

VEREDELDE YOGA OF ESSENTIËLE BUIK- EN RUGGOEFENINGEN?

'Iedereen denkt dat Pilates een sport voor jeanettes is, maar dat is het totaal niet', zei Jeroen Meus in ons vorige nummer. 'Je voelt er ieder spiertje in je lichaam.' Dus stuurden wij reporter Sven onder lichte dwang naar Jeroen Van Coillie, de gerenommeerde Pilatescoach van Meus. 'Weer een semi-spiritueel medicament tegen de stress?' reageerde Sven nog sceptisch op de opdracht, maar hij lijkt nu van gedacht veranderd.

Ik bel Jeroen Van Coillie, een gevestigde Pilateswaarde met z'n eigen studio's in Leuven en Lanaken. Al snel word ik nog sceptischer en cynischer, wat op m'n tenen getrapt zelfs, als mijnheer de Pilatesgoeroe me afraadt deel te nemen aan een groepsles. 'Ik vrees dat je het niet gaat begrijpen en niet gaat kunnen volgen.'

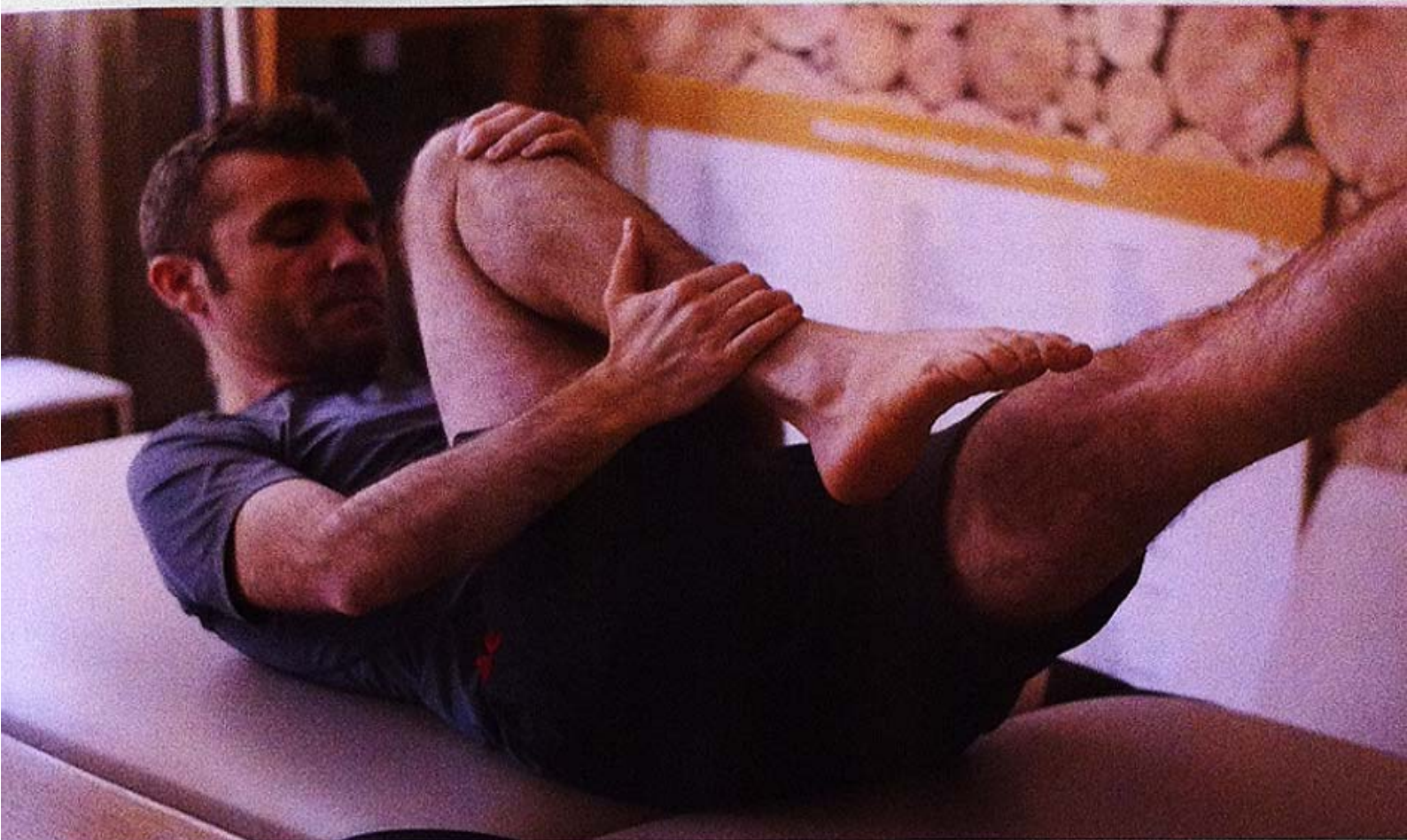
Beseft hij wel dat sport al van bij de geboorte mijn passie is en dat ik de laatste jaren enkele marathons en triatlons op m'n palmares heb bijgeschreven? Gaat een Pilatesgoeroe een Iron Man op z'n plaats zetten? 'Ik wil je wel een privéles geven.' Uiteindelijk besluit ik m'n ego opzij te zetten en braaf toe te geven. Vier dagen later ontvangt hij me in zijn studio in Leuven.

