

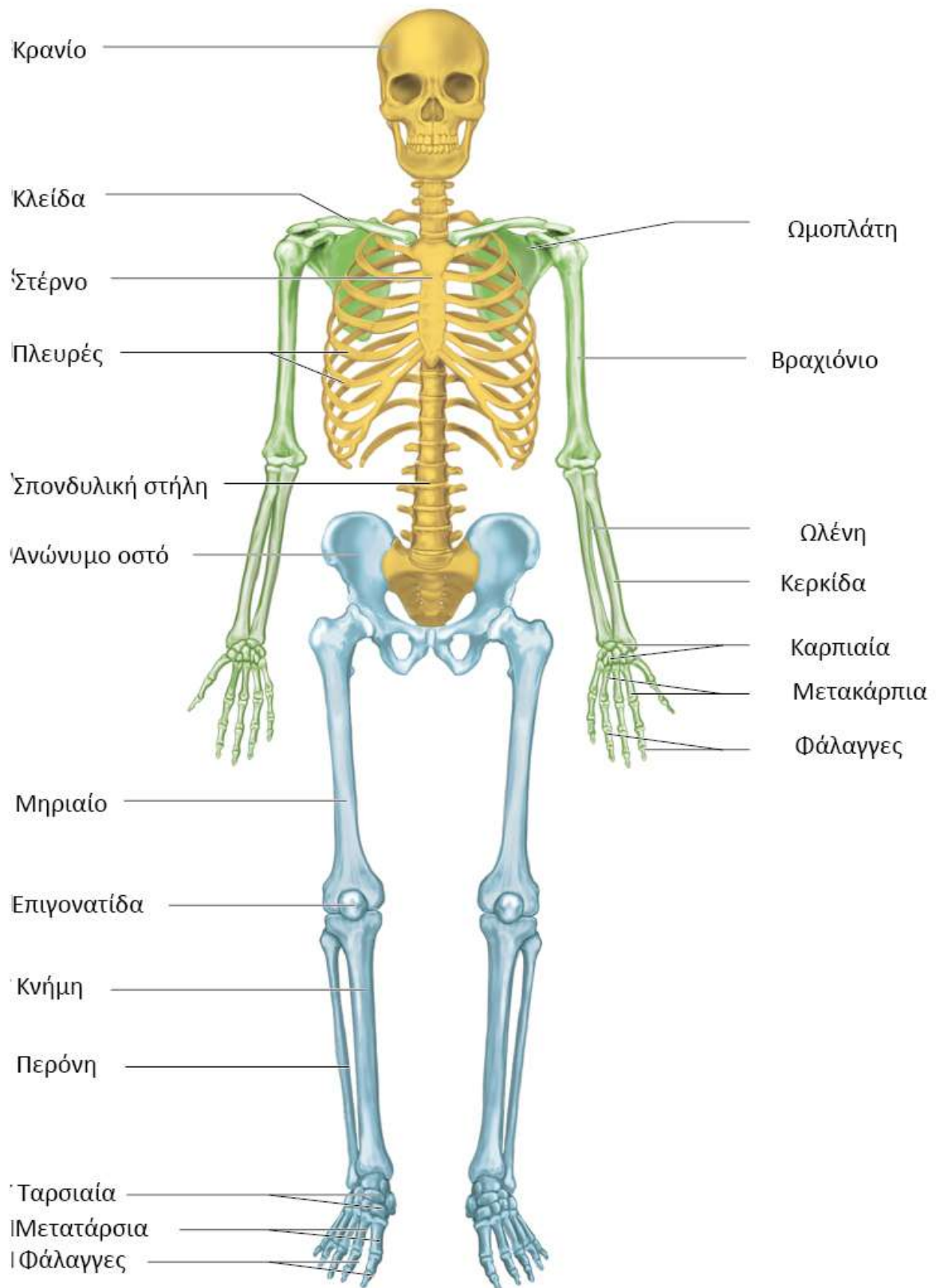
# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως συγγραφείς της Ανατομίας του Pilates, ενθαρρυνθήκαμε ιδιαίτερα από τη μεγάλη απήχηση που σημείωσε η πρώτη έκδοση. Έφτασε σε όλο τον κόσμο μετά την κυκλοφορία της το 2011 και μεταφράστηκε σε πολλές γλώσσες. Τώρα, καθώς ξεκινάμε τη δεύτερη έκδοση, ελπίζουμε για μία εξίσου θετική ανταπόκριση. Σε αυτήν την έκδοση, προσθέσαμε πολύτιμες πληροφορίες, εστιάζοντας στο να συμπεριλάβουμε διευρυμένες τροποποιήσεις και προόδους. Οι τροποποιήσεις καθιστούν τις ασκήσεις πιο προσιτές και πρέπει να χρησιμοποιούνται ως σκαλοπάτι για την εκτέλεση της αρχικής εκδοχής της άσκησης με ασφάλεια. Από την άλλη πλευρά, οι πρόοδοι προσθέτουν την κατάλληλη δυσκολία και πρόκληση στην άσκηση. Μπορούν επίσης να αποτελέσουν πολύτιμα σκαλοπάτια, σε πολλές περιπτώσεις να συνδράμουν στην ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων, απαραίτητων για την εκτέλεση μιας πιο εξελιγμένης άσκησης Pilates.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, σημειώθηκε μια σημαντική εξέλιξη του Pilates. Η βιομηχανία του Pilates φάνηκε να φτάνει σε ένα σημείο αιχμής (σημείο κρίσιμης μάζας) από τα μέσα έως τα τέλη της δεκαετίας του 1990, όπου μεταμορφώθηκε από μια λιγότερο γνωστή μορφή άσκησης με μικρό αλλά αφοσιωμένο πυρήνα οπαδών που περιελάμβανε χορευτές, τραγουδιστές, καλλιτέχνες τσίρκου και ηθοποιούς σε ένα mainstream πρόγραμμα γυμναστικής που εκτελούνταν σε πολλά νοικοκυριά. Ξαφνικά άρχισε να εμφανίζεται στο Χόλυγουντ σε ταινίες και τηλεοπτικές διαφημίσεις, σε κινούμενα σχέδια, κωμικές εκπομπές και στην τηλεόραση αργά το βράδυ. Έγινε συνώνυμο με το να πηγαίνεις στα Starbucks και να εντρυφείς σε έναν χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά καφέ λάτε με τριπλή δόση γάλατος σόγιας (χωρίς κρέμα σαντιγί παρακαλώ!).

