

## Pilates, sportági elmélet

### A Pilates története, alkalmazása:

A Pilates olyan komplex mozgásforma, amely ötvözi a "nyugati" világ anatómiai ismereteit a "keleti" mozgáskultúra egyes eszközeivel. Gyakorlásában nagy szerepet kapnak a gerinc stabilizáló izmai (mélyizmok), illetve a speciális légzéstechnika. Megalkotója a német Joseph Pilates.

A Pilates módszer nevét megalkotója, Pilates után kapta, aki Németországban, