

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Πιλάτες

Συμβουλές και μυστικά

Sally Searle &
Cathy Meeus



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο	6
Εισαγωγή	8
Το σύστημα Πιλάτες	10
Προετοιμασία για πιλάτες	34
Επανεκπαίδευση σώματος και νου	46
Ασκήσεις βάσης	70
Προχωρημένες ασκήσεις	142
Γλωσσάρι	216
Σχετική βιβλιογραφία	218
Χρήσιμες διευθύνσεις	219
Ευρετήριο	220
Ευχαριστίες	224



Εισαγωγή



Αρμονία σώματος και νου

*Το σύστημα του Πιλάτες εναρμονίζει
ιδανικά σώμα και νου.*

Αν αναζητάτε μια ισορροπημένη προσέγγιση για να τονώσετε το σώμα σας, να διορθώσετε την ευθυγράμμισή του και να βελτιώσετε τη στάση και το συντονισμό των κινήσεων σας, τότε το πιλάτες είναι το ιδανικό σύστημα άσκησης για εσάς.

Σώμα και νους

Τα σύγχρονα προγράμματα εκγύμνασης αναγνωρίζουν ολοένα και περισσότερο τη σχέση μεταξύ σώματος και νου. Η σωματική άσκηση που αποσκοπεί στην ανάπτυξη ενός υγιούς και γυμνασμένου σώματος προάγει ταυτόχρονα τη συναισθηματική και ψυχολογική μας ευεξία. Αντίστροφα, η αποτελεσματική πνευματική

χαλάρωση και οι τεχνικές διαλογισμού βοηθούν να απαλλαγούμε από τις βλαβερές σωματικές συνέπειες του άγχους και της κατάθλιψης.

Το σύστημα άσκησης που επινόησε ο Γιόζεφ Πιλάτες ήταν το πρώτο που αναγνώρισε και επένδυσε στη σχέση σώματος και νου. Ο στόχος των ασκήσεών του είναι, με τη βοήθεια της πνευματικής συγκέντρωσης να αποκτήσετε μια βαθύτερη κατανόηση του σώματός σας και να αναπτύξετε τη δυναμική του προς όφελος της συνολικής υγείας και ευεξίας σας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συνειδητοποίηση του τρόπου με τον οποίο κινείται το σώμα – μια ικανότητα που πολλοί από εμάς έχουμε χάσει και που περιγράφεται καλύτερα σαν ενεργή συμμετοχή του νου σε κάθε κίνηση του σώματος.

Μια από τις διαφορές ανάμεσα στην προσέγγιση του πιλάτες και την προσέγγιση πολλών άλλων συστημάτων άσκησης είναι η ακρίβεια των μεμονωμένων κινήσεων που συνθέτουν κάθε άσκηση. Οι αρχάριοι στο πιλάτες συχνά αναρωτιούνται πώς τόσο μικρές κινήσεις μπορούν να αποφέρουν τόσο μεγάλο όφελος. Όταν όμως εξοικειωθείτε περισσότερο με τις ασκήσεις, θα κατανοήσετε ότι αυτό το σύστημα είναι τόσο αποτελεσματικό ακριβώς εξαιτίας

αυτών των τόσο προσεκτικά εστιασμένων κινήσεων.

