

Lombos Melinda

ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА

© Dunaújvárosi Egyetem–Ecotech Nonprofit Zrt., 2022

© Lombos Melinda, author, 2022.

A kötet A Dunaújvárosi Egyetem Paksi Kompetencia- és Kutatóközpontjának kialakításához szükséges feladatok ellátásához kapcsolódó 1734/2019. (XII. 19.) Korm. határozat alapján kapott támogatásból valósul meg.

DUNAÚJVÁROSI EGYETEM
www.uniduna.hu
D=U=E PRESS

Kiadóvezető Németh István

Felelős kiadó Dr. habil András István
Felelős szerkesztő Nemeskéry Artúr

Tördelés Duma Attila
Készült a HTSART nyomdában
Felelős vezető Halász Iván

Lombos Melinda

ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА

DUE Press
Dunaújváros, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	7
2. КЕМ БЫЛ ПИЛАТЕС?	8
3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИЛАТЕСА	11
4. ЦЕНТРИРОВАНИЕ	12
5. ОСАНКА	13
6. ДЫХАНИЕ	16
7. ТОЧНОСТЬ, ПЛАВНОСТЬ	18



1. Введение

Уважаемые гости! Добро пожаловать!

Вам будет предоставлен такой учебный материал, который вы, я надеюсь, не просто просмотрите до конца и проделаете упражнения, раз уж он у вас в руках, а узнаете такую интересную и полезную информацию, с помощью которой вы сможете улучшить качество своей жизни. Сейчас, возможно, вы улыбнетесь, услышав эти слова, но по мере того, как мы будем приближаться к концу учебной программы или вы полностью пройдете этот курс, вы посмотрите на себя другими глазами и захотите помочь своим близким! Вы будете более внимательно следить за своей осанкой и дыханием, что уже само по себе улучшит качество вашей жизни. Технику пилатеса можно включить как дополнительную форму движений в качестве части здорового образа жизни в вашу повседневную деятельность или занятия спортом. Техника не нацелена на то, чтобы вас изменить, но как только вы начнете ее практиковать, вы изменитесь под ее воздействием. Йозеф Хубертус Пилатес разработал для нас такую форму движений, о которой он сам говорил, что она на 50 лет опережает свою эпоху. Итак, приступим! Желаю вам успехов в обучении!



2. Кем был Пилатес?

Ответ на этот вопрос мог бы быть простым, ведь он, в первую очередь, известен как основатель модного в наши дни направления фитнеса, однако, для меня лично он был, скорее, человеком, ищущим свой путь. Почему я это говорю?

Потому что маленький мальчик, родившийся 9 декабря 1883 года под именем Йозеф Хубертус Пилатес, был человеком, который очень рано понял, что означают болезни, и как это - жить, будучи запертым в ограничения физического тела: он с самого детства страдал рахитом, астмой, суставной лихорадкой и постоянными болями. Его стремление к обретению, а затем и сохранению здоровья возникло, по всей видимости, из-за этих болезней. Это стремление было настолько сильным, что именно эта мысль появилась во вступлении к его книге «Возвращение к жизни через контрологию», опубликованной в 1945 году, в которой говорилось: «Ваше физическое здоровье — это залог Вашего счастья.»

В придачу к болезням, одноклассники дразнили его из-за имени. В одной из таких стычек его левый глаз был поврежден настолько серьезно, что он потерял зрение. Твердо решив преодолеть свои физические недостатки, он начал выполнять дыхательные упражнения на открытом воздухе в одних шортах, чтобы вылечить астму, а также старался восполнить дефицит витамина D, как можно больше находясь на солнце. Впоследствии эти шорты стали визитной карточкой Пилатеса. Практически на всех фотографиях он изображен в таких шортах.

Он приобрел навыки в нескольких видах спорта, занимался разными видами физической нагрузки: увлекался боксом, лыжами, подводным плаванием с аквалангом, гимнастикой, бодибилдингом, йогой, боевыми искусствами. К 14 годам он добился такой формы, о которой раньше не осмеливался даже мечтать; его тело было настолько физически развитым, что его приглашали в качестве модели для анатомических рисунков.

