

Yoga e Tênis por Anastasia Dhorotova experiente tenista e professora certificada de yoga

Cinco maneiras de a yoga melhorar seu jogo

O que “cotovelo de tenista”, dores nas costas, fraco trabalho de pés e inabilidade de manter foco tem em comum? Todos esses temas recorrentes na vida dos tenistas podem ser prevenidos e remediados com o yoga. Assim como mais e mais jogadores de elite de tênis estão praticando yoga você também pode inserir na sua jornada; e melhorar seu alongamento, força, respiração.

A yoga pode melhorar seu jogo em vários níveis, notavelmente na sua flexibilidade, força da mente, equilíbrio, prevenção de acidentes e controle mental.

Flexibilidade

Esse benefício é geralmente o 1º que tenistas pensam, pois previne acidentes e facilita o seu giro em estar de costas para a bola.

Na próxima vez, tente esse movimento simples: Você deverá estar perto de uma cerca. Fique em pé na distância um braço da cerca e coloque sua palma na altura de seus olhos. Dobre seus cotovelos de forma que fiquem paralelos um ao outro. Coloque seu pé direito na cerca com a parte inferior no calcanhar ainda no chão. tente deixar o peso de seu pé recair sobre a cerca. Olhe para seus dedos, leve as escapulas uma de encontro à outra e gentilmente leve seu quadril direito para trás afundando o peso nos quadris. Permaneça olhando para seus dedos e caminhe com as mãos ainda mais para cima para aumentar o alongamento. Segure por 10 respirações e faça do outro lado.

Poder

Músculos poderosos ajudarão você a permanecer com seus joelhos flexionados o tempo toda do jogo e afirmarão bons saques e batidas.

Entre os jogos (games) tente esse movimento chamado postura da cadeira ou Utkatasana:

Preserve joelhos e pés unidos. Inale e flexione seus joelhos enquanto eleva os braços para o alto com as mãos separadas. Olhe para as pontas de seus dedos. Essa é uma grande postura para tenistas pois trabalham os quadríceps, as pernas, as costas e os braços ao mesmo tempo. Também aumenta a flexibilidade de ombros e das costas. Exale e saia da postura reclinando o tronco para frente. Relaxe.

Equilíbrio

Bom equilíbrio corresponde a um jogo poderoso. Se você for capaz de manter uma postura ereta nenhum adversário ira colocá-lo fora de equilíbrio. Yoga tem a postura certa para essa pratica: postura da árvore ou Vrksasana. Ajudara você a fortalecer as costas, pernas para cortadas e voleios.

Experimente essa postura sempre que sentir fora de prumo ou desequilíbrio. Enquanto em pé inale e leve seu joelho direito de encontro ao peito enquanto mantém a perna esquerda firme e alongada. Exale e abra seu joelho direito para a direita colocando a sola de seu pé na parte interna da coxa esquerda. Imagine a energia subindo através de sua perna esquerda, eleve seu assoalho pélvico para dentro e para cima. Você é a sua pélvis para dentro, mantenha as costas eretas. Inale e leve seus braços para cima com as mãos em prece e seus antebraços para trás das orelhas. Olhar sereno em algum ponto na altura de seus olhos permaneça por 10 respirações.

Prevenção de Acidentes

Tente esse exercício para prevenir o “cotovelo de tenista” tão comum entre jogadores. Fique em pé com os pés na largura de seus quadris. Eleve seus braços para cima e segure seu punho direito com os dedos da mão esquerda. A palma direita está virada para baixo. Inale e estenda todo o lado direito do corpo e braço para o alto. Exale e mantendo as pernas na mesma posição deixe que seu corpo recline para a esquerda. Esse alongamento trabalha todas as articulações do braço inclusive os cotovelos. Não caia nem para trás nem para frente. Inale e abaixe os braços.

Controle da Mente Seu corpo forte e flexível não vai vencer nenhum jogo caso sua mente esteja desequilibrada e preocupada. Tente essa respiração yoguica a qualquer momento: antes, depois e mesmo após o jogo. Sente-se confortavelmente numa posição costas eretas e ombros para trás. Feche seus olhos. Mude sua atenção para o ponto entre as sobrancelhas. Inale devagar numa escala de contar até oito. Retenha o ar por 8 e depois exale no tempo 8 também. Se 8 for muito tente 4. Esta técnica é bastante calmante para a mente e nos volta ao centro interno. Tudo o que você precisa para vencer!