Προσωπικό ταξίδι

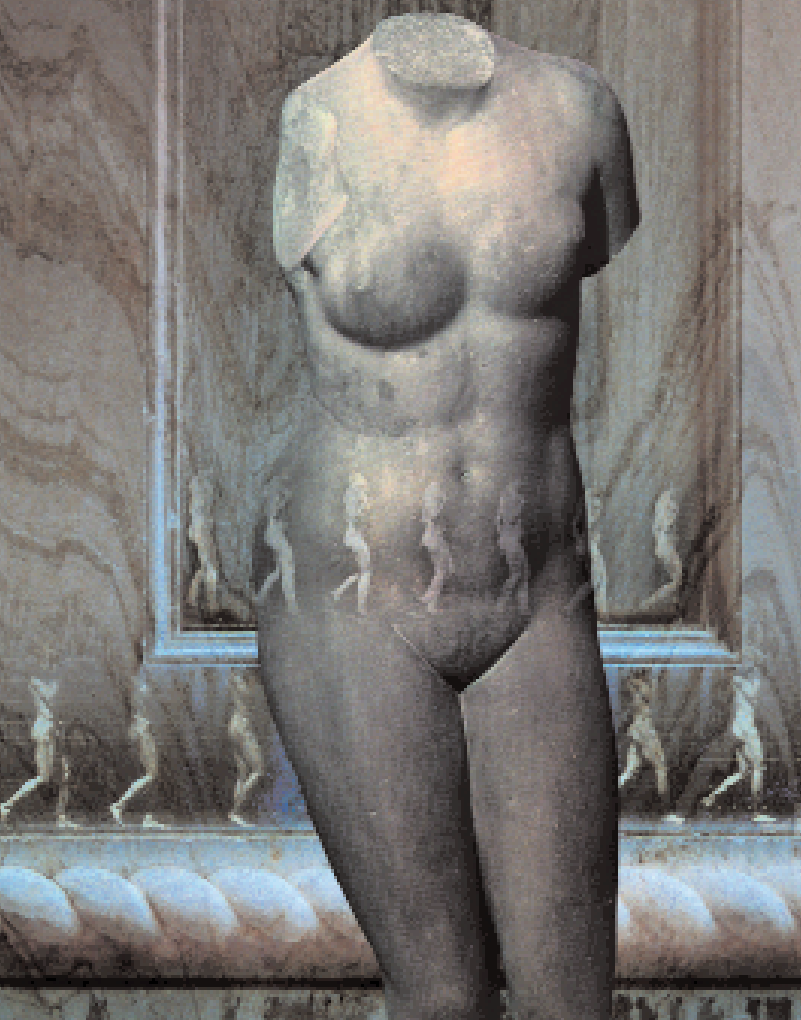
Όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά ένα πρόγραμμα πιλάτες είναι σαν να κάνετε το πρώτο βήμα στο δρόμο για μια νέα σιλουέτα και ίσως ακόμη και για μια νέα στάση ζωής. Το πιλάτες αναγνωρίζει πως κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ικανότητες και δυνατότητες και σας ενθαρρύνει να προχωρήσετε με το δικό σας ρυθμό. Η απόκτηση αυτοπεποίθησης σε σχέση με κάθε άσκηση αποτελεί τον καλύτερο δείκτη για την προσωπική σας πρόοδο. Εμπιστευτείτε την περισσότερη από οποιοδήποτε αυθαίρετο χρονοδιάγραμμα ή άλλο εξωτερικό μέτρο σύγκρισης. Σκοπός του βιβλίου είναι να προσφέρει στους αρχάριους του πιλάτες μια εισαγωγή στις αρχές αυτού του συστήματος άσκησης.

Δουλέψτε με γυμναστή

Θα επιτύχετε πολλά κάνοντας μόνοι σας εξάσκηση στις βασικές ασκήσεις, αλλά για να προχωρήσετε θα χρειαστείτε την καθοδήγηση ενός εξειδικευμένου γυμναστή πιλάτες. Ελπίζουμε πως αυτό το «μικρό ορεκτικό» θα σας ωθήσει να γραφτείτε σε μια τάξη και να βάλετε το πιλάτες στη ζωή σας.

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΙΛΑΤΕΣ

Το πιλάτες επινοήθηκε για να επαναφέρει το σώμα σας στη σωστή ευθυγράμμισή του και να σας διδάξει νέες συνήθειες σε σχέση με τη στάση σας, ώστε να μπορείτε να κινείστε ελεύθερα χωρίς καταπονήσεις. Οι ασκήσεις ενδυναμώνουν το σώμα από το «κέντρο» του για να προσφέρουν τη σταθερότητα από την οποία απορρέει η αρμονική και χωρίς ένταση κίνηση των άκρων. 🐉 Πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με ακρίβεια και σύμφωνα με τις οδηγίες και για το λόγο αυτό απαιτούν υψηλή συγκέντρωση. 🐉 Η πρώτη ενότητα κάνει μια αναδρομή στην ιστορία και τις αρχές του συστήματος πιλάτες και παρέχει χρήσιμες πληροφορίες ανατομίας για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς δουλεύει το σώμα σας και τι συμβαίνει όταν ασκείστε.



