

Mindful biking GEK OF GEWELDIG?

ENERGIE
WERK



Petra Hofs, Bikram yogadocente, en Maarten Tjallingii, ex-professioneel wielrenner, hebben samen 40 jaar fietservaring in de topsport, en zijn NLP professionals. Petra heeft haar liefde voor yoga aan Maarten overgebracht. Binnenkort bieden ze ook mindful biking-vakanties aan, uniek in Nederland.

Door **Trix van Hest** Fotografie **Sushilla/Futurum**

»»» *Mindful eating, mindful yoga, mindful parenting... en nu mindful biking: wat is dat precies?*

Bewust zijn van wat je doet, denkt en ervaart op de fiets, bezig zijn met je *mindset*. Vaak denken we dat we iets fout doen en falen. Kun je het ook zien

als een nieuwe ervaring die wel of niet voor je werkt? De term *mindful biking* hebben we overigens niet zelf bedacht. Yoga en fietsen zijn bij elkaar gekomen door onze jarenlange ervaringen en passies. We passen toe wat we nu weten door onze wielercarrière's en op het gebied van yoga.

»»» *Willen we weer niet te veel? Mindful zijn én sporten? Is die combinatie niet paradoxaal?*

De combinatie van yoga en fietsen vinden wij juist ideaal. Wat de fiets heeft, heeft yoga niet en andersom. Het gaat om de balans tussen actie en rust. Asana versus savasana. Oftewel, uitvoering van de yogahoudingen versus de eindontspanning. Je kunt niet presteren zonder rust en je kunt pas rusten als je gepresteerd hebt. Wat je leert op de yogamat, neem je mee op de fiets en andersom. Wat is je houding op de fiets? Heb je last van onderrug, een vastzittende nek? Op de yogamat leer je hoe je je fysieke klachten in balans brengt.



»»» *Op de fiets moet je je aandacht toch volledig bij de weg houden? Als ik door het hectische Amsterdam fiets, heb ik echt geen tijd om mijn aandacht naar mijn rechtergrote teen te brengen...*

(Maarten lacht.) Daarom zijn onze vakanties ook waar meer ruimte is. Zoals op de Veluwe of in Zeeland: een perfecte omgeving om in aandacht te zijn. Op de fiets kan de aandacht gericht worden op de omgeving, of op de trapfrequentie en de adem. Zo kun je een meditatieve staat bereiken. Dát is de ultieme *mindful biking experience*.

»»» *Binnenkort organiseren jullie een mindful*

wielerweekend... hoe ziet zo'n weekend eruit?

We combineren yogalessen met fietstrainingen. Met yoga wordt de weg naar binnen gecreëerd en door adem oefeningen het diafragma geactiveerd. Adem speelt een heel belangrijke rol. Ben je in staat om door te ademen als het zwaar wordt? Of zet je je adem vast? Zo wordt je bewuster van het lichaam. Op de fiets voel je nog beter wat er in je lijf gebeurt. Daarnaast nemen we de tijd om te reflecteren. Het is geen fysieke uitputtingsslag hoor! (Petra lacht.) We gaan niet keihard fietsen. Je moet ook gewoon nog kunnen praten over je wat je ervaart. Af en toe zoeken we de fysieke grens op. Juist om te onderzoeken wat dat met je doet. Je kunt ook bij ons terecht voor (sport)coachvragen. Het gaat

erom bewust te worden van je interne processen: op de yogamat én op de fiets.

»»» *Heb je een tip voor mensen die op de fiets naar hun werk sjezen in de drukke ochtendspits?*

Ervaar in je lijf wat er gebeurt; dat je hartslag door de activiteit omhoog is gegaan bijvoorbeeld. Neem de tijd te ervaren dat je buiten bent én dat je de keus gemaakt hebt om dit te doen. Benut het moment van rust om te voelen zoals het is. En het positieve eruit te halen. 🙏



Kijk ook op:
fitbodymind.nl/mindful-sports