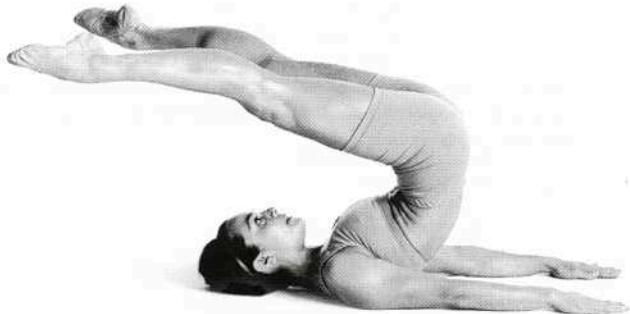


*Ο πιο κατατοπιστικός οδηγός για να δυναμώσετε, να επιμηκύνετε
και να τονώσετε το σώμα σας στο σπίτι – χωρίς μηχανήματα*



Pilates[®] και Σόπια

BROOKE SILER

Ιδιοκτήτρια του re:AB και διπλωματούχος εκπαιδεύτρια της μεθόδου Pilates[®]

ΔΕΚΑΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



«Σε δέ

θα

τη διαφορ

θα

σε τριά

ένα εντελώς

— Josep

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ιούχει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (πλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμισθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και ή εν γένει έκρετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτική Ζωή

Brooke Siler, *Pilates και Σώμα*Τίτλος πρωτοτύπου: *The Pilates Body*

Φωτογραφίες: Marc Royce

Εικονογράφηση: Meredith Hamilton

Σκεδιασμός: Tina Thompson

Μετάφραση: Κατερίνα Πουλίτσα

Επιμέλεια: Ευγενία Παπαδοπούλου

Διορθώσεις: Αντωνία Κιλεσοπούλου

DTP: Νίκη Αντωνακοπούλου

Copyright© Brooke Siler, 2000

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2004

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Ιούλιος 2005

Ακολούθωσαν οι ανατυπώσεις Νοεμβρίου 2005, Ιανουαρίου 2006, Μαρτίου 2006,

Οκτωβρίου 2006, Απριλίου 2008, Δεκεμβρίου 2009, Φεβρουαρίου 2011, Μαρτίου 2013

Η παρούσα είναι η δέκατη εκτύπωση, Δεκέμβριος 2014

ΚΕΤ 4688 • ΚΕΠ 971/14

ISBN 978-960-16-1490-7

All rights reserved

Οι ονομασίες Pilates® και The Pilates Studio® είναι κατοχυρωμένα εμπορικά σήματα του Pilates, Inc., και χρησιμοποιούνται μετά από άδεια.



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΛΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ.

ΤΗΛ: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 - FAX: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΙΤΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΝΕΑ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΟΥ 122, 563 34 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.

ΤΗΛ: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15 - FAX: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στο αθάνατο πνεύμα του πατέρα μου Bern Siler,
που μου δίδαξε την ασύλληπτη δημιουργική δύναμη του μυαλού,
την πολυπλοκότητα του σώματος και την τεράστια σημασία της θετικής σκέψης.

Θα ήθελα επίσης να αφιερώσω αυτό το βιβλίο στην ακούραστη προσπάθεια
της Romana Kryzanowska να διατηρεί ζωντανό το πνεύμα του Joseph Pilates
και της δουλειάς του. Ο ενθουσιασμός για τη μέθοδο Pilates
και η ακεραιότητά της είναι αυτά που μας χαρίζουν τόσα οφέλη.

Αποτελεί ένα παράδειγμα που εμπνέει για τη δύναμη της αφοσίωσης
και της αφιέρωσης σ' αυτό που κάνει και είναι τιμή για μένα να συνεχίζω
να μελετώ κάτω από την καθοδήγησή της.

Romana, σ' ευχαριστώ!

Ευχαριστίες

Η συγγραφέας θα ήθελε να ευχαριστήσει τα ακόλουθα άτομα για τη συμμετοχή τους στην ολοκλήρωση αυτού του βιβλίου:

Εξαιρετικός φωτογράφος: Marc Royce.

Εμπνευσμένος κομμωτής, μακιγιέρ και ενδυματολόγος: Bryan Marryshow.

Μοντέλα: Julianna Womble, Caitlin Cook και Dana Eisenstein.

Τους Romana Kryzanowska, Sari Pace, Sean Gallagher, Elyssa Rosenberg και το The Pilates Studio, για την εξαιρετική τους διδασκαλία.

Τους Capezio, Baryshnikov, Danskin και Norma Kamali, για τη χρήση των ενδυμάτων.

Τους Charles Bergau, Michele Hicks, Kevin Jennings, Erika Morrell, Bruce Lederman, Lauren Marino, την ομάδα της Broadway και όλη την παρέα του re:AB, για την επαγγελματική υποστήριξη και ενθάρρυνση. Σας ευχαριστώ!

Και τη μαμά..., που μου δίδαξε ότι μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, αν το βάλω σκοπό! Σ' αγαπώ.

Πρόλογος

της Ευγενίας Παπαδοπούλου
Κινησιολόγου, Teacher Trainer in Pilates Method *

Όταν μου πρότειναν να γράψω τον πρόλογο για την ελληνική έκδοση του «Pilates Body», η πρώτη μου αντίδραση ήταν πανικός. Ήταν κάτι που δεν είχα κάνει ποτέ πριν. Δεν είχα ποτέ πριν την εμπειρία και την τιμή να προλογίσω ένα βιβλίο.

