

Body, mind, soul

Naast een verlichting van de draaglast is een verhoging van de veerkracht dus een belangrijke pijler in het O₂-project. Er worden infosessies en workshops georganiseerd over het omgaan met stress en op elke unit zal een medewerker zich kunnen kandidaat stellen als O₂-coach. Hij of zij wordt het aanspreekpunt en de coördinator van concrete acties. "Elke O₂-coach zal ook een budget van 100 euro krijgen dat hij dan bijvoorbeeld kan besteden aan fitnesslessen of aan geestelijke of lichamelijke relaxatieoefeningen voor het team", verduidelijkt De Valck. Er wordt ook voorzien in individuele opvang bij een vertrouwenspersoon. "We hopen dat we een beetje kunnen helpen bij de fysieke, psychische en emotionele huishouding van de medewerkers. Als body, mind en soul vrij zijn, zal de veerkracht om met stress om te gaan aanzienlijk groter worden."

SD WORX bouwde onlangs een nieuwe fitnessruimte met douchegelegenheid, heeft al langer bewegingsadviseurs in huis die de medewerkers raad op maat geven en organiseert jaarlijks een fietsdag. De personeelsleden die per tweewieler naar het werk trekken, worden die dag met een lekker ontbijt en een geschenk bedacht. Het bedrijf voorziet in een strijkdienst, kinderopvang en een broodautomaat. In het restaurant worden 'fitmenu's' en vers fruit aangeboden. Vandaag wil SD WORX dus een stap verder gaan. Koen De Valck nam voor de workshops van het O₂-project het team van Still Movin onder de (zwierende) arm. Wij spraken met **Tim Vermeire**, zaakvoerder en bezieler van dit bewegingsproject.

SD WORX: zuurstof

O₂, dat is zuurstof. Is die 'zuurstof' ook kenmerkend voor jullie aanpak?

Tim Vermeire: "Het lichaam speelt in ons Still Movin-concept een centrale rol en een goede ademhaling is daarbij essentieel. Een drukke werkdag kan enorm belastend zijn, mentaal, maar ook fysiek. Werknemers nemen veel te weinig tijd om te ontspannen, al was het maar om even bewust in en uit te ademen. Daarom steunen we mee dit project van SD WORX, dat voluit 'O₂ take a breath' heet. Nu, we werken niet alleen aan de ademhaling, het hele lichaam krijgt het tijdens langdurige stress zwaar te verduren. Nek, rug, ogen, pols, spieren en ingewanden. Met Still Movin hebben we de - volgens ons - meest geschikte elementen uit de oosterse en westerse bewegingsleer gebundeld om het lichaam te ontspannen. Naast oefeningen uit yoga, Pilates en tai chi, gebruiken we om bijvoorbeeld de polsen los te maken, een typische opwarming uit het volleybal. Dat alles combineren we met mentale inzichten en oefeningen."



Beweging staat centraal. Moeten medewerkers prompt met de armen beginnen zwaaien?

Tim Vermeire: "We komen niet van achter een kathedraal de zoveelste bedrijfsvoorstelling op powerpoint geven. Nee, we vragen ook om beweging. Daarbij mag iedereen zelfs op zijn stoel blijven zitten. De beste initiaties geven we soms in aula's. Je mag er zeker van zijn dat de hele zaal na een tijd enthousiast de oefeningen meedoet. In het begin zijn er natuurlijk altijd gefronste blikken. Maar wij geloven rotsvast in onze eigen filosofie en slagen er ook goed in ze over te brengen. Humor en interactie met het publiek zijn daarbij heel belangrijk."

"Still Movin staat voor traag, rustig, bewuster en steeds in beweging zijn. Dat zowel mentaal als fysiek, zij het met nadruk op het fysieke. Onze basis hiervoor is de 'brain-body connection'. De relatie tussen je hersenen en je lichaam is enorm. Zowel je percepties (gehoor, zicht, geur, e.d.) als je gedachten hebben invloed op je emoties en je lichaam. We spreken van fysieke intelligentie (FQ). Door je fysieke intelligentie te ontwikkelen, versterk je ook je rationele (IQ) en emotionele intelligentie (EQ)."

Is de methode van Still Movin wetenschappelijk onderbouwd?

Tim Vermeire: "Zeker. Er is een heel simpele medische verklaring waarom lichaamsbeweging de stress vermindert. Als we bewegen gaat ons bloed sneller stromen, waardoor de organen meer zuurstof krijgen. De hippocampus, het gedeelte van de hersenen dat toelaat informatie op te nemen voor een lange termijn, gaat dan beter zijn werk doen. Onze oefeningen helpen ook om de gedachten even van het werk te verwijderen. Probeer maar eens de vingertoppen van je hand in verschillende formaties mekaar te laten tikken. Je gedachten gaan automatisch naar de coördinatie van je handen. De hypothalamus, de hormonenfabriek in je hersenen, zal daardoor niet meer de opdracht krijgen het stresshormoon te produceren. Nu stel ik de zaken wat rudimentair voor, maar daar komt het wel op neer. Hoe kan ik via bepaalde gedachten en percepties mezelf beter sturen?"

"Wat verder de wetenschappelijke kant van Still Movin betreft: we gaan ook te rade bij universiteiten. Professoren De Clercq en