

SLIMMER SPORTEN MET YOGA




ANNICK CUVELIER
INGE DELVA

Leesexemplaar

© 2022, Annick Cuvelier, Inge Delva en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308
2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp en boekverzorging: Tinxz
Fotografie: Inge Stam —  @inge_stam
Illustraties: iStock, Shutterstock en 123rf

D/2022/0055/51
ISBN 978 94 6383 155 0
NUR 485

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



twitter.com/Pelckmans_be



instagram.com/pelckmans.be

SLIMMER
SPORTEN MET

YOGA

ANNICK CUVELIER
& INGE DELVA

P E L C K M A N S



Leesvoorbeeldjaar

INHOUD

WOORD VOORAF	7
1 ONS VERHAAL	9
2 WAAROM YOGA ZO WAARDEVOL IS VOOR SPORTERS	19
3 HOE GA JE AAN DE SLAG MET DIT BOEK?	35
4 VIND JE BLAUWDRUK VOOR EEN GEBALANCEERDE HOUDING AAN DE SLAG 56 > 66	47
5 DE BASIS VAN ALLES: JE ADEMHALING AAN DE SLAG 73 > 77	67
6 HET GEHEIM VOOR SUCCES ZIT 'M IN JE HOOFD AAN DE SLAG 82 > 84	79
7 JE KRACHTCENTRALE: DE CORE AAN DE SLAG 90 > 100	85
8 JE FUNDAMENT: DE VOETEN AAN DE SLAG 106 > 109 – 112 > 118	101
9 SPAAR JE KNIEËN AAN DE SLAG 125 > 127	121
10 SOEPELE EN STERKE HAMSTRINGS AAN DE SLAG 137 > 143	129
11 HAPPY HIPS AAN DE SLAG 156 > 172	145
12 STABIELE, GEZONDE SCHOUDERS AAN DE SLAG 185 > 196	175
13 MAAK DE ZIJKANT VAN JE LICHAAM STERK EN SOEPEL AAN DE SLAG 199 > 204	197
SEE YOU IN SAVASANA	205
DANKJEWEL	207

WOORD VOORAF

BLESSUREVRIJ SPORTEN EN EEN LICHAAM IN BALANS DANKZIJ FUNCTIONELE YOGA

Sterker staan dan de tegenstander in die beslissende set, voor het eerst deelnemen aan een triatlon, een net iets scherpere tijd op die volgende marathon, eindelijk de Mont Ventoux op: welke uitdaging je als sporter ook vooropstelt, natuurlijk wil je blessurevrij blijven, zo snel mogelijk herstellen van een training, en zo lang mogelijk van je sport kunnen blijven genieten. Kortom: je wilt een lichaam in balans. En daar is yoga dé geknipte tool voor. Je lichaam in balans brengen, blessures voorkomen, flexibeler en krachtiger worden, je ademhaling verbeteren, je mentaal sterker maken: yoga doet het allemaal. Dat daar echt geen geitenwollen sokken, wierook of spirituele goeroes aan te pas hoeven te komen, bewijzen we met dit boek. Zie het als een soort handleiding waarmee we jou in contact brengen met je lichaam.

In wat volgt vertellen we je op een heldere, nuchtere manier hoe je lichaam — jouw werkinstrument als sporter — in elkaar zit, waarom je kracht moet koppelen aan flexibiliteit en hoe je je gewrichten mobiel én stabiel maakt. Daar komt uiteraard wat anatomie bij kijken. Maar dan wel op een toegankelijke manier, beloofd.

Eenvoudige zelftestoefeningen brengen je in contact met je lichaam, maken je bewust van je bewegingspatronen en je houding. Zo weet je voortaan beter wat goed is voor jou als sporter, en wat niet. Aan de hand van toegankelijke yogahoudingen helpen we je om je lichaam opnieuw in balans te brengen, en op die manier blessurevrij van je sport te genieten. Wees gerust, geen acrobatische oefeningen zoals je ze weleens voorbij ziet komen op Instagram. Maar wél het gebruik van yogaoefeningen op een functionele manier. Haalbaar voor iedereen. Zodat je sterker en soepeler wordt, en meer balans vindt in lichaam en geest. Daarbij zijn de yogaposes geen doel op zich, maar wel een ondersteuning voor je sport en je leven. Kortom: een nuchtere kijk op yoga, op een moderne, wetenschappelijke en functionele manier. Het fundament om lang, gezond en energiek te blijven sporten.

