

Sitting drives me crazy

door Ank Aerts foto Jonathan Vos

STILZITTEN IS NIETS VOOR EEN DANSDOCENT. DE AMERIKAANSE LORI DE LOOS, KERSVERSE DOCENT BODYTRAINING BIJ KUMULUS, IS GEEN UITZONDERING OP DIE REGEL.

Lori de Loos is sinds augustus van dit jaar actief voor Kumulus als een van de docenten bodytraining op de afdeling Dans. Op de website licht ze alvast een tip van de sluier op: 'Als je kiest voor bodytraining, dan kies je voor het ontwikkelen van een soepel lichaam met sterke, lange spieren. Je werkt in de lessen aan een goede houding, lenigheid en kracht. Bodytraining helpt blessures voorkomen en bevordert de lichaamsbeheersing. Een uitstekende ondersteunende les voor dansleerlingen maar zeker ook geschikt als work-out om een of meerdere keren per week te volgen.' Dat maakt nieuwsgierig naar de praktijk.

Elke docent geeft zijn eigen touch aan zijn lessen. Bij Lori zit die bijzondere touch in de specifieke combinatie van kennis, ervaring en methoden die zij in haar 'suitcase' heeft zitten. Lori is van oorsprong Amerikaanse, het gesprek derhalve tweetalig. De inhoud van Lori's koffer bestaat uit drie hoofdelementen: fysio, pilates en fitness. Zij gelooft heilig in een geïntegreerd aanbod van deze drie disciplines.

De docente behaalde in de Verenigde Staten een Bachelor in Public Health en een Minor in Dance. Daarna studeerde ze af als fysiotherapeute in Amsterdam. Daar leerde Lori haar Maastrichtse echtgenoot kennen met wie ze nu, samen met hun twee kinderen, in Maastricht woont. Nadat de beweeglijke Amerikaanse ook het fysiodiploma op zak had, ging ze werken in de Verenigde Staten in een ziekenhuis op de orthopedische afdeling. Later verhuisde ze naar Londen en kreeg ze een baan als 'functional assessment tester.' In beide banen leerde ze heel goed kijken naar de mogelijkheden en beperkingen van hoe mensen bewegen. Hoe iemand bewegingsoefeningen kan doen ondanks zijn belemmeringen. Een kwaliteit die ze ook in bodytraining weet toe te passen.

Terwijl Lori in Amerika en Engeland werkte als fysiotherapeute, gaf ze daarnaast al met veel plezier allerlei dans- en bewegingslessen: fitness, aerobics, BBB, steps, strenght-training. In 2004 werd ze gecertificeerd voor de hoogste graad van pilates bij Peak Pilates in de Verenigde Staten.



Cursiste tijdens Bodytraining.

Pilates, zo vertelt Lori, is ontwikkeld door Joseph Pilates, die begon te werken met dansers van balletcompagnies in New York. Dansers die geblesseerd raakten of bepaalde hardnekkige klachten hadden, kwamen al gauw bij hem terecht omdat hij met zijn speciale aanpak bijzonder goede resultaten wist te bereiken.

Lori: "Veel mensen denken dat pilates uit de sportwereld komt, maar pilates vindt zijn oorsprong toch echt in de danswereld. Van daaruit heeft het zich ontwikkeld in allerlei takken van sport. Ik breng pilates dus als het ware terug naar de danswereld. Wat ik fantastisch vind, is dat ik mijn kennis over pilates kan mixen met mijn ervaring en kennis van fysio en fitness. Die combinatie maakt dat ik heel goed kan zien, welke oefeningen de cursist echt verder helpen."

Lori: "Mijn lessen hebben een vaste opbouw. Maar terwijl ik dit zeg, realiseer ik me dat ik ook weer regelmatig van die vaste opbouw afwijk. Flexibiliteit is een belangrijk gegeven, ook in de lessen. Ik stem de lessen af op mijn cursisten. Elke les bevat een warming-up, oefeningen aan

de barre en op de vloer. Alle oefeningen worden begeleid door muziek: The Beatles, Christina Aguilera, het kan van alles zijn, als het maar goed voelt en energie geeft."

Instappen in de cursus is nog altijd mogelijk. De lessen van Lori vinden plaats in het gebouw aan de Maartenspoort 2 op maandagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur en op donderdagmorgen van 9.00 uur tot 10.00 uur. Wil je een proefles volgen? Dat is geen probleem, je mag gerust een ochtend of een avond komen kijken of het iets voor je is. Er is geen leeftijdsgrens voor cursisten. De lessen zijn ook toegankelijk voor wie niet meer helemaal van elastiek is. Het belangrijkste is dat je plezier hebt in het dansen en bewegen.

Lori de Loos is niet de enige docent Bodytraining bij Kumulus. De lessen van collega-docent Brigitte Ramaekers, vinden plaats op maandagavond van 18.00 uur tot 19.00 uur. De 'touch' van Brigitte ligt dicht bij het klassieke ballet.