

A Pilates-módszer avagy: testünk ellenőrzésének művészete

Mint testnevelő tanárt és aerobicedzőt érdekelnek az új dolgok. Egy évvel ezelőtt részt vettem egy tanfolyamon. Az olaszországi Paola Del Fabro és a bécsi Barbara Mayr okleveles edzők avattak be a Pilates-torna rejtelmeibe, ám akkor értettem meg igazán, amikor én is elkezdtem tornázni. Minél többet foglalkozom vele, annál jobban meggyőződöm róla, milyen zseniális ez a módszer. Valójában egy gyakorlatsort kell megtanulni és gyakorolni, amely átmozgatja az egész testet. Külön gyakorlatsor van a kezdők, a középhaladók és a haladók számára. A gyakorlatokat speciális légzéstechnikával kell végezni, figyelembe véve a test belső ritmusát. Ezért célszerű zenével, esetleg nyugodt zenére tornázni. Bach vagy Mozart muzsikája kiváló erre a célra.

Mi a Pilates?

Mozgásrendszer, mely az erőnlétet, a hajlékonyságot, az állóképességet és az összpontosítást fejleszti. A német származású Joseph Hubert Pilatesről nevezték el.

A mozgásszegény életmód, a test egyoldalú terhelése, a stressz rányomja bélyegét testtartásunkra, mozgásunkra. Mint testnevelő tanár tapasztalom, hogy a tanulók gerince és izomállapota mennyire gyakran eltér az egészségtől. A Magyar Gerincgyógyászati Társaság felmérése a gyerekek 2/3-nál talált a gerincen elváltozást, leggyakrabban tartáshibát, s az utóbbi 20 évben megtöbbszörözödtek a fiatalok gerincbetegségei.

Hasonló adatok ismeretesek más országokból is. A gyermek- ill. serdülőkori rendellenességekből felnőttkorra panaszok és betegségek lesznek, melyek két fő csoportja: a gerinc porckopásos betegsége és a gerinc mészhiánya. Ezek az orvostudomány mai állása szerint nem gyógyíthatók (csak javíthatók), azonban megelőzhetők. A megelőzés, ill. javítás lényege a rendszeresen végzett tartásjavító torna.

A Pilates-módszer kiváló megoldás ezekre a problémákra: nyújtja, kiegyenesíti és erősíti a testet. Amerikában a túlsúlyos emberek tornája, de olyan sztárok is kipróbálták, mint Katherine Hepburn, Gregory Peck vagy Madonna. Sharon Stone szerint a torna egész testét megváltoztatta.



Paola Del Fabro egy mozdulatsort mutat be.

Hogy kezdjük el?

Keressünk egy Pilates-oktatót, aki elmagyarázza, megérinteti és megtanítja a gyakorlatokat. Legcélszerűbb egyéni foglalkozások keretében. Így módon az oktató személyre szabottan foglalkozhat a tanulóval. Csoportban is végezhető a gyakorlatok, de a létszám ne legyen több 5-nél. Először tanuljuk meg a helyes Pilates-légzést, majd folytassuk a bevezető gyakorlatsorral. Feltétlenül szükséges a gyakorlatok memorizálása. A gyakorlatokat speciális átmeneti részek kötik össze. Az át-

kötő részek nagyon fontosak, mivel lekötik, egyben pihentetik a testet. Később kössük össze a gyakorlatokat az átmeneti részekkel. Így sajátíthatjuk el az áramlást, folyamatosságot. Ez a módszer nem misztikus csodaszer. Akármilyen testedzés jó a testnek, legyen az futás, úszás vagy aerobik stb. A Pilates-módszerrel tökéletesíthetjük és kiégésíthetjük rendszeres sporttevékenységünket. Napi 10-15 perc tornával akár mindennapjaink részévé is válhat. Érdemes kipróbálni!



A Bumeráng elnevezésű gyakorlat során nyomon követhetjük a Pilates-módszer alapelveit. A bemutatott gyakorlat részei úgy kapcsolódnak egymáshoz, hogy a mozdulatsor egyenletes folyamatot képezzen. Bár nehéz elképzelni a légzést és folyamatosságot ezeknél a statikus képeknél, alkalmazni kell őket a sikeres

végrehajtás végett. A többi követelmény, azaz a pontosság, összpontosítás, központosítás és ellenőrzés a gyakorlat során elengedhetetlenek. Ezeknek az alapelveknek a megtartása különbözteti meg a Pilatest más gyakorlatsoroktól.

(Alycea Ungaro Pilates-módszer című könyvéből)

A Pilates gyakorlatok 6 alapelve

■ **Légzés:** A mozgásrendszer kulcsa az oldallégzés. Pilates a teljes tüdőt megtöltő belélegzést és a tüdőt tökéletesen kiürítő kilégzést szorgalmazta, amely megtisztítja a véráramot, és kiszűri a testből a mérgező anyagokat. Belélegzőskor a bordák oldalra, kifelé nyomódnak a has emelkedése nélkül, „a köldök közelít a gerinchez. Kilégzőskor a bordák befelé nyomódnak, közelítenek egymáshoz, és „kanalazzuk a hasat be és fel”. Ez a légzés-technika lazán hagyja a hasat és egyidejűleg a törzs felső részét is. A mozgás előkészítésekor belélegzünk, a mozgás végrehajtásakor pedig kilélegzünk. Mindig orron keresztül mélyen szívjuk be a levegőt, és szájon át engedjük ki. Mielőtt hozzáfognánk a gyakorlatokhoz, szánjunk néhány percet az oldallégzés gyakorlására.

