. Video's die je gezondheid en fitheid daadwerkelijk verbeteren en niet leiden tot blessures. Er zijn geweldige dvd's en video's te koop, maar je moet wel zorgvuldig en verstandig kiezen.

Veel video's die ik ben tegengekomen zijn bedoeld voor de doelgroep die ik 'jong en onstuimig' noem. En als je een niet passende, agressieve yogasessie combineert met het feit dat je thuis voor je computer of tv staat in plaats van in het gezelschap van een ervaren leraar die op jouw veiligheid let, dan flirt je met blessures.

Zelfs bij sommige houdingen of bewegingen op mijn eigen dvd's weet ik dat die voor mensen met bepaalde aandoeningen moeilijk of onverstandig zijn. Toch doe ik alles wat ik kan om de kijker zo veel mogelijk informatie te geven met betrekking tot voordelen of risico's van bepaalde houdingen.

De hoogste prioriteit bij al mijn video's is dat je zo kunt oefenen dat de voordelen tot hun recht komen en de risico's zo klein mogelijk blijven.



TIP

Ik wil je geen specifieke video's of leraren aanraden (los van dit boek natuurlijk), maar ik leg de lat wel hoog. Als jij een dvd of video probeert, zoek dan iets wat speciaal is bedoeld voor jouw leeftijdscategorie. Misschien kun je dat aan de titel aflezen. Kijk ook naar de kwalificaties van de leraar. Die moet in het ideale geval enigszins deskundig zijn op het gebied van het aanpassen van yoga aan de lichamen van vijftigplussers.

Sportschool

In sportscholen kun je heel getalenteerde leraren en geweldige yogalesen treffen. Zorg ook hier dat de lessen voor jou de juiste benadering volgen.

Mensen die naar de sportschool gaan hebben vaak maar beperkte tijd om aan fitness te besteden. Als gevolg daarvan hebben sportscholen misschien een aanbod van intensieve algemene trainingen. Mensen die deze lessen volgen willen vaak ook een cardiocomponent en daarom zijn de yogalessen vaak *flowlessen*, waarbij je snel blijft bewegen, of *poweryoga*, met de nadruk op kracht en uithoudingsvermogen.

Als je een les uitprobeert in de sportschool, praat dan vooraf met de leraar zodat je zeker weet dat die les bij je past.

Gebedshuizen, wijkcentra en bibliotheken

Soms zijn er geweldige lessen en leraren in gebedshuizen, wijkcentra en bibliotheken. Zorg dat de leraar ervaring heeft en vaardig is, en dat hij aanpassingen geeft voor mensen met andere mogelijkheden. Controleer ook of de geïmproviseerde lesruimte geschikt is en de juiste hulpmiddelen heeft en begin er anders niet aan.

Misschien huurt de leraar gewoon een ruimte in een van deze gebouwen.



BELANGRIJK

Het komt hierop neer: wees selectief. Zorg dat de les past bij wat jij kunt en dat de leraar erin slaagt een zaal vol mensen veilig en goed geïnformeerd te laten oefenen.

Oefenen zonder blessures

Het aantal mensen dat yogalessen volgt blijft stijgen, maar hetzelfde geldt voor het aantal mensen dat bij de spoedeisende hulp terechtkomt omdat ze geblesseerd zijn geraakt tijdens yoga. Ik wil niet dat dit jou overkomt en dat is een van de redenen waarom ik dit boek heb geschreven.

Waarschijnlijk ga je helemaal voor de beloften van een sterker lichaam, meer lenigheid en een beter evenwicht, minder stress en meer mindful ademen. Maar misschien is het goed daar nog iets aan toe te voegen: blessures vermijden. Ik vind het een groot probleem dat veel te veel mensen niet luisteren naar hun lichaam en niet vertrouwen op hun eigen instinct over welke houding goed voor hen is en welke riskant. Soms slaan ze zelfs geen acht op pijnsignalen! In plaats daarvan maken ze de fout naar hun ego te luisteren.

Soms willen mensen niet achterblijven bij hun hypermobiele leraar van een jaar of twintig, of willen ze de mensen die naast hen zitten te oefenen laten zien dat ze even lenig en even vergevorderd zijn. Of soms willen ze bewegingen doen die ze tijdens hun laatste yogales van twintig jaar geleden hebben gedaan. En dat is gewoon hartstikke dom.



PAS OP

Ik druk je op het hart niet te letten op hoe je eruitziet in een yogahouding. En ga jezelf zeker niet vergelijken met hoe een ander eruitziet wanneer die yoga doet.