Κι έπειτα, τι να γράψω; Τι να γράψω για κάτι που είναι τόσο αυτονόητο για μένα; Κάτι που τα τελευταία 12 χρόνια είναι η καθημερινότητά μου, κάτι που με πάθος, αγάπη, πίστη υπηρετώ διοχετεύοντας την ενέργειά μου στο να εμπνεύσω και να συμπαρασύρω μαζί μου όσους ψάχνουν μια διαφορετική επαφή με το σώμα τους, μια διαφορετική επαφή με τον εαυτό τους.

Και ενώ ο πρώτος πιανικός είχε αρχίσει να φεύγει και άρχισα ν' αναρωτιέμαι τι πραγματικά θα μπορούσα να γράψω για τη μέθοδο Pilates, ξαφνικά θυμήθηκα πώς ξεκίνησα εγώ να ασχολούμαι με την κίνηση και τι υπήρξε αυτή για μένα σε μια διαδρομή πολλών χρόνων που κατέληξε στο Pilates. Το κίνητρό μου για την ενασχόλησή μου με την κίνηση, το χορό, πρακτικές bodywork ήταν, πέρα από ένας τρόπος έκφρασης, και μία προσωπική αναζήτηση.

Ήταν ο δρόμος μέσα από τον οποίο δειλά δειλά άρχισα να αναγνωρίζω, να συνειδητοποιώ, να γνωρίζω, να ελευθερώνω, να δέχομαι, να μεγαλώνω, να αποκτώ εμπιστοσύνη, να επικοινωνώ, να ζω. Να ζω, να υπάρχω μέσα από αυτόν το δρόμο.

Γνώρισα τη μέθοδο Pilates το 1990 στην Αμερική, όπου βρισκόμουν για σεμινάρια. Όταν η περιέργειά μου με ώθησε να δω τι ήταν αυτή η περίφημη μέθοδος Pilates, άγνωστη εντελώς εκείνη την εποχή, ήξερα μέσα μου ότι ήθελα να τη μάθω. Φυσικά, τότε δε φαντάστηκα ότι θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή μου. Γιατί πραγματικά την άλλαξε.

Η περιέργειά μου με οδήγησε στα τέλη του 1992 στη Νέα Υόρκη, στο Pilates Studio, για να εκπαιδευτώ στη μέθοδο από τη μετέπειτα ιέρεια του Pilates, Romana Kryzanowska, πρώτης γενιάς μαθήτρια του ίδιου του Pilates και αφιερωμένη μέχρι τελευταία στο έργο του. Όταν πάτησα το πόδι μου στο studio για πρώτη φορά, αντίκρισα ανθρώπους κυρίως ηλικιωμένους, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το σώμα τους με τρόπο που δεν είχα ξαναδεί. Για κάποιο διάστημα έλεγα στον εαυτό μου ότι εγώ αποκλείεται να τα καταφέρω και, ενώ από τη μια ήμουν έτοιμη να το βάλω στα πόδια, από την άλλη σκεφτόμουν πως δεν μπορεί άνθρωποι 60 χρονών να κινούνται σαν να είναι 20 κι εγώ να μην μπορέσω. Το πείσμα μου, εντυχώς, δε μου επέτρεψε τη φυγή και με κράτησε εκεί για να ολοκληρώσω αυτό για το οποίο είχα πάει: την εκπαίδευσή μου στη μέθοδο Pilates.

* Υπεύθυνη των Studio Corpus Ray, το Πιλατοποιημένο Εκπαιδευτικό Κέντρο της σχολής Power Pilates® στην Ελλάδα.
www.pilatesmethod.gr, www.powerpilates.com

Από τότε, πολλοί από τους μαθητές μου που έχουν περάσει από το studio στα 10 χρόνια λειτουργίας του είχαν και έχουν την ίδια αντίδραση με μένα την πρώτη φορά: «Εγώ αποκλείεται να τα καταφέρω». Και αυτό είναι το μαγικό στο Pilates. Ότι, ενώ είσαι πεπεισμένος για την «αποτυχία», σαν η μέθοδος να λειτουργεί ανεξάρτητα από σένα, βλέπεις το σώμα σου να αλλάζει χωρίς να το καταλαβαίνεις.

Άνθρωποι που πέρασαν το κατώφλι του studio σκυψτοί, με πόνους στη μέση και, φυσικά, με πολλές δυσκολίες στην κίνηση αρχικά, τώρα χαίρονται τον καινούριο τους εαυτό χωρίς πόνους, με περισσότερη ευλυγισία και ψυχική ευφορία. Άνθρωποι με σκολίωση, με παθήσεις στις αρθρώσεις, με αυχενικό σύνδρομο, αλλά και άνθρωποι που κυρίως θέλανε να γυμναστούνε, να δυναμώσουνε με ένα διαφορετικό τρόπο από τους μέχρι τώρα συμβατικούς, άνθρωποι που δεν είχαν καμία αγάπη για τη γυμναστική γίνονται φανατικοί οπαδοί του Pilates.

Βλέπουν το σώμα τους να μεταμορφώνεται, να μην πονάει, να στέκονται καλύτερα, να έχουν περισσότερη αντοχή, καλύτερη στήριξη της σπονδυλικής στήλης, να φαίνονται πιο λεπτοί, πιο ψηλοί, με ομοιόμορφα γυμνασμένο σώμα, πιο γραμμωμένο χωρίς όγκο, με περισσότερη ελευθερία στην κίνηση, με χάρη.

