

De Da Vinci Cirkel: Sonja Kimpen over lijf en leven

“VTM heeft me geleerd om bh’s te dragen”

Met haar 1,53 meter had ze gerust tien centimeter groter willen zijn. Maar zodra Sonja Kimpen haar stem laat schallen, komt ze moeiteloos boven iedereen uit. Vlaanderens bekendste gezondheidscoach (net 60) ontleedt haar eigen lichaam.

Tekst: Wim Dehandschutter / Foto's: Frank Bahmmüller

Mond

“Ik krijg de meeste complimenten over mijn glimlach. Lachen ontstrest je in een paar seconden. Of je hele lijf nu schudt na iets grappigs, of je enkel innerlijk glimlacht om een regenboog: het knuffelhormoon oxytocine komt vrij en doet je lichaam ontspanden. Ik heb ooit een van mijn achterste tanden moeten laten trekken en het tandvlees laten naaien. Die operatie deed zo veel pijn dat ik drie weken niet kon lachen. Direct voelde ik de impact daarvan op mijn hersenen en lijf.”

“Wat er door mijn mond gaat? Nee, niet alleen groenten en water. Gezonde mensen eten alles, maar niet altijd alles. Ik eet op restaurant ook graag biefstuk met pepersaus en friet met zout. Maar thuis eten we geen vlees. IJscrème, cake, taart: moet ook kunnen. Zolang je maar doseert. En mensen kijken al lang niet meer vreemd op als ze me op een receptie met een glas wijn of champagne in de hand zien.”

Buik

“Ik heb mijn man 45 jaar geleden leren kennen in de sporthumaniora. Ik weet zeker dat hij mij niet voor mijn uiterlijk heeft gekozen, want als tiener had ik de bijnaam **Het Vierkant Blokje**. Ik was niet oebes, maar ik zat in de eerste categorie van zwaarlijvigheid door slechte eetgewoontes en mijn suikerverlaving. Een buik communiceert steeds met je – het is je kanariepietje. Let er maar eens op, vooral als vrouw. Heb je stress, voel je je slecht in je vel, dan zal je buik zwellen. Ik leer vrouwen dat deel van hun lichaam graag te zien. Het heeft je kindjes gedragen, dus laat we dat geweldig plekje koesteren.”

Gezicht

“Thuis werd er totaal geen aandacht besteed aan het uiterlijk. Keek ik nog maar in de spiegel, dan riep mijn moeder: *Er is werk genoeg in de winkel, vul maar rekken*. Mijn ouders hadden een boekhandel. Nooit – en dat is geen verwijt – was er plek voor koketterie. Het innerlijk was belangrijk. Het lichaam werd genegeerd, terwijl er wel pillen in de kast stonden om te vermageren. Tja, we hadden slechte eetgewoontes. Met het opgroeien heb ik geleerd dat het innerlijk kan samengaan met het uiterlijk.”

Ogen

“Ik maak de hele dag foto's met mijn ogen en bewaar die in mijn hersenen. De glimlach van mijn kleinzoon, een regenboog die het huis binnenvalt, eenden in onze tuin die seks hebben: momenten om 's avonds te herbeleven. Dat gebeurt allemaal onbewust. Maar zo sta ik wel stil bij de schoonheid van het leven. En van de natuur. Dat heb ik mijn kinderen geleerd: **waar je ook bent, zelfs in de drukste stad, kijk omhoog, je ziet altijd licht, zon of sterren.** Toen mijn zonen in Amerika studeerden, vond ik het fantastisch dat ze me soms foto's van een regenboog of sterrenhemel stuurden. Zo genoot ik ik mee, door hun ogen.”

Oren

“Onderweg luister ik naar podcasts van mijn grote voorbeelden. Een van die geroeies is inspiratie- en presentatiecoach Tony Robbins. Hij is typisch Amerikaans, maar daar hou ik van. **Laten we allemaal maar wat enthousiaster in het leven staan.**”

Neus

“Mijn man is behalve op mijn glimlach verliefd geworden op mijn neus. Hij vond die mooi recht. Ik ruik verschrikkelijk slecht. **Een geur moet al extreem zijn voordat ik hem waarneem.** Als ik aan een nieuw project of hoofdstuk in mijn leven begin, koop ik bewust een ander parfum. Bij de start van *Sterren op de dansvloer* deed mijn zoon Niels mij Flowerbomb van Viktor & Rolf cadeau, een speciaal flesje in de vorm van een handgranaat. *Ma-ma, rock the house*, was zijn boodschap.”

Boezem

“Mijn borsten zijn een handjevol. **Klein genoeg om functioneel te kunnen sporten en groot genoeg om ze te gebruiken als erotische speeltuin.** VTM heeft me geleerd bh's te dragen. Ik liep lang zonder

rond, omdat ik ze vond spannen en trekken. Dat was het voordeel van kleine borsten: ze waren stevig genoeg om ze vrijheid te geven. Maar de tv-makers zeiden: **Dat kan niet op tv.** Gelijk hadden ze.”

