

Een vitaal uurtje Brandstof voor een vitaler leven

Ron van der Vlist van TriCee is een masseur die zichzelf als 'kritische vriend' van zijn klant opstelt. Zijn korte massages zijn het begin van een vitaal uurtje waarin hij klanten op adem laat komen.

Ron van der Vlist omschrijft zichzelf als vitaalcoach, auteur, trainer & adviseur, musicus, creatieveling en levensgenieter. Die opsomming is nog niet compleet: hij is namelijk ook nog sportmasseur en pedagoog. Ron werkte oorspronkelijk in het speciaal onderwijs. Na schooltijd werkte hij met veel plezier aan zijn persoonlijke ontwikkeling. In een zangstudie ontdekte hij het belang van goed ademen. Via de haptonomie ervaaarde hij hoe goed het is om écht in je lijf te zitten: "Zo wonderlijk: dat is de basis om in de wereld te zijn. Kinderen kunnen dat van nature, zij hebben nog vrijuit contact met hun lichaam."

Ervaringsdeskundige

Begin 2000 startte Ron als directeur van een basisschool, maar: "Binnen anderhalf jaar was ik volledig opgebrand. Die burn-out ontstond omdat ik over mijn eigen grenzen heen ging. Veel mensen negeren de signalen van hun lijf. Ze hebben geen contact met hun lichaam. Ook schoolleiders, die ik later ontmoette in mijn werk bij de Onderwijsbegeleidingsdienst, zitten te weinig in hun lijf. In het coachingsproces merkte ik dat ik te weinig had aan de rationele gesprekstechnieken. Toen kwam mijn opleiding tot sportmasseur, die ik in de jaren tachtig had gedaan, weer om de hoek kijken. Ik verdiepte me verder in lichaamswerk. Dat is een ommekeer geweest. Het was een eyeopener voor me om te ervaren hoe belangrijk het is met je hele wezen in de wereld te staan."



Ron van der Vlist van TriCee, specialist in vitaliteitsadvies.

TriCee

Het lichaamswerk liet Ron niet meer los. Een paar jaar geleden stopte hij bij de Onderwijsbegeleidingsdienst en richtte TriCee op. De naam (drie maal c) staat voor Coaching, Communicatie en Creativiteit. Hij begeleidt zijn klanten op de vier behoeftegebieden van vitaliteit: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. "Op al die vier aandachtsgebieden is er een verlangen," legt Ron uit. "Een gezond lichaam is het fundament onder een vitaal leven. Denk aan voldoende slapen, bewegen en een balans tussen

spanning en rust. Ik help klanten zichzelf daarin te leren kennen. Met een gereedschapskist met aan te leren vaardigheden kun je aan die lichamelijke vitaliteit werken. Cliënten die daar open voor staan, begeleid ik ook op het emotionele vlak. Hoe kun je in harmonie met jezelf en je omgeving leven? Hoe kun je kalm en optimistisch zijn? Hoe vang je tegenslag en stress op? Op het mentale vlak zoeken we samen naar waar je hoofd mee bezig is. We onderzoeken hoe je een balans kunt krijgen tussen je linker en rechter hersenhelft, tussen je creativiteit en analytisch denken. Tot slot kijken we naar spirituele vitaliteit: doe je de dingen waarvoor je hier op aarde bent? Dat is niet zweverig, zo'n inzicht zet je juist met je voeten op de aarde."

Vitaal in een uur?

Ron ontvangt zijn klanten in Het Coachhuis in Rotterdam of bij hem thuis in Rotterdam Alexander. Zijn lichte woning aan het water leent zich goed voor zijn informele aanpak. Een vitaal uurtje met Ron bestaat uit:

- een schouder- en nekmassage;
- adem oefeningen om weer 'op adem' te komen;
- ontspanningsoefeningen, eenvoudige tools om echt te ontspannen zodat de vitale energie weer gaat stromen;
- en tot slot krijgen klanten adviezen mee om zelf te werken aan vitaliteit.

Ron: "In dit uurtje leer ik mensen bij zichzelf in te tunen. Echt verbinding te maken: verticaal (met zichzelf) en ho-

rizontaal (met de ruimte, en anderen, om hen heen). Zo kunnen ze bezit nemen van de ruimte. Iedereen wil zich laten zien. Daarbij werk ik met het "2BE-principe": Bewustwording, Ervaren, Belichamen en Evalueren. Aan de hand van die vier stappen laat ik klanten ervaren wat 'waar' is. Ik stel me daarbij op als 'kritische vriend' die hen helpt om hun eigen doelen in vitaliteit te bereiken.

VITAAL ONDERNEMEN

Ron is een bevlogen en creatieve ondernemer. Hij biedt zijn diensten in allerlei vormen aan. Van het Vitaal Uurtje tot een uitgebreid VITAAL 40+ maandarrangement. Afhankelijk van de klant coacht hij tijdens een wandeling in de natuur, op de eigen werkplek of via Skype en MSN. Hij maakt graag gebruik van de verbindende kracht van Twitter. Onder de naam @RonTriCee twittert hij adviezen om stress te verminderen. Een e-book met praktische Vitaalblogs geeft hij gratis weg. Op You Tube plaatst hij filmpjes met testimonials en inspiratiefilmpjes.

Daarbij waarschuw ik klanten om mijn woorden niet klakkeloos voor waarheid aan te nemen: observeer en onderzoek je eigen ervaringen. En maak daarmee je eigen waarheid. Ik ben wars van therapeuten met grote ego's, want daar zit je de klant mee in de weg."

Belichamen

Voor veel klanten is één Vitaal Uurtje net te weinig. Zij komen nog een paar keer terug bij Ron. Samen evalueren ze welke oefeningen werkten en welke niet. Zo'n vijf sessies zijn genoeg om echt vitaal te gaan leven, vindt Ron: "Ik geloof niet zo in lange coachingstrajecten. Centraal in mijn aanpak staat het 'belichamen'." Hij laat zich daarbij onder andere inspireren door de Britse coach Christian Parkhurst (www.christianpankhurst.com). "De prettige ervaring die je hebt gehad belichamen, dat is de verantwoordelijkheid van de klant. Je wilt toch zelf lekker in je vel zitten? Mijn vitaliteitstraining is zo een aanvulling op traditionele massage. Daarbij is de klant passief: een massage is prettig en helpt éven om je goed te voelen. Maar daarna staat de klant buiten en dan? Ik reik tools aan waarmee de klant

EZELSBRUGGETJE BIJ STRESS

Rons oefeningen zijn vaak eenvoudig, maar verrassend effectief. Zo leert hij zijn klanten vier lichamelijke manieren om van stress af te komen:

1. adem (zet je adem niet 'op slot', maar adem een paar keer diep in en uit;
2. geef geluid (kreun, brom of schreeuw);
3. beweeg (stampvoeten, dansen of ga naar buiten voor een wandeling);
4. raak aan (raak je zelf aan op de plek waar je de stress voelt of wrijf krachtig over je bovenarmen).

zélf wat aan zijn of haar vitaliteit kan doen. Als je van jezelf houdt, pas je ze ook daadwerkelijk toe. Ik probeer alleen de brandstof naar boven te brengen waardoor mensen beter kunnen functioneren. Ik vind het fijn om met mensen te werken die écht vitaal willen leven. Die iedere dag aan hun gezondheid werken. Of je nu hoog of laag opgeleid bent, rijk of arm: je kunt vaak veel meer dan je denkt."

Voor meer informatie: www.tricee.nl.