

Warm-up

Tekst: Yvette Benningshof, m.m.v. Hidde Tangerman

'Je loopt al na een halfuur in trance'



Hardloopcoach Ramon van Bergem geeft workshops in YogaRunning: hardlopen gecombineerd met yoga, oftewel lekker 'yoggen'.

Hardlopen en yoga, hoe kom je op die combinatie?

'Ik verwerkte altijd al veel yogaoefeningen in mijn hardlooptrainingen. En ik deed ook veel met ademhalingstechnieken, die ik overnam uit het Japanse karate. Een aantal mensen die fervent yoga deden zei op een gegeven moment tegen mij: "Dat is yoga." Maar de nadruk ligt op het hardlopen, met de asana's tussendoor.'

Wat heb je aan asana's tijdens het hardlopen?

'Je loopt veel meer vanuit rust. Doordat de ademhaling en de

yogahoudingen erbij zitten, wordt het een heel andere beleving. Je komt zo al lopend helemaal in je eigen ritme en al na dertig minuten loop je in trance. Doordat je je gedachten probeert te stoppen, word je je ook meer bewust van het nu.'

Hoe ziet zo'n training er concreet uit?

'Er wordt heel rustig gelopen met een aantal pauzes tussendoor, waarin we staande asana's doen die gericht zijn op ademhaling en ontspanning. Die asana's heb ik wel wat aangepast. Zo doe ik bijvoorbeeld de ademhalingstechniek uit de Zonnegroet, maar niet het grondwerk.' (HI)

www.yogarunning.nl