We wensen je heel veel plezier bij het (her)ontdekken van je lichaam, je kracht én je flexibiliteit.



1

ONS VERHAAL

Leesvoorbeeld



ANNICK

Ik ben Annick en inspirator van Yoganic Moves. Yoga kwam op mijn pad na een aantal carrièreswitches en een zoektocht naar zingeving en zelfheling. De 'Moves' in Yoganic Moves staat voor beweging, groei, persoonlijke ontwikkeling, sport, reizen. Yoganic is een combinatie van yoga en mijn naam 'Annick' en dat staat ook voor authenticiteit en de lessen die ik deel vanuit mijn eigen struggles.

Yoga is ondertussen een onderdeel van mijn leven geworden, een middel om mijn lichaam en geest dagelijks te resetten en in balans te houden.

Ik ben opgegroeid op een boerderij in West-Vlaanderen. Ik ravotte buiten, had allerhande hobby's zoals tennis, paardrijden en dansen. Ook helpen op de boerderij deed ik graag. Zolang ik maar kon bewegen was ik happy. Na die onbezorgde kindertijd kreeg ik een grote wake-upcall toen ik op mijn vierentwintigste plots mijn vader verloor in een ongeval. Ik werkte toen in Brussel in de marketingsector. Mijn wereld stond on hold, de onbezorgdheid uit mijn kindertijd viel weg en ik besloot carrière te maken. Tijdens deze periode begon ik intens te sporten. Tegelijk deed de dood van mijn vader me stilstaan bij de zin van het leven.

Op mijn tweeëndertigste besepte ik dat ik aan een nieuwe richting toe was, zei mijn job in Brussel vaarwel en ging drie maanden rondreizen in Azië (samen met mijn zus). Ik verhuisde naar Gent, belandde na een reeks van verschillende jobs in de eventsector. Sporten stond nog steeds bovenaan mijn lijst en gaf me enorm veel voldoening en plezier. Tot twee uur per dag ging ik spinnen, zes dagen op zeven, uren spendeerde ik op de koersfiets. Lopen zoals de 20K van Brussel, 10K van Gent, de marathon van Gent. Of dat was toch de bedoeling.

Stretchen deed ik niet, want ik kende de voordelen niet, vond het te traag en saai. Ook kende ik het woord YOGA toen nog niet. Door een blessure haalde ik de start van de marathon niet. Te hard getraind zonder te luisteren naar de signalen van mijn lichaam.

Al dat sporten combineerde ik jarenlang met een uitdagende 7/7-job met circa 70 uren per week en veel nachtwerk. Een leven zonder regelmaat, maar ik ging er voluit voor, want het was ook een passie. Net zoals mijn drive om te bewegen.

Na enkele jaren begon die combinatie zijn tol te eisen. Mijn geest en lichaam raakten uitgeput, mijn vriendenkring dunde uit omdat ik altijd aan het werk of aan het sporten was. Soms waren er momenten dat ik begon te voelen dat ik op was en stapte ik voor het eerst op de yogamat in plaats van op de spinningfiets. Het was een openbaring om te mogen vertragen en luisteren naar mijn lichaam.

Uiteindelijk hakte ik na een jaar van twijfel de knoop door en besliste in 2012 (ik was toen 41) om mijn job op te zeggen. Na die beslissing viel ik in een zwart gat, ik was mentaal en fysiek uitgeput, ik wist niet wat ik verder wou doen met mijn leven. Ik wist ergens dat reizen me nieuwe inspiratie zou geven, maar ik was te bang om het avontuur alleen aan te gaan, om alleen te zijn... Na zes maanden en een schop onder mijn kont van een goeie vriendin schraapte ik mijn moed bijeen om toch dat ticket te boeken. Naar Bali, het mekka van de yogi's. Ik had enorm veel ongeduld om een antwoord op al mijn vragen te krijgen en vooral het antwoord op de vraag wat ik wou doen. Gaandeweg liet ik dat los, begon ik meer yoga te beoefenen en werd het duidelijk: deze practice voelde goed, liet me delen van mijn lichaam voelen die ik nog nooit gevoeld had, bracht me een diepe rust. Ik kwam thuis bij mezelf.

