Blijf zitten waar je zit *en train je*

Meer bewegen terwijl je op een stoel zit. Wie dat bedenkt, heeft écht een flexibele geest. Dat heeft Paula Jap Tjong zeker. Ze zette stoelyoga in Nederland op de kaart en wrikt clichés over yoga open. Ook zonder matje kun je werken aan je BBB+B (buik, benen, billen en brein). Ideaal voor alle zittende werkers. ›

tekst **José Leeuwenkamp** fotografie **Joshua Rood**

‘Bewegen is dé sleutel **om je op elk front beter te voelen**’

‘Gezien worden is een emotionele basisbehoefte waar we in deze maatschappij te makkelijk overheen stappen’

Dus jij dacht dat corona besmettelijk was? Praat dan maar eens met Paula! Zij besmet je ook met een virus: het beweeg- en yogavirus. Als ik haar spreek, zitten we midden in de lockdown. Dat resulteert bij mij, en ik zal niet de enige zijn, in een proces van steeds minder bewegen. Wat ik wel doe is dit: ik sta 's ochtends op en loop naar de keukentafel om te werken (twee trappen). Ik loop van de tafel naar de keuken voor koffie (anderhalve meter heen, anderhalve meter terug). En na het werk zit ik op de bank met Netflix. Mijn legging zit heerlijk, dus last van coronakilo's heb ik niet. Bewegen? Morgen misschien een online yogalesje. Of in het weekend een ommetje. Met de nadruk op 'misschien'. Maar wat er gebeurde na een dik uur praten met Paula was opmerkelijk. Ik wandelde namelijk zomaar de deur uit. Lekker, even de benen strekken! En lopend door de buurt zag ik een jong meisje op een elektrische fiets. Een man die met de auto een vuilniszak wegbrengt naar de container. En achter (bijna) elk raam mensen die achter hun laptop zitten.

José: "We zijn geboren om te bewegen, maar als het even kan, zijn we liever lui dan moe. Waarom komen we toch zo lastig in de benen?"

Paula: "Omdat zitten lekker en makkelijk is. Ik schrik ervan als ik kijk naar al die zituren die we maken. Na een nacht slaap gaan we aan tafel ontbijten, kruipen we achter de pc of stappen we in de auto. Werken doen we zittend, we vergaderen zittend en lunchen zittend. En na het werk gaan we zittend in de auto of met het ov naar huis. En daar ploffen we weer neer. Ik ben verslingerd aan bewegen, maar zelfs ik moet mijn stinkende best doen om tienduizend stappen per dag te halen. Ik houd daarom mijn hart vast voor de leefstijl van nu, waarin steeds meer mensen steeds minder bewegen."

José: "Iedereen weet hoe belangrijk bewegen is. Ook weten we dat een gezonde leefstijl je immuunsysteem versterkt en je weerbaarder maakt. Toch blijkt uit onderzoek van het RIVM dat we door corona ongezonder zijn gaan leven. Het aantal mensen met overgewicht stijgt en we bewegen minder. Veel zitten is makkelijk, maar niet goed. Baart dat jou zorgen?"

Paula: "Ja en nee. De algemene trend is inderdaad dat het aantal mensen dat beweegt afneemt. Kijk naar jongeren die fietsend naar school gaan. Steeds meer doen ze dat op een elektrische fiets en zelfs voor een klein heuveltje hoeven hun spieren dan niet extra in actie te komen. En het koffiezetapparaat en de verwarming bedienen we met de mobiel. Al die gemakken stimuleren de bewegingsarmoede. We kiezen automatisch voor de makkelijkste weg. En door het afgelopen jaar, met al het verplichte thuiswerken en zo veel mogelijk thuisblijven, is het logisch dat we minder zijn gaan bewegen dan ooit."

José: "Maar je signaleert ook een andere ontwikkeling?"

Paula: "Ja. De groep mensen van 65-plus beweegt namelijk wél meer! Je ziet veel mensen op die leeftijd lopen en sporten. Ook in zorginstellingen is meer aandacht voor het bewegen met de bewoners. En uit onderzoek blijkt hoe waardevol bewegen is bij medische behandelingen of psychotherapie. Na een operatieve ingreep was vroeger het advies: bedrust en kalmpjes aan. Nu we weten dat zo snel mogelijk starten met bewegen je herstel enorm bevordert, zie je dat deze groep mensen dat ook echt doet."

