

Essentrics Bewegen als een ballerina

Stretches voor je hele lichaam en vloeiende bewegingen die haast moeiteloos lijken te gaan. Essentrics is een workout waarbij blijkt dat geduld, liefde en vergevingsgezindheid voor je lichaam de mooiste resultaten geven.

TEKST ANGÉLIQUE HEIJLIGERS FOTOGRAFIE SARA ESSENTRICS TRAINER GREECE, @QUEENLOPH

'Duw alsof je met je armen door modder beweegt en reik omhoog, omhoog, omhoog...'

Ik doe mee met een Essentrics-les van internationaal Essentrics Master Trainer Daniëlle de Wildt (40). De vloeiende, zachte, en toch krachtige bewegingen zijn onbekend terrein voor mij. Jarenlang heb ik mijn lichaam tot het uiterste gepusht met loodzware krachttraining, hardlopen en ook tijdens de yogales kon ik het meer dan eens niet laten om toch nét wat verder te gaan in een houding dan op dat moment misschien goed voor me was. Met de geest het lichaam willen overwinnen, om jaren later onherroepelijk de

prijs te moeten betalen. Mijn rug doet chronisch pijn en vooral in de ochtend beweeg ik moeizaam. Maar wat ik veel erger vind: de communicatie tussen mijn geest en lichaam hapert. Ooit kon ik feilloos aanvoelen wat er in mijn lichaam gaande was en hoe ik dat met mijn geest kon inzetten of juist negeren voor een fysieke prestatie. Maar nu zijn lichaam en geest als twee ex-geliefden die na jaren ruzie en strijd nog wel in één huis wonen, maar elkaar allang niet meer horen. Nu sta ik op de mat en beweegt mijn lichaam in grote, vloeiende bewegingen alle kanten op. Zonder gewichten, zonder enige druk van wie de sterkste, snelste of

meest spirituele is en vooral, zonder pijn. En ik verbaas me over hoe soepel mijn lichaam beweegt, hoe ik de energie weer voel stromen. Alles doet het nog. Als ik met mijn rechterarm een grote cirkel maak, voel ik heel even een lichte pijn in mijn schouder. Mijn geest fluistert 'ben je oké?' 'Ja', antwoordt mijn lichaam. 'Ik ben oké.'

Essentrics vertelt het verhaal van je lichaam

Essentrics is een fitnessstechniek uit Canada, ontwikkeld door voormalig ballerina Miranda Esmonde-White en gebaseerd op de oefeningen die ballet-

dansers doen om hun lichaam soepel en sterk te houden. Miranda deed jarenlang research met artsen, chiropractors en fysiotherapeuten om Essentrics verder te ontwikkelen tot een techniek die werkt voor iedereen. In een les Essentrics doe je oefeningen uit de balletwereld, fysiotherapie, maar kun je ook bewegingen uit Tai Chi herkennen. Met de stretches en vloeiende, spierversterkende oefeningen train je alle 650 spieren in je lichaam én je stimuleert je bindweefsel. Daniëlle: 'Na lange periodes van zwaar

en eenzijdig trainen, kan je lichaam wat stram en stijf voelen. Maar dat komt niet alleen doordat je spieren minder soepel worden. Je bindweefselstructuren bepalen ook de mate waarin je flexibel bent. Bindweefsel is als een soort intern Spiderman-pakje. Het zit als een web overal in je lichaam. Om je spieren, botten, organen, zenuwweefsels en ook je huid. De reden waarom je bij Essentrics veel dynamische stretches en grote bewegingen in alle richtingen maakt, is om van je bindweefsel een elastisch en goed gehydrateerd systeem te maken.

IK VERBAAS ME
OVER HOE SOEPEL
MIJN LICHAAM
BEWEEGT, HOE
IK DE ENERGIE
WEER VOEL
STROMEN. ALLES
DOET HET NOG



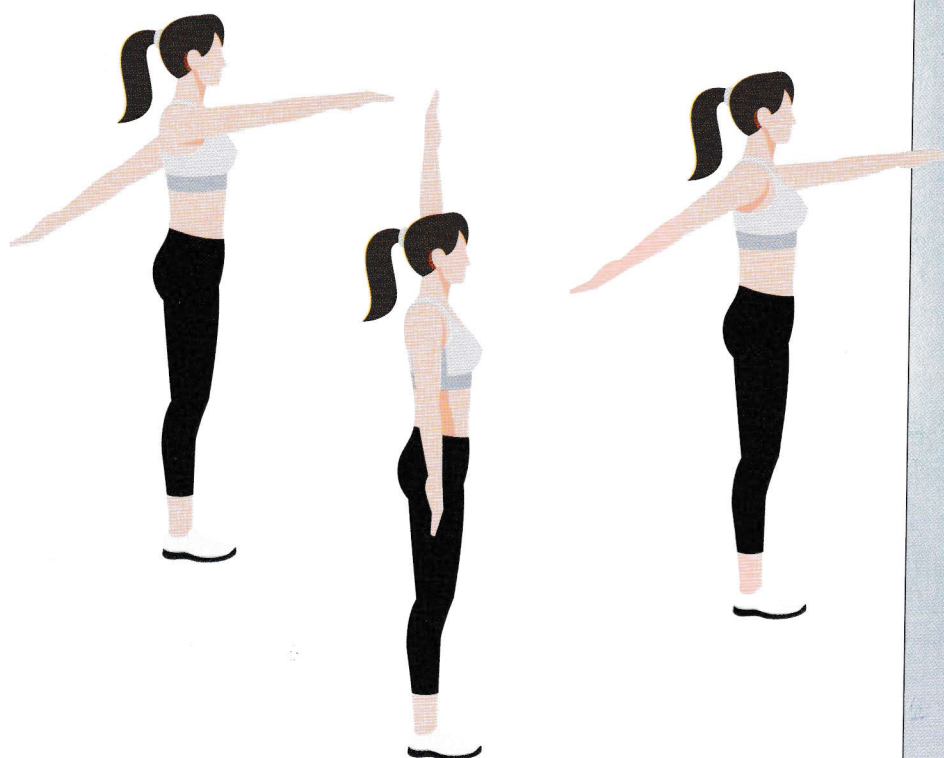
MET DE STRETCHES EN VLOEIENDE, SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN TRAIN JE ALLE 650 SPIEREN IN JE LICHAAM ÉN JE STIMULEERT HET BINDWEEFSEL

Zit je veel of train je te eenzijdig, dan wordt je bindweefsel stugger. Het vormt zich namelijk naar je bewegingspatroon. Het leren van de techniek is niet moeilijk, je kunt jezelf eigenlijk niet blesseren en naarmate je het vaker en langer doet, voel je steeds nauwkeuriger hoe je je lichaam moet aansturen om meer uit je workout te halen. Tijdens de workout maak je duwende en trekkende bewegingen waarbij je visualiseert dat er weerstand is. Daar reageert je zenuwstelsel op. De oefening wordt zo uitdagend als jij je kunt voorstellen hoe zwaar de weerstand is. Daarmee verleg je je grenzen, maar blijft de workout toch lekker voelen. Zeker omdat je ook vloeiend op

muziek beweegt. Bewegen op muziek verlicht mentale stress, waardoor je lichter beweegt. Daar komt bij dat Essentrics geen strenge workout is. Er is geen oordeel, het gaat om jou. Je krijgt de ruimte en vrijheid om het verhaal van je lichaam te ontdekken. Waar voelt het wat stijf, waar zit pijn, wat voelt zwaar en hoe kun je daar met aandacht, stretches en beweging verlichting brengen? Essentrics helpt enorm bij het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn en het heeft mij geleerd om liever voor mijn lijf te zijn.

Soepel, vrij & jonger

In de fitnesswereld worden vaak nieuwe workouts gelanceerd. Veel ervan lijken



Windmills

Met deze oefening verbeter je je lichaamshouding en maak je je bovenlichaam sterk en soepel.

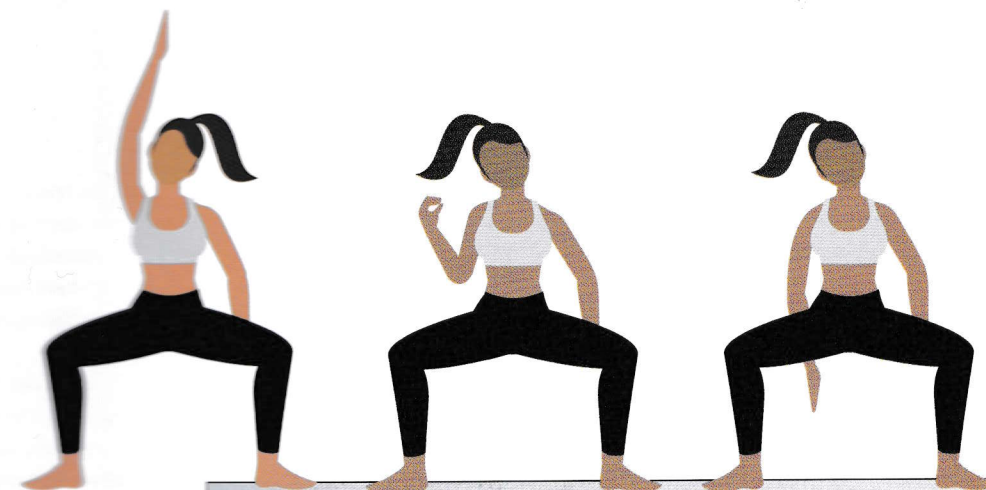
- * Sta rechtop, plaats je voeten uit elkaar, trek je schouders naar achteren en naar beneden en span je buikspieren aan.
- * Strek je linkerarm op schouderhoogte voor je uit en je rechterarm op schouderhoogte achter je uit.
- * Draai je bovenlichaam met de beweging mee, maar houd je heupen recht. Beweeg je armen als een windmolen: til je rechterarm richting het plafond en duw tegelijkertijd je linkerarm naar beneden.
- * Til nu je linkerarm achterlangs omhoog en duw je rechterarm voorlangs naar beneden. Maak acht keer deze roterende beweging.
- * Houd je armen gestrekt en stel jezelf voor dat je door weerstand beweegt. Bijvoorbeeld tegen een waterstroom of tegen een sterke wind.

