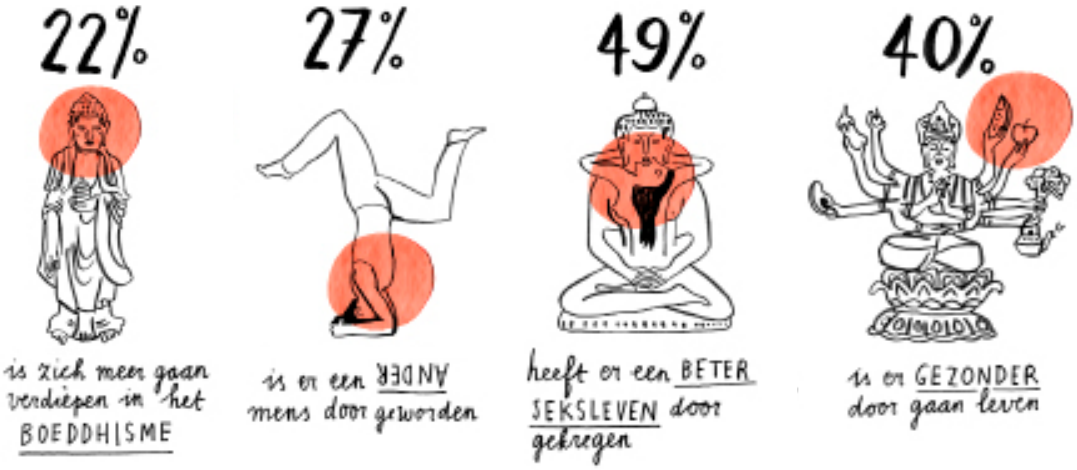
GROOT *Yoga Magazine* ONDERZOEK

DE STAND VAN YOGA IN NEDERLAND

Wat vinden Nederlanders van yoga? Hoeveel mensen doen het, en wat vinden ze daarbij belangrijk? Dat onderzochten we in een groot onderzoek ter ere van tien jaar *Yoga Magazine*, in samenwerking met de Vereniging Yogadocenten Nederland.



Het gaat goed met yoga in Nederland. Dat kunnen we wel concluderen na ons uitgebreide onderzoek naar de stand van yoga in ons land, dat we ter gelegenheid van ons tienjarig jubileum lieten uitvoeren onder ruim vijfhonderd Nederlanders én meer dan driehonderd Nederlandse yogi's. We deden het onderzoek in samenwerking met de Vereniging Yogadocenten Nederland. Yoga is mainstream geworden: we hebben maar liefst dik anderhalf miljoen yogi's in ons land, het is een van de snelst groeiende sporten en de gemiddelde Nederlander weet waar je het over hebt als je het woord 'yoga' laat vallen. Steeds meer Nederlanders ontdekken dat yoga een uitstekende manier is om rust en tijd voor jezelf te vinden in onze hectische wereld. 'Yoga helpt goed tegen stress,' zeggen de meeste Nederlandse yogi's die we aan de tand voelden, 'het leert je te ontspannen én flexibeler te worden.'

We vroegen onze Nederlandse yogi's het hemd van het lijf. Hoe vaak doen ze aan yoga, en waar? Wat doet yoga met ze? Is yoga goed voor hun seksleven? En er was natuurlijk nog veel meer wat we graag van ze wilden weten. Hier zijn de belangrijkste resultaten!

HOEVEEL NEDERLANDERS DOEN AAN YOGA?

Dat zijn er heel veel. Maar liefst 1,6 miljoen Nederlanders geven in ons onderzoek aan in het afgelopen halfjaar aan yoga te hebben gedaan. Dat is 12% van de bevolking. Als je nagaat dat ongeveer 20% aan fitness doet – de meest beoefende sport in Nederland – dan is yoga dus enorm populair. Volgens onderzoek van NOC*NSF is yoga momenteel een van de snelst groeiende sporten, samen met wandelen, aerobics en vrouwenvoetbal. Het aantal Nederlanders dat aan yoga doet, is tussen 2010 en 2015 met 16% gestegen, blijkt uit een ander onderzoek (NOM). Kijken we naar hoeveel Nederlanders lessen volgen, dan is dat 6%. Wat dat betreft zijn we nog niet zo yoga *minded* als yogamekka Amerika, waar 15% naar yogales gaat. De helft van alle yogi's doet het dus gewoon thuis.

WIE IS DE YOGI PRECIES?