'Uit onderzoek blijkt dat 41 procent van de thuiswerkers klachten heeft, omdat ze maar niet los kunnen komen van hun stoel en hun beeldscherm'

José: "Toch nog maar een keer een vraag naar de bekende weg: wat zijn de voordelen van genoeg bewegen?"

Paula: "De kwaliteit van je leven wordt groter, omdat allerlei lichaamsfuncties beter gaan werken. Je hersenvolume neemt bijvoorbeeld toe, niet onbelangrijk. Het is ook erg fijn dat er chemicaliën in je hoofd vrijkomen die je een blij gevoel geven. Je botten en spieren worden sterker en je hart ook. Bewegen is dé sleutel om je op elk front beter te voelen. Ook als je chronisch ziek bent, niet goed in je vel zit, herstelt van een ziekte of oud bent."

José: "Is met die kennis, plus je eigen passie voor bewegen, Nederland-zitland jou een doorn in het oog?"

Paula: "Wat vooral zorgelijk is, is dat we het al jaren weten, maar het toch te weinig doen. Op korte termijn geeft het milde klachten; je hebt bijvoorbeeld vaak een stijve nek of hoofdpijn. Uit onderzoek van de FNV blijkt dat 41 procent van de thuiswerkers klachten heeft, omdat ze maar niet los kunnen komen van hun stoel en hun beeldscherm. Op de lange termijn zijn de gevolgen daarvan niet te overzien, denk aan de toename van mensen met diabetes en hart- en vaatziekten." ›

‘Yoga is een filosofie die je leert **hoe je kunt meestromen met de stroom van het leven’**

José: “Waarom zijn we na een dag zitten toch ontzettend moe?”

Paula (lachend): “Je hebt je botten en spieren amper belast, maar je brein wel. En daar raakt de balans totaal zoek! Continu je brein laten werken is vermoeiend. Het is bovendien niet erg slim, want als je de hele tijd doorwerkt, word je steeds minder efficiënt. Je gaat steeds langzamer werken en meer fouten maken. Het lijkt misschien alsof je je brein constant kunt laten werken, maar de rek is er al na een uur uit. Als je veel beeldschermwerk doet, moet je ieder uur even vijf tot tien minuten pauzeren. Beweeg even, zodat je hersenen de tijd krijgen om de informatie te verwerken.”

José: “We krijgen zo dus niet alleen een slap lichaam, maar ook een ‘slap’ brein?”

Paula: “Ja! Als je lichaam in beweging komt, kan je brein uitrusten. Dat gebeurt al tijdens een wandeling, maar des te meer als je mediteert of aan yoga doet. Ik zeg dat niet omdat ik een yogi ben, want ik ben ook dol op hardlopen. Maar het unieke van yoga is dat je met je volle aandacht bezig bent met de beweging die je doet en je ademhaling. Zo creëer je focus. Omdat je je aandacht puur richt op dat wat je nu doet, kan je brein zich nergens anders op richten. Juist die focus geeft ontspanning en rust.”

José: “Wat gebeurt er als je wel constant doorwerkt?”

Paula: “Je gaat ten eerste minder secuur werken, omdat je concentratie afneemt. Maar het geeft ook stress. We zijn nu natuurlijk enorm bezig met het bestrijden van corona, het acute probleem van het afgelopen jaar. Voor het verminderen van stress was nauwelijks aandacht. Misschien heeft corona de stress zelfs wel verergerd. En stress is een slopend proces dat onderhuids veel schade aanricht. Dat de Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat depressie volksziekte nummer één zal worden, vind ik een belangrijk signaal.”

José: “Hoe groot is de sloopkracht van stress?”

Paula: “Enorm. Ik zal mijn eigen ervaring als voorbeeld geven. Ik was vanaf mijn 21e ondernemer, twintig jaar lang had ik een werving-en-selectiebureau met personeel. Dus werkstress? Altijd! De stress werd aangewakkerd doordat ik in mijn jeugd faalangst had ontwikkeld, die zich als ondernemer vertaalde in twee reflexen. Als ik te veel werk had, zat ik in de stress, want kon ik alles wel bolwerken en goed werk leveren? Maar als het even rustig was, sloeg de stress ook toe. Wat als ik te weinig werk had, wat zou dat betekenen voor mijn bedrijf, mijn mensen … Daarnaast was ik moeder, ik wilde mijn kinderen goed opvoeden en ik deed een opleiding. Alles bij elkaar was stress de rode draad in mijn dagelijkse leven. Het gevolg was dat die chronische stress in mijn spieren ging zitten, waardoor ze niet meer in staat waren te ontspannen en heel mijn lijf pijn deed. Artsen gaven me de diagnose fibromyalgie.”