Γιόζεφ Πιλάτες:

Ο άνθρωπος και το έργο του



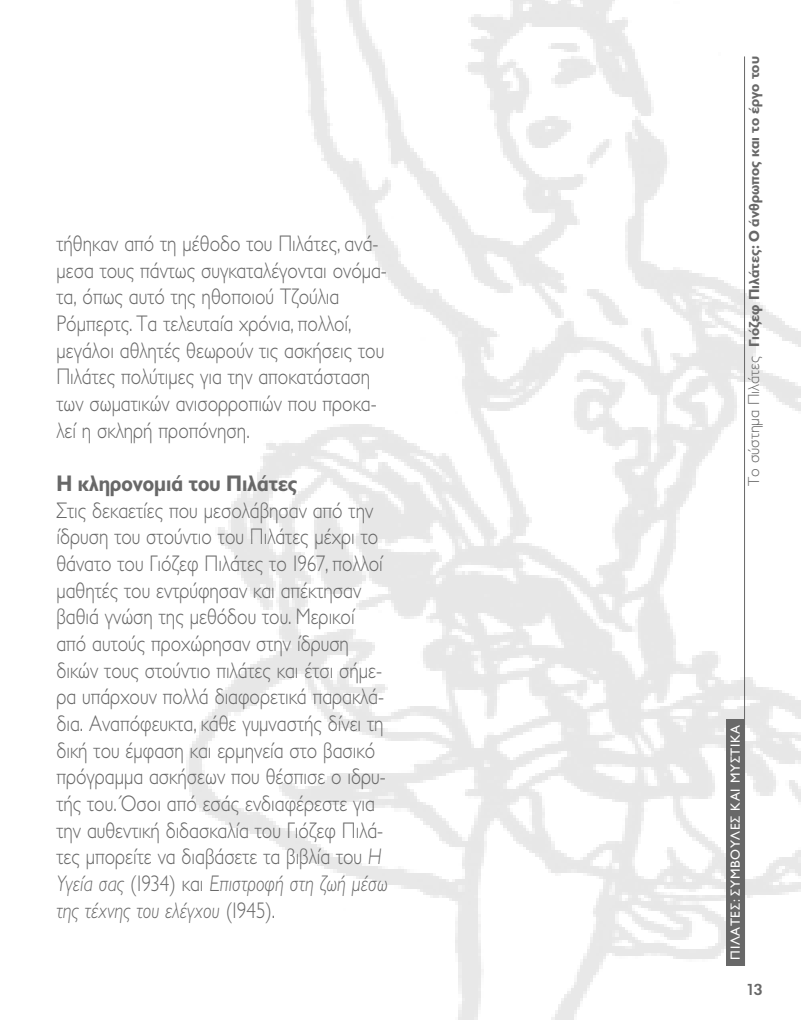
Δύναμη και ευλυγισία

Ακολουθώντας το πρόγραμμα άσκησης που επινόησε ο Γιόζεφ Πιλάτες θα αποκτήσετε ένα δυνατό και ευλύγιστο σώμα.

Ο Γιόζεφ Χουμπέρτους Πιλάτες γεννήθηκε στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας το 1880. Στην παιδική του ηλικία υπέφερε από άσθμα και ραχίτιδα. Η πρώτη εμπειρία του με τις ασθένειες διαμόρφωσε τη στάση του σε σχέση με τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης σ' όλη του τη ζωή. Σε νεανική ηλικία έκανε επίμονες προσπάθειες να γυμνάσει και να ενδυναμώσει το σώμα του. Διέπρεψε σε πολλά αθλήματα και ταυτόχρονα άρχισε να αναπτύσσει το σύστημα άσκησης που αργότερα ονόμασε «Τέχνη του ελέγχου» ή «Ελεγχολογία».

Όταν ξέσπασε ο Α΄ Παγκόσμιος Πόλεμος το 1914, βρισκόταν στην Αγγλία και δίδασκε αυτοάμυνα σε Βρετανούς αστυνομικούς. Περιορίστηκε όμως σε στρατόπεδο συγκέντρωσης μαζί με άλλους συμπατριώτες του για όλη τη διάρκεια του πολέμου και σ' αυτή την περίοδο χρησιμοποίησε το σύστημα ασκήσεών του για να κρατήσει τόσο τον εαυτό του όσο και τους υπόλοιπους κρατούμενους σε καλή φυσική κατάσταση και υγεία.