Идеал человека в классической древнегреческой философии: «В здоровом теле - здоровый дух» был для него настолько важным, что часто в различных источниках можно прочесть о его греческом происхождении, хотя его отец, Генрих Фридрих Пилатес, был настоящим коренным немцем. Однако, сам Пилатес не разделял немецкий образ мысли и впоследствии не был согласен с немецкой политикой, возможно, поэтому это греческое происхождение было для него важно. Его отец был механиком, мать сидела дома с девятью детьми, а позднее помогала в работе тренажерного зала, который стал их семейным предприятием. И отец, и мать Пилатеса были приверженцами здорового образа жизни и сторонниками природных методов лечения, верили в самоисцеление и старались избегать лекарств и хирургических вмешательств.

В 1912 году Пилатес покинул свой родной город Менхенгладбах, расположенный недалеко от Дюссельдорфа, и отправился в Англию, где работал профессиональным боксером, артистом цирка и тренером по самообороне в Скотланд-Ярде.



В 1914 году, в начале Первой мировой войны вместе с несколькими своими соотечественниками он был интернирован сначала в Ланкастер, а затем на острове Мэн как предполагаемый враг британских граждан.

Йозеф и там продолжил занятия спортом и начал преподавать. Условия и состояние его здоровья в лагере были очень плохими, однако, Пилатес не отчаивался. Он убедил своих сокамерников каждый день заниматься: развивать физические и умственные силы, чтобы добиться комфортного состояния. В больнице он помогал больным и раненым солдатам, которые на протяжении нескольких недель были прикованы к постели.

Здесь стоит упомянуть еще одну легенду, связанную с Пилатесом: говорят, что больничные кровати вдохновили его на то, чтобы извлечь из них различные пружины, установить их в изголовье и в изножье кровати и таким образом, при помощи этих подручных средств помогать в исцелении солдат, прикованных к кровати. Сложно сказать, что из этой легенды правда, ведь заключенному лагеря для военнопленных вряд ли разрешили бы устанавливать что-либо на эти кровати. Если и были пружины, то они были необходимы для поддержания конструкции кровати. История включает в себя еще и тот факт, что ни один из солдат, о которых заботился Пилатес, не умер во время испанского гриппа 1918 года. Эта пандемия была вызвана вирусом гриппа А, и нам также известно, что порядка 3-5% населения земного шара умерло в результате этой пандемии. В свете этого, данное достижение, бесспорно, является примечательным для лагеря для интернированных!

После войны Пилатес вернулся в Германию, где работал с несколькими известными специалистами по танцам и физическим упражнениям, такими как Рудольф Лабан, который в то время тренировал полицейских в Гамбурге. Йозеф продолжал работать над своим собственным методом, когда к нему обратились с просьбой провести обучение для военнослужащих немецкой армии. Так как он в принципе не хотел браться за эту задачу, кроме того, он и ранее уже покидал Германию из-за надвигающейся войны, то и теперь он принял решение эмигрировать, совершив «побег». Он уже посещал Америку для того, чтобы запатентовать свои изобретения и вел переговоры с несколькими юридическими фирмами, однако, в этот раз на Родину он не вернулся. Во время своей поездки в 1926 году, на борту трансатлантического парохода он познакомился с Анной Кларой Зуэнер, которая впоследствии стала его женой. Ранее девушка работала воспитательницей в детском саду и была под впечатлением от готовности Пилатеса помочь, поскольку после того, как у нее обнаружили артрит суставов, ей удалось вылечиться, следуя руководствам Пилатеса. Этот метод помог и ей! К концу путешествия стало абсолютно очевидно, что они вместе откроют студию в Нью-Йорке.

С тех пор они были неразлучны. Клара стала самой прилежной ученицей своего талантливого учителя и его незаменимой помощницей. Свою первую студию они открыли на 8-й авеню, и так как поблизости располагались танцевальные и балетные студии, совершенно очевидно, что рано



или поздно танцовщики стали их посетителями. За короткое время студия стала излюбленным местом для выдающихся представителей танцевального сообщества, ее часто посещали актеры и знаменитости. В то время только узкий слой - элита - имела доступ к этой системе движения. Пилатес работал с Джорджем Баланчиным и Мартой Грэм. Однако, есть фотографии, изображающие занимающуюся пилатесом Мэрлин Монро. Период, продолжавшийся до 1960 года, называют «золотым временем». Свой метод Йозеф назвал «Контрология». Метод стимулировал разум к контролю над мышцами, основной акцент делался на мышцы, способствующие укреплению осанки и помогающие поддерживать идеальный мышечный баланс. С помощью активизации мышц, поддерживается позвоночник, что позволяет создать энергетический центр, о чем я позднее расскажу более подробно.