■ **Összpontosítás:** Ne hagyjuk elkalandozni gondolatainkat, összpontosítsunk az elvégzendő feladatra. Gyakorlat közben minden egyes mozdulatnál egy belső párbeszéd vezéreljen és irányítsa testünket. Amikor már szellemi síkon is végig tudunk követni minden egyes gyakorlatot, kezdünk túljutni a tanulófázison. Koncentráljunk arra, hogy mi a helyes, és mi a helytelen. Összpontosítsunk a részletek csiszolására.

■ **Ellenőrzés:** Pilates contrologynak, vagyis az ellenőrzés művészetének nevezte módszerét. Minden mozgássor folyamán gyakorolni és fokozni kell az ellenőrzést. A Pilates-módszer megkívánja a test tudatos ellenőrzését. Minden mozdulatot tervezzünk meg, hogy elkerüljük a sérülést.

■ **Központosítás** vagy az erő központja: Az erőközpont pusztán elnevezés, melyet a Pilates-oktató tanárok használnak a hasizmok együttesére, a farizmokra és az alsó hátizmokra. A központosság valójában a mélyen elhelyezkedő hasizmoknak, a medence belső izmainak és a rekeszizomnak az együttműködése. Úgy is nevezik ezt a területet, hogy erőöv vagy izommag. Tehát az erőközpont nem más, mint az erők eredője és a test többi részének irányítója. A gyakorlatok innen indulnak, és ezt a központot erősítik. Ha a gyakorlatok végzése közben elfelejtünk erre a központra koncentrálni, akkor helytelenül végeznénk őket. Megerőltetnénk, túlfeszítenénk magunkat, és sérülést is szenvedhetnénk. Ez a központ befolyásolja a helyes testtartást is.

■ **Pontosság:** A pontosság növeli a torna hatékonyságát. Ne csak a gyakorlatok egyszerű elvégzésére törekedjünk, hanem a minél tökéletesebb kivitelezésükre is.

■ **Folyamatosság:** A Pilates gyakorlása során koncentráljunk az áramlásra, a folyamatosságra. Az egyes gyakorlatok összekapcsolása során is ezt az alapelvet tartjuk szem előtt. Ha így végezzük a gyakorlatokat, javul a test egyensúlya és koordináltsága.

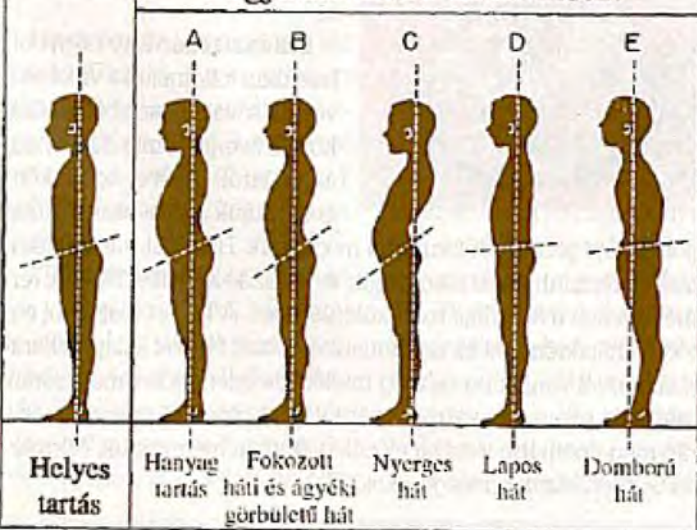
Irányító nélkül a gyakorlatok kivitelezése ötletszerűvé, az eredmény pedig kiszámíthatatlanná válik.



Helytelen testtartás

Helyes testtartás

Legjellemzőbb tartáshibák



A tartáshibákról

Tartáshibákról akkor beszélünk, ha a gerinc görbületei a fiziológiai mértéktől eltérnek, a medence dőlésszöge nő vagy csökken. A test súlyvonala nem a fiziológiai pontokon halad át, tehát az egyes testrészek elhelyezkedése eltér az optimálistól.

A gerinc és az egyéb ízületek csontos részeiben még nincs maradandó károsodás, a lágyrészek: inak, szalagok, ízületi tokok nyújthatók és erősíthetők. A helyes testtartás tanulással és gyakorlással kialakítható, automatizálható.

Ha a helyes testtartás kialakítása, tudatosítása, begyakorlása és végül automatizálása elmarad, akkor később a gerinc és egyéb teherbíró ízületek kopásos és meszesedési betegségei fejlődhetnek ki.