

Yoga for Surfers
Wind,-kite en golfsurfers & SUP-ers

WWWWWWWW.....yogastudioouddorp.nl

Wie?

Voor alle stoere mannen en zeemeerminnen die fanatiek zijn op het water met windsurfen, golfsurfen, kiten en sup's.

Waarom?

- ✓ *Verbetering van je surf prestaties*
- ✓ *afwisselend gebruik van spieren*
- ✓ *Sneller herstel en voorkomen van spierpijn na een surf sessie*
- ✓ *Soepelheid in schouder,- en bekken gebied, wat je helpt bij tricks & moves*
- ✓ *Verbetering lichamelijke conditie / uithoudingsvermogen*
- ✓ *Voor een beter evenwichtsgevoel op je board*
- ✓ *voor een betere oog hand coordinatie*
- ✓ *Preventie van blessures door soepelheid van spieren en gewrichten,*
- ✓ *Leren omgaan met blessures*
- ✓ *Versterking je van spieren, pezen en banden*
- ✓ *Versoepeling van je spieren, pezen en banden*
- ✓ *Leren kennen van je eigen lichaam van o.a. soepelheid, blessures, spierpijn,*
- ✓ *ontwikkelen van kracht*
- ✓ *versterken en / of verlengen van bepaalde spiergroepen, waardoor je lichaam meer in balans komt*
- ✓ *ontspanning voor een wedstrijd*
- ✓ *Leren focussen*
- ✓ *Je wilt toch zo lang mogelijk blijven surfen?*

Wanneer?

September t/m juni, 30 donderdag avonden van 19.30 tot 21.00 uur.(erna thee & choc)

Waar?

Yogastudio Ouddorp, Broekweg 13, 3253 XB Ouddorp.

Wat kost het?

*Kijk op de site voor de actuele tarieven.
seizoen 2011-2012*

Welke manier opgeven?

Mail naar: info@yogastudioouddorp.nl of bel: 06-42349972

Wat heb je nodig?

Joggingbroek of boardshort, T-shirt, flesje water, grote badhanddoek. sticky yoga mat van 2 meter lang en 4 mm dik om thuis te oefenen

Introductie

Graag wil ik mezelf voorstellen.....

Mijn naam is Bellatrix van Wingerden en ben gediplomeerd yogadocente. Vanaf mijn 19e beoefen ik yoga en sinds 2004 ben ik gespecialiseerd in yoga voor surfers. Op mijn 23ste ben ik begonnen met een eerste opleiding tot yogadocente, daarna volgde de 2e en sindsdien volg ik jaarlijks bijscholingen. Mijn kracht ligt dan ook in de yoga, die ik in dit boek toepas op alle vormen van surfen.

Ik heb een erkende opleiding tot yogadocente gevolgd, wat inhoudt dat de opleiding aan hoge eisen voldoet, die gesteld worden vanuit de Europese Yoga Unie. Als erkend yogadocent ben ik verplicht jaarlijks bijscholingen te volgen. Dit zorgt ervoor dat het lesniveau van hoge kwaliteit is en blijft. Sinds 2008 ben ik ook bestuurslid van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Deze vereniging is als een vakbond voor de aangesloten yogadocenten.

Sinds 2000 geef ik yoga les; aan groepen, privé, op locatie, beach yoga.....en wat er op mijn pad komt en mij aanspreekt. Op dit moment komen er in de yogastudio gemiddeld wekelijks 15 groepen. Daarnaast huur ik diverse docenten in en verhuur ik de yogaruimte aan andere docenten. Mijn eerste opleiding was vanuit de stroming 'Hatha yoga', wat over het algemeen meer een rustige en meditatieve vorm van yoga is. Later, zo rond 2005, heb ik mezelf ook verdiept en bijgeschoold in Ashtanga yoga, wat een zeer intensieve vorm van yoga is. Zo kan ik lesgeven van meditatie tot zeer intensief.

