



In het midden Harma van Zon. Naast haar (vlnr) de docenten Patricia Stikvoort en Josée Adrichem, tevens mede-eigenaar, en de cursisten Aja Kruidenberg en Willem Klut.

FOTO ERIK RIETMAN

'We gaan even een rietstengel maken'



Annette Snaas
a.snaas@medialab.nl

Krommenie ■ Yogadocente Harma van Zon (72) straalt als ze vertelt over de mijlpaal die ze met het 45-jarig bestaan van haar praktijk De Zon in Krommenie heeft bereikt. In die jaren heeft ze duizenden streekgenoten geholpen zich fysiek en mentaal beter te voelen.

Ze is nog steeds yogacoach en geeft verdieplingslessen aan gevorderde yogi's en yogini's. „Yoga dateert al van voor Christus. Het woord yoga betekent verbinding. Verbinding met jezelf en anderen terwijl je eraan werkt om een beter mens te worden.”

Harma raakte al vroeg in de ban van yoga. „Ik zocht een beweging of sport, die je thuis kon doen. Yoga was hier nog helemaal niet bekend. Toen ik iemand geïnspireerd hoorde vertellen over yogadocent en arts Rama Polderman, besloten mijn man Jo van Orshoven en ik bij hem lessen te volgen.”

Dat klikte zo goed, dat Rama hen aanraade de docentenopleiding te gaan doen. „Ik merkte dat het me heel goed deed. Je gaat je fysiek beter voelen. Mensen die yoga doen, hebben bijvoorbeeld minder last van hun rug.”

Harma van Zon was in de jaren zeventig een pionier in Nederland. „Ik ontwikkelde de zwangerschap-yoga en daarna is die geëxplodeerd.” Zelf had ze veel profijt van

Harma van Zon runt al 45 jaar yogastudio

yoga ondervonden bij haar drie zwangerschappen en bevallingen en ze gunde dit aan meer vrouwen.

Harma werkte mee aan het boek 'Doe zelf yoga' van Rama Polderman, waarin ze als model fungeert. Ze vertaalde het boek 'Shantala babymassage' van de Franse arts Frederick Leboyer, die ook 'Geboren worden zonder pijn' schreef.

Klap

„Voordien werden baby's aan de voetjes omhooggehouden en kregen ze een klap op de billen. Leboyer heeft ervoor gezorgd dat baby's als mensen werden behandeld en meteen na de geboorte bij de moeder werden gelegd.”

Als lerares Nederlands en communicatieve vaardigheden op de Hotelschool in Amsterdam schreef Harma een lesboekje over yoga voor de leerlingen. „Ik hielp ze met yoga. Als de pubers druk waren, zei ik: 'We gaan even een rietstengel maken', alles wat er aan steringen in je zit laat je via je wortels wegstromen. Daarna was de hele energie in de klas anders.”

Harma en Jo - twee jaar geleden overleden - startten hun praktijk aan huis in Assendelft. Harma kijkt

terug op een bijzondere tijd, waarin ze diverse leermeesters mochten ontvangen. Onder hen Jean Klein en Swami Ranganathananda. Ze gaven lezingen voor de cursisten. De praktijk verhuisde later naar een groter onderkomen in Krommenie, waar zij de laatste jaren aan de Zonnelaan 2 gevestigd is.

Iedere eerste zondag van de maand kwamen deelnemers naar huize De Zon om te mediteren, te zingen en daarna samen te eten. Soms wel vijftig man. Willem Klut uit Beverwijk, al veertig jaar cursist, denkt er met plezier aan. „Er kwamen altijd heel veel kinderen mee. Het was één grote familie.”

Klut maakte kennis met yoga doordat zijn vrouw bij Harma zwangerschapsyoga volgde. Daarbij zijn er standaard ook partneravonden. „Zo kwam ik in gesprek met Jo en de filosofie. Dat sprak me erg aan.”

Ook Aja Kruidenberg (69) uit Assendelft is al veertig jaar een trouwe deelnemer van De Zon. „Ik kwam in contact met yoga doordat Harma en Jo bijna burens waren. Ik ga wekelijks naar de praktijk. Ik denk dat het me rustiger maakt en me beter in balans brengt. Dat is belangrijk als je ouder wordt.”

Prikkels

Harma zag de praktijk groeien tot een centrum met zeven docenten en 250 cursisten. Haar mede-eigenaar yogadocente Josee Adrichem (beoefenaar sinds 32 jaar) geeft naast hatha yoga de zwangerschapsyoga. Verder worden er babymas-

Achtergrond Reünie De Zon

Yogapraktijk De Zon viert het 45-jarig bestaan met een 'herinnerings-receptie' op zaterdag 14 december om 14 uur. Eigenares Harma van Zon: „Je kunt het ook zien als een reünie. Alle deelnemers en oud-deelnemers zijn welkom.”

Bij een hapje en een drankje zullen herinneringen opgehaald worden en er zullen veel oude en nieuwe foto's te zien zijn. Het adres is Zonnelaan 2 in Krommenie.

sage, senioren-yoga, stoelyoga en yoga voor kinderen gegeven. Doceente Patricia: „Vaak melden zich ook de ouders. Zij merken aan hun

kinderen wat yoga voor hen doet: ze kunnen beter omgaan met prikkels en alles wat het leven te bieden heeft.”