'Ik ben blij dat ik een man mag ontvangen', opent Jeroen Van Coillie. 'Het is voorlopig nog een vrouwenwereld. Zowel de deelnemers als de lesgevers zijn overwegend vrouwen. Daar zijn volgens mij drie redenen voor. De lessen vinden hun oorsprong in het ballet, groepslessen in fitnesscentra zijn sowieso een vrouwelijk gegeven en ook het spirituele aspect spreekt vooral vrouwen aan. Jammer, want er is geen enkele reden te verzinnen waarom Pilates niet nuttig zou zijn voor mannen.'

Powerhouse

Voorlopig is Jeroen Van Coillie dus een rareit. Ze zijn immers op één hand te tellen, de hoogopgeleide Pilatesmannen. Jeroen was in New York en Londen voor cursussen en workshops en behaalde na vijf jaar zwoegen het comprehensive certification, het hoogst haalbare Pilateslesgeversdiploma. 'Ik ben lang geleden opgeleid in het traditionele fitnesscircuit en hing dag in, dag uit aan de gewichten. Ik was een Jerommeke en woog 30 kilogram meer dan nu. Je kent het principe: voor elke spiergroep een toestel en maar heffen, trekken en duwen. Hoe zwaarder, hoe beter. Ook ik dacht





den dat me afbeulen de beste training was. Tot erbij stilstond dat ik op die manier niet tot m'n bestigste zou kunnen sporten. Ik belandde op een Pilatesinitiatieweekend en kwam tot een ander inzicht. Het lichaam is meer dan een willekeurige aansluiting van spieren. Het is een keten waarin patronen te ontdekken zijn tussen spieren onderling en tussen spieren en geest. De kwaliteit van bewegen is belangrijker dan de kwantiteit! Daarop steunt Pilates.'

Geest? Is het dan toch een veredelde vorm van yoga?

Jeroen: 'Het spirituele speelt wel een rol in Pilates, maar minder dan in yoga. Het is mijn taak om deelnemers ervan te overtuigen dat het lichaam niet los staat van de geest. Geen body zonder mind. Bij Pilates draait het immers allemaal om controle – controlology – en bewustzijn van de bewegingen.

Vat is dan wel de essentie van Pilates?

Jeroen: 'Het draait allemaal rond je powerhouse, het krachtcentrum tussen je middenrif en je navel. Van daaruit vertrekt elke beweging. Je powerhouse draagt je lichaam en moet ervoor zorgen dat het in evenwicht is. De traditionele fitnessoefeningen isoleren bepaalde spiergroepen en zorgen voor een disbalans.'

De uitleg van Jeroen kan me nog niet overtuigen. Het klinkt me te veel als een antistress-promospot in de oren en de spirituele insteek schrikt me nog altijd af. Zijn enthousiasme daarentegen is wel begeisterevend, dus ik laat me naar de slachtbank leiden.

Scoopen

Ik leg me gewillig op de work-outbank van Jeroen. De Pilatesgoeroe nipt van z'n thee en zorgt voor een rustig achtergrondmuziekje. 'Kom maar op,' denk ik bij mezelf, 'ik zal eens laten zien wie hier sportief is.' De eerste oefening stelt me teleur. Geen kracht, geen lenigheid, geen snelheid, enkel ademhalen... 'Vanuit een specifieke ademhaling vertrekt elke beweging. Je moet je eerst die ademhaling eigen maken', verklaart Jeroen.

Vanuit ruglig moet ik via de neus inademen en m'n buik vullen. Dan uitademen via de mond door m'n navel onder m'n ribben te duwen. 'Scoopen', zal Jeroen het volgende uur nog duizend keer herhalen.

Jeroen gaat zelfs indruk op me maken als hij me wijst op enkele tekortkomingen en disbalansen, en mij vraagt of ik bijvoorbeeld bij het lopen niet veel last heb van spierpijn in de quadriceps. Ik moet het beamen.

'Door die buikademhaling schep je de lucht uit je longen en zorg je voor decompressie van de wervelkolom. Het is het vertrekpunt voor elke beweging en oefening.' Jeroen zal de hele les blijven hameren op die ademhaling, want zodra m'n aandacht naar een ander bewegingsaspect gaat, vergeet ik te scoopen. Verdomme lastig. Het is meer een denk- dan een doesport. Jeroen haalt z'n eerste slag thuis. 'Begrijp je nu dat je niet zomaar kan invallen in een groepsles? Eerst moet je bepaalde automatismen creëren en je bewust zijn van bepaalde bewegingen.' Ik plooi. 'Ja, Jeroen. Je hebt gelijk, Jeroen.'

