

Yoga en Pilates bij Bidalasanana

DOOR KIKI GOUDART-KWEE

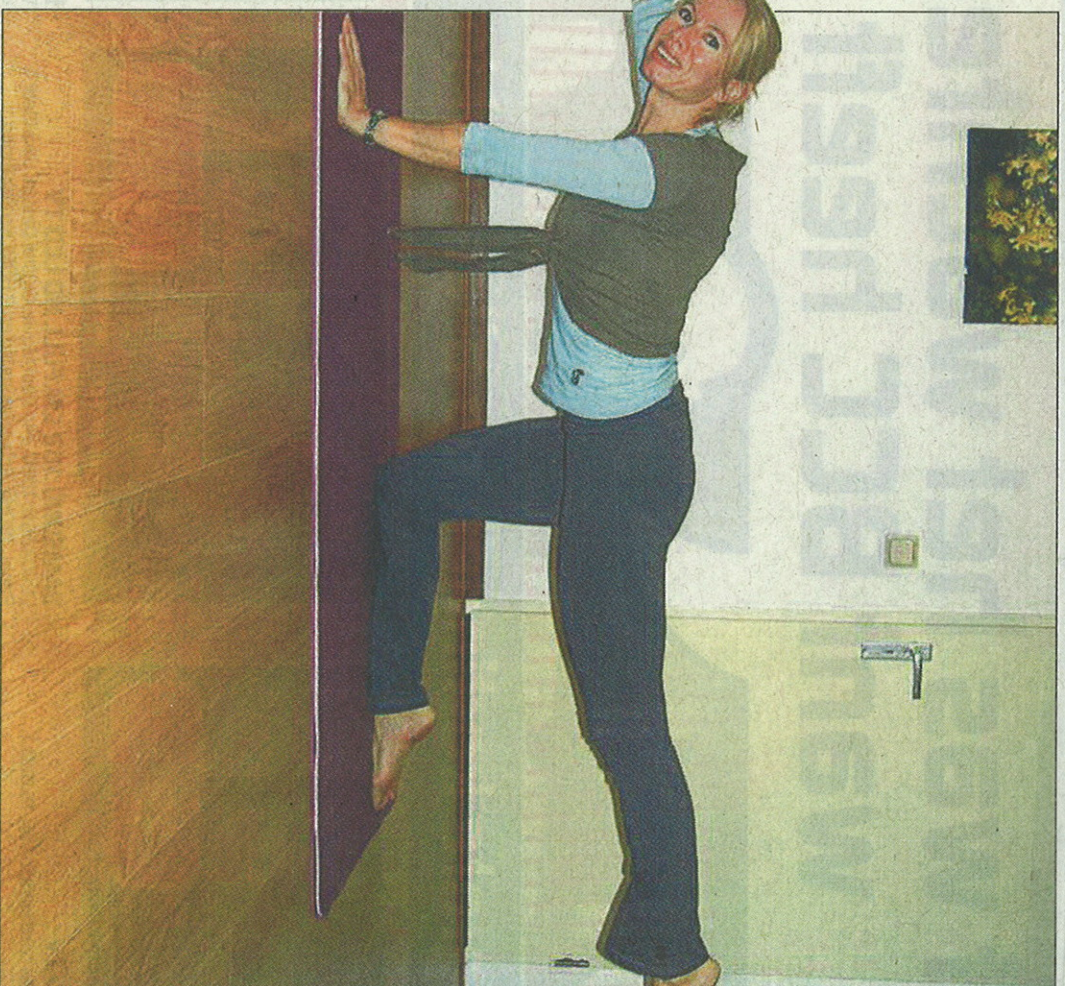
LEIDSCHENDAM – “Bidalasana is een term uit de yogaleer en betekent de houding van de volledig gestrekte kat,” legt Saskia van Gelder uit. Vanaf 2 februari heeft zij haar Pilates/yogastudio geopend aan de Vinkenborghlaan 31-32 in Leidschendam. Haar studio heeft deze naam Bidalasanana gekregen en op het logo staat een zwarte gestrekte kat. “Dat is Frits, mijn eigen kat die model staat,” vertelt ze lachend.

Veel mensen weten niet precies wat Pilates inhoudt, daarom heeft ze op haar website dit uitgebreid staan. “In het kort is het een bewegingsmethode, die door Joseph Pilates is bedacht. Hij was een Duitser, geboren in 1880 en als kind erg zieklijk. Hij had last van o.a. rachitis (Engelse ziekte) en asma en leed erg veel pijn. Toen is hij zich gaan verdiepen in allerlei bewegings-

Proefles

Op 2 februari opent Saskia van Gelder haar Pilates/yogastudio Bidalasanana. Voor nieuwe cursisten is er een introductiekorting op een 10-rittenkaart. De eerste proefles is gratis. Alle lessen worden gegeven in kleine groepjes, van maximaal 5 personen, dus persoonlijke aandacht is verzekerd. Matjes zijn aanwezig in de studio. Aanmelden kan via www.bidalasanana.nl of mail:info@bidalasanana.nl.

methoden en filosofieën. Eén daarvan is de holistische leer van de oude Grieken, die ervan uit gaat dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Hij heeft de verschillende methoden geïntegreerd tot één en dat is in feite de perfecte beheersing van je lichaamshouding. Tijdens de oefeningen worden je spieren getrekt en getraind. Iedere oefening maakt gebruik van je hele lichaam en vereist



Saskia van Gelder toont een Pilatesoefening: ‘swimming’ op handen voeten.

FOTO KIKI GOUDART-KWEE

veel concentratie.” Ze legt uit dat Pilates meer op het lichaam is gericht en Yoga meer op de geest, waarbij meer gebruik wordt gemaakt van meditatie. Saskia geeft ook zwangschapsyogas. “Hierin ben ik een van de weinigen, zwangschapsyoga is bij veel mensen al bekend. De houding bij zwangere vrouwen is belangrijk, omdat dat verandert en vaak tot klachten

kan leiden. Natuurlijk zijn de Pilatesoefeningen aangepast en minder zwaar.” Saskia is eigenlijk rijksambtenaar, maar wil op een gegeven moment van haar passie haar werk maken. “Ik volg ruim zes jaar Pilates en ben toen de opleiding gaan volgen om les te kunnen geven. Voor Yoga ben ik nog in opleiding.” Ze laat haar gloednieuwe studio zien, waar de matjes al klaarlig-

gen. “Het is nog niet helemaal af, er moeten nog wat planken opgehangen worden.” Dan laat ze een paar houdingen zien, waarbij een zachte bal wordt gebruikt. “Ik ben lenig van mezelf, maar iedereen die hier komt moet zijn/haar eigen grenzen in acht nemen. Uiteindelijk word je door de oefeningen soepeler en leniger.”