

Voorkom blessures tijdens hot yoga

Dat hot yoga vele voordelen heeft voor de gezondheid is ondertussen een bekend gegeven. Het is de ideale aanvulling op elke sport die je beoefent. Door de ademhalingstechnieken in combinatie met het versterken van spieren en het creëren van flexibiliteit krijgt je lichaam een flinke boost. Wel is het belangrijk om te allen tijde met voorzichtigheid en bewustzijn op de mat te staan. Daarom hier wat tips om het beste uit je beoefening te halen zonder je lichaam te overbelasten.

1. Neem een doel voor ogen

Een doel voor de les kan helpen om je les bewuster te beleven. Neem je bijvoorbeeld voor je alleen op jezelf te focussen en je concurrentie gevoel uit te schakelen. Het stellen van een doel biedt een basis voor elke beoefening die je doet, Je kunt je hier gedurende de hele les weer naar terug keren. Als je merkt dat je afgeleid raakt, keer je gewoon weer terug naar jouw doel en intentie van de les.

2. Blijf altijd aanwezig op de mat

Hot yoga maakt gebruik van warmte om de gewrichten en spieren los te maken en zorgt voor meer flexibiliteit. Aangezien de warmte onze gewrichten verlicht, kan het gevoel van de mate van flexibiliteit tijdens de les soms misleidend zijn. Blijf dus altijd aanwezig in elke beweging en voel waar jouw grenzen liggen.

3. Adem

Check je adem regelmatig. Adem is de makkelijkste manier om aanwezig te blijven op de mat. Letterlijk in een houding door ademen helpt met het verdiepen van de houding en opent de gewrichten en spieren. Denk aan adem als een gids die je leidt naar je hoogste yogi doel.

4. Yoga gaat over luisteren naar je eigen lichaam

Het herkennen van pijn en je lijf respecteren helpt om blessures te voorkomen. Er is een fijne lijn tussen kracht zetten en iets forceren. Gebruik daarom je adem en je aanwezigheid om krachtig in je houding te staan zonder je lichaam buiten haar mogelijkheden te forceren.

5. Yoga docenten zijn er voor jou. Gebruik ze dus ook!

Instructeurs zijn altijd blij om je te kunnen helpen om voor jou nog meer uit de houding te halen of juist de houding zo aan te passen zodat jij hem kan. Vertel de docent daarom altijd over eventuele blessures die je hebt (of had), en eventuele zorgen die daarmee gemoeid zijn. Je kunt zelfs je yoga docent vertellen aan welke dingen je graag zou willen werken. Yogadocenten houden er namelijk van om hun studenten te zien groeien en zullen er dan ook alles voor doen om jou daarbij te helpen.

En vergeet vooral niet: Yoga moet leuk en uitdagend zijn! Het onthouden van deze tips zal je vol kracht en energie van de mat laten komen, zonder pijn.