José: “Je vertelde dat je dol was op sporten. Was dat geen prima uitlaatklep?”

Paula: “Het was heerlijk om te doen, maar het gaf me geen rust en het hielp niet tegen de pijn. Totdat een vriendin me een keer meenam naar yoga. Ik moest het eens proberen, vond ze. Echt, ik was direct compleet verkocht. Ik ging aan poweryoga doen, want ik moest van mezelf natuurlijk wel flink aan de bak. En ja, ik werd leniger en krachtiger, maar dat was niet de grootste openbaring. Wat wel? Yoga is een filosofie die je leert hoe je kunt meestromen met de stroom van het leven. Niet vechten, maar meebewegen. Het liet me een manier zien waarop ik goed voor mezelf kon zorgen. Goed zorgen doe je op drie manieren: zorg voor jezelf, zorg voor anderen en zorg voor de aarde.”

José: “Had yoga effect op jouw chronische pijn?”

Paula: “Zeker. Yoga leert je dat je niet over grenzen heen gaat, maar die grenzen opzoekt en onderzoekt. En niet alleen je fysieke grenzen, ook die in je geest. Ik leerde mijn faalangst kennen, kon het omarmen en daardoor loslaten. Dat verminderde direct stress. Fysiek werd ik door de yoga ongelofelijk sterk, ik stond stevig als een huis.” (Lachend:) “Echt, ik zag er beter dan ooit uit. Maar mentaal werd ik ook sterker, ik leefde met minder stress, minder pijn, werd rustiger en liefdevoller.”

José: “Op dat punt denken andere mensen: ik ben er! Maar jij dacht …”

Paula: “ … dit zou iedereen moeten ervaren! Ik startte daarom met een opleiding tot yogadocent en vele opleidingen volgden. In New York volgde ik een lerarenopleiding stoelyoga. Stoelyoga is ontstaan uit het simpele feit dat yogadocenten ouder worden en desondanks les blijven geven, maar dan op een stoel. De kracht van stoelyoga is enorm. Niet alleen omdat je ook met een stoel veel mogelijkheden hebt om te bewegen. Maar juist de laagdrempeligheid sprak me enorm aan. Jong en oud, gezond of fysiek beperkt, iedereen kan op een stoel zitten en de weldaad van yoga ervaren.”

José: “Jijzelf was een yoga-powerhouse, waarom werd je dan toch geraakt door de mogelijkheden van stoelyoga?”

Paula: “Kijk rond in een willekeurige yogastudio: je ziet jonge, blanke vrouwen die vaak gestudeerd hebben en redelijk verdienen. Ouderen of mensen met een beperking zie je niet. Ik heb mijn leven lang gewerkt als vrijwilliger met kinderen met het syndroom van Down, autisme of ouderen. Ik heb een zwak voor mensen die door het lot zwaar worden getroffen. Hoewel ik vond dat iedereen de kracht van yoga moest ervaren, wist ik uit ervaring dat yoga niet voor iedereen is. Maar met stoelyoga kan dat juist wel lukken.”

José: “Stoelyoga opent de weg voor andere doelgroepen, mensen die niet per se jong en fit zijn.” ›

Paula Jap Tjong - in het kort

Paula Jap Tjong is oprichter van Stoelyoga Nederland & Vlaanderen, een yogavorm die voor iedereen toegankelijk is. Ze leidde meer dan 1400 docenten op, die onder andere lesgeven bij bedrijven. Paula ontwikkelde de Kantoor Yoga Oefen Set (28 yogahoudingen met adem- en ontspanningstechnieken) en de boeken Blijf fysiek en mentaal fit met stoelyoga en Yoga voor mensen met dementie.
stoelyoga-nederland.nl

Paula: "Als je het idee loslaat dat je yoga per se rekkend en strekkend moet doen op een mat, kan ineens alles. Dus ik ging werken met ouderen, mensen met handicaps, dementerenden, mensen met hersenletsel. En wat denk je van de groep mensen die herstelt na kanker of een blessure heeft, mensen die kampen met weinig energie … Op een stoel kun je de oefeningen zittend doen, net zo voorzichtig als je wilt en ook kleine bewegingen zijn effectief. Alle andere essentiële elementen van yoga kun je prima op een stoel doen, zoals ademen met aandacht. Zelfs een uur lang alleen goed ademen zorgt voor meer bewustzijn en innerlijke rust."