Ze zeggen dat wijsheid met de jaren komt en ik hoop dat we allemaal wat van die zwaarbevochten wijsheid meenemen op de yogamat. Luister naar je lichaam, luister naar je intuïtie en wees verstandig. Als je dat kunt, zul je ontdekken hoe yoga jou beter kan maken en zelfs gezonder dan je nu bent. De kans dat je een blessure oploopt is dan ook veel kleiner.

Speel op safe

Eerder zei ik al dat je door je spieren en gewrichten voor te bereiden op in en uit verschillende houdingen te komen, de kans op blessures kleiner wordt. Dat geldt vooral voor overstrekken.

In en uit een houding gaan voordat je die vasthoudt noemen we de dynamisch/statische benadering, wat je ook de voordelen van PNF kan opleveren (verderop leg ik dat uitgebreid uit).

Er zijn dus de nodige redenen om eerst te bewegen voordat je een houding vasthoudt. Het belangrijkste is dat het je gewrichten smeert en je helpt verder te rekken.

Je gaat deze vorm van bewegen niet alleen verwachten, je gaat er vast ook van genieten!

Warming-up

Hoe vaak heb je gezien dat sporters een warming-up doen voor een wedstrijd, of dat hardlopers rekken voordat ze een sprintje trekken? Waarschijnlijk vind jij dat ook heel logisch. Een warming-up voordat je je lichaam op een nieuwe manier inspant, lijkt een kwestie van gezond verstand.

In yogalessen begin je vaak met een korte reeks warming-upoefeningen. Een goede docent deelt de les zo in dat de ene houding of beweging je lichaam voorbereidt op wat er daarna komt.

Je lichaam heeft er veel aan dat je gewrichten en spieren voorbereidt op elke nieuwe houding. Daarom laat ik mijn leerlingen regelmatig in en uit houdingen gaan voordat ik hun vraag die vast te houden. Misschien moet je dat zelf ook eens proberen.

Een van de redenen waarom yoga zo'n positief effect heeft op je lichaam, is dat je door yogaoefeningen probeert beweging in alle delen van je lichaam te krijgen, vaak door rekken, soms door versterkende oefeningen. Dat betekent dat je op enig moment van je training (of dat nu in een les is of wanneer je thuis zelf oefent) bijna al je spieren en beweegbare gewrichten aan het werk zet.

Wat je gewrichten betreft, is je doel om die zodanig op te warmen dat ze voorbereid zijn op specifieke bewegingen (of bewegingsuitslagen). Voor de duidelijkheid geef ik je hier een overzicht:

- » enkels;
- » knieën;
- » heupen;
- » wervelkolom;
- » nek;
- » schouders;
- » ellebogen;
- » polsen.

In hoofdstuk 16 heb ik een geweldig oefenschema opgenomen voor gezonde gewrichten. Misschien wil je dat even bekijken.

Als je kunstgewrichten hebt, moet je natuurlijk met wat andere punten rekening houden. Daarover lees je meer in hoofdstuk 14.

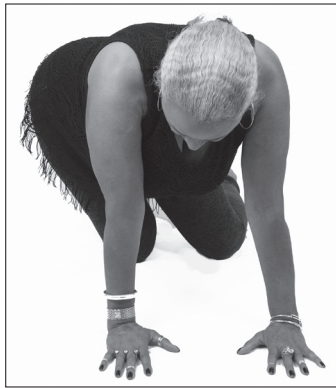
Je gewrichten voorbereiden

Als gewrichten zoals je knieën en enkels zijn bedoeld om te bewegen, dan moeten ze wel goed gesmeerd worden. Net als in je auto zorgt een goede smering voor minder wrijving tussen bewegende delen.

In en uit een houding bewegen voordat je die vasthoudt, helpt bij het verspreiden van het smeermiddel (*synoviaal vocht of gewrichtsvloeistof*) naar alle delen van het gewricht.

Neem bijvoorbeeld een eenvoudige heuprotatie (zie figuur 1.1). Deze beweging is bedoeld om je te focussen op het heupgewricht (die grote knobbel en de kom waar je bovenbeen (femur) in de heup past. Door je knie in grote cirkels te bewegen maakt het gewricht de volledige bewegingsuitslag, wordt het smeermiddel verspreid en ben je beter voorbereid op de komende bewegingen.

Geen wonder dat voetballers juist dit doen in de warming-up voordat ze het veld op gaan voor een wedstrijd.



