

# DE VERBINDING TUSSEN LICHAAM & GEEFT

**Lilian Bensdorp geeft cursussen en workshops over hoe yoga een golfer kan helpen met zijn spel. 'Je gemoedstoestand bepaalt in grote mate hoe goed je speelt.'**

TEKST RUBEN VAN DER ZAAG  
FOTOGRAFIE POPPE DE BOER

**W**e weten dat professionele golfers bijna allemaal werken met een fysieke coach om hun lichaam zo fit mogelijk te krijgen (en houden) voor het spelen van wedstrijden, en met een mentale coach om het koppie net zo goed mee te laten werken. Nu blijkt er een hele goede manier te zijn om die twee aspecten te

verenigen: yoga. En het mooie is, het is voor iedereen. Tijdens een vakantie in 2002 deed Lilian Bensdorp aan een golfclinic mee en kwam zo voor het eerst in aanraking met de sport. Een jaar later begon ze echt met lessen en spelen en raakte ze bevangen door het golfvirus. In 2004 had ze haar eerste yogales en ook daar ontwikkelde ze een bovengemiddelde interesse voor. Dat die twee passies op een gegeven moment samen

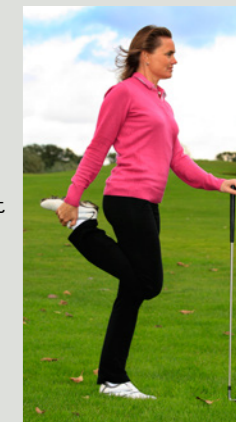
zouden gaan, had zij destijds niet voorzien. 'Toen ik net begon met yoga wisselde ik nog weleens van docent, maar bij Vonny Du Maine bleef ik hangen. Zij inspireerde mij zo, dat ik in 2008 besloot de Saswitha opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in Bilthoven te gaan doen. In eerste instantie dacht ik niet dat ik de opleiding zou voltooien, ik deed het meer voor de verdieping. Maar al snel voelde ik dat het goed was, het bij me paste.'

Bensdorp kwam online terecht op de website van Katherine Roberts die *Yoga for Golfers* ontwikkeld heeft. De combinatie van de twee sporten sprak haar aan en zo kwam ze er toe om in haar afstudeerscriptie voor haar opleiding de onderzoeksvraag: 'Welke rol kan yoga betekenen voor de beoefening van het golfspel?' te stellen. Zelf had ze zich die vraag al veel eerder gesteld en beantwoord. 'Voor mij is yoga een mooie aanvulling op mijn golfspel. Sinds ik meer yoga beoefen is mijn swing soepeler geworden en ben ik meer ontspannen op de golfbaan. Hierdoor is ook mijn concentratie verbeterd. Door me meer op de adem te richten tijdens een golfslag heb ik beter leren focussen. Ook richt ik mij minder op het resultaat en meer op het moment. Het is goed zoals het is.' Sinds 2012 geeft Bensdorp op Golfclub Amelisweerd cursussen yoga voor golfers. Aan een groep enthousiaste vrouwen én mannen legt ze in tien lessen uit hoe goed golf en yoga samen gaan. 'De lessen bestaan uit een fysiek en een mentaal deel. In het fysieke deel komen stabiliteit, flexibiliteit en kracht aan bod. In het mentale deel bespreken we de focus en concentratie. Ook besteden we veel aandacht aan de adem. Die zegt namelijk veel over je gemoedstoestand en is de verbinding tussen lichaam en geest. Na het schrijven van mijn scriptie was mijn grootste conclusie dan ook het belang van het gebruik van de adem bij het golfen. Ik vond een treffende spreuk van Tiger Woods, waarbij ik alleen het woord golf vervangen heb door het woord adem. Die spreuk zegt alles. *De adem is de spiegel die je toont wie je bent, de enige spiegel die je niet om de tuin kan leiden. Nooit. Al blijven we het proberen.*' ●

Lilian Bensdorp verzorgt op Golfclub Amelisweerd de cursus Yoga voor Golfers. Deze lessen zijn ook toegankelijk voor mensen die niet op Amelisweerd lid zijn. Tevens kan Bensdorp ook een lesplan op maat, een workshop of introductieles verzorgen bij jou op de golfclub of thuis. Kijk voor meer informatie op [www.yogalilianbensdorp.nl](http://www.yogalilianbensdorp.nl)

## BALANSHOUDING (FYSIEK)

Ga met je voeten recht naar voren op heupbreedte staan. Plaats een golfclub op armlengte voor je op de grond en hou hem bovenaan de grip vast met je linkerhand. Breng nu het gewicht op je linkerbeen en buig op een inademing je rechterknie en pak met je rechterhand je rechtervoet vast achter je. Adem rustig uit. Laat je knie naar beneden zakken op hoogte van je linkerknie. Voel de strekking van de rechterbovenbeenspier. Hou je lichaam opgericht en richt je blik op een vast punt voor je. Keer de aandacht naar binnen en concentreer je op je (buik)adem. Adem rustig in en uit. Ervaar de stabiliteit van je opgerichte lichaam en de bewust geplaatste voet. Voel hoe je adem rustiger wordt en hoe je gedachten stiller worden. Blijf dertig seconden staan in deze houding en wissel dan van been.



## ADEMOEFENING (MENTAAL)

Ga gemakkelijk zitten, met een opgerichte, rechte rug, bijvoorbeeld in kleermakerszit. Je kunt op een kussentje zitten om de rug recht te houden, eventueel een kussen onder de knieën. Trek je kin iets in, zodat de kruin omhoog wijst. Leg je handen op de knieën. Sluit dan je ogen, keer de aandacht naar binnen en adem een paar keer rustig in en uit.

Breng nu de aandacht naar het gebied rondom de neus en voel hoe je in- en uitademt. Voel hoe je koele lucht inademt en warme lucht uitademt.

Blijf met de aandacht bij je adem.

■ Laat op elke uitademing je lichaam verder ontspannen.

■ Laat op elke uitademing emoties tot rust komen.

■ Laat op elke uitademing gedachtes stil worden.

Als er een emotie of gedachte komt, geef er dan geen oordeel aan maar laat deze er zijn en richt de aandacht opnieuw op de adem. Doe deze oefening ongeveer 5 minuten. Adem vervolgens weer wat dieper in en uit, begin je lichaam weer wat te bewegen en strek je goed uit. Open dan weer je ogen.

