

Pilates

Laatst geupdate op woensdag 20 september 2017

In 10 sessions you will feel a difference. In 20, you will see a difference. And in 30, you will have a whole new body. Joseph Pilates - 1941 Ach, ach, dit is maar een quote, zou je denken.

Sta me toe uit te leggen waarom het voor mij en vele anderen niet zo maar een quote is

De lesgeefster Ik ben Saskia Faelens gecertificeerde Pilates Instructrice. Voor en tijdens mijn eerste kennismaking met pilates was ik sceptisch. Terwijl heel wat mensen rond me enthousiast waren over de zoveelste voordelen die het hen had gebracht, kon ik me moeilijk van de indruk ontdoen dat het niet meer was dan gewoon 'wat fitness oefeningen' uitvoeren. Aangezien ik al twee jaar sukkelde met een heupblessure en daardoor mijn prille carrière in de trail running competitie had moeten opgeven en dansen (een tweede passie) vaak moeilijk lag, was ik wanhopig om

iets te vinden waarmee ik mijn heup niet overbelaste en toch terug een gezond en krachtig lichaam kon krijgen. De beslissing werd dan ook genomen om mijn gevoel te volgen en pilates een kans te geven. Wat toen volgde was een proces van vallen en opstaan en heel veel bewustwording. Met een bang hart ging ik naar de lessen. Zo'n 3tal keer per week.

En eerlijk. Het was met ogenblikken een 'mooi tafereel' te noemen.

Mijn (buik)spieren waren herleid tot een 0, mijn stabiliteit was zowat nihil en bij heel wat oefeningen had ik het gevoel alle controle over mijn lichaam te verliezen. Wat al eens resulteerde in hilarische toestanden en lachbuien. Goed voor de stroom van energie! Mede door de zachtheid en warme aanmoedigingen van mijn pilates instructrice Yasmina zette ik door en na slechts enkele lessen voelde ik al een verschil in mijn lichaam. Door haar aanwijzingen en de nadruk die ze op bepaalde punten van mijn lichaam legde, werd ik ook steeds bewuster van mijn lichaam en de invloed van bewegingen hierop. Stap per stap duwde ik mezelf in alle zachtheid en met een steeds groter wordend bewustzijn verder. Wat onder andere resulteerde in:- terug kunnen dansen en lopen zonder pijn

- het besef dat pilates toch heel wat meer is dan 'gewoon wat fitness oefeningen' uitvoeren

- de beslissing pilates instructrice te worden en me erin te blijven bijscholen Pilates is een deel van mijn leven geworden en ik ben ervan overtuigd dat het andere mensen minstens evenveel plezier en waardevolle inzichten zal brengen zoals het mij reeds heeft gebracht en nog steeds brengt. Om die reden ben ik dan ook met heel veel plezier, enthousiasme en motivatie jullie lesgeefster.

Korte info over pilates Pilates werd ontworpen door Joseph Pilates onder de naam 'Contrology' en bestaat uit opeenvolgende spierversterkende en -versoepelende oefeningen.

De spieren waarop voornamelijk gewerkt worden zijn de diepe houdingsspiers. Ook wel de 'core' of 'powerhouse' genoemd. Deze bestaan uit de diepere buik-, bekken-, rug- en bilspiers. Vanuit deze spiers leren we al de oefeningen in een gepast aantal herhalingen uit te voeren en dit in lijn met de 6 pilates principes namelijk : controle, centrering, concentratie, ademhaling, flow en precisie. In het begin van de pilateslessen zal je soms moeilijk geloven dat er op de aangegeven plaatsen spiers zitten of kracht kan komen. Echter wees geduldig, heb vertrouwen in jezelf en neem het stap per stap. Met consistentie, precisie, bewustzijn en doorzetting zal je elke keer nieuwe mogelijkheden ontdekken en

zal je gebruik van diepere spieren net als je coördinatie en stabiliteit toenemen. Daarnaast zal je ook voelen hoe je het steeds meer toepast in je dagdagelijkse leven. Pilates is voor iedereen!

Welke leeftijd, geslacht of bewegingservaring je ook hebt. Eenieder kan pilates doen. Ook als je specifieke lichamelijke klachten of beperkingen hebt zoals: nekhernia, rughernia, scoliosis, kyphosis,... kan je pilates doen. Voel je jezelf niet 100% zeker of heb je een zwaardere versie van deze (tijdelijke) beperking raden wij je aan om een reeks van 1 op 1 sessies te boeken. In deze sessies leer je de oefeningen (aangepast aan jouw noden) kennen en uitvoeren, zodat je in een later stadium met een gerust hart groepslessen kan volgen. Daarnaast is het ook aan te raden om prenataal en postnataal aangepaste oefeningen te doen en dus een reeks van 1 op 1 sessies te boeken.

Waarom pilates doen? Pilates is goed voor... ZOVEEL dingen:- verhoging van je energieniveau

- vermindering van stress en vermoeidheid
- beter concentratievermogen
- verhoging van je uithoudingsvermogen
- verhoging van je stabiliteit
- vorming van sterke en soepele spieren
- gezonde en steeds diepere ademhaling
- gezonde lichaamshouding
- versteviging van nek, rug, bekkenbodemspieren, ... Daarnaast heeft het ook een helende werking op:- hoge bloeddruk
- depressie en burn-out
- houdingsstoornissen zoals kyphose, lordose en scoliose
- osteoporose
- O- en X-benen, doorgezakte voeten
- postrevalidatie na blessures, fractures en operaties
- parkinson en Alzheimer
- Fibromyalgie
- Multiple Sclerose Klaar voor jouw vol energie, krachtig, gezond en stabiel lichaam EN geest?

Lesinfo Maandag 18u30 - 19u30 De Ebbe Pilates introductie/basic Start: maandag 25 september 2017 Interesse

om les te volgen op andere lesmomenten? Bekijk de facebookpagina 'Pilates Saskia Faelens' of stuur een mail naar hello@saskiafaelens.com met de dagen en uren waarop jij wel kan. We kijken dan na op welke andere ogenblikken we een les hebben en/of kunnen bijvoegen en brengen jou hiervan op de hoogte. Pilates Introductie/Basic: De eerste weken (september/oktober) zal er uitgebreid stil gestaan worden bij de oefeningen van de matreeks, zodat iedereen (verder) een goede en stevige basis kan opbouwen. Nadien worden er nieuwe en meer uitdagende oefeningen toegevoegd. Om vervolgens meer aandacht te leggen op precisie en flow. Zodat we tegen eind december klaar zijn om de matreeks eens in full flow uit te voeren. Prijzen Groepslessen 1 enkele beurt 14 euro 5 beurtenkaart (6 maanden geldig) 60 euro 10 beurtenkaart (6 maanden geldig) 100 euro Welkomsbeurt Eenmalig (mail vooraf) 7 euro Kom je voor de eerste keer uittesten? Stuur dan een mailtje naar hello@saskiafaelens.com en geniet van het welkomstarief aan 7 euro. Had je graag meer informatie gekregen met betrekking tot een individueel traject en/of lessen op reformer, tower en/of cadillac? Stuur een mail naar hello@saskiafaelens.com. De lessen die gegeven worden zijn allemaal op mat. We maken daarnaast ook gebruik van ballen, cirkels, straps, etc. Interessant weetje: Je beurtenkaart kan je ook gebruiken op de andere vestigingen waar Saskia lesgeeft. Volg de facebookpagina 'Pilates Saskia Faelens' om op de hoogte te blijven van deze plaatsen en andere losse lesmomenten.