Ik hou van water en het strand. Vanaf het moment dat ik kon lopen tot mijn 16^e had ik maar 1 hobby en dat was wedstrijdzwemmen, zo'n 5 x per week fietste ik naar het zwembad om te trainen. In mijn tienerjaren ging ik elk weekend met mijn vader zeilen op het Haringvliet en de Noordzee. Later ben ik 10 jaar lang vrijwilligster geweest bij de Ouddorpse Reddingsbrigade, ik vond het heerlijk om te varen in de boten. Ook heb ik altijd uren gewandeld met de hond langs de stranden, turend over het water, kijkend naar de zee en de golven, lekker uitwaaien. Ik vind het zò fijn dat ik maar 5 minuutjes bij het strand vandaan woon!

Wat surfen betreft.....ben ik helaas laat begonnen, pas rond mijn 30ste heb ik een basiscursus windsurfen gevolgd bij de Kabbelaarsbank in Ouddorp. Als je ziet hoeveel sneller en makkelijker je het surfen leert als je jonger bent, dan denk ik wel eens; was ik maar eerder begonnen! Na een paar lessen, ben ik zelf gaan oefenen met een Taboe 88L, later een Fanatic New Wave 73L, Mistral Racer 69 L en op dit moment vaar ik met een Fanatic New Wave 68 L, eerst op de Grevelingen en daarna op zee. Ik vaar met Gaastra zeilen en mijn favoriete spots in Ouddorp zijn 3e blok, de Ooster en 't zwarte hek bij Zuid West en de Zuiddijk als het Noord Oost waait.

Sinds een paar jaar kan ik ook echt genieten van golfsurfen. Het is, denk ik, een van de moeilijkste sporten om te leren.....pff wat word je gespoeld in het begin:) Ik had al wat sessies geoefend in Frankrijk, La Palue en Biarritz.....maar in 2009 zijn we voor het eerst naar Lanzarote geweest en heb ik daar voor het eerst echt les gehad van een local 'Dennis'. Hij heeft me tips gegeven, waarmee ik eindelijk echt wat presteerde en kleine golven met een longboard kon pakken.....ook al ben ik een grommet, wat een gaaf gevoel is het toch!

Zo vind ik het mooie van yoga én surfen, dat ik altijd verder kan. Ik kan mezelf altijd blijven verdiepen en verbeteren. Dit is wat yoga en surfen mij allebei geeft; een goed gevoel over mijn lijf en een heerlijke leegte in mijn hoofd.

Deze 'state of mind', kan ik en ook jij bereiken met zowel yoga als surfen!

