|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ontwikkelvraag | Ontwikkeldoel | Acties |
| Hoe krijg ik mijn lichaam sterker? | Spieren op een ander manier trainen wat goed combineert met mijn huidige training. | Het volgen van een aantal yoga lessen. |

Ik heb een druk leven met een over het algemeen strakke planning.  
Omdat ik dit leven heb is het belangrijk dat ik mij fit voel.  
Ik probeer 2 a 3x in de week te sporten, maar dit is in mijn schema niet altijd even realistisch.  
Buiten dat het druk is, vraagt het veel energie van mijn lichaam.   
Wanneer ik een voetbal wedstrijd heb gehad op zaterdag en ik alles heb gegeven, is het lastig weer fit te kunnen trainen op de maandag. Ik heb het hier veel met mensen over gehad en zij raadden mij onder andere yoga aan. Dit sprak mij wel aan, omdat ik dit nog nooit gedaan had en ik het wel een interessante sport vind. Ik was erg benieuwd naar wat het met mijn lichaam zou gaan doen en ben me er in gaan verdiepen. Ook ben ik een aantal yoga lessen gaan volgen en ga ik proberen dit voor mezelf een tijd vol te houden.

**Wat is Yoga**Wat is yoga nou precies? Dit is lastig uit te leggen.  
Yoga is een woord wat afkomstig is uit het Sanskriet (oud-indiaas), in het Nederlands zouden we het woord kunnen vertalen als ‘verbinden’.

Er bestaan veel verschillende soorten yoga waar de ene stijl zich meer focust op de geest en de ander meer op het lichaam.

Yoga kent veel voordoordelen en deze had ik ook van te voren een beetje. Ik had vooral in mijn hoofd dat ik misschien geen yoga zou kunnen maar volgens anderen moest dit geen probleem zijn.   
Yoga is blijkbaar voor elk niveau en is er in heel veel verschillende varianten te vinden.  
Yoga is hard werken en dit word vaak enorm onderschat.   
[Wat is yoga? Lees alles over yoga! - Superyoga](https://www.superyoga.nl/alles-over-yoga/#:~:text=Het%20woord%20%E2%80%98yoga%E2%80%99%20komt%20uit%20de,maar%20dit%20verschilt%20dus%20per%20stijl.&text=Het%20woord%20%E2%80%98yoga%E2%80%99%20komt,verschilt%20dus%20per%20stijl.&text=%E2%80%98yoga%E2%80%99%20komt%20uit%20de,maar%20dit%20verschilt%20dus)

Verschillende soorten yoga  
De twaalf meest voorkomende soorten yoga zijn Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Bikram, Kundalini, Yin & Yang, Mindfull, Iyengar, Critical Alignment, Anusara, Acro en Poweryoga.  
Omdat ik niet de tijd had om alle soorten uit te proberen heb ik mij erin verdiept te kijken welke yoga het meest geschikt is voor mij. Ik kwam uit bij Hatha yoga en Power yoga.

**Hatha Yoga**  
Deze yoga stijl is geschikt voor zowel doorgewinterde yogi als mensen die net beginnen met yoga. Hatha yoga is de moeder van alle yogavormen is is een fijne rustige basisles. Er komen verschillende aspecten van yoga aan bod. Van ademhalingsoefeningen tot aan diverse houdingen en meditaties.

**Power yoga**  
Bij power yoga ligt de nadruk vooral op de fysieke kant van yoga. Alle oefeningen worden in een hoog tempo gedaan, waardoor je flexibiliteit, kracht en conditie verbetert zal worden. Ook zul je veel calorieën verbranden. De mentale kant van yoga wordt in deze stijl vrijwel niet behandeld. Deze vorm van yoga wordt het meest gedaan bij sportverenigingen en sportscholen.

[Yoga 101 – Welke soorten yoga zijn er? | Yoga International (yoga-international.nu)](https://yoga-international.nu/reportage/yoga-101-welke-soorten-yoga-zijn-er)

**Wat heb ik gedaan?**Ik heb 4 yogalessen in totaal gevolgd. Van Hatha yoga heb ik er 2 gevolgd en van Power yoga ook 2 lessen. Hier kan ik natuurlijk nog geen lange termijn resultaten mee laten zien, maar dit is wel iets wat ik wil gaan doen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wat** | **Waarom** | **Effecten** | **Conclusie** |
| Hatha Yoga | Om kennis te maken met yoga en de basis technieken te oefenen. | Ik werd heel relaxt van de yoga les. Ik voelde me heel voldaan aan het einde van de les en had ook het gevoel dat ik mijn hele lichaam aan het trainen ben geweest. | Er worden veel gebieden in het lichaam behandeld en dit word op een manier gedaan waar je heel rustig van wordt. Een heel voldaan gevoel |
| Power yoga | Om meer fysiek te kunnen trainen. | Zo’n training voelt heel goed. Wel is het vrij zwaar en voelen mijn lichaamsdelen ook vrij zwaar aan na zo’n yoga les. De dag erna heb ik steeds wel spierpijn. | Dit is een yoga stijl waar ik zelf naar zocht. Ik kan mijn energie erin kwijt en ervaar nog steeds die relaxtheid na de yogales. |