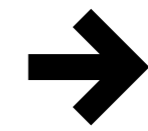


Golfers Magazine doet mee...

GLUTENMORGEN



Je kunt wel verhalen maken over alles wat met golf te maken heeft, maar soms moet je ook zelf aan de bak. Wil je iets waar je over schrijft meemaken, ervaren. Golfers Magazine doet dit keer mee met een lesje yoga op The Dutch.

Vanuit mijn ooghoek zie ik haar opstaan en mijn kant op schuiven. Terwijl ik puf-fend probeer mezelf nog wat verder in de gevraagde stand te vouwen, voel ik haar kleine maar dwingende hand mijn schou- ders een beetje naar achteren bewegen. 'Kijk, zo, voelt dat niet beter, Martijn?' Ineens moet ik weer heel erg denken aan de sportarts waar ik als tiener heen moest voor een sportkeuring. 'Buig maar voor- over en raak uw tenen aan', zei de dienst- doende witte jas tegen me, om daar niet veel later – terwijl ik mijn eindpunt (net onder mijn knieën) al ruim bereikt had – aan toe te voegen: 'Begint u maar, hoor.' Wat Tiger Woods operatief heeft laten doen – een paar wervels vastzetten – heb ik kennelijk van nature. Kortom: erg lenig ben ik niet. Het was dus ook met de nodige vrees dat ik op de uitnodiging van Liesbeth Pauwels inging. Al twee seizoenen maken we elke editie van Golfers Magazine ruimte voor de tips van de yoga- en golffitnessspecialiste, maar we deden nooit mee. Dus toen ze nonchalant zei: 'Ik geef elke woensdagochtend een lesje aan de mannen van The Dutch. Uurtje trainen, kopje koffie na afloop en lekker fris aan het werk, je bent van harte welkom', moest ik wel. Tijd voor mijn eerste zonnegroet.

APPGROEP

Er heerst een jolige stemming als Wouter de Vries, David van den Dungen, Niek Molenaar, Phil Helsby en Steven van den Berg zich verzamelen in de Academy aan de achterkant van de drivingrange van



DAN VOEL IK DIE CORRIGERENDE HAND WEER. 'EVEN JE VOETEN ZO, MARTIJN'

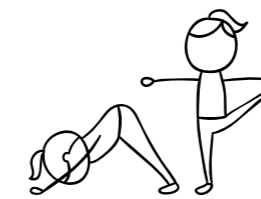
☛ The Dutch. Het oude clubhuis van de Lingewaalsche doet tijdens het KLM Open dienst als playerslounge, maar fungeert de rest van het jaar als uitvalsbasis voor trainings- en fitnessactiviteiten. 'We doen dit nu ruim anderhalf jaar', zegt directeur Niek Molenaar, als we hem vragen hoe deze vorm van ochtendgymnastiek tot stand is gekomen. 'Liesbeth is even weggeweest, en daardoor waren we ook wat minder actief, maar nu ze weer fulltime hier is, staan we in principe elke woensdag voor we met ons werk beginnen hier bij haar op de mat. Er doen elke keer een mannetje of vier à vijf mee. We hebben er ook een speciale appgroep voor: Glutenmorgen.' De start van de les is rustig. 'Dit kan ik nog wel', zeg ik hardop als Liesbeth vraagt of het gaat. 'Wacht maar...', countert Wouter de Vries direct, 'we zijn nog niet eens begonnen met de warming-up.' Op de mat

naast me zie ik Phil Helsby in een houding zakken waar ik me met de beste wil van de wereld niet in kan manoeuvreren. Laat staan dat ik eruit kom. Ook niet als we nog uren op zouden warmen. Niet dat ik het niet al wist, maar hier ga ik niet de beste in worden... 'Maar dáár gaat het dus niet om', benadrukt Pauwels. 'Vooral mannen hebben nog wel een beetje de neiging competitief te denken, maar er is geen limiet. Ja, je eigen grens, en die mag je best opzoeken, maar doe het verstandig en met beleid. Het gaat om het proces, niet om de eindpositie.' Dat is goed te weten, want om me heen zie ik nogal wat verschillende 'eindposities'. Helsby is met afstand de meest flexibele van het stel. De Vries, weliswaar een van de jongste en fitste ogende deelnemers, heeft zichtbaar moeite aan de opdrachten van Liesbeth te voldoen.

