

Eurocraten ruilen lunch voor yoga

Yoga op het werk, bij de Europese Commissie doen ze het. Voor de werkuren, tijdens de lunchpauze of als het werk erop zit. De yogalerares: 'Ook andere bedrijven zouden het moeten invoeren. Je ziet zoveel stress om je heen. Mensen hebben een uitlaatklep, een soupapeke, nodig.' Of een computerarm waar ze van verlost willen worden. Bedrijfsyoga, wie wordt er beter van, de werkgever of de werknemer?

Sybille Decoo

Een wat donker zaaltje met vast tapijt in de kelderverdieping van een gebouw van de Europese Commissie in het Europese hart van Brussel. Terwijl buiten de auto's voorbischuiven op het middaguur, sijpelen ondergronds Europese ambtenaren binnen. Ze rollen hun matje uit, gaan op de rug liggen en ontspannen zich na hun halve werkdag.

Aan de muur een indrukwekkende affiche van een Indiase yogi die zich in tientallen extreme bochten heeft gewrongen. Anne, een van de vijf leraressen die enkele keren per week aan Europese ambtenaren yoga komt geven, distantieert zich ervan: "De meesten hebben iets van 'o neen, dat is niks voor mij'." Het lokaaltje ligt vol: 22 mensen, onder wie welgeteld één man. De les verloopt in het Frans en begint met een ademhalingsoefening. Anne suggereert om negatieve gedachten met het uitademen te laten varen. "Ademen is alles", had ze voor de les gezegd, "mensen weten gewoon niet hoe ze correct moeten ademen." Volgen nog ademhalingsoefeningen en een reeks rekoefeningen. Anne instrueert een eerder zachte vorm van yoga maar geeft ook lessen voor gevorderden. Aan de opkomst te zien zijn velen liefhebber van de methode die ze leerde van André Van Lysebeth, de in januari overleden Brusselse yogi met internationale faam. Maar de 'Eurocraten' hebben keuze. Geïnspireerd door de yogi aan de muur geven enkele van de andere leraars een meer intensieve vorm van yoga.

'In het Oosten legt men de band stil om tien minuten aan tai-ji te doen. Onze maatschappij is daar niet klaar voor.'

Met driehonderd leden is de yogakring een van de populairste vrijetijds- en sportkringen van de Europese Commissie, die trouwens enkel ruimte ter beschikking stelt. Elke werkdag kan er gekozen worden tussen drie tot vier yogalessen. Voordien werden ook mensen toegelaten die niet voor de Commissie werken, maar wegens het succes heeft men die poort moeten sluiten. "Yoga geeft energie, bevrijdt, geeft mij een groter vermogen om zaken aan te kunnen en met mensen om te gaan. Ik benader de zaken nu ook positiever en ik kan mij beter concentreren tijdens het werk", zegt Christiane, secretaresse bij de Commissie en voorzitter van de yoga kring. "Yoga is hygiëne van het leven", vindt lerares Anne. De filosofische achtergronden komen hier anders maar met mondjesmaat aan bod. "Ik probeer die dimensie wel te introduceren, maar je moet daar voorzichtig mee zijn. In het Westen doen de meesten toch vooral yoga vanwege de lichamelijke voordelen, niet in functie van spiritueel ontwaken." In de VS biedt naar schatting 20 procent van de bedrijven een of andere vorm van stressreductie aan het personeel aan. Ze voeden daarmee een stressmanagementindustrie die daar intussen goed is voor bijna 12 miljard dollar, lezen we in de The New York Times.

Onderzoek heeft al uitgewezen dat de effecten van meditatie en relaxatie – beter stressbeheer, meer concentratie, grotere efficiëntie – niet duurzaam zijn, tenzij de werknemer de discipline systematisch in zijn leven integreert. Rond dergelijke programma's voor de werknemers hangt ook dezelfde kritiek als rond kindercrèches op het werk: dat werknemers daardoor nog langere uren werken. "Men ziet dat te zwart-wit", vindt Charles Hond, die een yogastudio uitbaat in Rotterdam die ook aan 'company yoga' doet. "Wat is er mis mee dat mensen beter gaan functioneren of dat werkgevers hun 'werkkapitaal' willen optimaliseren? Beiden hebben daar voordeel bij." Hond krijgt via bedrijven vooral mensen binnen die niet optimaal functioneren "maar die men niet in de ziektewet wil stoppen omdat het tijd en geld kost om nieuwe mensen op te leiden. We krijgen ook mensen die lijden aan iets waar de huisarts geen raad mee weet. Een computerarm (RSI) bijvoorbeeld, of spanningshoofdpijn en andere

stressgerelateerde klachten. Mensen met hoge bloeddruk zal men niet sturen, want daar bestaan pilletjes tegen en dat vindt men gemakkelijker”, zegt hij. “We bereiken heel goede resultaten. Wat je wel ziet, is dat de meesten het niet verder zetten eens het buiten de werktijd valt en de baas niet langer betaalt.” Tussen 1998 en 2001 was er volgens Hond heel veel vraag naar. Met de economische teruggang is dat fel verminderd. “Men beschouwt het duidelijk als een luxeartikel.” In eigen land staat de bedrijfsyoga nog bijna nergens. Doorgaans wordt het eenmalig als incentive aangeboden aan het personeel.

