

# SPORT EN CRITICAL ALIGNMENT YOGA

DOOR GERT  
VAN LEEUWEN

Of je nu een hardloper bent of een wielrenner, als sporter heb je kracht nodig om je prestatie te leveren. Naast de vele voordelen van sport schuilt er in het opbouwen van kracht echter ook een gevaar; omdat kracht zijn weg niet alleen vindt in gezond spierweefsel maar ook de spanning in je lichaam vergroot. De stijfheid die daaruit voortkomt maakt sporten blessuregevoelig en om dat te voorkomen worden er rek- en strekoefeningen gedaan om de stramheid nog een beetje binnen de perken te houden. Maar helpt dit nu wel echt?



Om sport veiliger en de opbouw van kracht efficiënter te laten verlopen, moeten we onderzoeken waar spanning vandaan komt en waar het zich heeft vastgezet voordat je met krachtopbouw begint. Als twee mensen hetzelfde trainingsprogramma volgen kan de een er stram en stijf van worden terwijl de ander daar geen last van heeft. Dat komt omdat hun uitgangspositie verschillend is; voordat je met sporten begint heeft je lichaam al een vorm aangenomen die door spanning bepaald wordt. Een voorkeurshouding, waaraan je vrienden je al op afstand kunnen herkennen.

De voorkeur die door spanning ontwikkeld wordt, verandert de vorm van je rug. Vrijwel iedereen wordt recht geboren maar als je naar ouderen kijkt trekt de spanning die voortkomt uit het leven de rug krom. Het krommer worden begint meestal in de bovenrug die ik wel de bron van al onze spanningen noem. Vanuit de bovenrug ontwikkelt spanning zich naar andere lichaamsdelen die daardoor niet meer goed gecoördineerd kunnen samenwerken.

Als je op een racefiets of mountainbike zit versterk je je benen maar het verergert de spanning in je bovenrug, schouders en nek. Bij het hardlopen zorgt de stijve bovenrug ervoor dat je onderrug verkeerd belast wordt wat niet alleen

vervelende gevolgen kan hebben voor je onderrug zelf, maar het werkt door naar het gebied eronder, je heupen en knieën; gewrichten waar veel hardlopers last van krijgen.

Als de doorgifte van beweging in je rug goed verloopt dan wordt het gewicht van je hoofd gedragen door je bovenrug die gestrekt is. Die strekking ontspant je nek en schouders en bovendien je borst, waardoor je makkelijk en zonder weerstand kunt ademen. Daarna zou je lichaamsgewicht via je onderrug door moeten bewegen naar je heiligbeen om zich daarna te kunnen verbinden met je bekkenbodem, je heupen.

Veel Keniaanse langeafstandlopers

lijken van nature over die alignment te beschikken waardoor zij hun beenspieren kunnen belasten zonder dat hun heup- en kniegewrichten stijf worden. De flexibiliteit van hun heupen wordt zichtbaar als je kijkt naar het gemak waarmee hun benen naar achter bewegen tijdens het hardlopen. De goede doorgifte van beweging in de onderrug wordt zelfs mogelijk als de onderrug op een stabiele manier gebogen kan worden zodat ook in die houding het eindpunt -de heupen- worden bereikt. De onderrug kan een chronisch zwakke schakel worden bij wielrenners, schaatsers en roeiers als de spanning in de onderrug deze doorgifte blokkeert.

Spanning in de rug ontwikkelt zich als wervels door gewoontevorming of door verkeerde training gaan verschuiven. Dan begint zich spanning te ontwikkelen in de oppervlakkige spieren van het lichaam, de zogenaamde bewegingsspieren. Dit zijn spieren die door wilskracht worden aangestuurd en sportprestaties komen daaruit voort. Daarnaast beschikt het lichaam over nog een ander krachtsysteem wat niet door wilskracht wordt aangestuurd maar voortkomt uit ontspanning! Als wervels op hun plaats staan hoeven de oppervlakkige spieren geen extra steun te geven en beschikt het lichaam over een diepe skeletkracht die voortkomt uit spieren die dicht tegen je botten aanliggen. Rondom de wervelkolom bevinden zich 150 van zulke houdingsspieren, dat is 25% van al onze spieren. Ze hebben vanwege hun geringe grootte medisch lange tijd niet de aandacht gekregen die ze verdienen; vrij recent onderzoek heeft aangetoond dat ze tot de sterkste spieren van het lichaam behoren.

De opbouw van spanning onderdrukt die skeletkracht waar vanuit een jachtluipaard in korte tijd kan versnellen naar 105 km per uur zonder dat hij ooit naar een sportschool is geweest.



Critical Alignment Yoga heeft een nieuwe manier ontwikkeld ten aanzien van krachtopbouw. De methode richt zich niet meteen op spierontwikkeling maar in de eerste plaats op het herstel van de vorm van de rug die door spanning is gaan vervormen. Door gebruik te maken van speciaal ontwikkelde oefeningen en hulpmiddelen is het een unieke manier om je lichaam weer terug te vormen naar zijn oorspronkelijke houding. Zodra de wervelkolom zijn oor-

spronkelijke alignment weer terugvindt en door goede coördinatie oefeningen actief maakt, kan de diepe reflexkracht veilig en efficiënt de samenwerking aangaan met de bewegingsspieren die je nodig hebt voor je sportbeoefening.

De methode heeft zijn waarde bewezen; veel hardlopers hebben baat gehad bij het Critical Alignment Run & Yoga programma. Meer Informatie: [www.criticalalignmentyoga.nl](http://www.criticalalignmentyoga.nl)