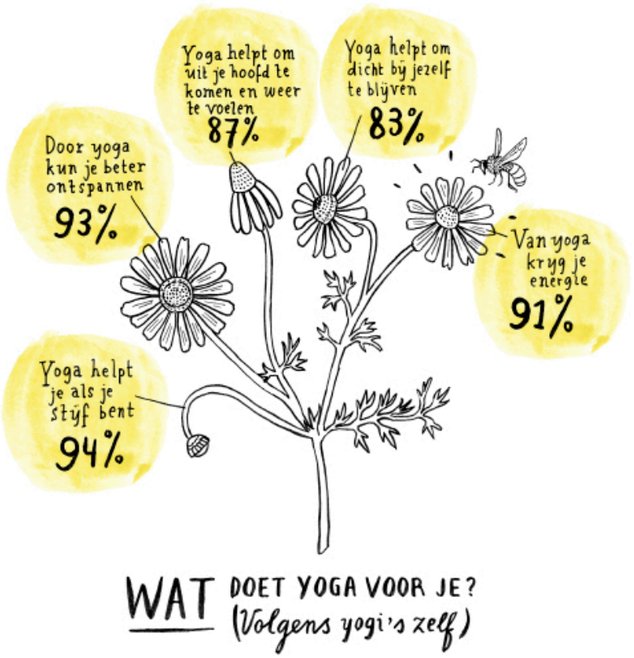
Het is geen verrassing: verreweg de meeste Nederlandse yogi's zijn vrouw, en twee op de tien zijn man. De Nederlandse man is wat yoga betreft iets minder geëmancipeerd dan de Amerikaanse, want daar is één op de drie yogi's man.
En wat zijn die yogi's voor mensen? Ze blijken vaak hoger opgeleid te zijn dan de gemiddelde Nederlander, zijn grotendeels tussen de 40 en 70 jaar oud, iets vaker single, hebben vaker een parttime baan, doen vaker aan sport (volgens het NOM-onderzoek doet 67% van de yogi's aan sport, tegen 50% van de Nederlanders). Qua interesses zijn ze ook een tikje anders dan de gemiddelde Nederlander. Het eerste wat opvalt is dat yogi's meer met vegetarisch eten hebben; ruim twee op de tien zijn vegetariër (ter vergelijking: in de Nederlandse bevolking is nog niet één op de tien vegetariër). Yogi's kopen twee keer zo vaak biologische producten en gebruiken drie keer zo vaak natuurlijke verzorgingsproducten. Ook zijn ze veel spiritueler ingesteld dan gemiddeld: ruim de helft van de yogi's zegt spiritueel ingesteld te zijn, tegen 19% van de algemene bevolking.

Wat vindt Nederland van yoga?

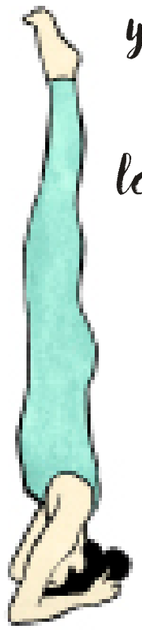
Toen *Yoga Magazine* tien jaar geleden startte, moest je nog weleens uitleggen dat yoga écht heel goed voor je is, en niet suf of zweverig. Inmiddels is yoga is geen obscure bezigheid meer voor de gemiddelde Nederlander. Maar liefst 28% van de ondervraagde Nederlanders heeft zelf weleens yoga gedaan, en de meeste mensen in ons land zeggen dat ze wel iemand in hun omgeving kennen die aan yoga doet. De geschiedenis en filosofie van yoga zijn goed bekend bij een kwart van de bevolking, en de meerderheid zegt er op z'n minst van gehoord te hebben. Yoga heeft ook een goede naam in Nederland: de meeste Nederlanders vinden dat yoga goed voor je is. 'Het verlaagt je stress en je krijgt er een soepeler lijf van', zegt respectievelijk 60 en 55% van de bevolking. Niet verbazingwekkend dus, dat een vrij grote groep Nederlanders aangeeft van plan te zijn het binnenkort eens te gaan proberen: bijna één op de tien Nederlanders die nog niet aan yoga doen, zegt het komende jaar de mat te willen opzoeken. Er is ook een groep Nederlanders die zegt dat yoga niks voor hen is: 42% vindt het zweverig, en 28% vindt het saai. Opvallend is dat meer mannen dan vrouwen yoga zweverig vinden.

ZIJN YOGI'S SOCIALE MENSEN?

