

Cele șapte munci ale lui

CORI

A fost prima care a popularizat antrenamentele Pilates în România, la începutul anilor 2000, și singura care a creat o sală de fitness exclusiv pentru femei. În cei zece ani de când jobul ei este mișcarea, Cori Grănescu a reușit să substituie mitul atletului înăscut cu realitatea sportivului... muncit. Cum înlocuiești talentul cu voința?

de Diana-Florina Cosmin

Cele mai surprinzătoare întâlniri sunt cele cu oamenii despre care ai impresia că știi aproape totul sau, cel puțin, toate detaliile pe care le credeai esențiale pentru a-ți face o părere. Pe Cori o cunoșteam, fără a o cunoaște de fapt, de mai bine de zece ani, mai exact din momentul în care începuseră să apară, pe piața românească, primele tentative de sport la standarde occidentale. Prin 2004, cu mult înainte ca sălile de fitness să răsară ca ciupercile după ploaie și ca Detoxul să se transforme într-un soi de religie, Cori dădea lecții de Pilates după o metodă



creație proprie și vorbea despre importanța nutriției în remodelarea fizică. Nu povestea doar din cărți, deși făcuse o specializare în Pilates la Toronto, ci și din proprie experiență. Înainte de a fi „Domnul General” - numele de alint pe care i l-au găsit cursantele LadyFit, grație claselor de Pilates pe care ea însăși le numește, râzând, „ușor sovietice” - Cori a fost o adolescentă plinuță și complet străină de ideea de mișcare.

„În copilărie și adolescență n-am făcut pic de sport, pentru că veneam dintr-o familie de profesori din tată-n fiu și, printre intelectuali, sportul nu era considerat ceva serios”, recunoaște ea, după care izbucnește în râs. „Bunicul meu a fost profund revoltat când a auzit că jobul meu actual e să dau din mâini și din picioare și să număr până la zece în patru feluri diferite”. Cori râde mult, e firească și nu-și alege meșteșugit cuvintele. Mai degrabă o „Marilyn” șatenă decât o „Jane Fonda” în colanți și bustieră, poartă pantofi stiletto roșii și o fustă creion, dar îmi spune de la bun început că se află în război, de toată viața, cu ceea ce numește „Realitatea Nike”. „Acele femei slabe, fără pic de celulită, care aleargă și aleargă, cu onduleurile ideale în vânt și cu machiajul intact”, râde ea. O femeie normală n-o să arate niciodată așa când abia se apucă de sport, dar cele care-ți trec pragul sălii în căutarea unui nou stil de viață par să se raporteze, invariabil, la acest

cliseu. Le explică tuturor, fără menajamente, că nu există oameni care să trăiască perfect, că ea însăși are zile în care nu are chef sau putere de sport și că nu face întotdeauna alegerile alimentare ideale. Și, mai ales, că demonizarea unui stil de viață în favoarea altuia și trecerea dintr-o extremă în alta nu reprezintă un semn de superioritate.

„Cel mai mult mă enervează clișeuul comercial «Iubesc să fac sport»”, tranșează ea. „E o prostie, pentru că la început urăști să faci sport: e oribil, te obosește, faci febră, te simți depășit de situație”. O privesc și înțeleg de ce cursantele vin cu religiozitate la orele ei și de ce, în ciuda puzderiei de noi săli de fitness cu ștaif, LadyFit își păstrează clientela de ani de zile: Cori încearcă să dea sportiva perfectă jos de pe pedestal și s-o așeze în loc pe femeia normală, care se străduiește cât poate, chiar dacă uneori situația o depășește. S-o facă să înțeleagă că nu trebuie să se aștepte ca totul să fie, de la bun început, ca-n reclamele la echipament sportiv sau ca în fotografiile de pe perețile sălilor de fitness.

„Când am început eu să fac sport, mă simțeam ca un elefant într-un magazin de porțelanuri”, recunoaște ea. „Eram cu șapte pași în urma tuturor, nu înțelegeam ritmul nebun pe care-l ținea instructoroarea cu pătrățele perfecte pe abdomen și mă simțeam înfiorător”. Atunci și-a pus pentru prima dată problema că sunt mai mulți oameni asemeni ei: cu bunăvoința de a face sport și de a-și schimba viața, dar cu un fizic și un istoric sportiv care le stă împotriva.