FIGUUR 1.1:

Door grote cirkels te draaien bereid je de heupgewrichten voor.

De magie van PNF

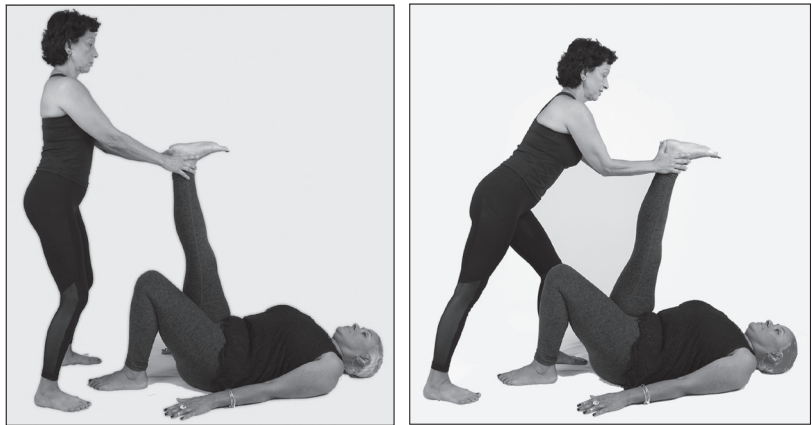
Een ander mogelijk voordeel van in en uit een houding bewegen heeft te maken met het al eerder genoemde concept van *proprioceptive neuromuscular facilitation*, kortweg PNF. Dit is een wat ingewikkeld onderwerp en fitnessexperts zijn het nog niet eens over hoe PNF spieren en gewrichten nu werkelijk voorbereidt. Een van de elementaire aspecten van PNF is

het volgende: als je een spier aanspant voordat je die probeert te rekken, dan zal die dieper ontspannen.

Je kunt een spier meestal op twee manieren aanspannen:

- » **Isometrisch.** Hierbij beweeg je tegen een vaste kracht in.
- » **Isotoon.** Hierbij span je een spier aan tegen enige weerstand in.

Voor isometrisch rekken bij yoga heb je meestal een partner nodig. Je kunt bijvoorbeeld op de vloer liggen en een been recht omhoog strekken, tegen je partner aan (zie figuur 1.2). Duw je de hiel van het geheven been eerst tegen je partner, dan spannen je beenspieren aan. Heb je die druk ongeveer acht seconden vastgehouden, dan kun je de druk loslaten en het been in tegengestelde richting bewegen. Doordat je de spieren eerst hebt aangespannen, ontspannen ze nu meer dan ze zouden hebben gedaan zonder aanspannen.



FIGUUR 1.2:
PNF met isometrische weerstand.

Wanneer je oefent is er meestal niet iemand in de buurt om je te helpen. Op dat moment komt de dynamisch-statische benadering van pas: in en uit een houding bewegen voordat je die vasthoudt.

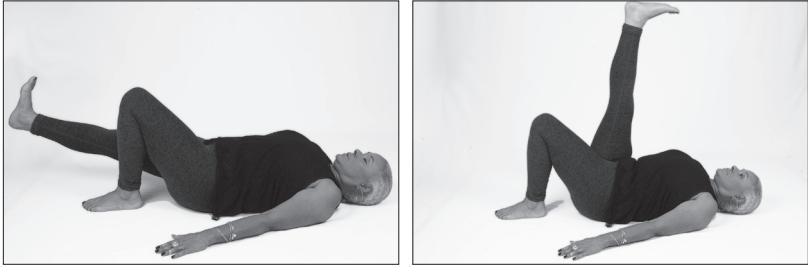
Als je dezelfde beweging (zie figuur 1.3) uitvoert door je been zelf te heffen en te laten zakken, span je je spieren ook aan. Je been zou immers door de zwaartekracht op de vloer vallen wanneer je je spieren niet zou aanspannen.



TIP

Mijn redenering is dan ook eenvoudig: als het PNF-concept van een spier aanspannen voordat je die rekt ertoe leidt dat je verder kunt rekken, dan kan in en uit een houding bewegen voordat je die vasthoudt misschien een beetje van datzelfde voordeel opleveren.

FIGUUR 1.3:
PNF met isotone
weerstand.



Aanpassingen

Het is essentieel dat je je lichaam kent en weet wat het op een bepaald moment aankan. Leraren moeten eigenlijk verschillende variaties van houdingaanpassingen aanbieden. Daarnaast geven de hoofdstukken in dit boek je belangrijke informatie voor het aanpassen van yoga aan jouw specifieke behoeften.