



De armen gaan de lucht in bij het

personeel van Polytechniek in Hem, en dit keer niet omdat er een grote klus is binnengehaald.

FOTO THEO GROOT

Eventjes

het hoofd leeg en de schouders los

Judit de Redelijkheid

Hem * „Ik blijf toch denken aan wat ik straks allemaal nog moet doen, hoor”, merkt Steven Kamper op. Samen met zijn collega’s van Polytechniek wordt hij dinsdagochtend wegwijs gemaakt in de wereld van de yoga. Maar het ‘leegmaken’ van zijn hoofd wil dus nog niet helemaal lukken. „Dat is leren loslaten”, zegt Evita de Lange, die de les verzorgt. „Oefening baart kunst.”

Directeur Sjon de Lange - de oom van Evita - heeft dat inmiddels zelf ondervonden. „Ik doe zelf nu een paar weken aan yoga”, vertelt de directeur van het bedrijf in Hem. „En het werkt perfect. Als ik op één been sta en me op één punt moet richten, denk ik nergens anders aan. Dan kom ik echt *effies* uit m’n hoofd.”

De ‘week van de weekstress’ was een mooi moment om zijn werknemers kennis te laten maken met de lessen waar hij zelf zoveel baat bij heeft. Het sloot bovendien mooi aan bij de workshops die adjunct-directeur Jaap Vlam gevolgd heeft. Met personeelszaken in zijn portefeuille verdiepte hij zich in het onderwerp ‘duurzame inzetbaarheid’. „Je leert daarbij onder meer wat je als bedrijf kunt doen om uitval te voorkomen”, vertelt hij. „Het ziekteverzuim is bij ons al heel laag, maar dat zouden we nog meer willen terugdringen.”

Directeur laat personeel kennis maken met yoga

Bewuster
En daar kan Evita de Lange van Zense Yoga uit Hoorn wellicht een steentje aan bijdragen. „In Nederland zitten heel veel mensen thuis door stressgerelateerde klachten”, weet zij. „Dat kan een te hoge bloeddruk zijn, slapeloosheid, hoofdpijn of chronische nekklachten. Dat kun je voorkomen door tijdens het werk af en toe even te rekken en te strekken. En door je wat bewuster te zijn van je adem-



Evita de Lange doet wat yoga-oefeningen voor.

FOTO HMC

haling. Dat helpt om het stresshormoon af te breken.”

Bij Polytechniek laat ze een groep (kantoor)medewerkers er aan proeven. Zittend achter hun bureau volgen ze - met beide voeten stevig op de grond - de instructies van De Lange op. „Er is niks zweverigs aan”, benadrukt de yogalerares. „We gaan geen matjes neerleggen. En je hoeft er ook niet lenig voor te

zijn. Ik reik oefeningen aan die je gedurende de dag kunt doen. Even voorover buigen als je een printje van de printer pakt. Of even diep in- of uitademen. Soms zijn het maar kleine dingetjes die ervoor zorgen dat je minder stress ervaart en minder last hebt van lichamelijke klachten.”

Als de schouders en de armen zijn losgegooid, verplaatst de groep

zich naar een zaaltje waar ze nog wat extra ontspanningsoefeningen krijgen uitgelegd. Met een rustgevend muzikje op de achtergrond. Op de afsluitende vraag wie er volgende week bij de tweede van in totaal drie sessies opnieuw bij zal zijn gaan alle vingers de lucht in. Maar, zo vraagt een van de deelnemers zich hardop af, of ze het nu ook echt tijdens het werk zullen toepassen? „Nou, dat zuchten wel hoor”, zegt Martin Pelt gekschend. Toch heeft hij er best wat van opgestoken, geeft de werkvoorbereider toe. „Ik denk dat ik straks toch - onbewust - een betere zithouding aanneem.”

Rode knop

Sjon de Lange is blij met het enthousiasme van zijn personeel. „We hebben een rode knop op kantoor waarmee we een toeter kunnen laten afgaan als we een grote klus hebben binnengehaald”, vertelt hij. „Misschien moeten we die nu ook maar gaan gebruiken om het signaal te geven dat het tijd is om even wat yoga te doen. Dan gaan die armen op een andere manier de lucht in.”