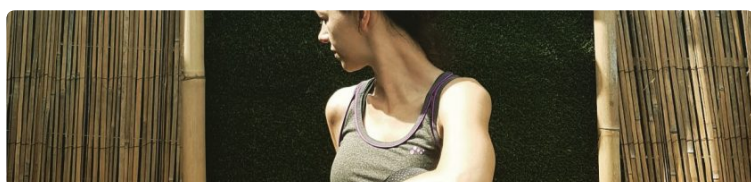


Stories of Jade

a healthy story


[Home](#)
[Food by Jade](#)
[Sports by Jade](#)
[Oils by Jade](#)
[Animals of Jade](#)
[Upclose & Personal](#)
[Over Jade](#)


Yoga Weetjes; Dit wist je nog niet over yoga!

[December 18, 2015](#) [Jacoline Hoogerwaard](#)

[Leave a comment](#)

Wij zijn yoga-fan. Dat wist je natuurlijk allang. Maar er zijn vast wel ook dingen die je helemaal nog niet wist. Daarom heb ik vandaag een leuke Wist-je-dat? geschreven over yoga. Eens kijken of jij alle feiten al wist. Twijfel je nog? Misschien dat je nu toch steeds meer overtuigd bent na het lezen van de yoga weetjes.

Tags

[Azië](#) [blog](#) [China](#)
[chocolade](#) [dadels](#)
[Detox](#) [detox](#) [challenge](#)
[dreams](#) [duurzaam](#) [er](#)
[op](#) [uit](#) [fairtrade](#)
[feel-good](#) [fit](#)
[food](#)
[Foodrevolution](#) [day](#)
[gezins](#) [uitje](#)
[Gezond](#)
[Green](#) [hardlopen](#)
[Haver](#) [mout](#)
[healthy](#) [healthy](#) [life](#)
[India](#) [kinderen](#) [Marathon](#)
[mug](#) [cake](#) [Nepal](#) [ontbijt](#) [quinoa](#)
[recept](#) [recepten](#) [reizen](#)
[Rens](#) [Kroes](#) [Rotterdam](#)
[running](#) [shoppen](#)
[Smoothie](#) [spinazie](#)

Yoga: Wist je dat.....?

1.yoga in het Sanskriet verenigen betekent. Een vereniging van een serie oefeningen.

2.yoga voor iedereen toegankelijk is. Voor jong en oud. Het geeft niet als je het gevoel hebt heel stijf te zijn. Je wordt van zelf soepeler. Maar je leert ook luisteren naar je lichaam, zodat je niet gaat

forceren
maar

doet wat
je op dat
moment
aan
kunt.

Het gaat
niet om
hoe de
mooie
oefening
en eruit
zien. Het

gaat erom dat jij je lekkerder gaat voelen.

3.yoga oorspronkelijk uit India komt? In Rishikesh in Noord-India vindt de oorsprong van yoga plaats. Daarna is het langzamerhand wereldwijd verspreid.

4.yoga uit veel verschillende soorten bestaat. Zo zijn Hatha, Bikram, Raja, Kundalini en chakra yoga zijn nog maar een aantal soorten. Elke yoga heeft haar eigen kenmerken en verschillende doelen. Kies daarom een yoga die bij je past en je fijn vindt. Lees ook onze oude [post](#) nog eens over de verschillende soorten yoga.

5.yoga en hardlopen heel goed te combineren zijn? Bij hardlopen verkort je je spieren en bij yoga verleng je deze juist. Jouw kracht neemt wel toe



sport suiker travel
vakantie yoga
zomer zon

FAVO QUOTE

" It's impossible to make your eyes twinkle if you aren't feeling twinkly yourself. ~Roald Dahl"

