

Yoga en meditatie voegen voor Merijn Zeeman (Lotto-Jumbo) iets toe aan ontwikkeling van zijn renners

# “OM BEWUSTWORDING EN RUST TE CREEËREN EN OM BALANS TE KRIJGEN”

DOOR: MARIËLLE VAN BUSSEL ■ BEELD: JESSICA FOTOGRAFIE

Hoewel in het dagelijks leven niemand meer opkijkt van yoga en meditatie, is het in de topsport nog steeds een uitzonderlijk verschijnsel. Terwijl de effecten er wel degelijk zijn. Van souplesse tot concentratie, van balans tot teamspirit.



Yogaleraar Paul Vrenken: "Yoga is omgaan met wat er op dat moment is. Verzetten heeft geen zin."

In de persruimte van Stadion De Vliert in Den Bosch ligt op de grond een oude *Gazetta dello Sport* uit 2006 met voorop een juichfoto van het Italiaanse team dat wereldkampioen is geworden. Een mooi staaltje teamspirit. In opperste concentratie kijken de spelers van FC Den Bosch naar die foto, de rechtersvoet tegen de linker knie, de armen boven het hoofd, de handen verstrengeld. Ondertussen loopt yoga-docent Paul Vrenken tussen de voetballers door en probeert ze met een onverwachte beweging af te leiden. Dat lukt hem nauwelijks.

Het is de tweede yogasessie die de selectie op het programma heeft staan. Niet in plaats van een training, maar als aanvulling op. Het gaat over ademhaling in combinatie met wedstrijdspanning, focus en concentratie en omgaan met teleurstellingen, maar ook over explosieve kracht en omschakelen. Precies die onderwerpen die met behulp van yoga effect hebben op de



### Zweverig

Hoewel yoga inmiddels aardig ingeburgerd is in de samenleving, wordt het in topsportkringen nog vaak gezien als 'soft' en 'zweverig'. Dat is ook de reden waarom yogadocent Paul Vrenken, die zelf in de amateurtop gevoetbald heeft, een vertaalslag heeft gemaakt naar het voetbal. Yogabegrippen als 'asana' ('houding') of 'holistisch' hoor je hem niet zeggen. De oefeningen – met yoganamen als opwaartse hond, cobra

“Het leven van een voetballer is stressvol. **Het is mijn taak hun gedrag te beïnvloeden**, yoga is daarvoor een mooi middel”

#### ■ VLOET

wedstrijd, maar vooral op de persoon. “Als je elke dag één procent beter kunt worden, moet je die kans grijpen. Ook als dat met behulp van yoga is”, legt coach Wiljan Vloet zijn beweegredenen uit om yogasessies in te zetten. “Ik zie een voetballer als een mens die bestaat uit een lichaam én een geest. Het leven van een voetballer is stressvol, zowel binnen als buiten het veld. Het is mijn taak hun gedrag te beïnvloeden, yoga is daarvoor een mooi middel.”

of krijger – legt hij waar mogelijk uit met een link naar de wedstrijd.

“Toen ik zelf begon met yoga, kwam ik dingen tegen die me, als ik ze eerder had geweten, verder hadden gebracht in mijn voetbalcarrière. Ik had vaak spierblessures, als gevolg van te korte spieren. Dat krijg je omdat je als voetballer alleen maar bezig bent met sprinten, passen en knallen. Met yoga kun je je spieren juist acclimatiseren, waardoor ook een betere doorbloeding

### Govert Viergever, roeier, olympisch finalist vier-zonder-stuurman

“Uit nieuwsgierigheid begon ik op mijn zestiende met yoga, vooral omdat ik regelmatig blessures had. Ik merkte dat mijn lichaam steeds sterker werd en dat het dus zin had. De docent zette steeds vaker ademhalingsoefeningen in en uiteindelijk ervoer ik het wauweffect van meditatie. Wat dat is? Een totale helderheid van geest. Ik heb me leren concentreren op één taak, wat ontzettend waardevol is in de topsport. Als roeier heb je altijd te maken met verzuring, ongemak en pijn tijdens een race. Geheid komen er negatieve gedachten naar boven. Maar sinds ik mediteer, dagelijks, maar ook voorafgaand aan een wedstrijd, dwalen mijn gedachten niet meer automatisch af naar 'ik kan niet meer' of 'het doet zo'n pijn'.”

