

WERVEL VOOR WERVEL



Jeroen Vancoillie.



Veronique Meert.

„OM EEN VOORNEMEN
TE DOEN SLAGEN,
MOET JE HET JEZELF
ZO MAKKELIJK
MOGELIJK MAKEN.”

Wie zichzelf niet meteen drie keer per week halters ziet torsen of tien kilometer ziet malen, kan toch aan zijn fysieke toestand werken. Wat dacht u van pilates, een bewegingssysteem om lichaam en geest te controleren? „Ondanks het vrouwelijke, zelfs gay imago is pilates *the real stuff*. Meer mannen zouden pilates moeten beoefenen. Je wordt er sterker en leniger van.” Dat zegt Jeroen Vancoillie, de bezieler van Grace dat in juli 2009 de deuren opende in Leuven. Je kunt in het centrum terecht voor pilates, *life coaching*, *pure food* en meer. Alles voor meer vitaliteit.

Voor het psychologische luik zorgt Veronique Meert. Ze raakte ook gebeten door pilates, na een lange zoektocht langs fitnesscentra en sportthuizen. „Ik wou bewegen, maar vond geen laagdrempelige, toffe plek bij mij in de buurt. Sommigen komen te voet naar Grace, en regelen meteen een babysit voor de hele lessenreeks. Zo sluit je een contractje met jezelf. Om een voornemen te doen slagen, moet je het jezelf zo makkelijk mogelijk maken. Formuleer je eigen concrete, kleine doelstellingen, hoe confronterend dat ook kan zijn. Eén keer per week pilates is een goed begin.”

Jeroen coacht mensen individueel of in groepjes van acht. „Ik wil een band krijgen met mijn mensen, en ze in een huiselijke sfeer ontvangen. Ze nemen een engagement voor tien weken, en dat werkt aanstekelijk.” „Jeroen heeft een arendsoog en een goede mensenkennis”, zegt Veronique. „Hij weet wanneer hij iemand kan ‘uitpersen’ tijdens een training, of wanneer hij rekening moet houden met klachten of vermoeidheid. Die persoonlijke aanpak garandeert kwaliteit. Net zoals bij mijn *life coaching* gaat hij samen op pad.”

„Ik wil mensen in beweging krijgen, doen dansen op de mat”, zegt hij. „Ik ben *teacher in command*: ik geef instructies maar laat mensen vooral zelf bewegingspatronen leren. Hier geen *monkey see monkey do*. Of ze nu dertig of zeventig zijn, iedereen werkt in zijn eigen tempo, in een van de drie niveaus. Dat is de valkuil bij sportambities: mensen beginnen veel te intens, en kappen er na vier weken mee. Bij pilates is het herstel minstens even belangrijk als de prikkel.”

Bodybuilders kweekt Grace niet. „We trainen niet wat je ziet in de spiegel, maar streven naar een betere spierbalans. Vanuit het

centrum van het lichaam maakt pilates je sterker. Je krijgt minder last van de verkortingen die ouder worden met zich meebrengt. Je wint aan kracht en flexibiliteit, je torso opent zich, en je bent minder stijf in onderrug en schouders.”

„Jeroen traint als het ware wervel voor wervel, stap voor stap”, zegt Veronique. „Hij zet geen druk, maar teaset: ‘Wat als je klachten zouden verminderen?’ Na mijn pilatestraining merkte ik dat mijn houding was verbeterd, bijvoorbeeld in de auto.”

LEVENSHOUDING

„Bij mij in de les zit een kapster, die kampte met nek- en schouderproblemen”, zegt Jeroen. „Ze had al van alles geprobeerd. Nu schept ze tegen iedereen op over de heilzame effecten van pilates. Dat mensen hun lichaam vrij snel voelen veranderen, zorgt ervoor dat ze volhouden. In een fitnessgroep weet je zelden of je het goed doet. Daardoor boek je soms weinig vooruitgang en haak je af. Ik kan iedereen individueel begeleiden en spreek elke les mijn waardering uit voor de kleine of grote vorderingen.” Wat pilates niet traint, is de conditie. „Maar mensen krijgen het gevoel hun lichaam te beheersen. Hun groeiende zelfvertrouwen en bewustzijn geven vaak spontaan zin om meer te sporten. Twee keer per week pilates combineren met één cardiovasculaire training — zoals gaan lopen of fietsen — is ideaal. Ook dat volg ik op. Ik mail of sms om te vragen hoe het gaat. Uit het intakegesprek onthou ik wie een extra zetje kan gebruiken.”

„Daarin onderscheidt een goede studio zich van fitnesszalen waarin ze aan twintig mensen tegelijk pilates geven, alle niveaus door elkaar, met een lesgever die niet klassiek geschoold is en in één dag een certificaat heeft behaald. Ik zweer bij professionalisme. Ik behoor tot de derde generatie die de echte leer van Pilates uitdraagt, en school me constant bij. Het is een levenshouding geworden.”

„Na tien weken pilates hebben mensen hier een goede basis. Vaak doen ze verder, omdat ze bij zichzelf een wilskracht ontdekt hebben, die ze ook gaan gebruiken in het dagelijkse leven. *It's a never ending story.*”