В общей сложности, он написал две книги: «Твое здоровье», опубликованную в 1934 году и «Возвращение к жизни через контрологию», которая увидела свет в 1945. Это довольно скромный результат по сравнению с той огромной работой, проделанной им для совершенствования своего метода на протяжении 60 лет. Более того, если посмотреть на их объем, то их скорее можно назвать «буклетами». Но несмотря на это, они побуждают нас к действию! Стиль «дяди Джо», как позже его называли ученики, был захватывающим, его по праву можно назвать первопроходцем, всеми руками и ногами сражающимся за здоровый образ жизни. Его идеи, адресованные человеку современной эпохи, остаются актуальными и по прошествии практически 100 лет. Если мы хотим узнать его как личность, нам будет достаточно прочитать две эти книги. Пилатес часто повторял, что он - увлекающаяся личность. Он курил сигары, любил шумные вечеринки и женщин. Пилатес скончался за два месяца до своего 84-летия в 1967 году от запущенной пневмонии.

На протяжении всей жизни он поддерживал хорошую спортивную фигуру, что видно по фотографиям, изображающим его в преклонном возрасте. Несмотря на то, что Пилатес был женат три раза, у него не было детей ни в предыдущих браках, ни в браке с Кларой. Его наследие — это техника выполнения упражнений, которую он передал своим ученикам. До 80-х годов этими техниками пользовались в основном танцоры и спортсмены. В наше время, благодаря книгам, всемирной паутине и социальным сетям эти знания доступны каждому. Популярность этого метода не снижается до сих пор. Педагоги во всем мире работают над тем, чтобы познакомить с работой Йозефа Хубертуса Пилатеса как можно больше людей, от молодых до пожилых, от сражающихся с трудностями до абсолютно здоровых, начиная от уровня физиотерапии и до танцевального искусства. Вопрос в том, как мы будем рассматривать это в дальнейшем.



3. Основные принципы Пилатеса

Пилатес можно назвать интеллектуальной гимнастикой, поскольку речь идет о физических упражнениях, направленных на обеспечение комфортного состояния позвоночника и суставов в сочетании с дыханием. Основные принципы способствуют тому, чтобы это можно было сделать максимально эффективно в любое время. Классификация этих принципов отличается в различных направлениях, однако, все они единогласно делают вывод о том, что речь идет о работе с центрированием, которую должны выполнять точно в сочетании с дыханием.

Но что это значит?

Пилатес выразил свое отношение к этому вопросу в своей книге, которую, начиная с этого момента, я буду называть «Контрология». В книге он говорит о том, что 95 процентов людей страдают той или иной формой сколиоза из-за неправильной осанки. Это - источник для возникновения других заболеваний, потому что как только наше тело оказывается в неправильном положении, изменяется положение наших внутренних органов, возникающее давление приводит к неправильному обмену веществ из-за плохого кровообращения. Чтобы этого избежать, он создал так называемый центр силы путем напряжения мышц живота, которые, как воображаемый корсет, окружают поясничный отдел позвоночника и защищают его, удерживая нагрузку под постоянным сбалансированным контролем. Пилатес полагал, что контрология опровергает расхожее высказывание о том, что человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. На своем собственном примере он доказал, что единственный настоящий показатель нашего реального возраста — это не то, сколько нам лет или на сколько мы себя чувствуем - реальным показателем нашего возраста является естественная общая гибкость нашего позвоночника на протяжении всей жизни. Если к 30 годам ваш позвоночник утратил гибкость, значит, вы стары, а если в 60 лет ваш позвоночник гибок, то вы молоды.