Overzicht diploma's, certificaten en leservaring

- Sinds mijn 19^e houd ik me actief bezig met yoga en meditatie. Vanaf die tijd trok ik me 2 maal per jaar terug in een klooster, om een weekend in retraite te gaan. Het geeft ontzettend veel inzicht om 3 dagen niet te spreken en 4 keer per dag te mediteren. Dit heb ik ongeveer 10 jaar gedaan.
- De yogadocenten opleiding, 'Mudita' te Roosendaal, duurde 3 jaar.
- Daarna heb ik ook de erkende yogadocenten opleiding 'De Blikopener' in Tilburg met succes afgerond.
- Vanaf mijn 25^{ste} ben ik gaan lesgeven, eerst als invaller voor andere docenten en al snel had ik zelf een behoorlijk aantal groepen.
- Als docent ben ik erkend en daarom heb ik me aangesloten bij De Vereniging Yogadocenten Nederland. Tevens ben ik bestuurslid van deze Vereniging. Als erkend docent, ben je verplicht om jaarlijks aan een aantal bijscholingspunten te komen, zodat het niveau van lesgeven gewaarborgd blijft. Natuurlijk is het bijscholen leerzaam en daarnaast is het ook goed om af en toe eens te sparren met mede docenten en gerichte feedback te krijgen op je stijl van lesgeven.
- In 2000 heb ik Reiki 1 en 2 gevolgd, om mezelf meer in het begrip energie te verdiepen.
- In 2003 en 2004 heb ik de diploma's van de basis- en vervolgopleiding voor NEI therapeute behaalt. Deze opleidingen gaven mij als yogadocent inzicht in ziektes, blessures en klachten.
- In 2004 heb ik een certificaat ontvangen na het volgen van de specialisatie Bach Remedies. Tijdens de prive lessen, werk ik hiermee om bepaalde processen bij de leerling te versterken of te ondersteunen.
- In 200? ben ik in Hikaduwa, Sri Lanka geweest om daar 3 weken een Ashtanga training te krijgen van Paddy Mc Grath, zij is de 'queen of the backbends'. Dit was mijn eerste kennismaking met een intensieve vorm van yoga.
- Het jaar daarop ben ik naar hetzelfde yoga'house' gegaan om zelf 3 weken les te geven aan studenten van allerlei nationaliteiten en niveaus. Daarnaast volgde ik dagelijks lessen bij Florian Palzinsky. Hij was 12 jaar een boeddhistische monnik en geeft zeer gedetailleerd en intens les.
- In 2007 heb ik de opleiding voor NLP practioner bij Smara Siddhi te Rotterdam met succes afgerond. Dit is een opleiding die alle aspecten van communicatie behandelt. Door deze opleiding zijn mijn lessen helder en duidelijk, zonder vaag of zweverig te worden kan ik allerlei yoga aspecten uitleggen aan de leerlingen.
- In 2008 heb ik de opleiding ashtanga / power yoga bij Tonnie Goes in het Dasra Centre in Montfoort gevolgd. Tonnie heeft diverse yogadocenten opleidingen in Amerika gevolgd en geeft les aan docenten die zich willen verdiepen in poweryoga, vanuit de Ashtanga traditie.

- In 2009 heb ik een bijscholing gedaan in Mondsee in Oostenrijk, dit was een zeer intensieve week en de docent was Nicky Knoff, een vrouw geboren in 1938! en al intensief yoga traint vanaf 1970! een geweldige ervaring om les te krijgen van iemand met zoveel jaar ervaring. Ongelofelijk als je deze fitte 70er in ingewikkelde asana's ziet en zelf dagelijks uren achter elkaar les geeft. Dit is maar weer eens een bewijs dat yoga je jong houdt.
- In de zomer van 2009 was ik een week in Zinal in Zwitserland om mee te doen aan het internationale yoga congres. Er is daar een enorm aanbod van allerlei bekende yogadocenten. Ik heb daar een hele week workshops gevolgd van Alberto Paganini, een uitstekend docent die meer dan 30 jaar ervaring heeft.
- In 2011 heb ik voor alle 4 levels van critical alignment bij Gert van Leeuwen de certificaten van behaald. Hij heeft een boek geschreven wat ik bestudeerd heb. Hierin beschrijft hij het belang van de alignment in de yogahoudingen. Hier sta ik helemaal achter en pas ik ook toe in mijn lessen en dit boek.
- Het leren als yogadocente houdt eigenlijk nooit op, niet alleen op de opleidingen en bijscholingen leer ik, maar juist ook in mijn eigen uurtjes die ik voor mezelf oefen, leer ik mijn lichaam steeds beter kennen en wat het wel of niet kan en neem ik eindeloos de tijd om een houding te doorgronden, totdat ik elk deel van lichaam beheers. Ook in het lesgeven leer ik van mijn leerlingen, het is een wisselwerking tussen docent en leerling en tijdens lessen komen er altijd aspecten omhoog die nieuw inzicht geven. In 2011 bestaat mijn yogastudio 10 jaar en ik leer nog steeds elke dag.

structuur

Dit boek is ontstaan om structuur te creëren in de yoga lessen die ik geef in mijn yogastudio in Ouddorp. Tevens is het een leidraad voor de workshops en clinics die ik verzorg op beach en surfevents. Tijdens de lessen pak ik stukken tekst en houdingen eruit waar we mee werken. Het mooiste is natuurlijk dat je yogalessen volgt bij een docent, zodat je gewezen wordt op je verbeterpunten, vragen kunt stellen, begeleid wordt in de houdingen, uitwisseling hebt met andere cursisten en uiteraard een stevige basis verkrijgt om ook de houdingen thuis te doen.

