

Een yogablok ondersteunt je tijdens je yoga-oefeningen. Er zijn verschillende soorten van verschillende materialen, en in deze handleiding leggen wij je uit waar je op moet letten bij het kopen van een yogablok.

WAT IS EEN YOGABLOK?

Een yogablok is een yogahulpmiddel, ook wel yoga prop genoemd, die je gebruikt om de grond dichterbij te halen. Het lijkt op een enorm uitvergroete baksteen, alleen dan van (vaak) zachter materiaal. Een yogablok is gemaakt van hout, schuim of kurk. Deze laatste twee materialen zijn populair voor yogablokken, omdat ze zachter zijn en hierdoor ook vriendelijker voor je gewrichten.

Een yogablok helpt je bij het voorkomen van blessures, omdat dit blok je letterlijk ondersteunt bij allerlei yogahoudingen. Ook koop je een blok in allerlei verschillende kleuren, van natuurlijke kleuren tot fel paars.

WAAROM GEBRUIK JE EEN YOGABLOK?

Waarom je een yogablok gebruikt? Door het gebruik van een blok, voer je de yogahoudingen makkelijker uit en je bent in staat om ze langer vast te houden. Je hebt beter balans, je kunt je beter focussen op de houding en de uitvoering van de asana wordt door een yogablok volledig benut.

Voel je niet bezwaard om een yogablok te gebruiken als ondersteuning, want niet alleen beginnende yogi's gebruiken zo'n blok. Zelfs de hele ervaren yogi's gebruiken een blok voor extra ondersteuning en net dat beetje extra reikwijdte om je yogahouding goed uit te voeren. Een yogablok wordt veel gebruikt bij oefeningen zoals Trikonasana of het oefenen van backbends. Maar ook bij andere yogahoudingen is een yogablok goed te gebruiken.

Ook ligt het aan de yogastijl hoe vaak en hoeveel je een yogablok gebruikt. Zo wordt deze minder vaak gebruikt bij Vinyasa Yoga en weer vaker bij Yin Yoga.

EEN OF TWEE YOGABLOKKEN KOPEN?

Wil je je eigen yogablok kopen, dan is de vraag vaak of je er eentje of twee moet kopen. In een yogastudio liggen meestal yogablokken, waardoor je niet een eigen exemplaar hoeft te kopen. Maar wanneer je thuis vaak aan yoga doet, dan is het wel heel fijn om je eigen blok bij de hand te hebben.

Doe je veel aan Yin Yoga, dan is het aan te raden om twee yogablokken te kopen. Hierdoor heb je verschillende hoogtes, waardoor je jezelf goed kunt ondersteunen op de voor jou juiste hoogte. Ook komt het bij Yin Yoga vaker voor dat je aan beide kanten van je lichaam een yogablok plaatst, zodat je hier met beide handen op kunt steunen.

Doe je veel aan andere yogastijlen, koop dan een yogablok om mee te beginnen. Yogastijlen anders dan Yin Yoga gebruiken minder yogablokken en wanneer ze deze wel gebruiken, dan is het er vaak eentje.

GROOTTE VAN EEN YOGABLOK

Een yogablok heeft verschillende maten. Zo heb je de traditionele yogablok die op een baksteen lijkt. Je hebt hier ook een dikkere versie van en juist eentje die veel dunner en breder is. De 'normale' yogablokken die op een baksteen lijken worden het meest gebruikt en de meeste yogi's kopen dan ook zo'n yogablok. De XL versie van dit blok is om de grond nog dichterbij te halen en een wat dunner yogablok wordt veel gebruikt bij bijvoorbeeld de schouderstand.

YOGABLOK VOOR MEDITATIE

Een yogablok wordt ook wel gebruikt om op te zitten tijdens de meditatie. Wanneer je een korte meditatiesessie hebt, bijvoorbeeld aan het begin van de yoga, dan kun je je yogablok hier prima voor gebruiken. Mediteer je vaker en langer dan zeven minuten, dan is het fijner voor je heupen en bekken om op een meditatiekussen te zitten.