С центром силы связан непрерывный контроль дыхания. Дыхание, происходящее естественным образом, но при напряженных мышцах живота. Тем не менее, оно отличается от поверхностного грудного дыхания в обычном смысле слова. Дыхание по методу Пилатеса сопровождает все упражнения на протяжении всего времени, определяя каждый вдох и выдох; как правило, это вызывает наибольшие трудности в начале занятий.

Концентрация заключается, в основном, в осознанности движения; мозг не просто периодически управляет движениями тела, а держит их под постоянным контролем. Необходимо точно выполнять каждое упражнение. Это позволит поддерживать правильное положение тела. После процесса обучения мы выполняем упражнения без остановки, объединяя их друг с другом; это называется потоком. При этом, следует обращать внимание и на расходование энергии, таким образом, мы можем отдыхать при выполнении упражнений. В конце хотелось бы отметить выносливость, которая меняется в положительную сторону благодаря нашему персональному вкладу. Масштаб таких изменений, естественно, зависит также от интенсивности и регулярности выполнения упражнений.



4. Центрирование

В этом разделе мы рассмотрим наш так называемый центр силы. В технике Пилатеса, теория — это тоже практика, так что скоро вы сможете на собственном опыте испытать то, о чем я сейчас кратко расскажу. Пилатес всегда восхищался прямым позвоночником. Пилатес считал, что для обеспечения максимально эффективной защиты позвоночника в ходе выполнения упражнений необходимо активировать центр силы. Этот центр силы - не просто одна точка, включающая в себя центр тяжести; центрирование, осуществляемое посредством втягивания живота, позволяет сформировать целый силовой пояс, своего рода воображаемый корсет.

В течение одного занятия пилатесом эта инструкция звучит около ста раз, никого не сбывая с толку. Без силового пояса невозможно обеспечить защиту нашего позвоночника во время упражнений, поэтому очень важно использовать его точно и правильно.

Если мы внимательно посмотрим на скелетную систему человека, мы сможем заметить, что грудная клетка вместе с ребрами, бедра вместе с тазом и окружающими их мышцами образуют стабильную единицу. Так-то оно так, однако, между двумя этими крупными участками тела расположен лишь тонкий участок позвоночника. Этот поясничный отдел позвоночника нуждается в защите. Обеспечение этой защиты - задача силового центра: вместе с мышцами живота, мышцами, укрепляющими позвоночник, ягодичными мышцами и мышцами промежности он защищает чувствительную область нашего тела. А сейчас я на практике покажу, как мы активируем центр силы.

- ◆ нейтральный позвоночник
- ◆ наклоны головы
- ◆ наклоны таза

Néhány gyakorlat:

- ◆ Упражнение «сотня», с опусканием ног,
- ◆ удары пяткой,
- ◆ вытягивание двух ног



5. Осанка

Не сгибаясь ни перед чем отстаивать свою позицию.

Взваливать проблемы на плечи.

Уходить с поднятой головой.

Различные упоминания, касающиеся положения тела, можно найти даже в пословицах и афоризмах. Общая исходная точка этих афоризмов - определяющая нашу осанку — это позвоночник и его положение. В качестве краткого определения можно сказать, что осанка — это осознание положения частей тела. В пилатесе центр силы вместе с напряженными мышцами живота используется для предотвращения травм и формирования правильной осанки. Выполняемые таким образом упражнения влияют на оптимальное функционирование каждой группы мышц, на правильное положение нашего позвоночника.

Наблюдая за нашим позвоночником, мы можем увидеть, что он образует двойную S-образную дугу. Это связано с физиологическим функционированием нашего организма. Выпрямленный позвоночник позволяет уравновесить нагрузку, которой является наша голова, обеспечивая равномерный перенос веса по направлению к нижним конечностям.

Позвоночник человека делится на различные секции и участки. Расположенный в самом верху шейный отдел позвоночника состоит из 7 небольших позвонков, грудной отдел состоит из 12 позвонков большего размера, а поясничный отдел состоит из 5 еще более крупных и широких позвонков. Эта часть нашего позвоночника состоит из отдельных позвонков, ниже располагаются пять сросшихся позвонков, образующих крестцовый отдел, заканчивающийся копчиком. Копчиковый отдел позвоночника состоит, в зависимости от индивидуальных особенностей, из 3-5 позвонков.

Позвоночник поддерживают и укрепляют связки и мышцы. С их помощью он работает как собранная из небольших элементов гибкая колонна, уравнивающая нагрузки, вызванные вертикальным положением.

По сути, позвонки имеют схожее строение. Тела позвонков обеспечивают стабильность позвоночника, а располагающиеся между ними межпозвоночные диски - эластичность.



В повседневной жизни межпозвоночные диски испытывают очень большую нагрузку. С возрастом межпозвоночные диски теряют эластичность и изнашиваются. Если на позвоночник воздействует чрезмерная нагрузка, вызванная ожирением, неправильной осанкой или односторонней нагрузкой, серьезные жалобы, вызванные изменениями межпозвоночного диска, могут появиться уже в молодом возрасте. Давление на хрящевые диски в различных положениях тела может в несколько раз превышать давление, оказываемое на позвоночник в сбалансированном положении стоя, поэтому огромное значение имеет то, как мы держимся во время различных естественных движений или занятий спортом.

Межпозвоночные диски составляют одну четвертую от длины позвоночника. Под воздействием нагрузок в течение дня они обезвоживаются, а ночью, когда действие нагрузок прекращаются, их естественная гидратация восстанавливается. Мы можем наблюдать потерю жидкости порядка 10-20% в день, этот объем восстанавливается во время ночного отдыха, поэтому по утрам мы ощущаем себя выше, чем вечером. Ежедневное потребление жидкости играет важную роль в обеспечении межпозвоночных дисков питательными веществами.

Позвоночник у новорожденных в первые месяцы жизни практически прямой. Физиологические изгибы развиваются постепенно по мере того, как человек вытягивается по мере роста; формирование этих изгибов полностью завершается приблизительно после полового созревания.

Основная функция позвоночника - защищать спинной мозг, удерживать голову и поддерживать туловище.

Во время различных движений правильное положение таза также оказывает влияние на поддержание позвоночника в более или менее вертикальном положении; положение таза обеспечивается мышцами бедра.

Надлежащее взаимодействие мышц спины и живота обеспечивает удержание и перемещение позвоночного столба. Об этом уже упоминалось ранее, когда мы рассматривали центр силы.

В положении стоя позвоночник играет удерживающую и стабилизирующую роль. В этом случае вес туловища передается с плечевого пояса на таз через грудину и брюшную полость.

Неправильная осанка, в частности, поясничный сколиоз (который всегда связан с недостаточностью функционирования мышц брюшной полости), ухудшает работу системы.

Это приводит к неправильным или чрезмерным нагрузкам на различные отделы позвоночника.

Мышцы выполняют активное движение и активную стабилизацию туловища во всех положениях. В основе идеального движения, как и в случае конечностей, лежит гармоничное взаимодействие противоположных групп мышц (например, мышц живота и спины). Изменения в любой группы мышц - будь то ослабление, укорочение, спазматические состояния - приводят к нарушению мышечного баланса, вызывая различные жалобы со стороны опорно-двигательного аппарата. Если задуматься о том, какую тяжелую работу проделывают наши мышцы для того, что удерживать в различных положениях или перемещать наше тело под воздействием силы тяжести, станет понятно, что различные нарушения осанки, естественно, вызывают мышечные судороги и мышечные боли.



В положении «стоя» любое неправильное положение позвоночника увеличит нагрузку на межпозвоночные диски и связки. При движении стабилизирующий эффект мышц будет хуже (например, при резком движении или поднятии тяжестей), чем в положении «стоя».

Изменения в любом из составных элементов позвоночника могут вызвать появление болей.

Например, при остеопорозе в теле позвонка могут появиться маленькие, не заметные для невооруженного глаза, переломы или трещины, либо в позвонках могут появиться признаки износа и отложения солей, когда тело позвонка утрачивает свою правильную форму. Последнее возникает, как правило, при возрастных изменениях, которые во многих случаях не вызывают жалоб, да и жалобы не всегда соразмерны степени тяжести изменений.



6. Дыхание

В предыдущих разделах мы уже обсуждали правильную осанку, обусловленную положением нашего позвоночника. Мы стабилизировали эту прямую осанку при помощи центрирования, а теперь давайте посмотрим, как с этим связано дыхание.