Niet veel later nam ik deel aan een yogaretreat in Thailand en voor ik het wist, stond ik er elke dag op de mat. Ik leerde opnieuw connectie met mezelf te maken en kwam voor het eerst in contact met de yogafilosofie, die me erg wist te boeien. Het plan was om zes weken in Azië te blijven, maar uiteindelijk werden het vijf maanden. Aan het einde van mijn reis vielen de puzzelstukken in elkaar en keerde ik terug met het idee om yogareizen te organiseren.

Al snel voelde ik de roeping om zelf yogadocent te worden, en dus reisde ik opnieuw naar Thailand voor mijn eerste docentenopleiding. Ik bouwde mijn woonkamer om tot yogastudio en organiseerde reizen naar de Franse Alpen, Thailand, Ibiza, Bali... En dit keer met mezelf als docent.

Ik stond dagelijks op de mat en volgde tal van opleidingen in heel verschillende yogastijlen, die ook verschillende dingen predikten. De ene vorm van yoga zei dit en de andere zei net het tegenovergestelde. Ik wilde het 'WAAROM' begrijpen en me verder verdiepen. Zo kwam ik bij Tiffany Cruikshank, de founder van Yoga Medicine®, terecht en volgde in 2015 een eerste opleiding in Londen, waarbij we een week in het schoudergewricht doken. Een nieuwe wereld ging open, ik volgde alle orthopedische modules bij Yoga Medicine® en bleef me verder verdiepen in anatomie, biomechanica en fysiologie. Ik kreeg steeds meer antwoorden op mijn vragen en handvaten die ik nodig had om yoga als therapie te gaan gebruiken en mensen 1 op 1 te begeleiden. Ook dook ik dieper in mentale gezondheid, meditatie, yin yoga, myofascial release en yoga voor sporters. Zo creëerde ik een toolbox om mijn lichaam en geest in balans te houden en dat met anderen te delen.

Toen ik met yoga begon was ik heel stijf, daarna werd ik door yoga erg lenig en kon ik me in heel wat 'pretzelposes' wringen. Omdat ik steeds dieper in de poses wou gaan en eenzijdig bezig was met yoga, begon ik na verloop van tijd last te krijgen in mijn heup en knie.

Door de opleidingen en andere aanpak bij Yoga Medicine® verwierf ik al snel nieuwe inzichten en leerde ik yoga als tool te gebruiken, ter ondersteuning van mijn lichaam.

Mijn eigen yogapractice is daardoor compleet veranderd, ik ga niet meer extreem diep in poses en werk aan kracht én souplesse. Door actieve vormen van yoga, corewerk, uitdagingen zoals handenstand, voel ik de kracht in mijn lichaam en word ik mentaal ook sterker om uitdagingen in mijn leven aan te gaan. Evenzeer vind ik het zalig om een ontspannende yinles of myofascial release te doen, mijn lichaam volledig te ontspannen en tot rust te komen. Dat helpt me vertragen, los te laten en beter te luisteren naar mijn lichaam. Ook meditatie en ademhalingswerk doe ik dagelijks. Door yoga heb ik haast geen blessures meer, slaap ik beter en kan ik beter om met mijn emoties en negatieve gedachten. Yoga is voor mij een manier van leven geworden, het brengt een steeds diepere verbinding met mezelf en is een middel om balans te vinden.

Ik combineer yoga met sport, startte een paar jaar geleden met crossfit, loop opnieuw en kreeg recent de smaak van surfen te pakken.

Vandaag weet ik: had ik yoga eerder ontdekt, dan had ik wellicht wél die marathon gelopen, en ook het mentale luik zou me geholpen hebben.

Ik stond heel sceptisch ten opzichte van yoga, dacht ook dat yoga gewoon stilzitten was op een matje en nietsdoen. Door mijn studies en mijn eigen ervaringen ben ik overtuigd dat yoga de tool is voor elke sporter om het lichaam gezond en in balans te houden, blessures te voorkomen en mentale veerkracht op te bouwen. Het is mijn missie om je daarin te begeleiden.

Met dit boek wil ik de misvattingen over yoga de wereld uit helpen, zoals het idee dat yoga zweverig is, dat je lenig moet zijn om met yoga te starten...

Met dit boek hoop ik dat elke sporter het waarom van yoga als aanvulling op zijn sport begrijpt en ervaart aan de hand van de oefeningen. Ik help je graag op weg naar balans in lichaam en geest.



