

In woon/werkwoning aan Vinkenborghlaan

Saskia van Gelder opent Pilates- en yogastudio

Saskia van Gelder heeft afgelopen maandag haar Pilates- en yoga-studio Bidalāsana geopend aan de Vinkenborghlaan 31 – 32 in Leidse Schiedam. Bij haar woning heeft zij een studio waarin zij te- gelijkertijd les kan geven aan kleine groepjes van vijf tot zes personen, waardoor persoonlijk aandacht gewaarborgd is. Bij Bidalāsana worden lessen Pilates gegeven op maandag van 9.30 tot 10.30 uur en donderdag van 19.00 tot 20.00 uur en yogales- sen op dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur. Het aantal lessen wordt eventueel op een later tijdstip nog uitgebreid.

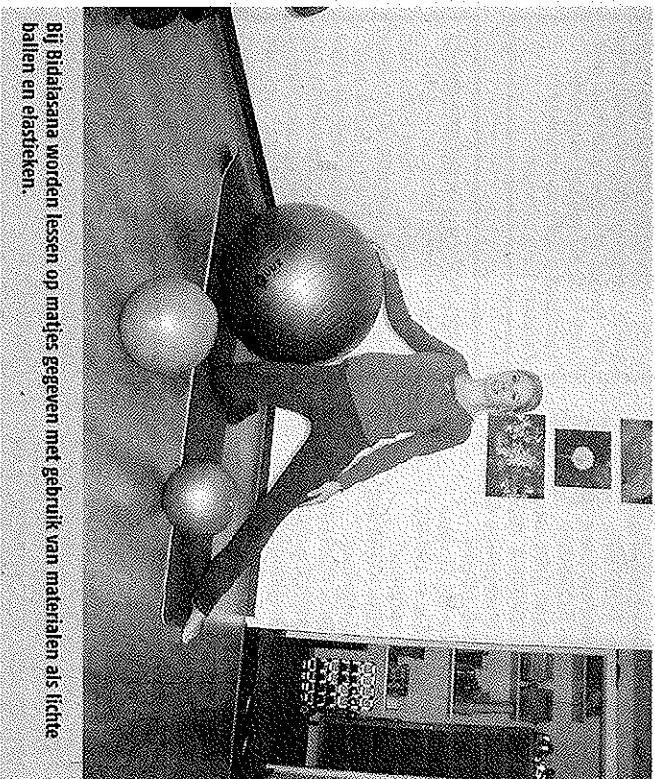
DOOR DOPPELSPASSEN

Saskia heeft zelf jarenlang aan Pilates en yoga gedaan en het leek haar wel leuk om gebruik te maken van haar ruime studio om daar zelf lessen te gaan geven, naast haar werk als ambtenaar. Ze heeft de opleiding tot Pilates-docent volbracht en is in een afzon-

dende fase met haar yoga opleiding. "Bovendien kan ik zo van een hobby ook een beetje mijn beroep maken", is een andere reden dat zij de lessen gaat geven. De naam Bidalāsana staat voor de houding van een vollediig gestrekte kat, die voor haar model staat voor de bewegingen die bij Pilates worden uitgevoerd. "De lessen die ik geef moeten bijdragen aan een ontspannen geest in een sterk lichaam", zegt Saskia. "Pilates is een bewegingsmethode waarbij je vanuit een perfecte houding alle spieren traint. Het vergt veel concentratie en werkt voor lichaam en geest ontspannend. Het zijn langzame bewegingen maar wel heel intensief, dus best zwaar. Het is een soort yoga maar met veel meer beweging. Ideaal ook voor mensen die yoga wat te zwaar vinden."

Alleen lessen op matjes

Bij Bidalāsana worden Pilates-lessen op matjes gegeven, volgens het principe van Pilates Ground Control. Daarbij wordt gebruik gemaakt van materialen als lichte ballen en elastieken. "Pilates is een mind/body bewegingsmethode. De mind, dus de geest, beweegt de body; het lichaam", legt Saskia uit. "De oefeningen zijn technisch en behoren perfect uitgevoerd te worden. Het is van belang heel bewust, beheerst en geconcentreerd te bewegen. Dit zorgt



Bij Bidalāsana worden lessen op matjes gegeven met gebruik van materialen als lichte ballen en elastieken.

voor bewustwording van je lichaam en leert je er efficiënt mee om te gaan. Pilates werkt versterkend, er wordt gestreefd naar evenwicht en beheersing. De nadruk ligt daarbij veelal op een pragmatisch, lichamelijk gebied. Je wordt er sterker en soepeler van. Veel (lichamelijke) klachten ontstaan door een verkeerde lichaamshouding. Met Pilates leer je hoe je je houding kunt

verbeteren. "Voor zwangere vrouwen is er een lichtere vorm van Pilates."

Ook yoga

Er worden bij Bidalāsana ook yogales- sen voor beginners gegeven. "Pilates en yoga ondersteunen elkaar, vullen elkaar aan en zijn daarom heel erg goed naast elkaar te combineren", meent Saskia. "Veel mensen die Pilates beoefenen,

beoefenen daarnaast ook yoga, en andersom. In Pilates zijn invloeden van yoga terug te vinden, maar Pilates is geen yoga. Bij yoga hebben de verschillende houdingen een bepaalde betekenis; er wordt nog meer nadruk gelegd op bewustste ademhaling en op een geestelijk, spiritueel gebied." Bij Bidalāsana wordt hatha yoga beoefend, de meest toegankelijke en meest beoefende vorm. Hatha yoga benadrukt de balans tussen de tegengestelde krachten in het lichaam, zoals mannelijke energie (ha = zom) en vrouwelijke energie (maan = tha), links en rechts en in- en uitademing. Dit herstelt binnen het lichaam het natuurlijk evenwicht. Er wordt gebruik gemaakt van oefeningen die het lichaam afwisselend in tegengestelde richting laten bewegen. Yoga kan heel goed gebruikt worden voor de verbetering van het algemene welzijn en het verkrijgen van lichamelijke/geestelijke bewustwording, fysieke gratie en flexibiliteit. De kern van yoga is meditatie, waarin de geest niet wordt afgeleid of verstoord.

Men kan bij Bidalāsana altijd een gratis proefles volgen en als openingsactie betaal je voor een reeks van 10 lessen 75 euro (i.p.v. 100 euro). Een losse les kost 15 euro. Meer info op www.bidalasana.nl, via e-mail: info@bidalasana.nl, of tel. 06-21 82 45 49