

## Yoga voor roeiers

Op Nereus doen ze het al jaren (dat is natuurlijk niet zonder meer een reden om iets te doen): een wekelijkse yogales voor de wedstrijdroeiers. Yoga roept vaak associaties op met zweverigheid, meditatie, terwijl een belangrijk onderdeel van yoga gaat om de houdingen (asana's). Sommige vormen van yoga (Iyengar Yoga, Bharata Yoga) leggen zich zelfs voornamelijk toe op asanabeoefening, waarbij alleen het ademen (pranayama) ter ondersteuning wordt geoefend. Van zweverigheid blijft in zaal 2 van het USC met de TL-verlichting niet echt veel over.

Roeiers die aan yoga doen vermelden verschillende voordelen (dit verschilt per persoon): bewuster ademen, ontspannen, lenigheid verbetert (handig bij het oprijden), rug minder stijf, bewuster gebruik van de rug, betere houding, etc.

Een waarschuwing is op zijn plaats. Bij roeien geldt vaak 'pijn is fijn, bloed is goed en een wond is gezond' en ook bij yoga voel je vaak wat pijn. Bij het roeien is het vaak wel duidelijk waar je wel en waar je niet pijn mag voelen, wat een blessure is en wat spierpijn. Bij yoga wordt vaak juist stijfheid in spieren gezocht om deze vervolgens los te laten. Fanatiek yoga doen is dan ook niet verstandig, daarmee gaan (beginnende) blessures niet weg, maar kunnen ze juist verergerd worden. Om blessures te voorkomen is yoga daarentegen prima geschikt. Inschrijven voor yoga bij het USC vanaf 1 augustus (de lessen raken snel vol):

<http://www.usc.uva.nl>

Of volg eens een proefles (een proefles kost 5 EUR à 7 EUR) bijvoorbeeld bij:

Iyengar Yoga <http://www.xs4all.nl/~iyoga/> (bij Roetersstraat)

Bharata Yoga <http://www.bharatayoga.com/> (Zeeburg)

School voor Yogasana's <http://www.schoolvooryogasanas.nl> (Pijp)