PASPOORT ANNICK

- **20 uur Ashtanga Teacher Training** - Manju Jois - Zeeland - juli 2013
- **200 uur Ashtanga Yoga Teacher Training** - All Yoga Thailand - november 2013
- **300 uur Advanced Teacher Training** - Radiantly Alive - Bali - maart 2016
- **80 uur Yin yoga & psychologietraining** - Sarah Powers Insight Yoga - Frankrijk - mei 2014
- **40 uur Functional Anatomy** - Gernot Hüber - Thailand - januari 2015
- **40 uur Thai Massage** - David Lutt - Lulyani - Frankrijk - augustus 2015
- **30 uur Yogic Arts & Thai Massage** - Duncan Wong - Parijs - juni 2016
- **25 uur Embodied Yoga** - Julie Martin - Stockholm - augustus 2018
- **40 uur Meghan Currie Yoga** - Immersion - Bali 2017
- **40 uur Meghan Currie Yoga** - Immersion - Bali 2018
- **40 uur Meghan Currie Yoga** - Deepen your practice - Italië - 2019

Therapeutic Specialist (450 uur) bij Yoga Medicine®

- **25 uur Yoga Medicine** - Advanced Shoulder Immersion - London - september 2015
- **60 uur Yoga Medicine** - Functional Anatomy and Dysfunction of the Spine - Thailand - febr 2017

- **60 uur Yoga Medicine** – Functional Anatomy & Dysfunction of the Hips – Spanje - mei 2017
- **25 uur Yoga Medicine** – Myofascial Release – Londen – september 2017
- **60 uur Yoga Medicine** – Yin and Meditation – Spanje – mei 2018
- **25 uur Yoga Medicine** – Yoga for Athletes – Londen – september 2018
- **25 uur Yoga Medicine** – Traditional Chinese Medicine – London – september 2019
- **42 uur Yoga Medicine** – Functional Anatomy for Yoga, Movement Performance and Pain Specialists – online training
- **60 uur Yoga Medicine** – Shoulder Anatomy, Dysfunction and Application – online training 2020
- **60 uur Yoga Medicine** – Mental Health and Wellness – online training 2021

8 uur Yoga Medicine onlinetrainingen

- **The SI Joint**
- **Yoga for Triathletes**
- **Movement Intelligence** – An Introduction to Neuromechanics

Ervaring als lesgever

- Fulltime lesgever sinds 2013 met meer dan 4000 uur in bedrijven, groepslessen, privé yogatherapeutische consults, yogaworkshops
- Organisatie en hosting van yogaretreat in Bali, Thailand, Ibiza, Turkije, Marokko, de Franse Alpen, Rhodos, Kos... sinds 2014

‘A journey of
a thousand miles
begins with
a single step.’



INGE

Ik ben pas beginnen te sporten toen ik 28 was. Bij ons in de familie waren we — met uitzondering van mijn moeder — noch lenig, noch uitblinkers in sport. Maar toen ik aanhoudende rugpijn kreeg, begon ik op advies van de arts meer te bewegen om mijn ruggengraat soepel te houden. Hij raadde me aan vooral veel te zwemmen, maar dat was nu niet meteen mijn favoriete bezigheid. Toen ik het steeds moeilijker kreeg om mezelf te motiveren om in het chloorwater te duiken, nam mijn toenmalige vriend me (bijna letterlijk) op sleeptouw en leerde hij me lopen. Tegen alle verwachtingen in had ik negen maanden later de smaak zodanig te pakken dat ik niet meer kon stoppen. Lopen was mijn meditatie, mijn uitlaatklep, en de afstanden werden steeds langer. Maar naarmate de tijd vorderde, lagen er ook steeds regelmatig blessures op de loer. Gelukkig vond ik soelaas bij mijn kinesist, die me liet kennismaken met versterkende oefeningen en me voor het eerst echt in contact bracht met mijn lichaam. Hij was ook de eerste die het woord ‘*core stability*’ liet vallen, en deed zelfs een test van zowel mijn lenigheid als mijn kracht. Het resultaat was bedroevend op beide vlakken. Geen wonder dat ik zo vaak last had van blessures.

