Resultaten onderzoek naar **Yoga** in Nederland

In de nieuwsbrief van oktober hebben we al kort iets verteld over ons onderzoek naar Yoga in Nederland. Onderstaand tref je de eerste resultaten aan. Het onderzoek is uitgevoerd door Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) & Yoga Magazine in samenwerking met bureau Team Vier B.V.

De yoga markt in kaart

We zien om ons heen dat yogastudio's als paddenstoelen uit de grond schieten. Eerder onderzoek van het NOM (Doelgroepen Monitor van Weekblad Persgroep) uit 2015 meldt dat tussen 2015 en 2016 het aantal Nederlanders dat aan yoga doet met 16% is gestegen. Maar hoeveel Nederlanders momenteel daadwerkelijk aan yoga doen, is eigenlijk niet bekend.
In ons onderzoek hebben we een steekproef gehouden onder alle Nederlanders van 18 jaar en ouder. Dat zijn er in totaal 510. Wij stelden hen de vraag of zij weleens aan yoga hebben gedaan. Hieruit komt naar voren dat 12% de afgelopen zes maanden aan yoga deed. Omgerekend naar de totale bevolking zou dat betekenen dat 1,6 miljoen Nederlanders yoga beoefent. Hiervan is bijna tweederde vrouw. In totaal heeft meer dan een kwart van de bevolking wel eens aan yoga gedaan. Dit is relatief veel. Leuk om te merken dat met ons nog een heleboel andere mensen op de yogamat staan!
Ook is onderzocht hoeveel mensen de afgelopen 6 maanden wel eens een yogales hebben gevolgd in een yogastudio/school. Dit is 6% van alle ondervraagden. Een groter deel doet ook yoga thuis, 9% heeft de afgelopen 6 maanden wel eens een yogales thuis gedaan bijvoorbeeld via YouTube of met een dvd.

Kijk op yoga

Wat we eigenlijk heel graag wilden weten is waarom een deel van de Nederlanders nog nooit aan yoga heeft gedaan. De belangrijkste redenen: geen interesse in yoga, ze vinden yoga niet bij zichzelf passen, ze beoefenen andere sport(en) of ze vinden yoga te zweverig. Meer dan de helft (53%) ziet zichzelf het komende jaar zeker niet yoga beoefenen.
En hoe kijkt men eigenlijk tegen yoga aan? Yoga wordt door de meerderheid als spiritueel bestempeld. Maar het wordt vooral gezien als een vorm van meditatie (66%), een manier om stress te verlagen (60%), een bezigheid die goed is voor iedereen (57%) en een manier om het lichaam soepeler te maken (55%). Ook vindt men yoga zeker niet alleen geschikt voor slanke mensen (aldus 52%), voor vrouwen (43%) of voor jonge mensen (57%). Een kleine groep (24%) is het eens met de uitspraak dat yoga geschikt is voor lenige mensen.

"Rust en zelfbeheersing, mijn gehele lichaam en geest tot rust brengen."

♂ 41 jaar

Wie is nou de yogabeoefenaar?

Een geselecteerde groep van 311 yogabeoefenaars vulde ook onze enquête in. Zij deden het afgelopen jaar half jaar weleens aan yoga. De 241 vrouwen en 70 mannen zijn tussen 40 tot 70 jaar oud. Het merendeel volgde een HBO opleiding. Daarvan werkt 41% parttime en heeft het grootste deel een relatie. De helft beschrijft zijn yoganiveau als gemiddeld en slechts enkelen (7%) als gevorderd. De meest beoefende yogastijl is hatha yoga.
De yogabeoefenaars zeggen vooral yoga te doen om stress te verminderen (47%), om leniger of flexibel te worden (40%), om hun fysieke conditie te verbeteren (38%), om gezonder te worden (28%) en om mentaal sterker te worden (26%). Daarbij geeft het merendeel aan (80%) geen yogadocent te willen worden.

Onderlinge verschillen

Wij vroegen ons af of er grote verschillen zijn tussen de groep Nederlanders waarvan het merendeel niet aan yoga doet en de geselecteerde groep yogabeoefenaars. De groep Nederlanders vindt vooral de volgende uitspraken goed bij zichzelf passen: ik ben een sociaal mens, ik heb een goed geheugen, ik ben mentaal sterk, ik zit lekker in mijn vel en ik kan me goed concentreren. Als dit afgezet wordt tegen de yogabeoefenaars, is het opvallend dat een groter deel van de yogabeoefenaars zichzelf sociaal vindt (46% vs. 38%). Bij de overige uitspraken komen de antwoorden van beide groepen redelijk overeen. Wel vindt een groter deel van de yogabeoefenaars een gezonde levensstijl bij zichzelf passen (31% vs. 18%). Ook zijn er meer vegetariërs/veganisten onder de yogabeoefenaars (11% vs.3%).