Ja, ze geven aan net zo sociaal te zijn als gemiddeld, alleen händelen ze er meer naar dan de gemiddelde Nederlander. 'Door yoga geniet ik intens van het leven en breng ik dat ook over naar anderen,' zegt een vrouw van 29 in ons onderzoek. Ruim de helft van de yogi's doet vrijwilligerswerk, tegen 36% van de algemene bevolking. Ook zijn yogi's actiever in hun buurt: 40% doet iets voor z'n buurt; dit percentage ligt in heel Nederland op 32.



WAT DOET YOGA VOOR JE?
(Volgens yogi's zelf)



5% van de yogi's kan de **Hoofdstand** los in de ruimte

WAT DOET YOGA MET JE?
'Ik ben het gaan doen omdat ik minder stress wilde voelen', is het antwoord dat je het vaakst hoort als je Nederlanders vraagt waarom ze yoga zijn gaan beoefenen – 90% zegt dat yoga stressverlagend werkt. 'Het belangrijkste wat ik van yoga leer, is hoe je kunt ontstressen,' zegt een vrouw van 48 in ons onderzoek.
Flexibiliteit is voor de meerderheid van de yogi's de tweede hoofdreden om yoga te beoefenen. Vier op de tien yogi's zijn aan yoga begonnen om gezonder te worden; eveneens vier op de tien zeggen er gezonder door te zijn gaan leven.
Yogi's noemen allerlei gunstige effecten op hun lichaam: 94% zegt er minder stijf door te worden, en vaker dan de gemiddelde Nederlander zeggen ze een goede conditie te hebben (64 tegen 55%).
Driekwart zegt krachtiger te worden door yoga, en 60% zegt er beter door te presteren bij andere sporten.
Behalve dat het bij 90% van de yogi's tegen stress werkt, doet yoga mentaal nog meer met je: het helpt evenwichtiger in het leven te staan. En ruim de helft van de yogi's zegt yoga te beschouwen als onderdeel van een spiritueel leven. 'Ik ben door yoga spiritueler geworden en heb mezelf beter leren kennen,' zegt een mannelijke yogi van 27. De helft zegt dat je je er minder eenzaam door gaat voelen.

WAAR LET JE OP BIJ EEN YOGASCHOOL?
De Kamer van Koophandel heeft geen precieze cijfers over het aantal yogastudio's in Nederland, maar alleen al in de database op onze site (yogaonline.nl/scholen) zijn meer dan duizend yogascholen ingeschreven. En dan heb je ook nog de sportscholen: Ilone Scholten van Fit!vak, de brancheorganisatie van sportscholen, schat dat minimaal de helft van de Nederlandse sportscholen yoga aanbiedt. Veel keus, dus. Hoe kies je daar een goede plek uit? Dat is best lastig: 60% heeft weleens moeite om in te schatten wat de kwaliteit is van een yogastudio, en ruim de helft wil meer duidelijkheid over het verschil in kwaliteit. Het allerbelangrijkste aan een yogaschool is goede bereikbaarheid, zegt ruim twee derde van de yogi's. Ook belangrijk: de kwaliteit van de lessen, dat er aansprekende docenten werken, dat het niet te duur is, dat er kleine groepen zijn, dat er voldoende ruimte is en dat het schoon is. Yogi's hechten verder niet zoveel belang aan hoe hun yogastudio eruitziet. Slechts een vijfde let op de inrichting.

TOP 5
MEEST BEOEFENDE VORMEN VAN YOGA

Wanneer is een yogadocent goed?

De Vereniging Yogadocenten Nederland schat dat er zo'n 11.000 yogadocenten in Nederland zijn. Aan welke kwaliteitscriteria moeten die voldoen, volgens de yogi's? Allereerst moet een docent vooral goed les kunnen geven, vinden de meeste yogi's. Dat houdt met name in, zeggen ze, dat de docent een logische serie houdingen bedenkt, een makkelijk te volgen, duidelijke uitleg geeft, de houdingen voordoet én aandacht geeft aan het navoelen van een houding. Ook hoort volgens de yogi's de docent vooral respect te tonen voor de leerlingen, naar klachten en blessures te vragen en daar rekening mee te houden, en te zorgen voor een veilige sfeer in de les.
Je zou verwachten dat voor yogi's de allerbelangrijkste eigenschap van hun docent is dat hij of zij goed is opgeleid. Maar dat noemen ze niet als hoofdpunt. Veel belangrijker vinden de yogi's het dat de docent rust uitstraalt, en aardig en vriendelijk is.

IS YOGA GOED VOOR DE SEKS?