Γίνονται σιγά σιγά κύριοι του σώματός τους, αρχίζουν και το ελέγχουν, αρχίζουν να το χαίρονται, να το δέχονται, ξέρουν πώς να το στηρίζουν και αυτό που κυρίως συμβαίνει είναι ότι αρχίζουν και το συνειδητοποιούν. Αρχίζουν και νιώθουν το σώμα τους σαν κάτι που δεν είναι ξεχωριστό από τον εαυτό τους, αλλά σαν ένα κατοιδικό πράγμα. Γιατί το σώμα μας είναι ο εαυτός μας.

Είμαστε αυτό ακριβώς που φαινόμαστε. Ο τρόπος που φαινόμαστε είναι ο τρόπος που υπάρχουμε. Μόνο που δε συνειδητοποιούμε πως αυτό που σκεφτόμαστε αυτό που νιώθουμε, αυτό που κάνουμε, ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τη ζωή μας και τον εαυτό μας αντικατοπτρίζεται στο σώμα μας. Το σώμα μας με τον έναν ή τον άλλον τρόπο μάς δηλώνει αυτό που συμβαίνει μέσα μας και αντιδρά σε όποια αδιαφορία δείχνουμε στον εαυτό μας. Έτσι, με το να καταλαβαίνει, με το να γνωρίζει κανείς το σώμα του είναι σαν να αγγίζει τον εαυτό του.

Είναι σαν να ξυπνά από μία ληθαργική κατάσταση που τον περιορίζει με δηλώσεις του τύπου «δεν μπορώ», «δεν έχω όρεξη», «δεν τα καταφέρνω», «δεν είμαι ικανός», να ανακαλύπτει νέες πλευρές του εαυτού του που του δίνουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και να ελευθερώνει την εγκλωβισμένη του ενέργεια.

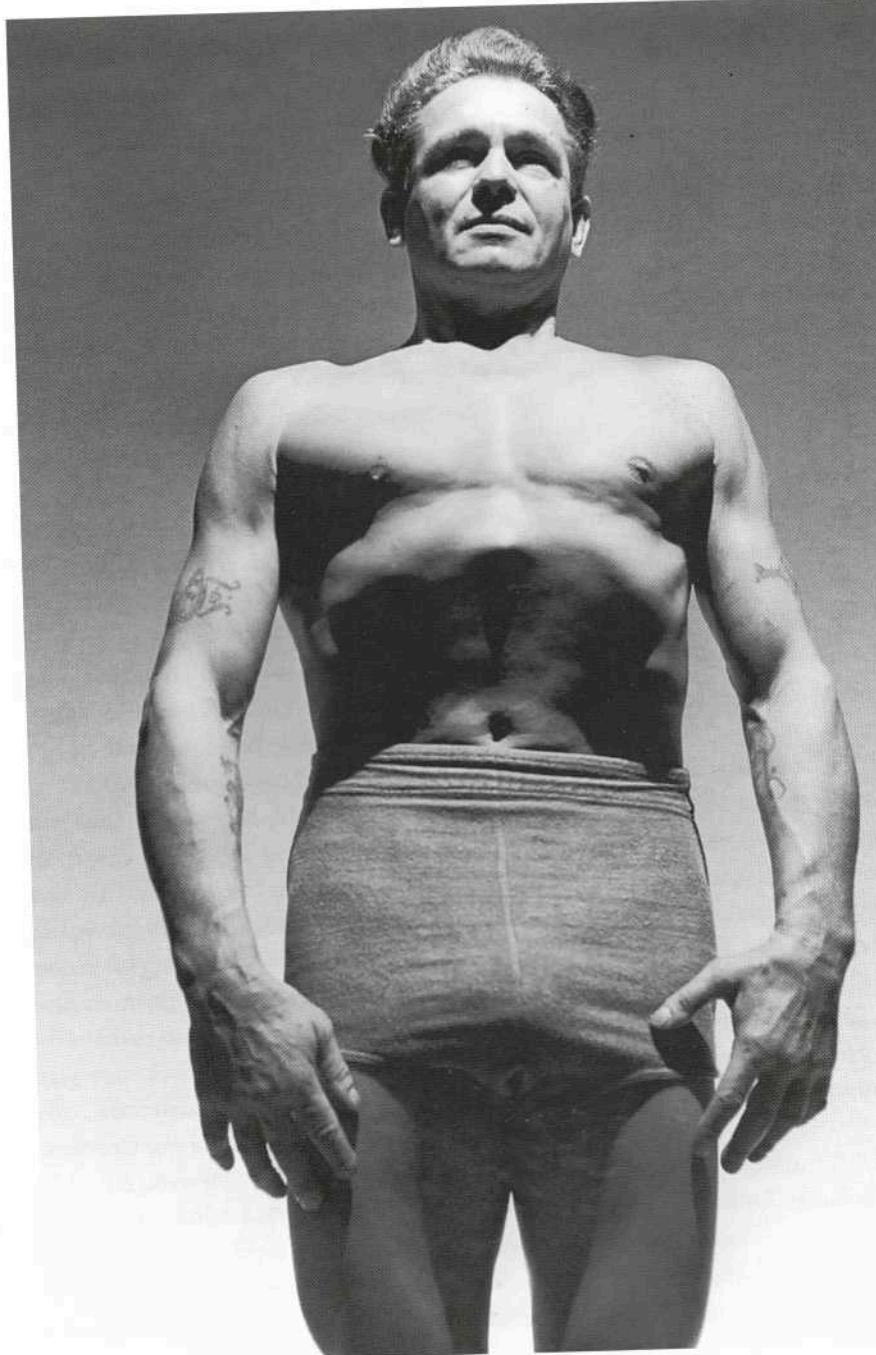
Το μόνο που χρειάζεται είναι να αφεθεί κανείς στη διαδικασία.

