



Yin Yoga / Pilates: FAQs

Is Yin Yoga in combinatie met Pilates geschikt voor iemand die lichamelijk niet fit is?

Yin Yoga is vooral fysiek passief. Yin Yoga alléén vergt dus weinig energie en kan een goede manier zijn om weer fysiek actief te worden na ziekte of als je een lange poos niet actief bent geweest.

Bij Pilates wordt echter veel spierkracht (o.a. buikspieren) gebruikt. Daardoor kán Pilates zwaar zijn voor mensen die (nog) niet veel kracht en uithoudingsvermogen hebben. De combinatie Yin Yoga/Pilates is met name geschikt voor mensen die minimaal beschikken over een redelijk gezond lichaam. Je leert hoe je op een verantwoorde en ontspannen manier (veer)krachtiger en soepeler kan worden. Bij twijfel is het raadzaam eerst een arts of fysiotherapeut te raadplegen.

Is Yin Yoga geschikt voor iemand die niet erg lenig is?

De meeste houdingen in Yin Yoga zijn simpel en makkelijk uit te voeren. Ze kunnen bovendien per persoon worden aangepast indien nodig. Er is dus in zijn algemeenheid altijd wel een variant te vinden die bij je niveau van lenigheid (of het gebrek eraan) past.

Is Yin Yoga/Pilates mogelijk tijdens zwangerschap?

Als je zwanger bent zonder enige medische complicaties kan Yin Yoga/Pilates erg heilzaam zijn. De Pilatesoefeningen maken de bekkenbodempsterker en de Yin Yogaoefeningen zorgen voor ontspanning van lichaam en geest. Enige punt van aandacht bij zwangerschap is het risico van over-stretchen van het bindweefsel tijdens de Yin Yogaoefeningen. Het bindweefsel is dan (door hormonen) namelijk elastischer en hierdoor loop je meer risico op beschadiging ervan. Echter, als je je houdingen aanpast op een juiste manier (kussentjes gebruikt en de houdingen wat minder lang vast houdt), is er geen probleem om dit tijdens je zwangerschap te doen. Het gaat er bij Yin Yoga vooral om dat je bewust wordt van je lichaam en geest (mindfulness), niet om de maximale stretch!

Ik ben hypermobiel; is er een risico dat ik me over-stretch bij Yin Yoga/Pilates?

Bij hypermobiliteit worden de over-stretchte lichaamsdelen (spieren en bindweefsel) vaak gebruikt om de gebieden in je lichaam die juist vast zitten en te weinig gebruikt worden, te compenseren.

Bij de Yin Yogaoefeningen is het – net als bij elke vorm van Yoga – belangrijk dat je bewust bent van je lichaam; Hoe ver kan je gaan? Waar is je grens? Wat voel je precies waar in je lichaam als je heel voorzichtig een houding ingaat?... Als je hypermobiel bent is het belangrijk dat je tijdens de Yin Yogahoudingen nooit te ver gaat, de houdingen niet te lang vasthoudt en juist goed focust op de vastzittende, verkrampte delen in je lichaam. Je komt hierdoor uiteindelijk meer in balans.

Pilatesoefeningen zorgen ervoor dat de spieren en pezen sterker worden, en die zorgen weer voor een beschermlaagje om de hypermobile delen van je lichaam. Het is dus goed en heilzaam om deze versterkende oefeningen te doen.