De helft zegt dat je er een beter seksleven van krijgt. Opmerkelijk is dat degenen die vinden dat yoga goed is voor hun seksleven, vaker dan de andere yogi's zeggen dat ze tijdens de yogales bijzondere ervaringen hebben. Driekwart zegt soms zomaar de oplossing voor een probleem te ontdekken, de helft heeft weleens spirituele ervaringen, driekwart krijgt goede ingevingen, en de helft raakt weleens geëmotioneerd. Deze groep zegt ook vaker dat ze soepeler en leniger zijn door yoga.

50% van de yogi's vindt het belangrijk er leuk uit te zien tijdens yoga

IS UITERLIJK BELANGRIJK?

Als het om hun eigen uiterlijk gaat, zijn yogi's wel wat kieskeuriger. De helft vindt het belangrijk om er leuk uit te zien tijdens yoga, en bijna driekwart heeft speciale kleding om yoga in te doen – hoewel yogi's minder op hun uiterlijk letten dan Nederlanders in het algemeen. Er is echter ook een groep yogi's die graag gezien wil worden: één op de zeven maakt weleens een yogaselfie.

14% van de yogi's maakt weleens een yogaselfie

FAVORIETE HOUDING?

Wat vooral naar voren komt, is dat de yogi's die houdingen fijn vinden waarvan ze kunnen ontspannen – en voor iedereen is dat weer een andere houding. Voor de een is het Child's Pose, voor de ander de kleermakerszit en weer een ander ontspant door de Zonnegroet te doen. Wat veel yogi's plezierig vinden, is een houding die een combinatie van inspanning én ontspanning is, zoals Downward Dog. 'Mijn favoriet is de Krijger,' vertelt een vrouw van 40, 'die houding vereist weliswaar de nodige inspanning, maar geeft daardoor juist achteraf ook veel voldoening.'

Hoe zit het met de Nederlandse yogaman?

Die is gestaag in opkomst – volgens het NOM-onderzoek is het aantal Nederlandse mannen dat aan yoga doet met 4% gestegen tussen 2010 en 2015. Het wordt steeds normaler voor Nederlandse mannen om zich als yogi te presenteren. In de media kom je vaker bekende Nederlandse mannen tegen die vertellen dat ze aan yoga doen. Vooral onder jonge mannen is het niet meer 'soft': vier op de tien mannelijke yogi's zijn onder de veertig. Ter vergelijking: onder de Nederlandse yogavrouwen zijn twee op de tien onder de veertig. Yogamannen mogen dan nog in de minderheid zijn, ze geven wel bijna 100 euro meer uit aan yoga dan hun vrouwelijke medeyogi's: 344 euro per jaar, tegen vrouwen 250 euro per jaar. Mannen en vrouwen spenderen ongeveer evenveel geld aan lessen; de mannen geven meer uit aan spullen, zoals kleding, benodigdheden en accessoires.
Misschien heeft dat te maken met het feit dat mannen over het algemeen meer verdienen dan vrouwen, want de mannen geven ook aan andere spullen en uitjes meer geld uit.

Een ander groot verschil tussen yogamannen en -vrouwen is de reden waarom ze aan yoga zijn gaan doen. 'Ik wil door yoga tot rust komen, mezelf leren kennen, spiritueler worden,' zegt een man van 26. Vrouwen willen minder stress voelen, terwijl mannen vooral zeggen yoga te gaan doen om gezonder te worden, en voor hun spirituele ontwikkeling.
Wat verder opviel, is dat yogamannen er dieper in duiken dan vrouwen. Vier op de tien mannen zeggen bijvoorbeeld een ander mens te zijn geworden door yoga, tegen twee op de tien vrouwen. Ook zijn vier op de tien mannen zich door yoga gaan verdiepen in het boeddhisme, tegen twee op de tien vrouwen. Een uitkomst die ons eerlijk gezegd niet helemaal verbaast, is dat ze wat prestatiegerichter zijn tijdens yoga: ze vinden het belangrijker dan vrouwen om de houdingen goed te beheersen. Wat we echter niet hadden verwacht, is dat ze ijdeler zijn: yogamannen zeggen vaker dat ze het belangrijk vinden er goed uit te zien. Vandaar die grotere uitgaven?

Wat geven we uit aan yoga?

325 miljoen euro per jaar – dat is gemiddeld 272 euro per yogi. Dat is aanzienlijk, als je het vergelijkt met de naar schatting 1,2 miljard euro die Nederlanders jaarlijks uitgeven aan fitness, de grootste sport in Nederland. Alle signalen wijzen erop dat de uitgaven aan yoga alleen nog maar zullen stijgen in Nederland. In de Verenigde Staten geven de yogi's omgerekend drie keer zoveel geld uit aan yoga als de yogi's in Nederland; volgens een nationaal onderzoek van het Amerikaanse *Yoga Journal* zijn de Amerikaanse yoga-uitgaven in de afgelopen vijf jaar met liefst 87% gestegen. Als je bedenkt dat Amerika met allerlei zaken vaak voorloopt op ons, belooft dat nog wat voor Nederland.