Έτσι, κάθε φορά που κάποιος μαθητής μου μου λέει «εγώ αποκλείεται να το κάνω αυτό», εγώ ξέρω πως θα το κάνει, όπως το έκανα κι εγώ.

Η μέθοδος Pilates είναι ένας δρόμος. Είναι μία πρακτική. Είναι μία εξερεύνηση του σώματος και του πνεύματος. Αυτό τουλάχιστον υπήρξε για μένα. Ακολουθήστε την

*Η καλή κατάσταση του σώματος δεν είναι αποτέλεσμα ενσεβών πόθων,
ούτε μπορεί να αποκτηθεί απ' τη μια στιγμή στην άλλη.*

—JOSEPH PILATES



O Joseph Pilates, ο ιδρυτής της μεθόδου ελέγχου Pilates.

Περιεχόμενα

Τι είναι το Pilates;	15
Οι φιλοσοφίες πίσω από τη μέθοδο καλής φυσικής κατάστασης Pilates	21
Οι αρχές των ασκήσεων στρώματος	29
Βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις ασκήσεις στρώματος	33
Συγνές ερωτήσεις	39
Ασκήσεις στρώματος	47
Ξεκίνημα: Ασκήσεις στρώματος προσαρμοσμένες για αρχάριους	49
Ασκήσεις στρώματος Pilates: Πλήρες πρόγραμμα	64
Συμπληρωματικές ασκήσεις για προχωρημένους	159
Σειρά ασκήσεων για τα χέρια	173
Ο τοίχος (χαλάρωση)	184
Λεξιλόγιο	189

Τι είναι το Pilates;

Η μέθοδος Pilates®, που κρατά το σώμα σε καλή φυσική κατάσταση, είναι ένα μοναδικό σύστημα ασκήσεων διάτασης και ενδυνάμωσης, που διαμορφώθηκε από τον Joseph H. Pilates πάνω από ενενήντα χρόνια πιριν. Δυναμώνει και τονώνει τους μυς, βελτιώνει τη στάση του σώματος, χαρίζει ευλυγισία και ισορροπία, συντονίζει σώμα και μυαλό και δημιουργεί μια πιο χυτή σιλουέτα.

Σε μια εποχή όπου η βιομηχανία της σωματικής υγείας «ψάχνεται» για να ανακαλύψει νέες, καινοτόμες τάσεις, η μέθοδος Pilates, με πάνω από εννέα δεκαετίες επιτυχημένης πορείας, εμφανίζεται ως μια δοκιμασμένη και αληθινή συνταγή σοφίας και αδιάψευστων αποτελεσμάτων. Το Pilates δημιουργήθηκε για να κτίσει ένα υγιές σώμα, ένα υγιές μυαλό και μια υγιή ζωή, και ο κόσμος είναι έτοιμος να λάβει σοβαρά υπόψη του το μήνυμα της ισορροπίας που μεταδίδει.

Ίσως λόγω μιας νέας αντίληψης ή μιας έντονης δυσαρέσκειας ως προς τα αποτελέσματα των μοντέρνων προγραμμάτων ασκήσεων, τα τελευταία πέντε χρόνια αναπτύσσεται μια εντονότατη στροφή προς το κίνημα που εστιάζεται στο δεομό μυαλού-σώματος. Ο κόσμος αρχίζει να συνειδητοποιεί πόσο αναποτελεσματικές υπήρξαν οι μέθοδοι άσκησης της δεκαετίας του '80. Μπορεί να επενδύσαμε στη νοστροπία του «χωρίς πόνο δεν έχω αποτέλεσμα», αλλά αυτή η νοστροπία μάς οδήγησε ουσιαστικά στο να ξοδέψουμε τόσον πολύ από τον πολύτιμο χρόνο μας στα γυμναστήρια. Τώρα πλέον διαπιστώνουμε ότι, ενώ η άσκηση πρέπει να αποτελεί ένα σημαντικό τμήμα της ζωής μας, πρέπει επίσης να μας χαρίζει την απόλαυση μιας γεμάτης ζωής και όχι να μας τη στερεί. Με το Pilates, ιδιαίτερα με τις ασκήσεις στρώματος, μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε το χρόνο που ξοδεύουμε στο γυμναστήριο ή παρακολουθώντας το πρόγραμμα ασκήσεων μιας βιντεοκασέτας, αλλά παράλληλα να μεγιστοποιήσουμε τα αποτελέσματα που θα επιτευχθούν από ένα πρόγραμμα που γυμνάζει όλο το σώμα. Οι ασκήσεις στρώματος μας διδάσκουν ότι το σώμα μας είναι το ιδανικότερο και το μοναδικό εργαλείο για να επιτύχουμε μια καλή φυσική κατάσταση.