Μετά το τέλος του πολέμου, ο Πιλάτες γύρισε στην γενέτειρά του, τη Γερμανία. Στις αρχές του '20 άρχισε να δουλεύει με μερικούς από τους διασημότερους χορευτές της εποχής. Στη συνέχεια, το 1926, μετανάστευσε στις ΗΠΑ, όπου ίδρυσε το πρώτο του στούντιο. Στη δεκαετία του '40 αυτή η μοναδική μέθοδος ασκήσεων άρχισε να αποκτά ολόένα και περισσότερο τη φήμη μιας ευεργετικής εξισορρόπησης ενάντια στις ενίοτε επιβλαβείς απαιτήσεις του χορού και ο Πιλάτες απέκτησε μεγάλη πελατεία από την κοινότητα των χορευτών και των ηθοποιών της Νέας Υόρκης. Δεν υπάρχει χώρος για να παραθέσουμε έναν περιεκτικό κατάλογο διδάσκειων ονομάτων από τον κόσμο του θεάματος που ευεργε-



τήθηκαν από τη μέθοδο του Πιλάτες, ανάμεσα τους πάντως συγκαταλέγονται ονόματα, όπως αυτό της ηθοποιού Τζούλια Ρόμπερτς. Τα τελευταία χρόνια, πολλοί, μεγάλοι αθλητές θεωρούν τις ασκήσεις του Πιλάτες πολύτιμες για την αποκατάσταση των σωματικών ανισορροπιών που προκαλεί η σκληρή προπόνηση.

Η κληρονομιά του Πιλάτες

Στις δεκαετίες που μεσολάβησαν από την ίδρυση του στούντιο του Πιλάτες μέχρι το θάνατο του Γιόζεφ Πιλάτες το 1967, πολλοί μαθητές του εντρυφήσαν και απέκτησαν βαθιά γνώση της μεθόδου του. Μερικοί από αυτούς προχώρησαν στην ίδρυση δικών τους στούντιο πιλάτες και έτσι σήμερα υπάρχουν πολλά διαφορετικά παρακλάδια. Αναπόφευκτα, κάθε γυμναστής δίνει τη δική του έμφαση και ερμηνεία στο βασικό πρόγραμμα ασκήσεων που θέσπισε ο ιδρυτής του. Όσοι από εσάς ενδιαφέρεστε για την αυθεντική διδασκαλία του Γιόζεφ Πιλάτες μπορείτε να διαβάσετε τα βιβλία του *Η Υγεία σας* (1934) και *Επιστροφή στη ζωή μέσω της τέχνης του ελέγχου* (1945).

ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΠΙΛΑΤΕΣ

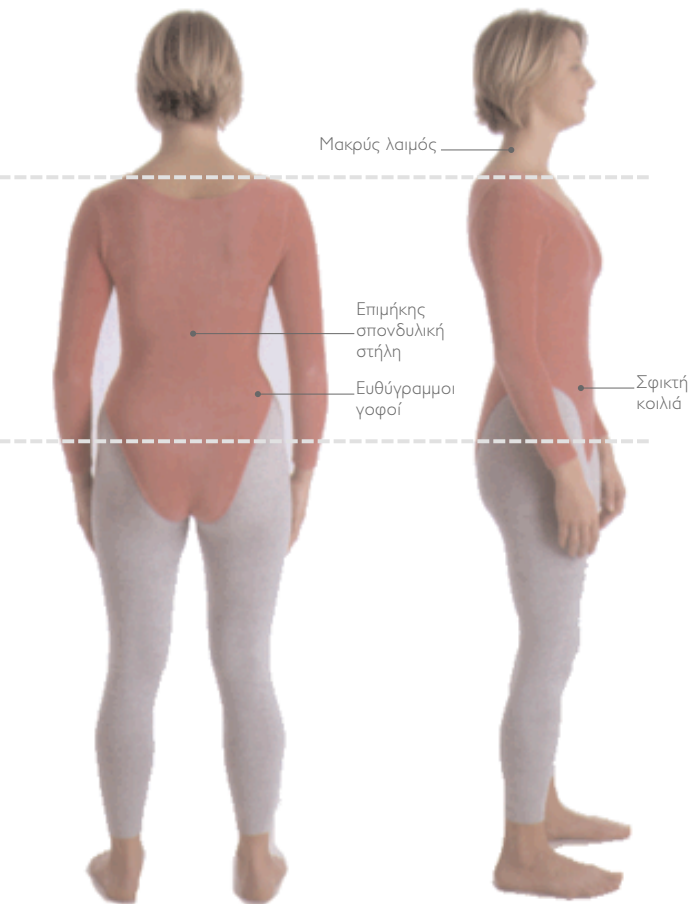
Ένα σώμα που γυμνάζεται με τη μέθοδο του πιλάτες είναι άμεσα αναγνωρίσιμο εξαιτίας της συμμετρίας και της τονικότητάς του. Τα κύρια χαρακτηριστικά ενός τέτοιου σώματος είναι η μακριά σπονδυλική στήλη, όπου οι φυσικές καμπυλότητες δεν είναι ούτε επίπεδες ούτε υπερβολικές, οι επίπεδοι ώμοι χωρίς τάση να ανέβουν στα αυτιά, ο μακρύς λαιμός, οι σφικτοί κοιλιακοί, χωρίς ρούφηγμα του διαφράγματος, τα αρμονικά και ελεύθερα στην κίνηση άκρα, οι ευθύγραμμοι γοφοί και τα δυνατά αλλά όχι υπερβολικά μυώδη πόδια. Σ' ένα τέτοιο σώμα οι κινήσεις ρέουν απαλά και αβίαστα.