Дыхание — это естественный процесс, который происходит в нашем организме помимо нашей воли. Однако, когда мы говорим о дыхании по методу Пилатеса, мы не оставляем его на усмотрение природы, а влияем на него и контролируем его посредством сознательного наблюдения. Но сначала давайте посмотрим, что происходит при этом процессе.

Воздух может попасть в дыхательные пути через нос или рот. Нос человека делится на наружный нос и носовую полость. Затем он попадает через дыхательные пути в глотку.

Глотка — это место пересечения дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Затем он движется вниз, по направлению к гортани.

Гортань — это орган, содержащий голосовой аппарат, каркас которого состоит из пяти хрящей. Голосовые связки проходят от переднего участка щитовидного хряща до переднего выступа двух черпаловидных хрящей и охватывают голосовую складку.

Трахея представляет собой трубку длиной около 10-12 см, с гибкими стенками, состоящую из 15-20 хрящей С-образной формы, которая соединяется с кольцевидным хрящом посредством связок. Трахея проходит от 7-го шейного позвонка до 4-го грудного позвонка, где она разветвляется надвое в виде вилки, продолжаясь в правом и левом главных бронхах. Расположенный с правой стороны главный бронх толще и короче, более вертикальный, чем левосторонний, поэтому посторонние материалы, попадающие в дыхательные пути, попадают, главным образом, сюда. Главные бронхи разветвляются на бронхи, структура стенок которых практически идентична структуре трахеи. Бронхи делятся на многочисленные бронхиолы.

На концах бронхиолов расположены альвеолы легких, по форме напоминающие гроздь винограда. Их стенки покрыты одним слоем эпителия, через эти стенки происходит газообмен (внешнее дыхание). Общая площадь альвеол составляет ок. 100-120 м². Эта площадь соответствует примерно половине теннисного корта.

Правое и левое легкое занимают правую и левую половины грудной клетки по обе стороны от сердца и крупных сосудов.

Косая щель делит легкие на нижнюю и верхнюю доли, а в правом легком можно наблюдать поперечную щель, образующую среднюю долю. Таким образом, левое легкое делится на две доли, а правое легкое - на три доли.



Суть процесса дыхания состоит в обмене кислорода и углекислого газа между кровью, атмосферным воздухом и тканями. Соответственно, процесс дыхания можно разделить на четыре этапа: Воздухообмен, внешнее, внутреннее и клеточное дыхание. Мы сейчас рассмотрим воздухообмен.

Газообмен в легких становится возможным благодаря дыхательным движениям. Легкие пассивно следуют за движением грудной клетки. В формировании движений грудной клетки участвуют диафрагма и межреберные мышцы.

Во время вдоха диафрагма и внешние межреберные мышцы сокращаются, заставляя грудную клетку подниматься, органы брюшной полости смещаются вперед и вниз (особенно у мужчин), в то время как верхние 7 пар ребер также поднимаются (в основном у женщин). С помощью плевры легкие следуют за подъемом грудной клетки вперед, при этом в них снижается давление, и воздух поступает в легкие из-за более высокого атмосферного давления.

При выдохе диафрагма и внешние межреберные мышцы расслабляются, внутренние межреберные мышцы сокращаются, в результате чего грудная клетка опускается. Из-за повышения давления в легких воздух выходит наружу.

Из-за астмы Пилатес, помимо собственных физических упражнений, отводил дыханию важную роль и в системе Контрологии. Для каждого упражнения он определил, когда необходимо совершать вдох и выдох. Пилатес следовал двум правилам: в соответствии с первым из них, он связывал с более интенсивной работой мышц выдох, тогда как согласно второму правилу, раскрытие тела сопровождается вдохом.

Наши инстинкты не всегда поддерживают нас в этом, поэтому требуется процесс обучения тому, когда мы делаем вдох и выдох в ходе выполнения упражнения. И хотя мы говорим о грудном дыхании, это грудное дыхание сильно отличается от поверхностного дыхания в повседневном смысле этого слова. Наряду с поддержанием центра силы, для реберного корсета наше внимание должно также концентрироваться на поперечном движении, расширении и движении нижних задних ребер. Трудность заключается в том, что это внимание нам нужно поддерживать на протяжении всего упражнения, при этом, дыхание всегда должно быть ровным и легким.

