

Acupunctuur en sport?

Sportieve competitie is in alle landen en culturen een fenomeen dat mensen verdeelt en tegelijkertijd verbindt. De belangen die aan competitie worden gehecht kunnen groot zijn. Veranderende omstandigheden of hoge eisen van de omgeving maken dat de sporter gemakkelijk uit balans kan raken. In het zoeken naar evenwicht en innerlijke rust is er een toenemende aandacht voor oude spiritualiteit en oosterse filosofie. Ook in de sport.

Oud en nieuw

In de Chinese cultuur is het streven naar evenwicht (yin en yang) kenmerkend. In de zorg voor een optimale gezondheid maakt men gebruik van de genezende kracht van de natuur middels kruiden en oliën. Men eet gevarieerd en onderkent de effecten die bepaalde voedingsmiddelen en beweging hebben op de energiestroom in het lichaam. In moderne culturen komen juist veel klachten voor ten gevolge van bewegingsarmoede en onevenwichtige voeding. Verantwoord sporten kan lichaam en geest in een prettige balans brengen.

Sporten energie

Inspanningen bij sport vragen aanpassingen van het lichaam. Met name hart en longen moeten zich snel kunnen instellen op veranderende eisen. Botten, spieren, pezen en gewrichten moeten gewend raken aan zwaardere belastingen. Om blessures te voorkomen vereist dit nogal wat van sporter en trainer. Mentale overbelasting en overtraining kunnen leiden tot overmatige vermoeidheid en terugvallende prestaties. Acupunctuur kan hier de helpende hand bieden.

Diagnose energiebalans: behandeling en preventie

Door een combinatie van verschillende Chinese onderzoeksmethodes probeert de acupuncturist zich een zo goed mogelijk beeld te vormen van de energiebalans. Zowel een teveel als een tekort aan energie kan plaatselijk of in het hele lichaam voor klachten zorgen. Om te voorkomen dat blessures gaan optreden, verergeren of zich zullen herhalen, zal zo'n energieverstoring moeten worden hersteld.

De acupuncturist kan met een subtiele plaatsing van naalden dus ook preventief werken. Naast specifieke sportblessures zoals bijvoorbeeld peesontstekingen of spierkrampen kunnen veel onbegrepen of chronische problemen zoals burn-out, concentratiestoornissen en overtraining goed worden behandeld. Acupunctuur wordt ook ingezet bij hoofdpijn en maag- en darmklachten bij sporters als gevolg van nervositeit en wedstrijdspanning.

Acupunctuur

hoepzuid

T'ai chi en qi gong: balans en rust

Voor zowel een effectief herstel als een adequate wedstrijdvoorbereiding zijn T'ai Chi en Qi Gong als trainingsvormen zeer werkzaam. Door ruime, langzame bewegingen met aandacht uit te voeren en daarbij bewust te ademen, wordt een ontspannende rust nagestreefd. Een ideale methode voor sportmensen die in de periode tussen trainingen de noodzakelijke rust zoeken, maar toch

Sportblessure