In 2014 zocht ik voor het eerst de yogamat op. Niet om mijn lichaam in balans te brengen, maar omdat ik meer rust wilde creëren in mijn leven. Die eerste yoga-ervaring deed ik op samen met een vriendin, tijdens een detoxweekend waarbij we een heel weekend alleen maar sapjes zouden drinken. Door het vasten kreeg ik al snel last van hoofdpijn. Maar na de yogales merkte ik dat de hoofdpijn verdwenen was. Als hoofdpijnpatiënt was ik verkocht. Toen we terug thuis waren, ging ik meteen op zoek naar een goede yogastudio om me verder in yoga te verdiepen. Ik weet nog dat ik tijdens die eerste echte les dacht: ‘Als er één beroep is dat ik nooit zal uitoefenen, dan wel yogadocent.’ Mijn lichaam was ontzettend stram. Wanneer ik in die tijd staand voorover probeerde te buigen, bevonden mijn handen zich ergens ter hoogte

van mijn knieën, mijn rug was rond, en voelde het allesbehalve goed of comfortabel aan. En toch had ik het gevoel dat ik op de juiste plek zat. Al snel reed ik minstens twee keer per week naar de studio, en ik begon ook steeds pittigere lessen te volgen. Eerst goed zweten, om daarna voldaan en met een evenwichtig gevoel in mijn lijf te bekomen in *savasana* — de eindhouding van elke yogapractice. Ik vond het fantastisch. Maar ik voelde dat ik bij het begin van elke les telkens opnieuw erg stram was. Toen een andere deelnemer me vertelde hoe hij pas soepeler was beginnen te worden toen hij minstens vier keer per week op de mat stond, begon ik thuis wat te experimenteren en zelf yogaoefeningen te doen. Ondertussen bleef ik lopen, en ik merkte dat ik minder dan vroeger last had van blessures.

En toen kondigde mijn teacher aan dat ze voor het eerst een teachertraining organiseerde. Of ik geen zin had om me in te schrijven? Ik voelde me nog steeds geen 'goede' yogi, omdat ik niet alle houdingen kon die in de lessen aan bod kwamen, maar het idee om me verder te verdiepen in yoga sprak me wel ontzettend aan. Pas later zou ik trouwens leren dat er niet zoiets bestaat als een 'goede' yogi, en dat het niet draait om de moeilijkste houdingen kunnen doen, maar om balans creëren in je lichaam.

Hoewel het nooit mijn bedoeling was geweest om yogadocent te worden (die eerste les, weet je nog?), kwam ik via de teachertraining toch in contact met het lesgeven. We werden er gaandeweg op voorbereid. En het was veel leuker én toegankelijker voor me dan ik dacht. Tegelijkertijd besepte ik dat de teachertraining nog maar het begin was. Dat er nog zo veel te leren viel. En zo is het gekomen dat ik vier jaar later nog steeds de ene opleiding na de andere aan het volgen ben om me verder te verdiepen. Er valt zo veel te leren over wat yoga doet met je lichaam en je geest.

Ik ondervind zelf nog dagelijks hoe yoga me ondersteunt en in balans houdt. Mentaal én fysiek. Ik loop nog steeds. Een keer per jaar ga ik surfen. En soms haal ik eens mijn koersfiets boven. Mijn zoon speelt sinds zijn vierde tennis. En ons lichaam houden we allebei in balans met yogaoefeningen. Na een loopsessie is een korte yogapractice voor mij een must. Het maakt de spanning die ik tijdens het lopen opgebouwd heb in mijn spieren weer helemaal los. Ga ik surfen, dan zorg ik ervoor dat ik voordien voldoende ruimte heb gecreëerd in mijn heupen, de omliggende spieren soepel zijn en mijn rugspieren sterk voor de pop-up (het rechtekomen op je surfplank). Na een surfsessie haal ik met enkele specifieke stretches de spanning weer uit mijn armen, schouders en benen. De vele balanshoudingen in yoga helpen me om mijn core te versterken en stabiliteit op te bouwen in mijn hele

lichaam. Wat dan weer handig is bij het lopen. Dankzij yoga ben ik me bovendien bewuster geworden van hoe ik mijn voeten neerzet en hoe mijn knieën uitgelijnd zijn. Ik ben nog steeds niet de meest flexibele yogi en dat zal ik ook nooit zijn, maar ik heb wel ruimte gecreëerd waar die er vroeger niet was. Dat mijn handen vandaag wél plat op de grond kunnen, is daarvan een bewijs. En ik ben ervan overtuigd dat ik sneller dan gemiddeld hersteld ben van een schouderoperatie, omdat ik de versterkende oefeningen van mijn kinesist gecombineerd heb met een langzaam opnieuw opgebouwde yogapractice die rekening hield met mijn geopereerde schouder.