'het wisselt, afhankelijk van hoe ik me voel'

♀ 57 jaar

De reacties op de open vragen zijn interessant. Wat yogabeoefenaars vooral van yoga geleerd hebben, is het ervaren van ontspanning en rust. Maar ook het (vrij) ademen, concentreren, accepteren, loslaten, bij jezelf blijven en bewustwording worden vaak genoemd. Hieronder vind je een paar reacties over het effect van yoga op mensen.
Een 41-jarige man: "Rust en zelfbeheersing, mijn gehele lichaam en geest tot rust brengen."

Een 28-jarige vrouw: "Niet stressen en piekeren."
Een 51-jarige vrouw: "Dat lijf en geest met elkaar verbonden zijn en invloed op elkaar hebben, plus dat ik door ademen een betere conditie krijg en oefeningen vol kan houden."
De favoriete yogahoudingen zijn divers. Favoriet zijn toch wel de ontspanningshoudingen zoals Balasana (kindhouding) en Savasana (lijkhouding) of krachtige houdingen zoals Surya Namaskar (zonnegroet) en Virabhadrasana (held).

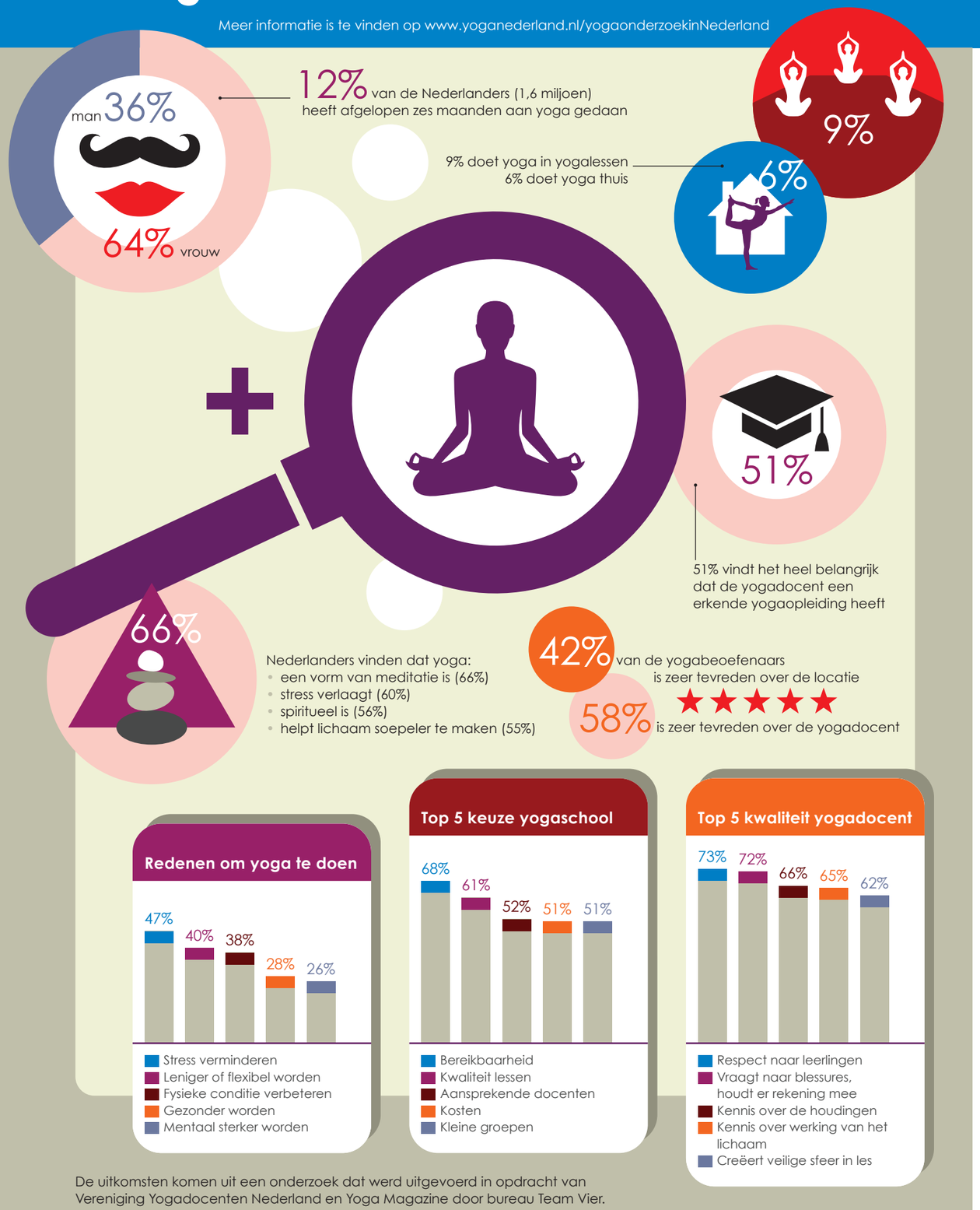
Kwaliteit van yoga

Over het algemeen zijn yoga-beoefenaars positief over de kwaliteit van de yogastudio waar zij lessen volgen. Maar liefst 42% is zeer content over de yogastudio en niemand is zeer ontevreden. Ook weten ze goed wat ze zelf belangrijk vinden bij de keuze voor een specifieke yogastudio/school. Bereikbaarheid staat bovenaan (68%), gevolgd door kwaliteit van de lessen (61%), aansprekende docenten (52%), kosten (51%) en kleine groepen (51%). Of een yogastudio yogaproducten of eten/drinken verkoopt is duidelijk veel minder belangrijk.
Yogadocenten komen ook zeer goed uit de verf. Maar liefst 58% van alle yogabeoefenaars is zeer tevreden over zijn of haar yogadocent. De belangrijkste eigenschappen waar een yogadocent aan moet voldoen zijn: dat de yogadocent de

Onderzoek

Yoga in Nederland

Meer informatie is te vinden op www.yoganederland.nl/yogaonderzoekinNederland



De uitkomsten komen uit een onderzoek dat werd uitgevoerd in opdracht van Vereniging Yogadocenten Nederland en Yoga Magazine door bureau Team Vier.

'de zonnegroet is voor mij een goede opening van de dag: in korte tijd krijg ik een positieve energieflow om lekker de dag mee in te gaan'

♀ 54 jaar

houdingen voordoet, aardig en vriendelijk is, makkelijke en duidelijke uitleg geeft, kwaliteit biedt en rekening houdt met het niveau van de leerlingen.
