



Yoga Internationaal online

yoga-international.nu


Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yogahoudingen en nog veel meer. Van onze hoofdredacteur, maar ook van gastbloggers, zoals yogadocenten en andere enthousiaste yogi's.

Wil jij zelf bloggen? Ga naar yoga-international.nu/contact

Als lezer van onze website en ons magazine kun je ook mooie prijzen winnen. Van gezonde voeding, tot kleding en zelfs complete retreats!

Er staan natuurlijk winacties in elk magazine, maar kijk ook eens op onze website onder Lifestyle/Winnen! voor alle winacties voor *Yoga Internationaal*-lezers.

Like onze facebookpagina

 [facebook.com/YogaInternationalMagazine](https://www.facebook.com/YogaInternationalMagazine)

Volg ons

 @Yoga_Inter

 @yogainternationalmagazine

#durftevragen

Ook een vraag over yoga?
yoga-international.nu/durftevragen

Ik ben onlangs met yoga begonnen omdat mijn lichaam door veelvuldig sporten - voornamelijk hardlopen - erg stijf werd. Nu vraag ik me af of nóg een sport wel verstandig is, en of yoga een positieve bijdrage aan mijn hardloopprestaties kan leveren?

Hoewel actievere yogavormen kunnen voelen als een stevige workout, is yoga geen sport. Yoga maakt deel uit van een eeuwenoude filosofie waar naast lichamelijke oefeningen ook levensstijl, ethiek, adembeheersing en meditatie stappen zijn om lichaam en geest in balans te brengen en uiteindelijk een staat van één zijn te bereiken: het doel van yoga. Veel mensen beoefenen yoga met hun eigen, persoonlijke doelen zoals ontspannen en het werken aan souplesse. Dat is prima: dit zijn belangrijke thema's in de yogabeoefening. Yoga en sport zijn goed te combineren omdat de twee complementair werken. Bij sporten draait het vaak om prestaties, bij yoga laat je de prestatiedrang los. Yoga is meer naar binnen gericht. Ik vind

het wat ver gaan om yogabeoefening direct te koppelen aan prestaties, maar indirect is er zeker een positief effect.

Door yogabeoefening creëer je een beter lichaamsbewustzijn, wat jou kan helpen bij jouw sport. Je voelt wat je lichaam nodig heeft, waar jouw grenzen liggen. Ademoefeningen zorgen voor een grotere ademruimte en daardoor meer lucht tijdens het lopen. Veel hardlopers hebben de neiging met de schouders naar voren te lopen en 'in te zakken' bij vermoeidheid. Yoga verbetert je houding zodat je mooi rechtop loopt. Ik kan zo nog legio voorbeelden opnoemen. Yoga kan voor een sporter even wennen zijn. Yoga heeft een ander ritme en is geen *quick fix*. Beoefening zal op den duur effect hebben, maar dat vraagt geduld, vertrouwen en overgave.

Karina Delfos is erkend VYN-yogadocent met haar eigen yogapraktijk in Den Haag. Tevens is ze assistent hardlooptrainster. yoga-den-haag.nl

Foto Ingrid Vente