“Ook voor een wedstrijd, als ik al in de boot zit en het stoplicht op rood staat, mediteer ik even. Zenuwen zijn afleidende gedachten, die je voelt in je lichaam, zodat een sportprestatie leveren ontzettend vervelend kan zijn. Waarom vind ik dit leuk, vroeg ik mezelf op zo'n moment af. Door te mediteren op het moment dat ik zenuwen voel, kan ik ze direct opheffen zodat het geen effect op mijn lijf heeft. Je maakt plaats voor flow en krijgt de lol terug om op het allerhoogste niveau te presteren.”

“Voor mij is mediteren het verschil tussen winnen en verliezen. Als je op het allerhoogste niveau komt, is iedereen qua fysiek ongeveer gelijk. Alleen met de geest, die in tegenstelling tot het lichaam oneindig trainbaar is, kun je het verschil maken. Sinds ik mediteer heb ik geen slechte prestaties meer geleverd, de grilligheid is eruit. De goede dagen zijn beter geworden, de slechte ook.”

ontstaat. Het effect: minder blessures, meer kracht en meer souplesse."

Het is tijd voor de opwaartse hond. De spelers proberen het lijf met moeite in de juiste houding te manoeuvreren.

"Het is de bedoeling om ontspannen in de houding te blijven", zegt Vrenken.

"Hoe meer ontspannen je bent, hoe scherper je bent en hoe beter je met tegenslag kunt omgaan. Voel waar de spanning zit en adem daar naartoe."

"Ik voel overal spanning", zucht een van de spelers. "Dit is geen ontspanning, maar inspanning", voegt hij er nog aan toe. "Er kan niks kapot", reageert Vrenken. "Rek de grenzen gewoon een beetje op."

### Groepsgevoel

De reacties op de yogasessies zijn positief, merken zowel Vrenken als Vloet.

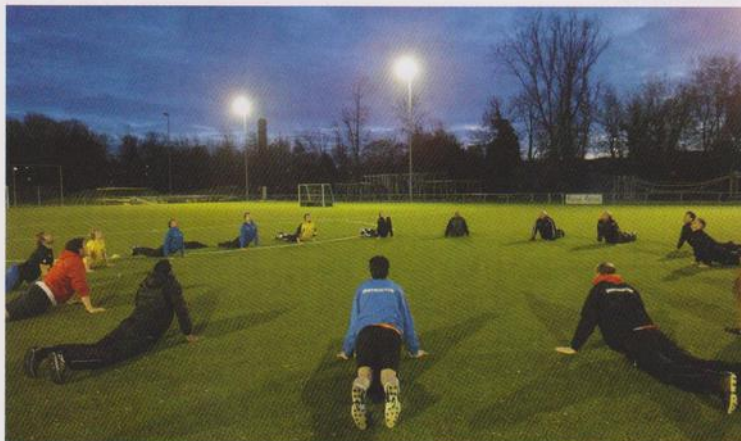
De eerste bijeenkomst werd er nog wat lacherig gedaan, nu is iedereen serieus bezig. Aanvoerder Niek Vossebelt:

"Mijn prioriteit ligt bij het leniger worden. Niet zozeer bij het mentale deel, al denk ik wel dat dat onbewust ook doorwerkt. In eerste instantie waren we

sceptisch, maar na de presentatie die Paul gaf, en waaruit bleek dat het wél op voetbal gericht was, hadden we een positief gevoel. Het is iets anders dan bijvoorbeeld een krachttraining waar bij iedereen een individueel programma afdraait. Nu doen we het écht samen, we groeien naar elkaar toe."