Toch is dit boek zo opgezet dat je niet perse lessen hoeft te volgen. Dus ook de 'freewheelers', die zich niet willen binden aan tijd en locatie, kunnen er zelf mee aan de slag. Alles wordt helder en duidelijk uitgelegd en visueel gemaakt met fotomateriaal. De tekst is makkelijk en vlot geschreven, de volgorde van de hoofdstukken heeft een gedegen opbouw, tussendoor staan handige tips en meer diepgaande achtergrond lees je ook de info vakken.

gericht op surfen

Verbetering van je surfprestatie 's

Door yoga ontwikkel je lichaamsbewustzijn en door verbetering hiervan, verbeter je ook je prestaties met surfen. Met een verhoogd lichaamsbewustzijn kun je steeds beter je spieren, gewrichten en lichaamsdelen bewegen op die manier die jij wilt. Een stevige yogasessie, geeft je het gevoel dat je je lichaam weer 'bewoont'. Elke sessie is als een verkenningstocht in je lichaam en je voelt van binnenuit precies waar je spanning zit, je stijfheid, je blessures, je soepelheid, je ruimte, je bewegingsvrijheid. Deze zelfkennis kun je perfect gebruiken op je board. Door yoga ontwikkel je de fijne of specifieke motoriek, zodat alle lichaamsdelen meer met elkaar samenwerken.

Afwisselend gebruik van spieren

Dit boek is volledig afgestemd op de bewegingen die je tegenkomt op en in het water. Of hoe je juist tegenovergestelde bewegingen kunt maken van de spier(groepen) die vaak met surfen op dezelfde manier, heel explosief gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan de holle rug die je constant maakt als je op je golfsurfboard ligt, waardoor de rug spieren enorm verkorten en kunnen verkrampen. Met yoga maak je juist veel houdingen met die spier verlengend zijn voor de achterkant van het lichaam.

Verlengen van de spieren

Alle andere sporten verkorten de spieren. Windsurfen, kiten, golfsurfen, SUP-en....alles. Daarom is het belangrijk om er iets naast te doen wat weer lengte terug geeft aan de spieren.

Een skeletspier heeft altijd een *origo*, een *spierbuik* en een *insertie*. Origo en insertie zijn de plaatsen op het skelet waar de spieren door middel van pezen aanhechten. Een algemene stelregel is dat de origo het aanhechtingspunt is aan het (over het algemeen) onbewegelijke bot. De insertie vinden we aan het bewegelijke bot.

De spierbuik is dat deel van de spier dat bestaat uit dwarsgestreept spierweefsel en kan samentrekken (*contraheren*). De spierbuik van een skeletspier bestaat uit spierbundels. Elke spierbundel bestaat uit spiervezels en elke spiervezel bestaat weer uit myofibrillen. Elke myofibril bestaat uit de filamenten actine en myosine. Groepjes filamenten vormen door hun ligging sarcomeren, en deze kunnen door hun interactie in elkaar schuiven en zo verkorten.

Sneller herstel en voorkomen van spierpijn na een surf sessie

In de praktijk komt het vaak voor dat je met surfen je lichaam een paar dagen heel intensief gebruikt. Weken waait het niet, zijn de golven te laag of kun je het water niet op, omdat je moet werken en dan ineens zijn de golven perfect, is de wind goed en komt hij uit de perfecte richting. En ben je uren / dagen achter elkaar op het water aan het knallen. Als je tussen de surfsessies in, je spieren niet onderhoud en traint, dan kan zijn dat je de dag na surfen flinke spierpijn hebt. En je hebt meer kans op blessures, omdat je verkorte spieren explosief gebruikt (vaak nog in koud water ook) Door regelmatig je spieren te rekken en te strekken, voorkom je spierpijn en verdwijnt het ook weer sneller.