op elkaar of zijn oude technieken in een nieuw jasje. Maar Essentrics staat helemaal op zichzelf.

"Ik kom uit de creatieve hoek," vertelt Miranda Esmondie-White (71) via Zoom vanuit Canada. "Ik ben gewend om uit mijn comfortzone te stappen en dingen uit te proberen, ook als het niet logisch lijkt. Toen ik Essentrics ontwikkelde vanuit mijn dansachtergrond merkte ik aan mijn eigen lichaam dat ik geen last meer had van oude blessures en ook de mensen die ik trainde, voelden dat ze sterker en soepeler werden. Maar wat het precies was waardoor mijn techniek deed wat het deed - ik had geen idee. En ik wilde het weten, wilde alles doorgronden en begrijpen. Vandaar dat ik jarenlang met bewegingsspecialisten en artsen heb samengewerkt. Het allerbelangrijkste is dat je de natuurlijke bewegingspatronen moet respecteren.

Pijnvrije zone

Als ballerina doe je alles waar het lichaam niet voor gemaakt is. En ook in veel sporten doe je je lichaam geweld aan. 'No pain, no gain', wordt vaak gezegd. Maar pijn is het signaal dat je lichaam geeft als er iets niet goed is. Pijn is er om ons te beschermen. Sporters en dansers zijn gewend aan pijn, ze weten niet anders dan dat het erbij hoort. Maar op een gegeven moment zegt je lichaam stop. Als we jong



Essentrics pliés

Met deze oefening maak je je beenspieren, armen en schuine buikspieren sterker.

- * Sta rechtop en plaats je voeten wijd uit elkaar. Je tenen wijzen licht naar buiten.
- * Buig je knieën en let erop dat je knieën boven je enkels blijven. Strek je rechterarm zo ver mogelijk uit richting het plafond. Stel je voor dat je een touw met daaraan een zware last vastpakt, trek het touw naar beneden, buig daarbij je bovenlichaam naar rechts en span je rechterbuikspieren flink aan.
- * Buig nog iets dieper door je benen en strek je rechterarm uit naar de grond alsof je het touw loslaat. Herhaal acht keer en doe deze oefening dan nog eens acht keer met links.
- * Maak de oefening zo zwaar als je wilt door jezelf voor te stellen hoe zwaar de last is waar het touw aan vast zit.

zijn, komen we er mee weg, want we herstellen nog snel. Bij Essentrics is het belangrijk dat je in een pijnvrije zone beweegt. Rustig aan en met geduld maak je die zone groter door steeds heel gedoseerd en zacht je grenzen op te zoeken en te verkennen."

Liefde voor je lijf

"Ik zag in dat we niet hard, maar liefdevol moeten zijn voor ons lichaam," vertelt Miranda. "Spieren reageren snel op een training, bindweefsel reageert trager. Het kost tijd, maar juist deze milde manier van trainen heeft een positief effect op het soepel maken van het bindweefsel.

Ik train Olympisch atleten om van zware blessures af te komen. Aanvankelijk zijn ze vaak sceptisch, omdat de oefeningen zo mild aanvoelen, maar ze worden overtuigd als ze merken dat ze pijnvrij zijn. Wat we hiervan leren, is dat als je je lichaam liefde geeft, het zal reageren. Dat brengt een rimpeleffect teweeg. Je lichaam, geest en emoties - het is allemaal een. Behandel je lichaam en elk aspect van je menszijn met liefde, vergevingsgezindheid en vriendelijkheid. Wees minder hard voor jezelf. Het leven hoeft niet zo zwaar te zijn." 🌸

essentricstv.com