Οι παλιού τύπου αγωγές μειονεκτούν και για έναν ακόμη λόγο: βασίζονται στην απομόνωση των μυών και στην εκγύμναση μεμονωμένων τμημάτων του σώματος και

όχι στην αντιμετώπισή του ως ένα αδιάσπαστο σύνολο. Η κακή φυσική κατάσταση στην οποία πολλοί από εμάς βρίσκονται σήμερα οφείλεται στην ανισορροπία της ενασχόλησης με πολύπλοκες και αναποτελεσματικές ασκήσεις, που απομονώνουν συγκεκριμένα μέρη του σώματος, ενώ παράλληλα παραμελούν κάποια άλλα.

Αν ο στόχος μας στην άσκηση είναι να ισορροπήσουμε τον οργανισμό μας, να βελτιώσουμε την κυκλοφορία μας, να μειώσουμε το στρες, να αυξήσουμε την αντοχή μας, να βελτιώσουμε την εξωτερική εμφάνιση και τη διάθεσή μας, τότε αυτός ο στόχος και μόνο αρκεί για να μας οδηγήσει στην απόφαση να χρησιμοποιήσουμε τη μοναδική μέθοδο που, για πάνω από εννέα δεκαετίες, έχει αποδείξει την ικανότητά της να επιτυγχάνει όλα τα παραπάνω.

Η φιλοσοφία της μεθόδου Pilates εστιάζεται στην άσκηση μυαλού και σώματος, έτοι ώστε να συνεργάζονται με στόχο τη συνολική καλή κατάσταση. Παρ' όλο που ο Joseph Pilates έζησε σε μια άλλη εποχή, συνειδητοποίησε τη φυσική και πνευματική πίεση που συνεπάγεται μια υπερπλήρης καθημερινότητα. Προσπάθησε να μας επανεκπαιδεύσει ώστε να γυμνάζουμε το σώμα μας έχοντας κατά νου και τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Ο Pilates πίστευε ότι η μέθοδός του θα ωθούσε τους ανθρώπους να γίνουν πιο παραγωγικοί, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά. Για το λόγο αυτό, το πρόγραμμα ασκήσεων στρώματος Pilates έχει σχεδιαστεί έτοι ώστε να ταιριάζει με τους φυσικούς και χρονικούς περιορισμούς του ατόμου, χωρίς να μειώνονται τα ευεργετικά του στοιχεία.

Ο Pilates ξεκίνησε να δημιουργεί το σύστημα ασκήσεών του στη Γερμανία, στις αρχές της δεκαετίας του 1900. Ως παιδί υπέφερε από άσθμα και ραχιτισμό, γι' αυτό η διαμόρφωση της μεθόδου του υποκινήθηκε από την επιθυμία του να δυναμώσει το ασθενικό και καχεκτικό σώμα του. Ονόμασε τη μέθοδό του «Τέχνη του Ελέγχου» ή έλεγχο των μυών, για να υπογραμμίσει τη μοναδικότητα της προσεγγισής του: το μυαλό χρησιμοποιείται για να καθοδηγεί και να επιβάλλεται στους μυς. Κατά τον Α' Παγκόσμιο πόλεμο φυλακίστηκε, δίδαξε τη μέθοδό του σε συγκρατούμενούς του και κατάφερε να τους διατηρήσει υγιείς κατά τη διάρκεια της θανατηφόρας επιδημίας γρίπης του 1918. Τα τελευταία χρόνια του πολέμου ο Pilates υπηρέτησε ως νοσοκόμος σε στρατιωτικό νοσοκομείο της νήσου Mav, όπου ξεκίνησε να δουλεύει με ανάπτυρους ασθενείς. Τοποθέτησε ένα σύστημα με ελατήρια στα κρεβάτια του νοσοκομείου, για να υποστηρίζει τα ασθενικά μέλη των ασθενών ενώ τους έκανε φυσιοθεραπεία, και ο ίδιος και οι γιατροί διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς βελτιώνονταν πολέταχύτερα.

Αυτές οι ασκήσεις με τα ελατήρια έγιναν η βάση για το όργανο που θα σχεδίαζε αργότερα και θα χρησιμοποιείτο σε συνδυασμό με τις ασκήσεις εδάφους. Για το λόγο αυτό το όνομα Pilates συχνά συνδέεται με πλλά μηχανήματα, αλλά το σύστημα των ασκήσεων στρώματος είναι η βάση της μεθόδου που δημιούργησε ο Joseph Pilates και είναι τόσο αποτελεσματικό όσο και οι ασκήσεις με τα μηχανήματα. Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει ολόκληρη τη σειρά ασκήσεων στρώματος και έχει το πλεονέκτημα ότι

μπορείτε να το παίρνετε παντού μαζί σας. Οι ασκήσεις στρώματος Pilates δε χρειάζονται εξοπλισμό και μπορούν να γίνουν οπουδήποτε μπορεί να χωρέσει άνετα ένα μέσο ανθρώπινο σώμα όταν βρίσκεται ξαπλωμένο.

Ο Joseph ήστησε το πρώτο επίσημο Pilates Studio® στη Νέα Υόρκη, αφού μετανάστευσε στις Η.Π.Α. το 1926. Από την ημέρα της εισαγωγής της στην αμερικανική κουλτούρα, η μέθοδος Pilates ακολουθεί μια σταθερά ανοδική και ευνπόληπτη πορεία.

Αποτελεί το μυστικό πολλών χορευτών και καλλιτεχνών από τα τέλη της δεκαετίας του '20. Η Martha Graham και ο George Balanchine υπήρξαν ένθερμοι οπαδοί της. Τα τελευταία χρόνια την έχουν ανακαλύψει και οι αθλητές, τα μοντέλα και οι ηθοποιοί, που ισχυρίζονται ότι οφείλουν τα δυνατά και λυγερά σώματά τους στη μέθοδο Pilates.