Κύρια χαρακτηριστικά

Τα διακριτικά χαρακτηριστικά ενός σώματος που γυμνάζεται με τη μέθοδο του πιλάτες γίνονται αντιληπτά μέσα σε λίγους μήνες από τη στιγμή που θα αρχίσει να ασκείται τακτικά. Η πρόοδος που θα σημειώσετε θα εξαρτηθεί από τον τύπο του σώματός σας και το χρόνο που θα αφιερώσετε για εξάσκηση.

Δυνατά και
αρμονικά άκρα





Αρχές



Έμπνευση από τους αρχαίους

Ο Πιλάτες βάσισε μεγάλο μέρος των ιδεών του στις αντιλήψεις των αρχαίων για το τέλειο σώμα.

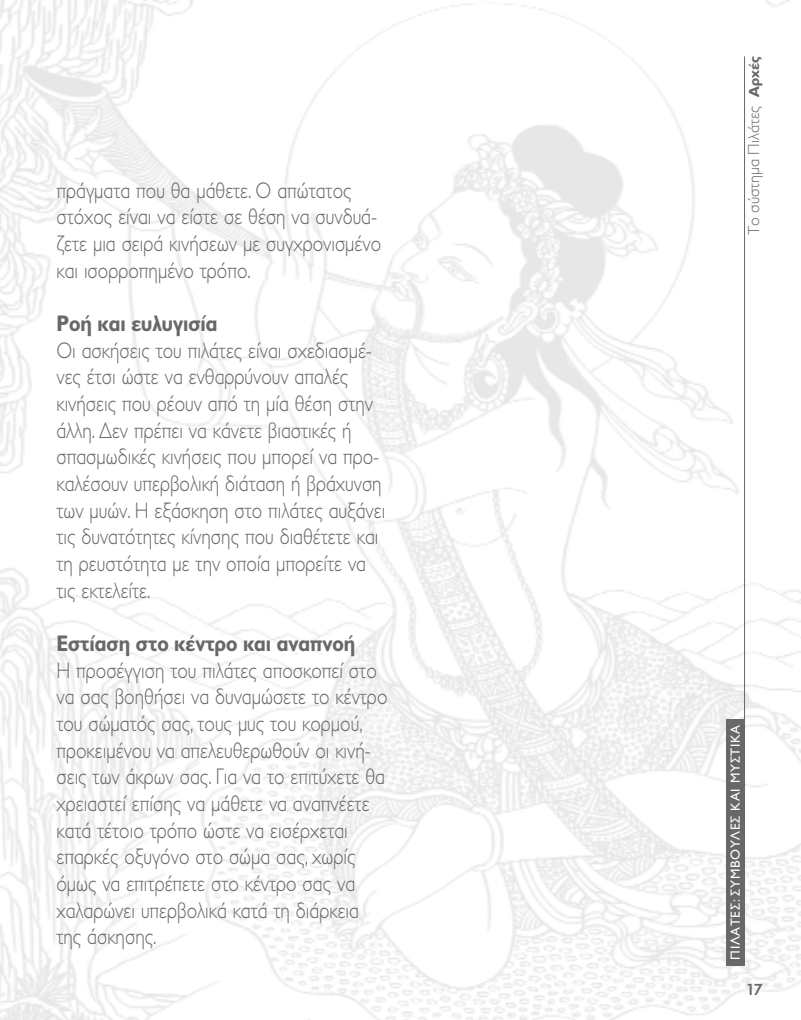
Ο Γιόζεφ Πιλάτες εμπλούτισε το δικό του σύστημα σωματικής άσκησης με στοιχεία που άντλησε από αντίστοιχες μεθόδους διαφορετικών φιλοσοφικών και πολιτιστικών παραδόσεων. Εντυπωσιάστηκε από τα κείμενα των αρχαίων Ελλήνων, έδειξε όμως και ιδιαίτερο ενδιαφέρον για διάφορα στοιχεία της ανατολικής σκέψης, ενώ μελέτησε ακόμη και τις κινήσεις των ζώων. Οι γενικές αρχές πίσω από κάθε άσκησή του μαρτυρούν σε ποιο βαθμό το σύστημα του στοχεύει τόσο στο σώμα, όσο και στο νου.