Follow Us

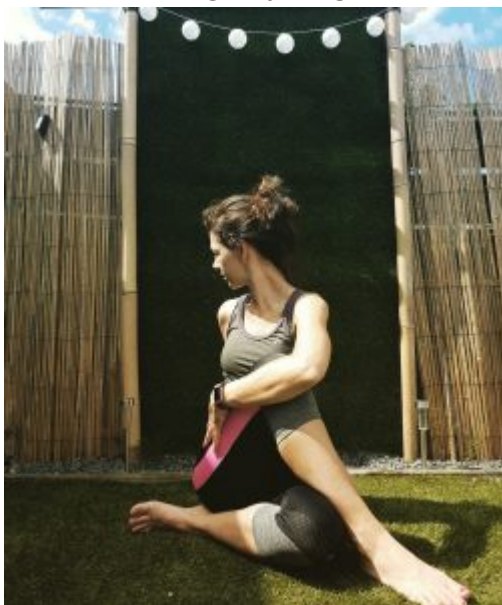


13

doordat je verschillende spiergroepen aan het werk zet. Zo pak je alles aan. Ook helpt yoga je in je ademhaling, dat ook weer prettig is tijdens het hardlopen. Het verbetert jouw houding en je leert beter naar je lichaam te luisteren. Wil je meer weten of deze combinatie? Lees dan [hier](#) waarom yoga en hardlopen een perfecte combinatie is.

6. yoga en andere sporten een goede combinatie is. Ook voor een andere sport, zoals fitness of krachtsport is yoga een perfecte aanvulling. De redenen staan eigenlijk wel hierboven al vermeld. Dit geldt namelijk ook voor andere sporten. Je kunt yoga dus altijd wel naast je conditie/krachttraining beoefenen.

7.yoga ook erg leuk voor kinderen is? Er zijn verschillende mogelijkheden om yoga met kinderen te oefenen. Maak het speels en los. Bij ons thuis is het al een hit. Kom, we gaan even de boom doen! Ik geef je nog een keer wat tips.



8.yoga echt goed voor je lichaam is en je er ook sterker van wordt? Lees nog eens mijn [blog](#), waar ik uitleg welke spiergroepen je allemaal gebruikt. Je spant deze spieren aan tijdens de houdingen en ontspant ze daarna weer. Spierpijn zal daarom ook niet heel erg pijnlijk zijn. Let dus vooral goed op je ademhaling en diepe ontspanning.

9.als je menstrueert je beter bepaalde houdingen niet kan doen. Helemaal geen yoga te oefenen tijdens de menstruatie is niet nodig. Soms kan het juist fijn zijn om even op je

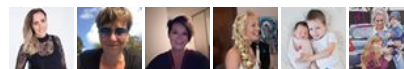


Jade
495 likes

Like Page

Share

Be the first of your friends to like this



ademhaling te focussen en te ontspannen. Het is wel beter om niet de houdingen die ondersteboven zijn, de omgekeerde houdingen zoals kaarsenstand, kopstand, schouderstand te doen. Maar waarom zijn deze asana's nu precies een no-go-area wanneer je ongesteld bent? 'Dat heeft in officiële termen te maken met de 'vasculaire congestie' in de baarmoeder,'. Wat?! Heel simpel, een overactieve menstruele bloedstroom. Oftewel: als jij ondersteboven of op je hoofd staat, komt er automatisch meer druk op je baarmoeder, wat er op zijn beurt voor zorgt dat je bloedingen heviger worden. Wat weer resulteert in meer kramp. Het kan ook zelfs voorkomen dat er een bloedpropje de verkeerde kant op gaat. Dat willen we natuurlijk niet. Hier wordt het verder uitgelegd.

10.je ook nog eens super leuke yoga-outfitjes kunt shoppen? Je hoeft er niet suf uit te zien als je yoga gaat doen. Kijk eens op [Yogakleding online](#) of [Urban Goddess](#) voor de leukste en hipste outfitjes. Het oog wilt toch ook wat en het is weer een leuk excuus om lekker te kunnen shoppen!



Ben je nu wat wijzer geworden na het lezen van de yoga weetjes? Of ben je nog steeds aan het twijfelen of je yoga wilt gaan doen? Ga het toch eens een keer proberen thuis. Op youtube vind je verschillende filmpjes die je kunt volgen, die ook nog eens zeer laagdrempelig zijn. Wij zijn erg fan van Yoga with Adriene, lekker ontspannen filmpjes met leuke uitleg, niks zweverig of van dat soort. Lekker down to earth.

Ik hoop dat ik je zo toch weer een beetje heb kunnen overtuigen dat het echt leuk is.

Alvast een fijn weekend en stay inspired!



Sports by Jade feel-good, fit, hardlopen, healthy, India, sport, yoga

Leave a Reply

Powered by [OneAll Social Login](#)

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment

Name *

Email *

Website

I'm not a robot

reCAPTCHA
[Privacy](#) - [Terms](#)

Post Comment