Ο Joseph Pilates έγραψε το 1945 ένα βιβλίο με τον τίτλο *Επιστροφή στη Ζωή*. Αυτός ο τίτλος είναι η επιτομή της φύσης της μεθόδου Pilates. Μέσω μιας εστιασμένης και δημιουργικής προσπάθειας, θα αποκομίσετε κι εσείς τα εκατοντάδες οφέλη που έχει να προσφέρει αυτή η μοναδική μέθοδος, που χαρίζει καλή φυσική κατάσταση ζωντανεύοντας το σώμα σας με την κίνηση και το μυαλό σας με τη συνειδητή σκέψη. Τα αποτελέσματα αυτού του συνδυασμού είναι ένα ακόμη πλεονέκτημα της μεθόδου Pilates: η αναζωογόνηση του πνεύματος, ένας καθοριστικός παράγοντας για τη διατήρηση της καλής υγείας και του δυνατού μυαλού και σώματος.

«Το ιδανικό είναι οι μύες μας να υπακούν στη θέλησή μας. Επομένως, η θέλησή μας δεν πρέπει να κυριαρχείται από τις αντανακλαστικές κινήσεις των μυών μας». Ο Joseph Pilates πίστευε στη δύναμη που έχει το μυαλό να ελέγχει το σώμα. Απέδειξε τη θεωρία του μέσα από πολλά χρόνια έρευνας και άσκησης και η κληρονομιά που άφησε πέρασε στους μαθητές του.

Ασχολούμαι με τα γυμναστήρια, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, από την ηλικία των δεκαπέντε ετών και έχω δοκιμάσει όλα όσα έχουν να προσφέρουν. Δούλεψα για χρόνια ως γυμνάστρια χρησιμοποιώντας βάρη και μηχανήματα και πίστεψα ειλικρινά ότι είχα προσφέρει στο σώμα μου όλη τη δύναμη που χρειαζόταν. Έκανα λάθος. Αυτό που έκανα ήταν να κατασκευάσω ένα ογκώδες, δύσκαμπτο σύστημα μυών μέσα σ' ένα νεαρό, δραστήριο σώμα. Ξόδευα ώρες στο γυμναστήριο, καθημερινά, προσπαθώντας να δημιουργήσω ένα αίσθημα καλής κατάστασης, αλλά αυτό το αίσθημα μου διέφευγε συνεχώς. Συνέχιζα να έχω πόνους και ενοχλήσεις, που δεν εξαλείφονταν όσο κι αν γυμναζόμουν, και, το χειρότερο..., βαριόμουν!

Και μετά ανακάλυψα τη μέθοδο Pilates, που κρατά το σώμα σε καλή φυσική κατάσταση. Μέσα σε λίγες εβδομάδες άρχισα να αισθάνομαι την εσωτερική δύναμη που τόσο πολύ λαχταρούσα. Οι κινήσεις μου έγιναν πιο συντονισμένες και αρμονικές. Στεκόμουν πιο ίσια και αισθανόμουν πιο ενεργητική από ποτέ. Μετά από μερικούς μήνες, οι ογκώδεις μύες μου άρχισαν να μακραίνουν και η ευκινησία μου αυξήθηκε στο δεκα-



Η δασκάλα-καθοδηγήτρια
Romana Kryzanowska.

ριεκτικό και δημιουργικό τρόπο. Για κάθε κίνηση δίνω οπτικές και λεκτικές υποδείξεις που θα διεγείρουν το μυαλό σας να δραστηριοποιηθεί. Με υπομονή και επιμονή το σώμα σας θα ακολουθήσει, επιτρέποντάς σας να βιώσετε την αποτελεσματικότητα της μεθόδου Pilates.

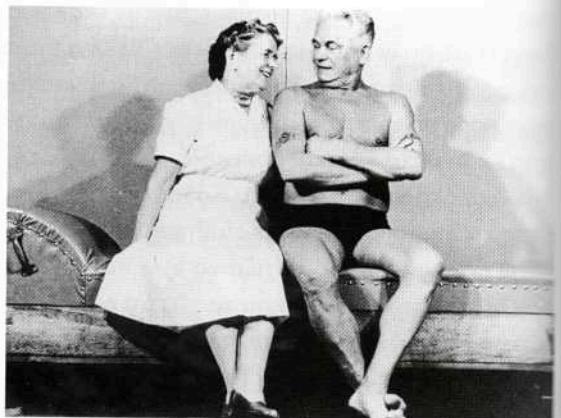
Η ομορφιά της μεθόδου Pilates συνίσταται στο ότι, μόλις κατανοήσετε τον πυρήνα της φιλοσοφίας του, οι κινήσεις του μπορούν να μεταφραστούν σε πολλές μορφές. Κάθε άσκηση είναι μια σημαντική κίνηση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για να τεντώσετε το σώμα σας και να κινείστε πιο σωστά σε καθημερινή βάση, δεν παραμένει όμως ένα περιορισμένο πρόγραμμα ασκήσεων. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τις βασικές αρχές των ασκήσεων για να ενισχύσουν άλλες δραστηριότητες: οι αθλητές, για παράδειγμα, εντάσσουν τις κινήσεις και τη φιλοσοφία της μεθόδου Pilates στο άθλημά τους. Άλλα είτε είστε αθλητής είτε τύπος του καναπέ, είτε νέος και δραστήριος είτε μεγαλύτερος σε ηλικία και δυσκίνητος,

πλάσιο. Αισθανόμουν ότι είχα τόση αρμονία κινήσεων και οβελτάδα, όση και ένας χορευτής. Ως συνέπεια εξαφανίστηκαν οι ενοχλήσεις και οι πόνοι και βρέθηκα να απολαμβάνω περισσότερο όλες μου τις δραστηριότητες. Το πιο σημαντικό ήταν ότι αισθανόμουν δυνατή από τη γνώση που μόλις είχα βρει. Με ενδιέφεραν όλα. Είχα τον έλεγχο των πάντων. Είχα παθιαστεί.