Soepelheid in schouder en bekken gebied, wat je helpt bij tricks & moves

Met yoga zijn er ontzettend veel houdingen, die soepelheid geven in je schouder,- en bekken. Voor de tricks op het water heb je de bewegingsvrijheid nodig van je heupen en je schouders om je kite, zeil of board te verplaatsen in die richting die jij wilt. Een draai vanuit je heupen stuurt het board die kant op die jij wilt, maar...dan moeten die heupen wel lekker los zijn:)

Verbetering lichamelijke conditie / uithoudingsvermogen

Als de omstandigheden op het water goed zijn, wil je zo lang mogelijk surfen en dan helpt het als je conditie goed is. Het is zó irritant als je puffend op het strand staat, terwijl anderen nog lekker op het water zijn. Betere conditie is een langere surf!

In dit boek staat de zonnegroet uitgebreid beschreven. Als je na een stuk of 6 zonnegroeten nog steeds niet hoeft te hijgen, dan kun je stellen dat je conditie TOP is. Een goede conditie kan ook je redding zijn, als je moet zwemmen achter je windsurf set in de branding of even flink moet door peddelen voordat de volgende set golven eraan komt.

Voor een beter evenwichtsgevoel op je board

Alle yoga balanshoudingen die op je mat oefent, verbeteren je balans gevoel op je board. Er zijn veel houdingen die je op 1 been doet, of op een andere manier je evenwichtsgevoel aanspreken. Dit versterkt de samenwerking tussen je linker,- en rechter hersenhelft en dus ook de coordinatie van je lichaam. Een goed balansgevoel kun je op elk board gebruiken, zeker als je op een shortboard een radicale bottom turn wilt maken.

Voor een betere oog hand coordinatie

Door veel yoga te beoefenen, kun je op een gegeven moment precies je hand of voet daar plaatsen, waar jij wilt. Doordat je beter in balans komt versterk je het samenspel van alle lichaamsdelen. Dit is wat je op het water goed kunt gebruiken. Vaak komt het heel nauwkeurig aan, waar je gewicht naar toe wilt brengen, of druk wilt geven met je voet op je board, of de plaatsing van je handen als je je giek overpakt met een trick.

Oog hand coördinatie

Het besturen van de hand is afhankelijk van onze oogbesturing. Wat veel mensen niet weten is dat onze hand in onze eerste levensjaren juist onze ogen sturen. We voelen waar iets is in de ruimte en kunnen dan onze ogen richten (fusie-maken) en registreren dan welke spier beweging daarvoor nodig was. Door herhaling en onbewust registreren zijn we na loop van tijd instaat alleen aan de hand van de oogspierinformatie te weten waar iets in de ruimte is. Dit proces noemen we lokalisatie. Vanaf het moment dat we lokalisaties kunnen maken in de ruimte zijn we ook in staat om onze eigen hand in de ruimte naar een object te sturen om het te pakken of aan te raken zonder bij dat proces onze tast te gebruiken. We hebben van te voren visueel bepaald waar we met onze hand in de ruimte moeten zijn. Door te kunnen bepalen waar we in de ruimte moeten zijn leren we een motorplan te maken voor we gaan handelen zodat we onze waarneming kunnen gebruiken om tijdens de beweging feedback te geven aan onze beweging als dat noodzakelijk is. Tijdens testen van oog-hand coördinatie is het noodzakelijk om de informatie die we door middel van ons gevoel krijgen uit te sluiten als ook zoveel mogelijk de vaardigheid die is ontstaan door oefening.

**Er kan nog veel meer geschreven worden waarom yoga en surfen zo'n goede combinatie maakt. Met lezen kun je dit niet ervaren. Ik zou zeggen; stap op je yoga mat en ervaar zelf de positieve uitwerking!
Lees later meer.....Cheerio Bella !**