José: "Je geeft yoga aan mensen die dement zijn, hoe moet ik me dat voorstellen?"

Paula: "Als een heel gezellige les! We zitten allemaal op een stoel en gaan eerst in aandacht bewegen. Het bijzondere is dat de mensen mij niet herkennen van de vorige les. Het woord 'yoga' zegt ze ook niets. Toch zie je dat ze uit zichzelf soms al met de oefeningen beginnen. Hun spiegelneuronen werken dus nog en iedereen kan meedoen. We doen simpele mediteer- en ontspanningsoefeningen door bijvoorbeeld geconcentreerd te kijken naar een brandende kaars of te luisteren naar het geluid van een klankschaal. Door dat soort mentale oefeningen worden bewoners rustiger en alerter."

José: "En je bent een uur met elkaar, wat zorgt voor verbinding."

Paula: "Je doet iets met elkaar, je wordt gezien en erkend. Ook als je dement bent, voel je dat, omdat er een energie ontstaat die iedereen aanraakt. Vergeet niet: gezien worden is een emotionele basisbehoefte waar we in deze maatschappij te makkelijk overheen stappen."

José: "Ik wil je niet beledigen, maar aan het woord 'stoelyoga' kleeft toch een krakkemikkig imago."

Paula: "Dat zou je denken, maar je vergist je enorm. Wat te denken van kinderen? Stoelyoga-docenten geven les op basisscholen. Hoe goed is het dat kinderen kunnen bewegen op hun stoel tussen de lessen door en tegelijkertijd leren zich te ontspannen en te concentreren? De grootste groep mensen die echter winst heeft bij stoelyoga zijn letterlijk alle mensen met een kantoorbaan. Hoeveel mensen zijn dat, de helft van de Nederlandse beroepsbevolking? Al die mensen zitten maar, meerdere werkdagen per week. Ikzelf, en vele collega's met mij, geef les bij grote werkgevers met veel kantoorpersoneel. Doordat we meer thuiswerken, kan stoelyoga enorm veel klachten voorkomen, want juist van thuiswerkers is bekend dat ze urenlang niet van hun stoel af komen. Kijk maar hoe eenvoudig het is."

'De grootste groep mensen die winst heeft bij stoelyoga **zijn alle mensen met een kantoorbaan'**

Paula doet nu een oefening voor waarbij ze haar armen hoog in de lucht strekt, de handen verstrengeld en de polsen naar boven buigt. Daarna twist ze al zittend haar rug naar links en rechts, terwijl ze goed doorademt.

Paula: "Vertel, hoe lang ben ik bezig geweest? Twintig seconden? Dertig? Toch zijn mijn rug- en armspieren nu helemaal gestrekt. Doe je dit in volle aandacht, dan ontspant ook nog eens je brein."

José: "Je startte met stoelyoga, leidt docenten op en schreef boeken. Dat klinkt als stress …"

Paula: "Haha, het ondernemersbloed kruipt waar het niet gaan kan! In mijn brein borrelt het continu en ik heb een giga-drive. In elk nieuw project ben ik bezig met de volgende stap. Want ik wil niet alleen stoelyoga introduceren, ik wil yoga toegankelijk maken voor iedereen. Daar heb ik docenten voor nodig, dus moet ik zorgen dat ze goed worden opgeleid. En met een boek kan ik ook iedereen thuis bereiken. Zo ben ik altijd bezig."

José: "Als ik naar je luister, is beweegarmoede een probleem. Maar we hebben ook een probleem van te veel stress. Meer bewegen of meer ontspannen?"

Paula: "Beide, maar de behoefte aan ontspanning is in ons land zo groot, dat vergeten we weleens. De grootste vraag op dit moment is naar yin yoga, een van de meest rustige vormen van yoga."

José: "Welk advies wil je iedereen die te veel zit meegeven, Paula?"

Paula: "Beloof jezelf dat je beter voor jezelf gaat zorgen. Zet een timer. En als die gaat, beweeg dan even en keer met je aandacht naar binnen."

En ik? Ik klapte de computer dicht, trok mijn wandelschoenen aan en ging lopen. Toen ik bijna weer thuis was, bedacht ik me hoe grappig het is dat de vrouw die zo graag iedereen in beweging wil krijgen, haar passie vond in yoga die je al zittend doet. Het is jammer dat ik dat haar niet meer kon voorleggen. Maar misschien zijn dat nu wel net van die ingevingen die je krijgt als je even van die stoel af bent.