Handen

“Ik vind mijn handen en voeten mijn lelijkste lichaamsdelen. Ik ben jaloezer op vrouwen met pezigie, lange vingers. De mijne zijn robuust. Ik zal ook blij zijn wanneer ik volgende week mijn gelagels kan verwijderen. Ze irriteren me zo bij computerwerk – ik typ er dubbele letters mee.”

“Ik draag geen uurwerken of juwelen. Ook geen ringen. Tenzij nu, die van mijn moeder, die in februari vorig jaar is overleden. Zij wilde haar ringske nooit uitdoen. Als ik contact met haar wil, prul ik eraan. Het is deel van mijn rouwproces. Op moederdag in mei doe ik hem symbolisch uit, als teken dat ik mijn verdriet een plaats heb gegeven.”

Kapsel

“Ik had vroeger kort haar. Tot ik deelnam aan *Sterren op de dansvloer* (het VTM-dansprogramma, in 2010, nvdv.). De stylisten verzuchtten dat ze nauwelijks met mijn kapsel konden experimenteren. Daarna heb ik het laten groeien en nooit meer kort laten knippen. Uit gebruiksgemak zo kan ik snel een dot of staart maken. **En ik verberg zo, met het ouder worden, mijn rimpels onder mijn froufrou.**”

Stembanden

“Ik weet het, ik heb een rauwe, weinig vrouwelijke stem. Sommigen noemen ze sexy. Op het atypische geluid en mijn Antwerps accent is natuurlijk ook kritiek van kijkers en tv-recensenten gekomen. Mijn beperking kennende, werd ik op slag onzeker toen VTM me vroeg voor *Je bent wat je eet*. Ik vroeg toenmalig programmadirecteur Jan Segers: *Moet ik geen dictee of logopedie volgen? Waarop hij mij antwoorde: Ik wil vooral dat jij dat niet doet.* Ik moest mijn authenticiteit behouden.”

“Mijn stem is ook mijn broodwinning. Ik moet ze verzorgen. Ik hang soms met mijn hoofd boven een pot dampend water. En ik vermijd rumoerige, rokerige ruimtes en draag vaak een sjaal. Ik klink misschien hees, maar ik ben niet hees. Ik heb de typische stem van een sportleerkracht, die decennialang boven het rumoer in een sporthal of zwembad moest uitkomen.”

Hoofd

“Ik gebruik bewust mijn linker- en rechterhersenhelft. Laat me schrijven, presentaties geven en coaching doen, en ik denk *out of the box*. Nadien gebruik ik de linkerkant om structuur te brengen. Bijvoorbeeld als ik aan een boek werk, herleid ik wilde gedachten tot een inhoudstafel of concept. **Tijdens het schrijfproces ga ik in quarantaine.** Mijn man noemt me dan te cerebraal, dan leef ik te hard in mijn hoofd. Als ik het tegenkom in de gang, kan ik zo hard schrikken dat ik het huis bijeen schreeuw.”

Benen

“Mijn benen zijn vrij struis. De meeste vrouwen zouden dat verschrikkelijk vinden. Maar ik redeneer: ik geniet van skiën, catamaranzellen, fitnesssen, lopen, step- en krachttraining, TRX pilates. Dan heb je stevige kuit die niet in skinny broeken passen. Na tien jaar zagen aan de kop van mijn man zijn we ook begonnen te salsadansen, een late uitloper van mijn deelname aan *Sterren op de dansvloer*. En elke dag stap ik. **Dat noem ik *bidden met de benen*: het repetitieve en de gekruiste coördinatie brengen mijn geest tot rust en mijn systeem in evenwicht.**”

Huid

“Ik ben blij dat ik nergens behaard ben, ook niet onder mijn oksels, op mijn benen of mijn armen. Dat heb ik van mijn vader. Die hoefde zich ook nooit te scheren. Wat ik geweldig vind, is kippenvel. Dat krijg ik wanneer ik een pakkende zin lees in een boek of hoor in een liedje of speech.”

“Ik heb huidhonger, de behoefte aan aanraking. Tegen een dierbare kan ik gerust zeggen: *Doe je T-shirt naar boven, ik wil je voelen.* Huidcontact verbindt je hart en ziel met de andere.”

Voeten

“Ik sta elke ochtend om half zes op. En dan ga ik dauwtrappen in de tuin, blotsvoets in het gras. Het liefst in de winter als het pikke donker is en de ondergrond ijskoud, het mag zelfs regenen en sneeuwen. Terwijl ik in de lente, wanneer het begint te schemeren, graag de vogels hoor ontwakken. Als ik dat zo vertel, klinkt mijn ritueel

freakerig. Maar het is een kleine actie met deugdzaam resultaat: het geeft me een energieboost. Het duurt ook maar twee minuten. Hoe mijn dag zal verlopen, weet ik niet. Maar mijn ochtendritueel geeft een stevige basis aan de dag. **Na het dauwtrappen lees ik tot half 9 – ik blijf een kind van de boekhandel – en ontbijt ik.”**

Gebaseerd op Da Vinci's Uomo Universale, over de ideale lichaamsmetingen.



INFO
De 10 synergieprincipes voor de beste vorm op elke leeftijd, uitgegeven bij Londenbooks, nu in de winkel en Bol.com. M64r info www.sonjakimpen.be