

# yogga



Gezondheid, spiritualiteit en lifestyle  
Nummer 3 • €4,95

## Let op je woorden

Is wat je zegt nodig?  
Is het waar? Is het aardig?

## Sluit de dag af met de Maangroet

## Oefeningen voor je zeven chakra's

## Kriya yoga

Op zoek naar  
het paradijs in jezelf

Tamara (23) had een tumor:  
'Door yoga  
kan ik mijn ziekte  
accepteren'

## Drie vegetarische topgerechten

# Soepel

Zo word je flexibel  
van lichaam en geest

**Plus:** De beste oefeningen tegen rugpijn • Verliefd op Ibiza •  
Voor gevorderden: Marichyasana • De favoriete houding van Lousewies  
van der Laan • De mooiste yogabroeken • Wellness, boeken en adressen





# Mediteren in maatpak

Blijere werknemers, minder stress, betere prestaties: geen wonder dat yogalessen op de werkvloer zo in opmars zijn. 'Bedrijfsfitness begint een beetje uit te raken, mensen hebben meer behoefte aan rust dan aan spieren kweken.' Tekst: Elke van Riel, beeld: Business

Yoga Nederland

Een groep mensen in kantoorpak zit met gesloten ogen rond een ovale vergadertafel, de yogadocent keurig in het pak. Ze wrijven hun handen tegen elkaar en vouwen die vervolgens geconcentreerd voor hun borst, ademen diep en 'chanten' samen een mantra. Even later zetten ze hun handen op hun schouders en draaien ze meermalen om hun as, om de ruggen los te maken. Vervolgens steken ze hun handen in de lucht, terwijl ze een actieve, snelle vorm van buikademhaling oefenen. 'Dit is een ongebruikelijk beeld in een bedrijf,' glimlacht Joost van Dijk, oprichter van Business Yoga Nederland in Amsterdam. Op zijn laptop laat hij opnames zien van een sessie met een afdeling van de Postbank. De ademhalingsoefening heeft als doel mensen beter met druk te leren omgaan.

Het gaat hier om Kundalini yoga, een dynamische yogavorm waarbij ademhaling en meditatie een grote rol spelen. 'Het gaat verder dan het puur fysieke en het heeft in korte tijd veel effect,' zegt Van Dijk. Zeven jaar geleden begon hij met bedrijfsyoga. In zijn klantenbestand staan grote bedrijven als ING Postbank, KLM en Achmea, maar ook de Politie Amsterdam, de Vrije Universiteit en kleine bedrijfjes. Daarnaast verzorgt hij individuele begeleidingstrajecten voor artiesten, artsen en advocaten.

Werkgevers investeren sinds enkele jaren meer in de gezondheid van hun medewerkers, want (langdurig) zieke medewerkers zijn duur. Yoga kan helpen het ziekteverzuim terug te dringen, omdat het een gunstig effect heeft op klachten als RSI, stress en burn-out. Deze claim wordt ondersteund door ruim zeshonderd onderzoeken in de internetdatabase Medline. Die beschrijven de heilzame effecten van yoga op onder andere de bloeddruk, de spijsvertering en het lichaamsgewicht en op stress, depressie, reuma en slaapproblemen.

### Achter de computer

Een flink aantal yogascholen is ingesprongen op de behoefte aan stressreductie op de werkvloer en verzorgt (ook) bedrijfsyoga. 'Het is iedere week een lekker ontspannend uurtje,' zegt Savitry van Mechelen, administratief medewerkster bij Nuon. Iedere vrijdag heeft ze yogales op haar werk, tijdens de lunchpauze. Als het een keer niet doorgaat, mist ze het echt. 'Door de yoga zit ik lichamelijk lekkerder in m'n vel. Ik zit de hele dag aan mijn bureau naar cijfertjes te kijken. In de les leer ik oefeningen om achter mijn pc tussendoor de schouders te draaien en even te ontspannen.' Haar docente Annemiek Latour richtte naast haar Yogacentrum Zeeburg-Amsterdam drie jaar geleden Yoga Bedrijfstraining Nederland op. Samen met haar collega's geeft ze behalve

bij Nuon ook yogales bij banken, kantoren, kleine bedrijfjes en universiteiten door het hele land, voor groepen van maximaal twintig mensen. 'Fitness begint een beetje uit te raken. In de dagelijkse hectiek hebben mensen meer behoefte aan rust en ontspanning dan aan spieren kweken.' Ze geeft

Hatha yoga. 'De oefeningen zijn heel praktisch en werkgericht. Bijvoorbeeld oefeningen om de spanning in rug en schouders los te laten voor computerwerkers, stressreductie en ademhalings- en ontspanningsoefeningen.'

Het leuke van bedrijfsyoga vindt Latour dat de groepen altijd heel divers zijn: managers en secretaresses, oud en jong zitten door elkaar. 'Je krijgt mensen die normaal nooit naar een yogacentrum zouden komen, maar die achteraf wel heel enthousiast zijn.'

### Gesprek van de dag

Sinds de introductie van preventief trainen – waaronder yoga – in september vorig jaar is het ziekteverzuim bij Nuon gedaald van elf naar vier procent, weet Isabelle Wolff. Ze is regiocoördinator bij Pim Mulier, een gezondheidsmanagementorganisatie die samen met Latour de yogales voor Nuon organiseert. 'In de yogales kunnen mensen even de stress helemaal van zich af laten glijden. Ze leren zich beter ontspannen en ze leren hun belastbaarheid bepalen. Aan het eind van de les worden ze gereactiveerd door middel van energieoefeningen, zodat ze fris weer aan het werk gaan.' Joost van Dijk en zijn collega's werken niet alleen met groepen werknemers, maar coachen ook managers individueel. 'Naast ons aanbod aan reguliere bedrijfsyogalessen werken we ook op het niveau van coaching en spiritueel leraarschap en begeleiden we veranderingsprocessen. We proberen mensen door yoga uit hun vaste patronen te halen en wezenlijk te veranderen. Dat leidt tot meer teamspirit en meer innovatie. Na zes maanden is de sfeer op een afdeling beter, nemen mensen minder snel een baaldag op, zijn er minder burn-outs en reïntegreren mensen sneller,' somt de Kundalini-docent de voordelen op. 'De deelnemers gaan op alle niveaus beter functioneren, ook thuis. Ze worden authentiek, hun hart gaat meer spreken.'

Een accountant van de Postbank meldt na zestien weken: 'Ik merk dat ik meer rust heb. Ik krijg feedback van collega's dat ik rust uitstraal en meer op "ontvangen" sta afgesteld.' Een ander: 'Yoga is het gesprek van de dag op de afdeling.' 🌙

'Yoga verbetert de sfeer op een afdeling, mensen nemen minder snel een baaldag op'