De kwaliteit van een docent wordt gekenmerkt door het tonen van respect naar de leerlingen; het stellen van vragen en het rekening houden met blessures; het hebben van kennis van houdingen; het hebben van kennis van de werking van het lichaam en het zorgen voor een veilige sfeer in de les.
Minder belangrijk is lidmaatschap van de Vereniging Yogadocenten Nederland of dat deze een meerjarige opleiding heeft gevolgd en of kennis heeft over de yogafilosofie. Vooral praktische zaken die betrekking hebben op het lesgeven, worden belangrijk gevonden voor de kwaliteit.
Een erkende opleiding valt (helaas) buiten de meest genoemde antwoorden maar dit wil niet zeggen dat de yogabeoefenaars dit niet belangrijk vinden. Maar liefst 51% vindt het heel belangrijk dat de yogadocent een erkende opleiding heeft gedaan en 35% vindt het tamelijk belangrijk. Slechts 2% vindt het onbelangrijk.
Het beoordelen van de kwaliteit van een yogastudio/school of yogadocent wordt in de praktijk over het algemeen toch wel lastig gevonden. Echter is er maar bij weinig yogabeoefenaars grote behoefte aan meer duidelijkheid over het verschil in kwaliteit tussen yogastudio's/yogadocenten.
Tot zover enkele resultaten van ons onderzoek. Benieuwd naar meer? Binnenkort worden meer resultaten gepubliceerd op: www.yoganederland.nl/yogaonderzoekinNederland

Vervolgonderzoek: yogadocenten (in opleiding) en eigenaren van yogastudio's/scholen

Op dit moment loopt een vervolgonderzoek om een compleet beeld van yogadocenten te krijgen. We willen graag meer weten van yogadocenten (in opleiding) en eigenaren van yogastudio's/scholen. De vragen gaan o.a over het aanbod van de lessen, de tarieven, het ondernemerschap, de rol van sociale media en natuurlijk stellen we ook enkele vragen over de kwaliteit van yoga. Dit doen we in eerste instantie middels een online enquête.
In de laatste digitale nieuwsbrief is de link gedeeld en ook op social media. Mocht je het onderzoek nog niet ingevuld hebben, of mensen kennen die het ook in kunnen vullen, kijk dan op yoganederland.nl/yogaonderzoekinNederland.
Hoe meer mensen het onderzoek invullen, hoe relevanter de resultaten. Het zou fijn zijn als je er even rustig de tijd voor neemt. Het kost je ongeveer 15 minuten en wordt zeer gewaardeerd! We houden jullie natuurlijk op de hoogte van de resultaten.

Maroesja Grabijn
Marjolein Odekerken (onderzoeker)
PR commissie VYN