'Volgens mij heb ik gewoon een rib te veel', brengt hij tussen het zachte vloeken door uit. Op de mat achter me hoor ik Jonas Saxton, tot hilariteit van de anderen, vrijwel non-stop zuchten en steunen. Hij kwam weliswaar wat later aan ('Let op, die blijft in de auto zitten', zei iemand al toen hij het parkeerterrein opdraaide), maar doet vol overgave mee, alleen... hij is het minst flexibel van iedereen... Op mezelf na dan misschien. Bij de oefening waarbij we ons helemaal open moeten draaien, uitrekken en naar de lucht wijzen, zwaait hij maar wat om zich heen. Al verdedigt hij zich overtuigend: 'Dit is de Queen Elizabeth-routine.'

KNAK

'Ze ziet er misschien klein en onschuldig uit, maar je merkt wel hoe ze eigenlijk is... En ze heeft ook enorme moeite met tot tien tellen. Het is altijd negen, negen, nog heel even, negen', lacht Saxton terwijl de anderen instemmend knikken. Naarmate de oefeningen intensiever worden, wordt het stiller en stiller. De grapjes nemen af, het steunen toe, terwijl de trainer met steeds groter enthousiasme – onderwijl met frustrerend gemak de oefeningen uitvoerend – zegt hoe goed



BILSPIEREN — De naam van de appgroep 'Glutenmorgen' verwijst natuurlijk niet naar 'gluten', de eiwitgroep waar in voedingsland over gesproken wordt, maar naar de Engelse benaming voor je bilspieren.

we het allemaal wel niet doen. Positieve coaching, ik snap het, maar dan voel ik toch echt die corrigerende hand weer... 'Even je voeten zó, Martijn.' 'Eigenlijk zou iedereen dit elke dag een beetje moeten doen,' aldus Saxton na afloop, 'zeker de jeugd. Wij zijn een *lost generation*, maar meer mobiliteit, meer lichaamscontrole, zou zó goed zijn voor de kinderen.' Pauwels is het met hem eens, maar benadrukt dat yoga er echt is voor iedereen en dat er geen *'lost generation'* is: 'Man, vrouw, jong, oud, dun, dik, iedereen heeft baat bij deze manier van bewegen. In het algemeen, maar het is ook goed voor je golfspel. Er zijn tal van oefeningen die ervoor zorgen dat je beter kan bewegen tijdens je swing. Die je meer swingsnelheid opleveren. De X-factor. Het mooiste zou zijn als je elke dag een half uurtje inruimt voor yoga, maar al begin je de dag alleen maar met een simpele zonnegroet... na een nacht slapen kan je lichaam zo'n oppepper goed gebruiken om de stijfheid van uren liggen van je af te schudden.'

Elke dag de yogamat op zie ik zo snel niet gebeuren, zeg ik, mezelf zwakjes verschuilend achter het argument 'gebrek aan tijd', maar dat dit een fijne manier kan zijn om de dag te beginnen, wil ik best geloven. Hoewel dat gevoel er vooral na afloop is, tijdens de les moet ik me vooral goed concentreren om mijn lichaam in de juiste richting te sturen. Zelfs een schijnbaar eenvoudige rotatieoefening vraagt de nodige focus. Een paar keer moet ik passen bij een oefening (hoezo zou ik dat been nog op moeten kunnen tillen?), ik hoor twee keer een wervel in mijn rug luidruchtig 'knak' zeggen, en kramp in mijn tenen was tot vandaag een onbekende sensatie. Voor sommige houdingen is meer oefening nodig, maar als je binnen je grens blijft, en die stukje bij beetje verlegt, is yoga een aanrader. Zeker als Liesbeth Pauwels je op weg helpt en je medelotgenoten de mannen van The Dutch zijn. Glutenmorgen allemaal! ☛

