Yoga: IDEAAL VOOR WANDELAARS

Je wandelt beter als je lichaam soepel is. Daarom is het een goed idee om yogaoefeningen toe te voegen aan je wandeltrainingen. Linda Leenders, wandel- en yogadocente, geeft de vijf beste oefeningen.

Tekst **Marije Te Raa** Fotografie **Bastiaan Heus**

‘**Wandelen maakt** mijn hoofd leeg,’ zegt wandel- en yogadocente Linda Leenders (51), ‘dat merkte ik al toen ik jong was. Ik wandelde toen graag met de hond en door de natuur.’ Het effect van yoga leerde ze pas later kennen. ‘Na de geboorte van mijn dochter, ging ik weer werken. Met een kind, een drukke baan en het huishouden kwam er een flinke last op mijn schouders. Letterlijk en figuurlijk. Mijn schouders en nek zaten op een gegeven moment helemaal vast.’ Linda besloot te beginnen met yoga. ‘Het duurde twee jaar voordat ik een docent vond die bij mij paste. Ik deed bij haar een bepaalde oefening die zo veel verlichting gaf, dat ik dacht: dit is het!’

Niet snel daarna meldde Linda zich aan bij de yoga-docentenopleiding. ‘Puur voor mezelf om diepgang te krijgen. Ik ging ook naar India en leerde mediteren. Via mijn leraar ontdekte ik veel over de filosofie achter yoga.’ Aansluitend volgde ze de wandeltrainersopleiding bij de Koninklijke Wandel Bond Nederland, waarop ze wekelijks een sportieve wandeltraining ging geven. ‘Zowel in de warming-up, tussendoor, als in de cooling-down voegde ik yogaoefeningen toe aan mijn wandeltrainingen. De reactie van de deelnemers was direct: “Oh, dit is fijn”’

En dat is niet zo gek volgens Linda. ‘Yoga opent. Je voelt meer ruimte in je lijf en in je hoofd. Door bepaalde yogahoudingen verlicht je de spanning in schouders, nek, bekkengebied, borst, hart en longen. Omdat we zo veel zitten, gaat ons hele lijf vastzitten. Dat is met wandelen niet handig. Door bewust bepaalde yogahoudingen te doen, krijg je meer lichaamsbewustzijn en ga je anders bewegen.’
Naast het vergroten van flexibiliteit, kracht en lichaamsbewustzijn hebben met name de borst- en hartopeners veel effect bij wandelaars. Het zijn oefeningen die ruimte geven. Zowel in lijf als ademhaling, maar ook emotioneel. Ze veroorzaken een bepaalde mate van rust.’

Het zijn dus niet alleen innerlijke effecten, maar zeker ook fysieke resultaten die wandelaars kunnen verwachten, zodra zij yoga toevoegen aan hun trainingen. ‘Eigenlijk kun je in een wandeltraining alle staande yogahoudingen gebruiken. Op de Genneperheide waar ik veel wandeltrainingen geef, gebruik ik vaak een van de vele slagbomen. Ik laat wandelaars dan de slagboom vasthouden, een paar passen naar achteren maken en vooroverbuigen met hun armen gestrekt. Dat geeft zo veel ruimte in hun schouders, borstkas en rug, dat ze zodra ze de slagboom zien, al beginnen te jubelen!’

MEER INFORMATIE
aardiginbeweging.nl

ZIJWAARTSE STREKKING
Waarvoor? Onder meer voor het onderste deel van de rug, waardoor je soepeler gaat lopen. Maar ook voor de organen in de onderbuik.
Hoe? Plaats je voeten op schouderbreedte, stevig op de grond. De knieën zijn licht gebogen. Laat één hand richting de knie zakken. Houd je bekken recht. Je nek en schouders zijn ontspannen. Bekken draait niet mee. Breng de andere arm in een grote boog over het hoofd en strek uit.

DE ZWAAIDRAAI
Waarvoor? Losmaak-beweging. Ontspant, maakt soepel, zorgt voor een goede doorbloeding en flexibiliteit van wervelkolom, nek en schouders. Ontspant en masseert de buikorganen.
Hoe? Plaats benen op heupbreedte. Draai je lichaam vanuit de heup naar rechts met een rechte wervelkolom. Je armen zwaaien mee en slaan losjes tegen je lichaam. Wissel van kant. 10 x links en 10 x rechts.

ARM - RUG - BEENSTREKKER AAN EEN HEK/(SLAG)BOOM
Waarvoor? Voorkomt stijfheid in nek en rug. Versterkt de benen.
Hoe? Strek je armen vanuit de schouders. Buig vanuit de heupen met een rechte rug naar voren. Plaats de voeten onder de heupen en hol je rug.

>

BORSTKASVERRUIMER (ADEMOPENER)

Waarvoor? Geeft energie en activeert het hele lichaam. Strekt de spieren in het middenrif en vergroot de adem.

Hoe? Plaats de benen op heupbreedte. Strek tijdens de inademing je armen recht omhoog. Open ze naar achteren en iets zijwaarts. Buig je hoofd richting nek. Open de borst en oksels en duw het bekken naar voren. Breng vervolgens tijdens de uitademing de armen naar beneden en strengel ze achter de billen in elkaar. Buig voorover en neem de armen gestrekt mee omhoog.

STOELHOUDING / INTENSE HEUPHOUDING

Waarvoor? Geeft kracht aan de benen. Opent de borstkas. Maakt schouders los. Middenrif komt omhoog.

Hoe? Buig je benen en zet je voeten tegen elkaar. Druk de knieën tegen elkaar en houd de heupen parallel met de grond. Til je armen omhoog. Lift het borstbeen tijdens een inademing. Tijdens de uitademing laat je je stuitje richting de grond zakken.