

DE BERGHOUING

Tadasana



YOGA
MET
NICOLETTE

YOGA VOOR RUITERS



Omschrijving

De berghouding lijkt simpel, maar is uiterst effectief én dynamisch. In de berghouding train je namelijk heel veel spieren tegelijkertijd. Daarnaast is de berghouding de basis voor alle staande oefeningen binnen verschillende soorten yoga. En om die reden komt de berghouding dan ook in praktisch elke les wel voor.

Hoe

Hoe voer je de houding correct uit:

Het is gemakkelijk om gewoon rechtop te gaan staan en te denken dat je de berghouding doet. Maar de berghouding is juist een dynamische houding. Zo voer je hem correct uit:

Ga rechtop staan, met je grote tenen tegen elkaar aan. Tussen je hakken hou je een klein beetje ruimte.

In stapjes:

Stap 1: Verdeel je lichaamsgewicht gelijk over beide voeten en ga rechtop staan.

Stap 2: Span je bovenbeenspieren aan (hierdoor ontstaat een inwaartse rotatie) en maak jezelf zo lang mogelijk. Kantel je bekken iets naar achteren (stuitje naar de hielen) zodat je zo lang mogelijk wordt en breng je navel naar binnen.

Stap 3: Beweeg je schouders naar achteren. Zorg dat je schouderbladen elkaar bijna raken, en dat je longen de ruimte krijgen om makkelijk te kunnen inademen.

Stap 4: Ontspan je gezichtsspieren en focus jezelf op je ademhaling.

Stap 5: Blijf 5 tot 10 ademhalingen in deze houding staan.

Waarom is de berghouding zo effectief voor ruiters:

Bij een correcte uitvoering worden praktisch alle belangrijke spieren getraind:

- De (onder)rugspieren
- De nekspieren
- De schouderpiers
- De beenspieren
- De buikspieren

Maar de berghouding biedt nog meer voordelen: Je bereikt met deze houding een perfecte, verticale uitlijning van je lichaam, waardoor je ruitershouding aanzienlijk kan verbeteren. Je versterkt bovendien je rompstabiliteit door te centreren in deze houding. De berghouding geeft bovendien een gevoel van kracht en gecentreerd zijn en dat kan jouw gevoel van veiligheid en balans in het zadel verbeteren. Kortom: deze eenvoudige houding helpt je om evenwicht, gecentreerdheid en een perfecte, moeiteloze verticale uitlijning te ontwikkelen.