



‘Pilates is a way of life’

In 1994 opende Marjorie Oron haar eerste Pilates Studio in Den Haag. Ze had daarmee het eerste opleidingscentrum in Europa die de legendarische en bijzondere lesmethode van Joseph Pilates doceert. Momenteel heeft Marjorie twee studio's, één in Den Haag en één in Rotterdam die begin mei is verhuisd van de 's Gravendijkwal naar een pand met een geweldig interieur aan de Slaak. Maar wat is er nou zo bijzonder aan deze methode?

totaalconcept, de bewustwording, hoe jij in je lichaam zit, hoe je beweegt en balans te creëren in your mind, body and emotions. Kracht, souplesse en controle over je lichaam en je geest, dat wordt met de Pilates-methode ontwikkeld. Het is een traject van correctie waar je doorheen gaat. Door het beoefenen van Pilates corrigeert je lichaam zich vanzelf. Pilates heeft voor elk wat wils, juist omdat het niet eenzijdig is.”

Powerhouse

“Er worden vijf elementen van de mind ‘getriggerd’ tijdens Pilates, je wilskracht, je geheugen, je intuïtie, je intelligentie en je verbeeldingskracht. Doordat je dit doet ben je, samen met de trainer, heel intensief met jezelf bezig wat enorm ontstressend kan werken. Met inspanning komt de ontspanning”, lacht Marjorie. “Alle kracht komt vanuit je powerhouse (dit zit net onder je ribbenkast), dat is de core; daar begin je mee. Als je rug, je bilspieren, je buikspieren en voor vrouwen ook de binnenkant van de dijbenen sterk zijn, is je lichaam vrij om te bewegen, te doen en te incasseren, dat is je fundament. En Pilates houdt je jong. Bij het ouder worden, worden je gewrichten stijver en je spieren korter. Door het beoefenen van Pilates stel je dit proces zo lang mogelijk uit. Wij werken tegen de zwaartekracht.”

Work out!

Pilates is een dynamische training voor iedereen, jong, oud, topsporters en beginnende sporters. Je leert heel bewust met je

lichaam om te gaan, waardoor er een houdingverbetering ontstaat. De Pilates Studio is het enige Pilates-opleidingscentrum in Nederland. De trainingen worden één op één, twee op één of als ‘matlessen’ gegeven. Deze laatste zijn lessen waar niet meer dan tien personen aan deelnemen zodat de trainer iedereen de modificaties kan geven die hij/zij nodig heeft. De trainers bij De Pilates Studio zijn allemaal hoogopgeleide Pilates-trainers.

Wil je zelf de fantastische sfeer proeven van Pilates? De laatste week van augustus hebben beide studio's open Pilates-dagen. Kijk op de website, www.pilates.nl, voor de openingstijden en data of maak een afspraak.

De Pilates Studio

Slaak 8-10
Rotterdam
T. 010 414 47 37

Keizerstraat 32
Den Haag
T 070 359 86 84
www.pilates.nl

In balans

Pilates is een bewegingsleer ontwikkeld begin 1900 door Joseph Pilates. Marjorie Oron is de tweede generatie die deze vorm van Pilates beheerst. De pure Pilates-methode is een fysieke en mentale training en bevordert harmonieuze en evenwichtige spierontwikkeling. Marjorie, die een professionele dansachtergrond heeft en danste bij de Dance Theatre of Harlem in New York, is zelf door een enkelblessure in de jaren '80 in aanraking met Pilates gekomen. Ze vertelt gepassioneerd; “Iedereen kan deelnemen aan Pilates, er is geen drempel. Mensen die op zoek zijn naar houdingverbetering, als preventie voor blessures en je kunt het ook als een licht revalidatiemiddel gebruiken, dus om na een blessure weer in shape te komen.” Marjorie werkt nauw samen met fysiotherapeuten en orthopedische chirurgen. “Maar Pilates is ook voor mensen die gezond zijn en bewuster met hun lichaam willen omgaan. Bij Pilates gaat het om het