Πώς συνέβη αυτό, γιατί συνέβη και σε τι μπορεί να οφείλεται αυτό το φαινόμενο αποτελούν ερωτήματα που παραμένουν ακόμα αναπάντητα. Ωστόσο, λίγοι μπορούν να αμφισβητήσουν ότι η αύξηση των ενεργών συμμετεχόντων στις Ηνωμένες Πολιτείες από περίπου 1,7 εκατομμύρια το 2000 σε περίπου 10,6 εκατομμύρια το 2006 είναι ένα φαινόμενο. Η παγκόσμια συμμετοχή έχει επίσης μεγαλώσει εκθετικά και συνεχίζει να αυξάνεται, ενώ οι Ηνωμένες Πολιτείες έχουν δει μια μικρή πτώση σε περίπου 9,05 εκατομμύρια το 2017. Φυσικά, η ανάπτυξη σε όλους τους τομείς έρχεται επίπονα και η βιομηχανία Pilates δεν θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση. Η επιταχυνόμενη εκπαίδευση, η οποία συνιστά συχνά ένα μέρος της ταχείας ανάπτυξης, έχει ασφαλώς λάβει χώρα στο Pilates. Αν και εννοούμε μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση, η ταχεία προσέγγιση ήταν ένα μέρος της επέκτασης του Pilates που οδήγησε σε ένα πλήθος θετικών αποτελεσμάτων, όπως την είσοδο του Pilates σε πολλούς νέους χώρους (γυμναστήρια, προπονητικά προγράμματα για αθλητές, ιατρικές εγκαταστάσεις κ.λπ.).

Βέβαια, η κατανόηση του Pilates απαιτεί κάποια γνώση της ιστορίας του. Πιο



**ΣΧΗΜΑ 2.1** Οστά του σκελετού (πρόσθια όψη). Ο σκελετός του άξονα είναι κίτρινος. Οι δύο υποδιαίρέσεις του σκελετού των άκρων: τα άνω άκρα παρουσιάζονται με πράσινο χρώμα και τα κάτω άκρα με μπλε.