Willy Hendrickx, ploegleider bij Agfa-Gevaert, beoefent al jaren yoga maar denkt er niet aan het werk even stil te leggen om zijn twaalf werknemers wat technieken bij te brengen. “In het Oosten gebeurt dat wel. Daar legt men de band stil om even tien minuten aan tai-ji te doen. Onze westerse maatschappij is daar niet klaar voor.” Persoonlijk past hij de ademhalingstechnieken wel toe op de werkvloer. “Yoga traint je om rust te vinden in jezelf. Dat is in mijn job erg bruikbaar. Ik werk in een continu systeem en bij een beursgenoteerd bedrijf legt men de lat steeds hoger. De aandacht bij de adem houden is de enige methode om op drukke momenten rustig te blijven en je niet te laten vangen aan stress of werkdruk”, zegt hij.

Yoga om de computerarm kwijt te raken of om de efficiëntie op te drijven, het is een typisch westerse manier om met een oosterse, holistische discipline om te gaan. Een verbastering? Charles Hond: “Yoga komt uit een ander werelddeel waar het beoefend wordt voor zelfrealisatie. Als je naar yoga grijpt om van je rugklachten verlost te geraken, heeft dat daar niets mee te maken. Maar wie begint er nu met yoga uit drang naar zelfrealisatie? Je moet mensen aanspreken op het niveau van hun belangstelling en op het niveau waar ze zijn, maar wie voor de rugklachten komt, krijgt meteen ook een glimp van wat nog meer mogelijk is met yoga.”



EU-personeel aan de oefening. Van alle sportkringen bij de Europese Commissie is de yogakring de populairste. (Foto Tim Dirven)

YOGA MENSELIJK

'YOGA BRENGT MIJ MET BEIDE BENEN OP DE GROND'



Myriam Nauwelaerts (47) greep naar yoga toen ze privé in de put zat, en haar werk als directrice van een Mechelse basisschool met drie vestigingen haar boven het hoofd groeide. "Mijn echtscheiding stortte mij in een groot verdriet en professioneel groeide het ongenoegen door de werkdruk. Niets was nog prettig in mijn leven en emotioneel ging ik eronder door. Op aanraden van een vriendin ben ik toen yogalessen gaan volgen." Dat deed ze bij een collega die ze al meer dan twintig jaar kende. "Ik wist dat hij met yoga bezig was, maar vond dat niets voor mij. Maar toen ik ten einde raad was, moest er iets veranderen want ik had aanvallen van hartkloppingen door de stress." Ze volgde lessen en lezingen bij haar collega Lucien

Mertens in Mechelen, een van de yogapioniers in België, en raakte ook geboeid door de yogafilosofie. "Die levenswijsheid boeide mij enorm. Die nieuwe inzichten hebben mij geholpen om los te komen van mijn job. Ik werk heel graag maar had genoeg van de functie van directrice. Mijn omgeving zei dat ik moest denken aan mijn pensioen maar indien ik was doorgegaan zoals ik bezig was, zou ik mijn pensioen nooit gehaald hebben." Myriam zette een stapje terug, liet haar directeurssalaris en vaste benoeming varen en moest opnieuw examen afleggen om vastbenoemd te worden als onderwijzeres. Ze is nu zorgcoördinator in een andere school. "Ik twijfel eraan dat ik zonder yoga tot die beslissing gekomen zou zijn." "Yoga wordt vaak als iets zweverigs aanzien maar voor mij is het iets dat je met beide benen op de grond brengt. Yoga leert je de essentie terug te vinden en balast af te schudden. Ik ben meer een waarnemer van mezelf en heb daardoor minder de neiging over mijn toeren te gaan. Door yoga ben ik de mensen ook liever gaan zien, alle mensen eigenlijk. Ik veroordeel minder. Het is een cliché, maar ik ben dankbaarder dan vroeger, leef bewuster, heb minder nodig. Vroeger trok ik overal naartoe, nu geeft een wandeling in de natuur mij meer voldoening. Mijn dochter heeft wel moeten wennen. Vroeger was ik slechtgeluimd en opvliegend en plots kreeg ze een andere moeder." (SD)

YOGA GODDELIJK

DURGA, de Ontoegangelijke



Moeder Durga is in de hindoemythologie een van de vormen van shakti, de kosmische creatieve energie die in vrouwelijke vorm wordt voorgesteld. Ze is de vrouw van Sjiva, het kosmische bewustzijn dat niets is zonder die creatieve kracht. Durga, sanskriet voor 'de ontoegankelijke', is de grote strijdster wier energie dodelijk wordt als ze die op het kwade richt. Net als Kali is Durga een te vrezen verschijning, maar enkel voor demonen. Durga versloeg Mahisasura, de superdemon die alle werelden terroriseerde en tegen wie geen enkele andere god opgewassen was.

Volgens de mythe werd ze speciaal daarvoor gecreëerd uit vlammen die uit de monden van Brahma, Visjnoe, Sjiva en mindere goden kwamen. Voor velen is ze daarom nog machtiger dan de drievuldigheid, een contradictie, aangezien zij al voor het hoogste doorgaan, maar mythen zijn dan ook niet altijd coherent. Durga vertegenwoordigt haar eigen drievuldigheid in termen van de scheppende, instandhoudende en destructieve energie en staat dan ook voor de godin die het universum onder controle heeft. (SD)

YOGA CITAAT

Wijzen treuren niet om de levenden, noch om de doden. (...) Bij de dood gaat de bewoner* van het lichaam gewoon over in een ander lichaam. Wijzen geraken daardoor niet van de wijs.'

Uit: 'Bhagavad Gita', bijbel van de yogi's, in een vertaling naar het Engels door Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood. * de ziel.