Cori încearcă să dea sportiva perfectă jos de pe pedestal și s-o așeze în loc pe femeia normală, care se străduiește cât poate, chiar dacă uneori situația o depășește. S-o facă să înțeleagă că realitatea nu e ca în reclamele la echipament sportiv.

Chiar dacă între timp numele ei a ajuns un brand - face consultanță pentru alte săli de fitness, și-a luat certificare în nutriție, face încontinuu cursuri de specializare în străinătate și se află în anul doi la facultatea de Medicină (unde plănuiește să urmeze o specializare în diabet, nutriție și boli metabolice) - Cori nu uită senzația „elefantului printre porțelanuri”. Tocmai de aceea, orele ei preferate sunt în continuare cele pentru începători, unde femeile vin pline de speranță și de încredere, iar energia lor e fantastică. „Cel mai important e începutul, baza”, crede ea. „Când ajungi la performanță, te descurci și singur, nu acolo e problema”. Realizez că, într-o oarecare măsură, tocmai de asta o și plac atât de mult oamenii: sportivii de performanță ajunși antrenori au o anumită duritate, justificabilă prin disciplina reușitelor trecute. Sunt aspri cu ei înșiși și cu cei din jur, și toate antrenamentele le par, inevitabil, nespuse de facile, aproape elementare.

Tocmai de aceea, principala luptă pe care o dă Cori cu proprietarii de săli care îi cer consultanță de business se leagă de nevoia orelor pentru începători. „De ce să bag ore de începători, când sunt așa de ușoare?” e întrebarea lor invariabilă. „Încerc să le explic că la sală n-o să vină Arnold Schwarzenegger care vrea să-și mențină *six-pack*-ul, ci oameni aflați la început de drum într-ale sportului”, râde ea. „Ei reprezintă clientela importantă, cea pe care vrei s-o crești în cadrul unei săli de fitness”. Oameni așa ca ea, cu zece ani în urmă, care adesea se simt stingheri într-o sală în care toată lumea pare infinit mai bine-pregătită și unde nimeni nu le explică nimic. „La noi se glorifică ideea că începătorul trebuie să vină la orele de avansați și să-și dea duhul acolo”, crede Cori. „Nu contează că respiri același aer cu avansații, dacă tu habar n-ai să faci un abdomen corect sau o fandare”.

LadyFit are o medie de 450 de abonamente pe lună și, spre deosebire de alte modele de business care mizează pe vânzarea unui număr mai mare de abonamente față de capacitatea sălii (știind că, statistic, un anumit procent din clienți nu vor veni deloc), la Cori acest principiu nu se aplică. „La început a fost un șoc și o bucurie în același timp să vedem că aceste femei vin aproape zi de zi și că își respectă antrenamentele”, recunoaște ea. „La anumite ore, dacă nu aliniem perfect saltelele nici nu am încăpea în sală”. Pentru o nou-venită, traseul este clar: începe cu clasele de Pilates, pentru că ele se bazează pe controlul posturii, pe respirație și pe centrarea propriului corp, plus o oră de cardio pentru începători și un antrenament de tonifiere ușoară. Toate în aceeași săptămână.

După trei săptămâni în acest ritm, i se recomandă alte clase, pentru a nu interveni nici plictiseala și nici rutina musculară, iar din trei în trei luni, orarul sălii se schimbă complet, pentru ca o clientă care, spre exemplu, nu poate veni decât marțea și joia, să nu facă aceleași ore la nesfârșit.



„Viața oamenilor nu gravitează în jurul sălii”, explică ea. „Mai au și alte lucruri de făcut, alte priorități și noi trebuie să încercăm să ne mulăm pe programul lor uneori, nu să ne așteptăm ca ei să-și dea viețile peste cap ca să vină la sală”.