Jeroen: 'Dat is ook de reden dat de lessen intensiever worden naargelang je meer ervaring hebt. Dan kan je meer focussen op kracht en flexibiliteit. De lessen worden op den duur zwaar, maar het is niet de bedoeling dat je nadien helemaal uitgeput bent. Ze moeten je net meer vitaliteit geven. Ze moeten je letterlijk en figuurlijk de kracht geven om door het leven te gaan. Want Pilates kan niet alleen nuttig en aanvullend zijn voor bepaalde sporten, het zal je houding in het dagelijkse leven ook bepalen. De doorgezakte onderrug of de spanning in de nek bij mensen die dikwijls aan een bureau of tafel zitten, zijn de meest voorkomende kwalen die weggevoerd kunnen worden. De weg naar het meesterschap is echter een lange weg. Om bewegings- of houdingsfouten te deleten heb je gemiddeld 3.000 herhalingen nodig.'

Jeroen blijft me uitdagen en slaagt er stilaan in me te overtuigen van het nut en de kracht van Pilates. Bij enkele buik- en rugspieroefeningen voel ik spieren werken waarvan ik het bestaan niet afwist. En bij bepaalde lenigheidsoefeningen voel ik vezels rekken die al 39 jaar verscholen bleven. Spieren en vezels die normaal wel actief zouden moeten zijn om mijn kleine lijfje recht en in evenwicht te houden. Jeroen gaat zelfs indruk op me maken als hij me wijst op enkele tekortkomingen

en disbalansen, en mij vraagt of ik bijvoorbeeld bij het lopen niet veel last heb van spierpijn in de quadriceps. Ik moet het beamen. Het zijn spierpijn en krampen in m'n voorste dijspieren die me keer op keer dwingen te vertragen. 'Je hamstrings zijn te kort. Dat zorgt voor een onevenwicht, waardoor je gaat compenseren door meer voorover te lopen en je afrol naar achteren niet volledig te maken. Eens dus ga je meer lopen op je quadriceps.'

De oefeningen zijn confronterend. Mijn powerhouse blijkt maar een klein huisje te zijn en is althans minst mooi ingericht. Ik heb wel een buik en een onderrug, maar er zit niks onder of achter. Terwijl net die inhoud m'n lichaam moet dragen voor, tijdens en na het sporten.

Is dat de reden waarom professionele lopers, triatleten en fietsers tegenwoordig stabilisatieoefeningen opnemen in hun trainingsschema?

Jeroen: 'Klopt. Daarom ook is het jammer dat niet meer topsporters aan Pilates doen. Pilates zorgt voor stabilisatie, maar ook voor kracht en flexibiliteit. In het buitenland is het niet uitzonderlijk dat topclubs in het voetbal en basketbal aan Pilates doen. Ik heb enkele subtoppers uit het waterskiën, het boksen, het lopen en het wielrennen, maar evengoed toppers uit de bedrijfs- en zakenwereld. Al draait het niet alleen om succesvol zijn. Zich goed en gezond voelen, daar draait het om.'

Intussen lig ik op m'n buik en maak ik me op voor een rugspieroefening. Ik hef mijn hoofd en bovenlichaam en voel de contracties in mijn onderrug. Logisch, lijkt me. 'Toch niet', corrigeert mijnheer Pilates. Vijf seconden, drie tips en twee lichte gerichte aanrakingen later voel ik de spanning plots hoger in m'n rug. Wonderbaarlijk. En voor het eerst voel ik wat het is om controle te hebben over m'n lichaam. Controlology! 'Dank u, Jeroen.' Jeroen: 'Graag gedaan. Je was wel vergeten te scoopen...'

De doorgezakte onderrug of de spanning in de nek bij mensen die dikwijls aan een bureau of tafel zitten, zijn de meest voorkomende kwalen die weggevoerd kunnen worden



Jeroen:

'Leg accenten tijdens het lopen. Probeer niet meteen alle tips tegelijkertijd toe te passen.'

De complexiteit van een Pilatesoefening:

Vanuit ruglig:

1. Buig/strek je benen afwisselend
2. Raak met je rechterhand je rechterenkel van het gebogen been, en omgekeerd
3. Streck je voeten
4. Breng je kin naar je borst en kijk naar je navel
5. Steeds scoopen (buikademhaling, zie tekst)
6. Laat de kracht vanuit de spieren tussen je navel en middenrif komen

10 Pilatestips om juist te lopen:

1. Trek je navel in bij het uitademen
2. Maak je lang, reik door je kruin
3. Ontspan de spieren die je niet gebruikt
4. Ontlast je onderrug. Steek je schoudergordel als een kapstok in je broek
5. Maak ruimte voor je ademhaling. Zet je borst open
6. Laat je billen werken
7. Werk je loopbeweging naar achteren af. Laat ook je hamstrings werken, strek je heup
8. Loop licht en creëer een gevoel van vrijheid. Denk dat je een vogel bent
9. Verdiep je ademhaling
10. Stretch bewust en actief