

De Nieuwe Antwerpenaar leert pilates

“Lenig word je niet op een-twee-drie”



deel 3 Circus	deel 4 Pilates	deel 5 Kungfu
------------------	-------------------	------------------



De maand mei staat in het thema van ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’. Met onder andere een zumbanamiddag en de opening van een fitnessparcours in Park Spoor Noord. Onze reporter schreef zich in voor een sessie pilates. Resultaat: hij vond zichzelf een houten klaas.

Tekst: Ive Van Orshoven | Foto's: Tim de Weerdt

Freelanceredacteurs die hun job combineren met het vaderschap zijn veroordeeld tot een wispelturig bestaan. Het ene moment wandel je nog zorgeloos over de bergtoppen van het leven: schrijfopdrachten rollen met regelmaat binnen en drie wolkjes van kinderen bezorgen je niets dan plezier. Het andere moment lijkt je mailbox te ontploffen, heeft je jongste dochter een oorontsteking, is je andere dochter 's nachts twee keer wakker en maak je je zorgen over de nakende iPadverslaving van je zoon.

Midden maart was het weer even zo'n dalletje. Tussen de pampers en de diepvriespizza's door vonden we toch nog de tijd om ons in te wijden in pilates, in opdracht van De Nieuwe Antwerpenaar nog wel.

Pilates, geen idee wat we ervan moeten verwachten. Het klinkt wat filosofisch. We hopen op een bezinnende activiteit. Eerder iets dat ons in contact kon brengen met ons 'diepere zelf', dan te staan springen op jongerenmuziek.

Zonder matje gaat ook

De eerste signalen zijn alvast goed. Als we de ontspanningsruimte van het Stadsmagazijn binnen stappen, klinken de zachte viooldeuntjes uit de film 'Amélie Poulain'. Lesgever Sedric Libiee verwelkomt ons met open armen. "Heb je een matje meegebracht? Oei, dat ben ik je vergeten te zeggen. Geen nood, zonder matje gaat het ook." Sedric ziet er goed uit. Ergens eind de dertig, schat ik. Nochtans staat er op onze

briefing een 45 achter zijn naam. Houdt pilates je jong? "Je bent niet de eerste die me jonger schat. Pilates zit daar voor iets tussen, maar ik geef nog verschillende andere lessen. Ik heb net een sessie zumba achter de rug."

Goed ademen

Voor ons geen zumba. Een groep van vijftien mensen verdeelt zich over de zaal. Alle gezichten draaien richting de grote spiegel. Iedereen heeft een matje bij zich. De meeste deelnemers zijn vrouwen, maar voor ons liggen ook twee mannen.

Sedric vraagt ons om de armen te strekken en achter het hoofd te leggen, een beweging die we herhalen terwijl we diep in- en uitademen. Dat lukt nog wel. Rond ons lijkt iedereen in opperste concentratie. "Goed je hoofd op de grond leggen", vraagt Sedric. "Zo haal je beter adem. Ademhaling is essentieel bij pilates. Goed ademen zorgt voor rust en een goede doorstroming van het bloed", verklaart de lesgever. "Pilates lijkt misschien makkelijk, maar het vergt discipline en doorzettingsvermogen om de oefeningen op de juiste manier uit te voeren. Lenigheid is ook heel belangrijk. En lenig word je niet op een-twee-drie."

Dat merken we bij de volgende oefeningen. We krij-

gen onze benen amper in de lucht en onze heupen blijken ook niet de meest flexibele. Naast ons ligt een vrouw van 59 jaar. Zij strekt haar benen een pak verder uit.

Heerlijk uitgerekt

"Geen probleem", fluistert Sedric. "De eerste keer is voor iedereen wat moeilijk. Deze groep is al aan de tiende les. In het begin waren er velen even houten als jij." Ach, misschien gaan competitie-sporten ons toch beter af, denken we. En toch, na afloop voelen we ons meer ontspannen dan na een stevige partij squash.

“Veel beter dan eender welke borsten- en billenactiviteit”

"Dat is geen toeval", vertelt cursiste Saskia (41) ons bij een drankje in het cafetaria. "Je concentreert je zo hard op je lichaam dat je geen tijd meer hebt

voor je dagelijkse beslommingen. Bovendien kan je in alle rust je oefeningen doen. Ik volg nu al drie jaar pilates, en doe dit veel liever dan eender welke borsten- en billenactiviteit. Achteraf voel je je met pilates heerlijk uitgerekt. Alle stijfheid is uit je lijf verdwenen. Je mag er gerust van zijn dat je 's nachts slaapt als een roos. Pilates kan je trouwens ook in het dagelijkse leven gebruiken. Als ik op het werk stress heb, volstaat het om even op mijn ademhaling te letten."

Wil u onze reporter in actie zien? Surf naar www.sportingA.be voor een filmpje van de pilates-les.

Mei staat in het teken van fitness

Op het EK FISAF kan u gaan kijken naar verrassende en spectaculaire hiphop & fitnessacts. Een lust voor ieders oog. In Park Spoor Noord wordt er ook in mei een nagelnieuw fitnessparcours geopend.

Zumba in het park

Park Spoor Noord
1 mei
www.sportingA.be

