

Nora Knol van Al Nour, Centrum voor Beweging en Inspiratie

Vanuit de Vliegende Schotel geland in Al Nour

Mensen uit de Schildersbuurt zijn vast wel eens langs 'Al Nour' gelopen in de Blekerstraat. Naast de snackbar en café Tante Truus. Je kunt van buiten niet goed zien wat erin zit. Een hippie-tentje zei iemand tegen mij. Maar inmiddels weet ik beter. Het is de Pilates studio van Nora Knol. Het is tijd om deze ondernemer aan de wijk voor te stellen.

Door Yvon van der Laan

Wie is Nora Knol?

Nora is geboren in de Verlengde Visserstraat en toen ze 4 jaar was verhuisd naar de Kraneweg 103. Zelf is ze toen ze 19 werd uit het huis vertrokken. Maar haar ouders hebben er vanaf 1961 gewoond tot dat haar moeder als laatste in 2023 overleden is. Nora heeft nog een tijd in de Adriaan van Ostadestraat gewoond in Kostverloren, maar woont alweer tijden samen met haar man Ebel Glastra in het ouderlijk huis van Ebel aan de Parkweg. Haar neef Edwin Knol woont nog wel in de wijk. Juist ja, die van Knol's Koek aan het Hoendiep.

De vliegende schotel

Nora is altijd al ondernemer geweest. Na de middelbare school is ze op de markt gaan staan met de 'Vliegende schotel'. Haar handel in serviesgoed, aardewerk, bloempotten en vloertegels die ze zelf elders inkoop. In 1989 heeft ze het pand aan de Blekerstraat gekocht, dat het pakhuis voor de business van Nora werd.

Mensen die al een tijd in de wijk wonen weten dit misschien nog wel.

Al Nour

Ik vraag Nora wat 'Al Nour' is en betekent. "In 2002 ben ik gestopt met de markt en het verkopen van serviesgoed. Ebel heeft toen het pand verbouwd met leem tot twee studio's voor beweging, ontwikke-

ling en inspiratie zoals Pilates, dans, Yoga, en meditatie.

"De naam 'Al Nour' staat sinds 2003 op de gevel en is Arabisch voor 'licht'. Die naam is gekozen omdat het mijn eigen naam 'Nora' in het Arabisch is en vanwege de mooie lichtinval in de grote zaal. Daarnaast deed ik zelf aan Egyptische dans. En haalde Ebel veel inspiratie uit Afrika voor zijn leem-werk. Die inspiratie zie je terug in Al Nour.

Eerst verhuurde ik alleen de studio's, maar sinds 2007 geef ik zelf ook les. Ik ben nu Pilates - en FAMO Docent (Fascia Movement)."

Pilates en 'fascia hoe'?

Nora licht toe: "Pilates is een vorm van lichaamsbeweging die in de vroege jaren 1900 is ontwikkeld door de Duitse Joseph Pilates. Als kind, zwak en astmatisch, ontwikkelde hij zich tot bokser en trapezeartiest. De oefeningen die hij deed vormden later de basis voor zijn Pilates Methode.

De klassieke Pilates Methode is gericht op het versterken van de spieren, vooral van 'the core': het midden van het lichaam: buikspieren, bekkenbodemspieren en onderrug. In de loop van de jaren is de methode doorontwikkeld in andere versies en zijn er officiële gecertificeerde trainings- en opleidingsscholen opgericht."

Nora vult Pilates aan met Fascia Movement (FAMO).

Deze methode richt zich op het bindweefsel (fascia) in het lichaam. "Fascia is een allesomvattend, driedimensionaal netwerk in ons lichaam dat alle spieren, botten en organen met elkaar verbindt. Spieren en bindweefsel samen vormen doorgaande verbindingen die van onder naar boven, van voor naar achter en van links naar rechts lopen. Via deze verbindingen worden bewegingen doorgegeven en patronen gevormd in ons lichaam.

Spieren en bindweefsel werken altijd samen en kunnen niet los gezien worden van elkaar.

Tijdens de lessen werken we aan concrete doelen: het verhogen van flexibiliteit, versterken van spieren, verbeteren van de houding, herstel van vertrouwen in het lichaam, bewegingsmoed en het reduceren van fysieke klachten."

Intensieve trainingen

"Ik was altijd al bezig met dans en beweging, als hobby en deed zelf ook aan Pilates. Toen mijn Pilates Docent mij vroeg of ik de opleiding wilde gaan doen, was dat voor mij een opening om van mijn hobby mijn werk te maken. Inmiddels ben ik naast Pilates Docent ook Franklin Methode Bewegingspedagoge en



◀ De grote zaal van Al Nour in de Blekerstraat

Fascia Movement Docent.

"Voor mijn eigen ontwikkeling dans ik bij Wilma Vesseur. Bij haar onderzoeken we via beweging en dans hoe het lichaam reageert op wat er zich aan dient. Dat levert mij veel persoonlijke inzichten op. Ook mentaal. En ik creëer ervaringen die mij helpen om vanuit het lichaam aanwijzingen te geven tijdens de lessen."

Voor wie?

"Mijn cursisten zijn mensen die geïnteresseerd zijn in beweging en die lichamelijk en mentaal soepel willen blijven of worden.

"Ik geef groepslessen in Al Nour op 5 verschillende niveau's. Zodat er altijd wel een niveau te vinden is dat past. Daarnaast geef ik nog privélessen thuis aan de Parkweg. Het zijn vooral vrouwen, maar mannen zijn ook van harte welkom!"

Toekomstplannen

"Je bent nu 67, hoe lang ga je nog door?" "Ik vind het heel leuk en ik

ben soepeler, sterker dan 10 jaar geleden. Waarom zou ik stoppen? Ik blijf er zelf gezond bij, ik vind het interessant.

Ik heb me net weer voor 2 jaar vastgelegd voor een dans- en bewegingsproject bij Wilma Vesseur in Duitsland. Dit project gaat over liminale tijd. Liminale tijd is een tussentijd. Het oude is verdwenen en het nieuwe nog niet gevormd. Een tijd vol onzekerheden maar ook met nieuwe mogelijkheden en creativiteit. Een dans zonder choreografie.

Verhuur

De studio's van Nora zijn te huur voor het geven van trainingen of cursussen op het gebied van gezondheid en welbevinden.

Meer informatie over de lessen van Nora of huur van haar studio's?

Zie www.pilates groningen.nl of www.al-nour.nl
Mail info@pilatesgroningen.nl / info@al-nour.nl
Of tel: 06-2016 3298

Nora Knol van
Pilatus Studio
'Al Nour'

