

Adellijk vermaak op Twickel

Door CHRISTINE SINNINGHE DAMSTÉ

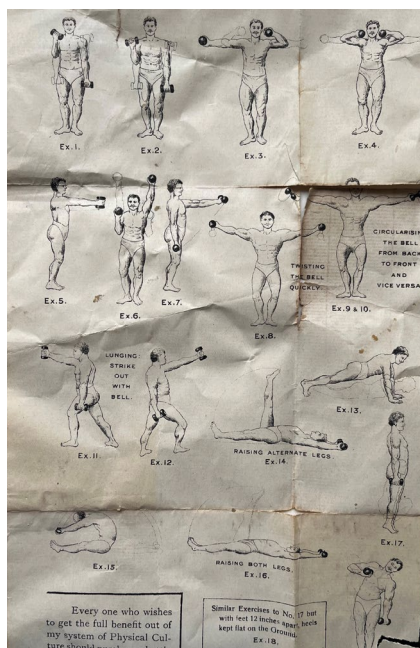
Met welke sportieve activiteiten vermaakten de bewoners van het kasteel zich vroeger? De tentoonstelling 'Sport & Spel' in de oranjerie laat zien dat het draaide om gezelligheid en gezondheid.

Er worden verschillende sportattributen tentoongesteld die op de zolder van het kasteel zijn bewaard. Samen met foto's geven deze objecten een goed beeld van de sport- en spelactiviteiten van de bewoners van Twickel in de periode 1860-1930. Waar vermaakten ze zich eigenlijk mee in het park en op de vijver? Voor zover is na te gaan, was dat met croquet, cricket, tennis, bootje varen, sleeën en schaatsen. In de winter werd ook wel uitgeweken naar het chique Zwitserse wintersportoord Sankt Moritz. Daar kon ook geskied worden. Bij al deze activiteiten stond niet het winnen maar de gezelligheid voorop. Het spel eindigde meestal met een kopje thee in de tuin of in de winter warme slomp op het ijs. Het sportieve vermaak werd samen met familie en vrienden beleefd, want sport beoefenen in groepsverband buiten de eigen vertrouwde kring was voor de familie Van Heeckeren geen optie.

Een sportieve activiteit die individueel werd uitgeoefend, niet zozeer voor de gezelligheid maar om de gezondheid te bevorderen, was gymnastiek.

Rekken en strekken

Begin augustus 1906 ontving baron Rodolphe van Heeckeren het boek 'School Gymnastics' en een briefje met gymnastiekoefeningen. Boek en briefje waren geschreven door zijn 'personal trainer' Allan Broman. Deze had een florerende massagepraktijk in Gloucester Place en Portman Square, het fraaie deel van London waar de 'rich and famous' hun stadspaleizen bewoonden.



Instructies voor het gebruik van de gewichten.

In zijn praktijk ontving Allan Broman lords en ladies, counts en countesses uit binnen- en buitenland.

Onder hen ook 'Baron de Heeckeren', zo blijkt uit het praktijkboek dat tussen 1905 en 1911 door Broman werd bijgehouden. Hij was niet alleen masseur maar ook expert op het gebied van 'medical gymnastics', dagelijkse gymnastiek ter bevordering van de gezondheid. Broman had zijn opleiding genoten aan de Stockholm Royal Central Gymnastics Institute. Dit Zweedse instituut werd aan het begin van de 19e eeuw opgericht en was een van de eerste dat zich richtte op de gymnastiek ter bevordering van de gezondheid.

Recht van lijf en leden

Beweging is goed voor lichaam en geest, ook de clientèle van Broman was zich daar destijds zeker van bewust. Maar 'medical gymnastics' was voor Rodolphe kennelijk niet genoeg. Hij schafte ook nog enkele apparaten aan om zijn spieren te kunnen versterken door middel van krachtraining. Dit had wellicht te maken met ijdelheid. Het is bekend dat Rodolphe in zijn jonge jaren een 'dandy' was en nogal wat aandacht besteedde aan zijn uiterlijk. Om zo goed mogelijk voor de dag te komen was het belangrijk 'a body in good shape' te hebben en goed geproportioneerd te zijn. Een aristocraat als Rodolphe verrichtte





Verpakking van de Engelse bodybuilding attributen.

geen zware arbeid waarbij spieren door inspannende werkzaamheden werden ontwikkeld. Hij moest daar zelf op een andere manier voor aan het werk, want die spieren waren nou juist nodig om de gewenste aristocratische houding uit te stralen, recht van lijf en leden!

Lichaam en geest

In zijn jeugd kreeg Rodolphe al van zijn vader te horen dat hij rechtop moest lopen, want zo werd gezegd: "later is daar weinig meer aan te doen!" In aristocratische kringen werd er van jongs af aan streng op toegezien dat kinderen rechtop zaten aan tafel tijdens het eten. Ze volgden o.a. dans- of schermlessen ter bevordering van een goede houding en maakten dagelijks wandelingen om zowel lichaam als geest te versterken. Toen Rodolphe van Heeckeren midden veertig was, werd hij door zijn coach Broman met het briefje aangemoedigd om gymnastiek te blijven doen. De oefeningen waren gericht op het bevorderen van gezondheid en welbevinden, een vorm van 'fitness' zoals we die tegenwoordig kennen.

Mannetjesputters

Broman was geen voorstander van apparaten want hij was van mening dat de kracht vanuit het lichaam zelf moest komen. Rodolphe ging echter wel aan de slag met de 'Phelan's Phoenix Compressed Exerciser' en de 'Sandow's Family Gymnastics'. Beide apparaten zijn op de tentoonstelling in de oranjerie te bekijken en zullen voor huidige sportbeoefenaars nog zeer herkenbaar zijn. Zowel de Amerikaan Louis Phelan als de uit Duitsland afkomstige Eugen Sandow waren aan het eind van de 19e eeuw beroemde pioniers op het gebied van bodybuilding. Beiden maakten furore met hun 'sixpack' en schreven boeken over trainen en diëten om een gespierd lichaam te ontwikkelen. De gespierde beelden uit de Griekse oudheid stonden hiervoor model.

Op de verpakkingen van de apparaten prijken de afbeeldingen van de mannetjesputters Louis en Eugen. In combinatie met de oefeningen uit het gymnastiekboek van Broman, zag het er allemaal veelbelovend uit.

Rodolphe van Heeckeren is vast vol goede moed begonnen met alle oefeningen, maar hoe lang heeft hij het volgehouden? Het briefje zat nog opgevouwen in het boek en de apparaten waren keurig opgeborgen in vrijwel ongehavende verpakking... Naar alle waarschijnlijkheid vielen Rodolphes gymnastiekaspiraties onder de, voor velen van ons, zo herkenbare goede voornemens.

De tentoonstelling 'Sport & Spel, adellijk vermaak op Twickel' is van 1 juni tot en met 25 september te zien in de oranjerie.