Vandaag vind ik het fantastisch dat ik andere mensen de deugddoende effecten van yoga kan laten ervaren tijdens mijn yogalessen in Heist-op-den-Berg of via gepersonaliseerde individuele yogacoaching. Met dit boek hoop ik ook jou te inspireren om yoga te ontdekken en misschien wel een vaste plaats te geven in je leven. Zodat je zo lang mogelijk kan blijven genieten van je sport.

Veel plezier!



PASPOORT INGE

- **266 uur Prana Vinyasa® (Shiva Rea)**, bij Nele Van Poucke (Yogalovers)
- **350 uur yogatherapie bij The Yoga Therapy Institute** (waaronder yogatherapie voor musculoskeletale en lagerugproblemen)

83 uur aanvullende modules bij Yoga Medicine®:

- Yoga Anatomy, Tiffany Cruikshank
- Myofascial Release, Tiffany Cruikshank
- Pain Science, Marnie Hartman
- Nervous System & Restorative Teacher Training, Tiffany Cruikshank
- Neurobiology of Yoga, David Vago
- Working with Grief, Diane Malaspina

- **20 uur 'Nourish: Restorative & Slow Flow'** bij Janet Stone
- **20 uur traumasensitieve yoga bij TCTSY**
- **20 uur yogatherapie voor insomnia en herstel van de slaap**, Lisa Sanfilippo bij Yoga Campus



2

WAAROM
YOGA ZO
WAARDEVOL
IS VOOR
SPORTERS

Leesbaar

Als sporter wil je er staan. Fysiek én mentaal. Je wil rustig, geconcentreerd en gefocust aan je wedstrijd beginnen, met geloof in jezelf. En ook fysiek wil je er klaar voor zijn. Yoga helpt je met beide aspecten: het brengt je lichaam in balans en heeft tal van fysieke voordelen. Maar daarnaast ondersteunt yoga ook je mentale gezondheid, helpt het je om je geest te trainen, mentaal sterker

te worden en bewust te worden van (beperkende) gedachten en patronen. Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden, een sterk gebalanceerd lichaam en een gezonde geest zorgen er samen voor dat je goed kan trainen en je sportieve doelen behaalt. In wat volgt gaan we daar dieper op in en ontdek je de voordelen van yoga voor jou als sporter.

#1: YOGA BRENGT JE LICHAAM IN BALANS EN HELPT JE ZO BLESSURES TE VOORKOMEN.

Alles halen uit je sport? Een goede tijd behalen, of zo lang mogelijk kunnen blijven bewegen zonder blessures? Het kan allemaal op voorwaarde dat je lichaam in balans is. Dat komt doordat alles in je lichaam met elkaar verbonden is. Je leest het goed. Je grote teen staat niet los van je schouder, en je linkerarm niet van je rechterheup.

EVEN VOORSTELLEN: FASCIA!

Dat ons lichaam bestaat uit spieren, botten, ingewanden, een brein, een hart, huid, een stel longen en andere organen, wist je natuurlijk al langer. Maar waar je je misschien niet van bewust bent, is dat dat alles met elkaar verbonden is door fascia. Dat is een vorm van bindweefsel, zoals pezen, ligamenten, kraakbeen en je botten dat eigenlijk ook zijn. Die fascia

zit overal, en verbindt je ruim 70 miljard cellen met elkaar. Je kan de structuur van fascia een beetje vergelijken met een spinnenweb dat zich onder je huid bevindt, en rond je organen, spieren en weefsels zit. Of met een soort bodysuit die je hele lichaam van kop tot teen verbindt en van je lichaam één goed functionerend geheel maakt.

Fascia heeft ook een beschermende rol en helpt je weefsels herstellen bij een blessure. Bovendien zitten er tal van zenuwuiteinden in, waardoor het een intelligent gevoelsorgaan vormt dat communiceert met ons brein, los van onze zintuigen. Tot slot vangt het krachten op die op je lichaam inwerken (bijvoorbeeld bij een sprong) en zorgt het ervoor dat deze krachten verdeeld worden over je hele lichaam.