Δυόμισι μήνες αφότου ανακάλυψα τη μέθοδο Pilates, γράφτηκα σ' ένα τμήμα που θα μου επέτρεπε να πάρω το διπλώμα διδασκαλίας και από τότε ζω στον κόσμο του «Pilates» ως μαθήτρια και καθηγήτρια.

Έχω κάνει χιλιάδες ώρες προπόνησης και είδα τη μαγεία αυτής της μεθόδου να ξεδιπλώνεται μπροστά στα μάτια μου, στη δουλειά μου και στη δουλειά των πελατών μου.

Συνεχίζω να μελετώ με την καθοδήγηση της Romana Kryzanowska, που επελέγη από τον Joseph και τη γυναίκα του Clara Pilates ως συνεχίστρια της δουλειάς του. Σας παρουσιάζω το Pilates και Σώμα, στην προσπάθειά μου να εξαπλώσω τη σοφία αυτής της μεθόδου με έναν ξεκάθαρο, πε-



Ο Joseph Pilates και η γυναίκα των Clara πάνω σε ένα ανθεντικό μηχάνημα Pilates.

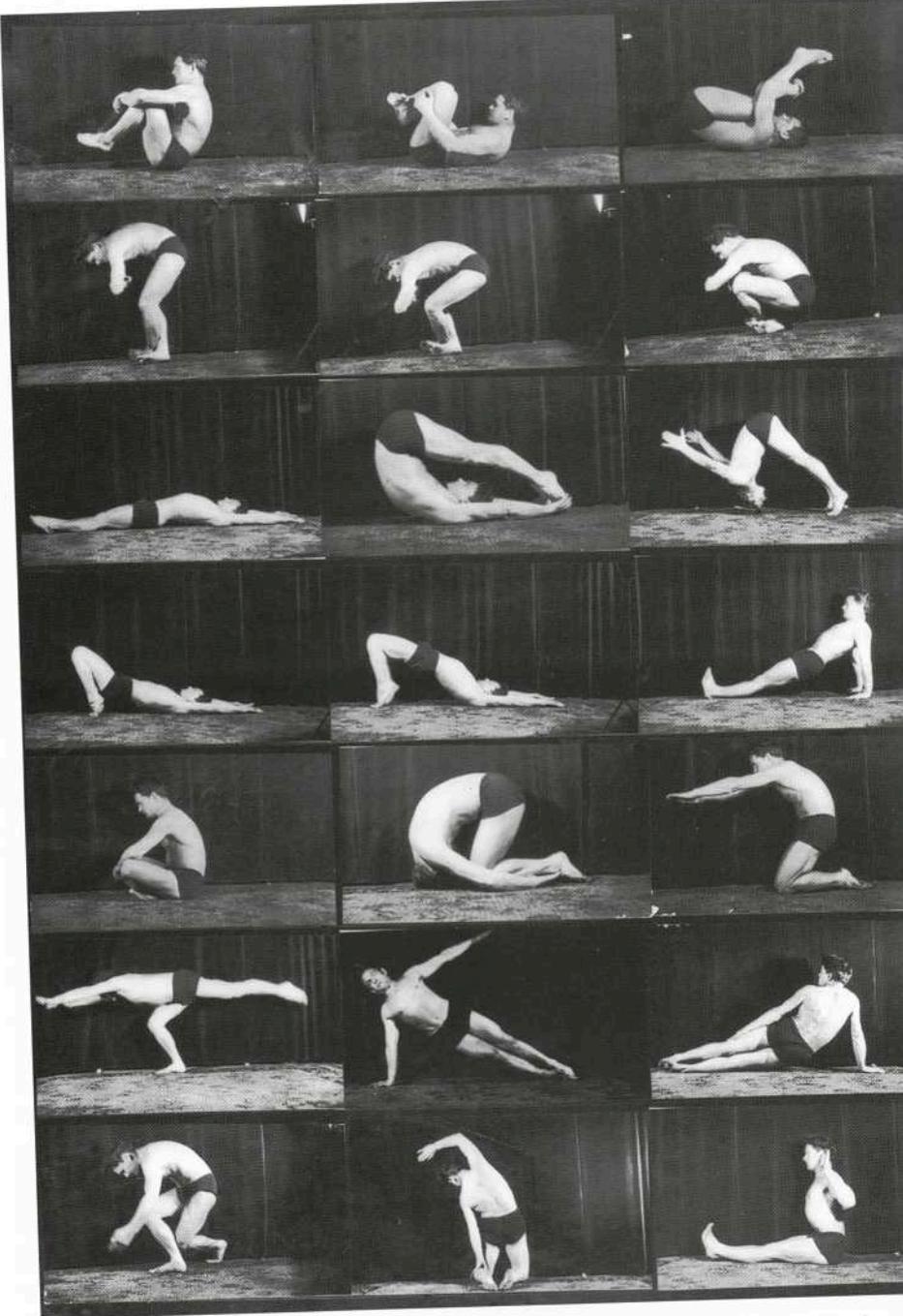
η μεθοδος Pilates μπορει να αλλάξει και θα αλλάξει τον τρόπο που αντιμετωπίζετε το ίδιο σας το σώμα και τον τρόπο που το «κουβαλάτε» στον κόσμο αυτό.