Vloet: "Er wordt absoluut niet raar over gedaan, wat al pure winst is. Ik ben ervan overtuigd dat yoga bijdraagt aan (zelf)vertrouwen wat uiteindelijk effect heeft op de wedstrijd. Ik zou graag een assistent-trainer hebben die gespecialiseerd is in het mentale deel, zodat we maatwerk kunnen leveren. De een heeft meer yoga nodig, de ander meer krachttraining. Het zou mooi zijn als de KNVB hier aandacht aan gaat besteden in de opleidingen."

Na een uur mogen de spelers op hun matjes gaan liggen. De armen naast het lichaam, de handpalmen omhoog. "Ontspan en voel het lichaam zwaar worden", zegt Vrenken. "Yoga is omgaan met wat er op dat moment is. Verzetten heeft geen zin", geeft hij de spelers nog mee.



**“Het effect van yoga en/of meditatie? Een sporter slaagt er makkelijker in om zélf de balans te vinden”**

■ ZEEMAN

**“Met yoga kun je je spieren juist acclimatiseren.**

**Het effect: minder blessures, meer kracht en meer souplesse”**

■ VRENKEN

### Merijn Zeeman, coach wielerploeg Team LottoNL-Jumbo

"Ik coach vooral op persoonlijke ontwikkeling en zet daarbij ook yoga, meditatie en mindfulness in. Ik begeleid bij Lotto-Jumbo nu zeven renners intensief. Of ik yoga en meditatie inzet, hangt af van in hoeverre een sporter zich helemaal openstelt voor dit soort begeleiding. Tijdens een persoonlijk ontwikkelingstraject komt er meestal een moment – vooral als een sporter meer en meer inziet wie hij is en wat hij aan het doen is – waarop ik denk dat yoga of meditatie iets kan toevoegen. Renners reageren daar altijd positief op, omdat het past in de logische lijn van waar we mee bezig zijn. In mijn ideale wereld werk ik het liefst met alle sporters op deze manier. Waarom? Om bewustwording en rust te creëren en om balans te krijgen."

"Meditatie helpt bijvoorbeeld renners met slaapproblemen. Ze zijn druk in hun hoofd, vooral als er veel wordt gevraagd. Door te mediteren kunnen ze hun gedachten heel bewust laten binnenkomen, maar ook weer bewust loslaten. Door yoga te beoefenen, laat je sporters ervaren wat ze voelen, zodat ze in het moment raken en vervolgens tijdens een tijdrif bijvoorbeeld dicht bij hun natuur blijven. Ze ervaren dat concentratie niet een tunnel is waarbij je geïrriteerd of niet aanspreekbaar bent, zoals velen denken, maar dat je juist ontspannen gespannen kunt zijn."

"Yoga is álleen yoga als je het in een breder perspectief ziet. Een filosofie. Niet wanneer je met twintig sporters in een ruimte zit en 'yoga gaat doen'. Dan is het core stability en dat doen we al. Het effect van yoga en/of meditatie? Een sporter slaagt er makkelijker in om zélf de balans te vinden. Als hij gestrest is, kan hij door bewustwording zichzelf in een andere mindset krijgen waardoor hij zich prettiger voelt en dus ook beter kan presteren. Prestaties zijn niet het doel, maar het gevolg van balans. Ik begeleid én coach sporters dus op weg naar hun innerlijk geluk en die balans, beter zijn dan je tegenstander, is niet het ultieme geluk. Helaas gaat het in de sport eenzijdig over presteren. Er wordt nog steeds te veel gecoacht en opgeleid op tactisch en technisch gebied. Het is dus niet een onderwerp waar ik veel over praat met collega's. Het hoort er nog niet bij. Ik hoop dat dat de volgende stap is."