Συγκέντρωση και έλεγχος

Στο πιλάτες, το κλειδί της επιτυχίας είναι η συμμετοχή του νου στις ενέργειες των μυών του σώματος. Η συγκέντρωση θα αυξήσει την επίγνωση που έχετε για το σώμα σας – στην ουσία πρόκειται για μια ευαισθητοποίηση σε σχέση με το αποτέλεσμα των διάφορων κινήσεων και ενεργειών των μυών στο σώμα σας γενικότερα. Για να το επιτύχετε, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να αναπτύξετε είναι την ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε χωρίς περισπασμούς στην κίνηση που προσπαθείτε να κάνετε, προκειμένου να ανακαλύψετε από την αρχή «λησμονημένους» μυς και τρόπους κίνησης. Μόνο όταν είστε συγκεντρωμένοι θα μπορείτε να αποκτήσετε έλεγχο των μυών σας και να κινείστε όπως εσείς θέλετε κι όχι όπως σας υπαγορεύει η συνήθεια.

Ακρίβεια και συντονισμός

Ο στόχος είναι να εκτελείτε κάθε άσκηση με τον τρόπο ακριβώς που περιγράφεται. Η διαφορά μεταξύ σωστής και λανθασμένης κίνησης συχνά είναι απειροελάχιστη για τους αρχάριους στο πιλάτες. Ωστόσο η συνειδητοποίηση αυτών των λεπτών αποχρώσεων σ' ό,τι αφορά τη χρήση του σώματος είναι ένα από τα σημαντικότερα



πράγματα που θα μάθετε. Ο απώτατος στόχος είναι να είστε σε θέση να συνδυάζετε μια σειρά κινήσεων με συγχρονισμένο και ισορροπημένο τρόπο.

Ροή και ευλυγισία

Οι ασκήσεις του πιλάτες είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να ενθαρρύνουν απαλές κινήσεις που ρέουν από τη μία θέση στην άλλη. Δεν πρέπει να κάνετε βιαστικές ή σπασμωδικές κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν υπερβολική διάταση ή βράχυση των μυών. Η εξάσκηση στο πιλάτες αυξάνει τις δυνατότητες κίνησης που διαθέτετε και τη ρευστότητα με την οποία μπορείτε να τις εκτελείτε.

Εστίαση στο κέντρο και αναπνοή

Η προσέγγιση του πιλάτες αποσκοπεί στο να σας βοηθήσει να δυναμώσετε το κέντρο του σώματός σας, τους μυς του κορμού, προκειμένου να απελευθερωθούν οι κινήσεις των άκρων σας. Για να το επιτύχετε θα χρειαστεί επίσης να μάθετε να αναπνέετε κατά τέτοιο τρόπο ώστε να εισέρχεται επαρκές οξυγόνο στο σώμα σας, χωρίς όμως να επιτρέπεται στο κέντρο σας να χαλαρώνει υπερβολικά κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Γνωριστείτε καλύτερα με το σώμα σας και υιοθετήστε μια πιο υγιή και χαλαρή προσέγγιση της ζωής

Τα βιβλία της σειράς *Συμβουλές και μυστικά* συνδυάζουν με εξαιρετικό τρόπο τη θεωρία και την πράξη, δίνοντας ξεκάθαρες και ολοκληρωμένες εξηγήσεις, με στόχο να απομυθοποιήσουν το θέμα που περιγράφουν και να σας δείξουν πώς να το αξιοποιήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το βιβλίο *Πιλάτες – Συμβουλές και μυστικά*:

- Εξετάζει τις βασικές αρχές του συστήματος άσκησης του πιλάτες
- Περιγράφει τις ασκήσεις βήμα προς βήμα, με τη βοήθεια περίπου 350 έγχρωμων φωτογραφιών
- Προσεγγίζει το πιλάτες χωρίς ειδικούς όρους, ώστε να είναι εύκολα κατανοητό από κάθε αναγνώστη

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 978-960-461-358-8