Până la finalul interviului, încerc să mă decid ce-mi place cel mai mult la stilul lui Cori: faptul că e extraordinar de directă și de nestudiată sau încăpățânarea cu care își ține picioarele ferm înfipite în pământ într-o industrie care naște peste noapte vedete și „guru”. „Acum că a venit primăvara, toată lumea mă întrebă numai despre detoxuri și despre super-alimente”, râde ea. „Oameni care înainte credeau că pastele cu brânză reprezintă chintesența mâncării sănătoase strâmbă acum din nas la faptul că nu mănânc pilafuri de amarant și că nu am cel mai nou model de storcător”. Îmi vine și mie să râd și mă decid brusc. Ce-mi place cel mai mult la ea e că spune lucrurilor pe nume și că are o perspectivă de un bun-simț reconfortantă: nutriția sănătoasă nu înseamnă să treci brusc de la biftec tartar cu cartofi prăjiți la quinoa, vlăstari și germeni de grâu, nici să deții cele mai noi gadgeturi în materie de gătit, nici să excluzi grupe întregi de nutrienți din alimentația zilnică, doar pentru că a apărut un expert care îi consideră „malefici” pentru siluetă. Înseamnă doar să-ți faci curaj să începi de undeva.

„Sportul și viața sănătoasă trebuie să te facă să te simți mai bine, nu mai prost decât te simți deja”, crede ea cu tărie. „Un om cu un job de 8-9 ore pe zi, plus familie, plus viață socială, nu se poate raporta la ritmul și performanțele unui atlet”. Și credința fermă a lui Cori este că nici n-ar trebui s-o facă. Tuturor celor care vin să-i ceară ajutorul - fie la sală, fie la sesiunile de consultanță nutrițională - le pune aceeași întrebare: „De ce vrei asta și la ce îți folosește?”. Dacă nu înțelegi de ce îți dorești cu adevărat un alt stil de viață, nici nu vei avea suficientă voință pentru a-l susține pe termen lung.

De curând, un domn respectabil, cu un job într-o companie multinațională, a venit la o sesiune de consultanță nutrițională și i-a spus că are nevoie de o schimbare. Mai exact, că ar vrea să arate precum coperta unei reviste de culturism. „L-am întrebat dacă s-a săturat de multinațională și vrea să se angajeze ca bodyguard”, râde ea. „Serios acum, nu văd de ce un om obișnuit ar vrea să arate ca un bodyguard”. Înainte de a-ți dori imposibilul, trebuie să te gândești dacă într-adevăr viața ta este compatibilă cu acea imagine și, în primul rând, dacă acel efort îți aduce o valoare adăugată sau reprezintă doar munca sisifică de a arăta precum o altă persoană.

Pe instructorii de gen feminin de la sală Cori i-a format „după chipul și asemănarea ei” și, chiar dacă unele fete vin din sportul de performanță, s-au mulat în timp pe o abordare diferită a claselor. „Cel mai important lucru pe care trebuie să-l înțelegi când activezi în acest domeniu este că omul vine la sală din orice alte motive decât sportul”, zâmbește ea. „Sportul este pe ultimul loc”. Le-a învățat pe fiecare dintre antrenorele ei să se raporteze la acest lucru, pentru că numai așa clientele se pot simți bine, având în același timp rezultatele dorite.

Unele femei vin pentru a-și recăpăta siguranța de sine, altele pentru a dobândi încrederea pe care n-au avut-o niciodată, cele mai multe pentru a se apropia de o imagine ideală pe care și-au format-o în minte și câteva pentru a-și schimba viața după un moment greu sau după o traumă. Tocmai de aceea, misiunea unui antrenor este mult mai complexă decât ceea ce se vede la suprafață, respectiv a te simți ca o divă și a fi admirată zilnic de alte 20 de alte femei care nu visează decât să arate ca tine. „Când reușești să înțelegi că nu tu trebuie să fi zeița aflată în centrul atenției, te poziționezi altfel și, chiar dacă te mai fură peisajul din când în când, reperatele îți rămân foarte clare”, zâmbește Cori. „În meseria asta nu e niciodată vorba despre tine”. ■