

Sporten voor je

Bij tacoyo werk je je in het zweet, maar doe je tussendoor ook oefeningen om diep te ontspannen. Je lichaam leert zo weer relaxen, je verbrandt tegelijkertijd vet én bouwt je conditie op.

Wat is het?

Het klinkt als een mysterieuze vechtsport, maar tacoyo is zo'n dertig jaar geleden bedacht door de Nederlander Taco Veldstra. Deze sportleraar was overspannen en kreeg het advies toch vooral te gaan relaxen. Maar ja, hoe? Zijn huisarts zei dat met een sigaartje op de bank zitten misschien zou helpen; zelf bedacht hij dat er toch een betere manier moest zijn. Hij verdiepte zich in oosterse en westerse ontspanningsmethodes. Zodoende bedacht hij een anti-stress- en trainingsmethode die inspanning (spieroefeningen en conditietraining) combineert met *down-to-earth* ontspanningsoefeningen. Zonder al te zweverig te worden.

Hoe ziet een lesje tacoyo eruit?

Een les duurt een uur en een kwartier en begint met warming-up en rekken en strekken. Daarna komen de oefeningen, waarbij je gewichten van één of

twee kilo gebruikt. Op de mat doe je roeibewegingen en staand maak je langlauf- en draaibewegingen. Tussendoor wordt er steeds gestopt om te ontspannen. Dat gebeurt door middel van yoga, meditatie en ademhaling. Op de momenten dat je kracht- en conditioefeningen doet staat er een lekker popmuziekje aan, tijdens de ontspanning luister je naar klassieke muziek en rustige jazz.

Wat is er precies anti-stress aan?

Het idee is dat je door de combinatie van inspanning en ontspanning beter voelt waar de stress zich in je lichaam heeft vastgezet (bijvoorbeeld in je stijve nek of je rug) en hoe je dat weer kunt loslaten. Je bouwt spanning op en laat dat meteen weer los, waardoor je uiteindelijk tot een diepe ontspanning komt. In de lessen wordt ook veel aandacht besteed aan het openen van het borstgebied, waardoor je meer energie krijgt en goed volledig kunt ademen.

Voor wie is het bedoeld?

Als je nogal wat stress ervaart in je leven is tacoyo misschien iets voor jou. Je hoeft geen ingewikkelde pasjes te

leren en kunt meteen volop meedoen. Het is een anti-stressmethode, maar dan nog is het – zeker wanneer je net begint – flink zweeten geblazen.

Krijg ik er ook nog een strak lichaam van?

Dat zou zomaar kunnen. Volgens de tacoyo-instructeurs leer je met tacoyo niet alleen hoe je moet ontspannen, maar verbrand je in een les ook ruim 500 calorieën. En doordat je je spieren traint, houdt de vetverbranding nog een tijdje aan. Van langlaufen en roeien is bekend dat je je stofwisseling er optimaal mee activeert. Deze sporten zijn dus heel goed zijn voor de conditieverbetering en vetverbranding.

Waar kan ik lessen volgen?

Dat kan op ongeveer dertig plekken in Nederland. Instructeurs en prijzen vind je op www.tacoyo.nl.

rust