De Nederlandse bedrijven die yoga-artikelen en -reizen verkopen, laten alleen maar positieve geluiden horen. Bij een rondvraag vertelden ze ons dat er inderdaad een flinke groei zit in de verkoopaantallen. Patty Bouhuijs van Bol.com: 'Wij zien dat er een enorme vraag is naar yoga-artikelen, en daarom hebben wij ons assortiment het afgelopen anderhalf jaar enorm uitgebreid.'

Dominique Brandsma van Yogisha ('De yogawinkel van Nederland'): 'Wij hebben onze business sterk zien groeien in de laatste jaren. Vooral ook online is de verkoop in de afgelopen twee jaar voor ons verdubbeld. Klanten geven gemiddeld zo'n 60-70 euro uit aan een goede yogamat en 50 euro aan een meditatiekussen. Daarna is onze grootste verkoopgroep yogakleding, waarbij onze klanten gemiddeld ongeveer 70 euro uitgeven aan een yogabroek.'

Peter Rigtering van Yogamat-online.nl, die met name yogamatten, -handdoeken, -tassen en meditatiekussens verkoopt, zag zijn omzet de afgelopen paar jaar ook meer dan verdubbelen. Volgens hem vormen duurzaam geproduceerde yoga-artikelen de nieuwe trend.

Ook yogareizen zitten in de lift. Monique Jansse van Happy Soul Travel, die de *Yoga Magazine* reizen organiseert: 'De afgelopen jaren is onze verkoop verdrievoudigd. Op yogareis gaan is heel normaal geworden: geen collega is meer verbaasd als je op kantoor zegt dat je voor je persoonlijke groei een yogaretraite op Ibiza hebt geboekt.' Volgens Jansse is Ibiza de populairste bestemming: traditiegetrouw hét yoga-eiland bij uitstek. Daarna volgt de Algarve. Buiten Europa is Bali erg in trek onder yogareizigers.

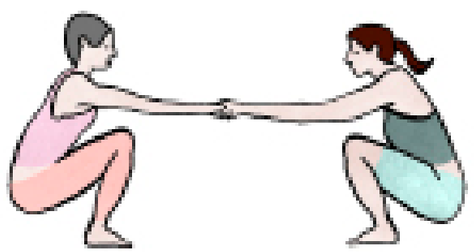
TEKST Edwin Oden **ONDERZOEK** Esther Bremer **IN SAMENWERKING MET** Vereniging Yogadocenten Nederland en Marjolein Odekerken **ILLUSTRATIES** Deborah van der Schaaf

44% van de yogi's valt weleens in slaap tijdens de eindontspanning

WAT IS DE LEUKSTE YOGASTAD?

Ook al kun je overal in Nederland heel goed yogi zijn, toch spant Amsterdam wel de kroon. Het is de stad waar in absolute aantallen de meeste yogastudio's en yogi's zitten. Amsterdam heeft ook de meeste vegetarische restaurants van Nederland, dus qua *health food* zit het meer dan goed. Yoga is echt een lifestyle geworden in Amsterdam, je ziet het in het straatbeeld. Maar… ook al vind je in de Randstad de meeste yogi's in absolute getallen, het hoogste percentage yogi's per aantal inwoners vind je, verrassend genoeg, in de provincie Groningen!

70% van de yogi's vergelijkt zich met anderen in de les



VERANTWOORDING

Dit onderzoek werd uitgevoerd door bureau Team Vier B.V. in opdracht van Yoga Magazine en de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Wij deden een representatieve steekproef onder 510 Nederlanders en 311 Nederlandse yogi's. Voor de Amerikaanse gegevens putten we uit het onderzoek dat het Amerikaanse tijdschrift Yoga Journal dit jaar deed naar de stand van yoga in de VS. Ook mochten we gebruikmaken van de onderzoeksgegevens uit de NOM Print & Doelgroep Monitor 2010 en 2015, waarvoor 17.171 Nederlanders zijn ondervraagd.

Wil je nog meer weten? Op onze site vind je antwoord op tal van andere vragen, zoals: Hoe vaak doen we yoga? Kan de gemiddelde yogi zijn been in zijn nek leggen?

yoga online