Практическое руководство поможет вам это увидеть и освоить.

- ◆ наблюдение за дыханием при помощи рук
- ◆ опора для рук и макушки головы
- ◆ раскрытие реберного корсета при помощи гимнастической ленты



7. Точность, плавность

Здоровое, сильное, гибкое тело в гармонии с душевным равновесием. Отлично звучит. Пилатес подчеркивает эту мысль в своей книге «Твое здоровье». Что же в точности он написал?

Визуальные образы, которые он вновь проецирует перед нами, имеют мощный эффект! Давайте послушаем! «Здоровый дух, живущий в больном теле, означает приблизительно 50% -ный баланс, что является таким же желаемым физическим состоянием, как и дом с великолепной медной крышей, фундамент которого стоит на зыбучих песках.

Здоровое тело, обеспечивающее приют для больного ума — это лишь 50%-ный баланс, что является таким же желаемым физическим состоянием, как дом, имеющий массивное каменное основание и крышу, изготовленную из папиросной бумаги. Здоровый дух, обитающий в здоровом теле, обеспечивает 100% -ный баланс, то есть такое желаемое физическое состояние, как дом с массивным каменным основанием и великолепной медной крышей.

Больной дух, живущий в больном теле, означает нулевой баланс, который настолько же желателен, как построенный на зыбучих песках дом с крышей из папиросной бумаги. О чем нам говорят эти сравнения и использованные в них числа, и проценты? Совершенно очевидно, что они указывают на то, что и твое тело, и твой дух одинаково важны - ни один из этих элементов не подчиняется другому. Тебе необходимо гармонизировать два эти элемента, чтобы достичь максимальных результатов с минимальным использованием твоей физической и умственной энергии, а также, чтобы прожить максимально долгую жизнь в добром здравии, счастливо и активно».

Для достижения максимальных результатов, создаваемых или достигаемых нашим движением, он использует принцип точности. Движения должны выполняться точно и в экономичном темпе. Эффективность упражнений заключается в точности движений.

«Неважно, что ты делаешь, важно то, как ты это делаешь. “Лучше меньше, но точно! Это гарантирует, что мы качественно выполняем гимнастические упражнения. Точное знание упражнений ведет нас к более высокому уровню упражнений, поскольку наше движение станет непрерывным. Это - поток. В таком случае выполнение упражнений становится непрерывным. Мы направляем движение нашего тела от одного упражнения к другому без перерыва. С этого момента пилатес становится эстетическим наслаждением для стороннего наблюдателя, и серьезным усилием для того, кто выполняет упражнения.

У Пилатеса для обеспечения этой точности есть специальный инструмент — это правильное, щадящее использование суставов во время упражнений.

Для того, чтобы лучше понять подвижную связь между костями, давайте исследуем сустав!



Давайте посмотрим на суставную головку: она покрыта тонкой хрящевой тканью, одна из двух суставных поверхностей впуклая, а другая - выпуклая. Форма суставных поверхностей определяет возможность движений в суставе.

- ◆ Кость помещается в суставную ямку или впадину в соответствии с формой головки.
- ◆ Суставная жидкость — это небольшое количество густой субстанции, которая делает движение костей плавным.
- ◆ Суставная капсула производит суставную жидкость, герметично окружает сустав, защищает и обеспечивает сцепление концов костей.
- ◆ Суставные связки используются для укрепления и поддержки суставов.

Состояние наших суставов влияет не только на наше здоровье, но и на наше общее самочувствие! Если мы боремся с травмой или испытываем постоянную хроническую боль, наши занятия будут направлены в совершенно другом направлении. Цель будет иной, чем в том случае, если бы мы были здоровы. В настоящее время все больше и больше людей сражаются с такими проблемами, поэтому важно не перегружать наши суставы и правильно их использовать, обеспечивая для них равномерную нагрузку.

В практической части рассмотрим установку стопы в пилатесе. Мы также исследуем работу локтей и коленей, сохраняя при этом правильную стабильность суставов.