Η δύναμη που ο καθένας μας έχει να ελέγχει τη δική του καλή κατάσταση είναι τρομακτική. Ξεκινά μόλις θεωρήσουμε το σώμα μας αναπόσπαστο τμήμα του δημιουργικού μας μυαλού. Όλοι γεννηθήκαμε μ' αυτή τη δύναμη. Όλοι υπήρξαμε παιδιά με δραστήρια φαντασία, που συνεχίζει να ζει μέσα μας. Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται είναι η υπενθύμιση. Αυτό το βιβλίο είναι αυτή η υπενθύμιση. Αντί να εγκαταλείπουμε τη δύναμη μας, θα μάθουμε να τη δαμάζουμε και να τη χρησιμοποιούμε προς όφελός μας.

Αυτό το βιβλίο θα σας διδάξει πώς να συνδυάσετε δημιουργικά τη δύναμη του μυαλού σας με την κίνηση του σώματός σας, με τρόπο αποτελεσματικό και ταυτόχρονα απολαυστικό. Είναι σημαντικό να καταλάβετε το ρόλο που παιζετε εσείς οι ίδιοι σ' όλα αυτά. Όλα αφορούν εσάς. Αυτό που θα δώσετε, αυτό και θα πάρετε, τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο.

Να θυμάστε ότι με τη δύναμη του μυαλού σας μπορείτε να αποκαλύψετε τα πάντα, να δείτε τους στόχους σας και να δουλέψετε για να τους επιτύχετε. Αυτό το βιβλίο θα σας χρησιμεύσει ως εργαλείο και θα σας βοηθήσει να συνεχίσετε την πορεία σας, αλλά να θυμάστε ότι η πίστη στον εαυτό μας είναι αυτό που κάνει τα πάντα εφικτά.

Καλή τύχη και, πάνω απ' όλα..., καλή διασκέδαση!



O Joseph Pilates επιδεικνύει τη «Φυσική αναζωογόνηση των ανθρώπινον σώματα μέσω των “ελέγχου” της ισορροπίας σώματος και μυαλού».

Οι φιλοσοφίες πίσω από τη μέθοδο καλής φυσικής κατάστασης Pilates

«Η ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ»

Ο Joseph Pilates πίστευε ότι για να φτάσουμε στην ευτυχία είναι απαραίτητο να κατακτήσουμε τον έλεγχο του σώματός μας. Αν στην ηλικία των τριάντα είστε δύσκαμπτοι και αγύμναστοι, τότε θεωρείστε «γερασμένοι». Αν στην ηλικία των εξήντα είστε ευλύγιστοι και δυνατοί, τότε θεωρείστε «νέοι».

Η ανάπτυξη αυτής της μεθόδου από τον Pilates εξελίχθηκε στο όραμα ενός ιδανικού τρόπου ζωής, που θα επιτυγχανόταν μόνο μέσω της ισορροπίας σώματος, πνεύματος και ψυχής. Μέσω της νοητικής προσέγγισης, της φυσικής ενδυνάμωσης και της διάτασης του σώματος, το πνευματικό σφρίγος και η βελτιωμένη ροή του αιματος επιστρέφουν στα ανενεργά κύτταρα του εγκεφάλου. Αυτό το ανανεωμένο νοητικό και κινητικό φορτίο είναι το πρώτο βήμα προς τη μείωση του στρες, την αρμονία των κινήσεων, το ζήλο και τη μεγαλύτερη απόλαυση της ζωής.

Ένα από τα καλύτερα παραδείγματα της θεωρίας του είναι ένα παιδί που παίζει. Η ευκινησία και η ζωτικότητα ενός παιδιού είναι συχνά αξιοζήλευτες, σαν να ήταν χαρακτηριστικά που εμείς δεν έχουμε πια. Ποιος το λέει αυτό; Με υπομονή, επιμονή και ισχυρή θέληση όλα είναι δυνατά.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Στη σημερινή εποχή της ταχύτητας, τα σωματικά και πνευματικά βάρη που σηκώνουμε αποτελούν επικίνδυνες απειλές και για την υγεία και την ευτυχία μας. Ξεδεύουμε αμέτρητες ώρες καθισμένοι μπροστά στον υπολογιστή μας ή σκυμμένοι στα γραφεία μας ή τρέχουμε δεξιά αριστερά, σηκώνουμε, τραβάμε και καταστρέφουμε το σώμα και το μυαλό μας. Χωρίς τη οωστή φροντίδα για το σώμα μας, είναι αδύνατο να αισθανθούμε καλά. Το μεγαλύτερο μέρος, αν όχι όλο το στρες και η κούραση που νιώθουμε, προέρχεται από τη λανθασμένη στάση, την ανισορροπία του σώματος και την έλλειψη οωστής αναπνοής.

Πρέπει πρώτα να μάθουμε να δυναμώνουμε οωστά και να κρατάμε τον έλεγχο των μυών μας και μετά να τους υποβάλλουμε στη σκληρή μεταχείριση της καθημερινότητας.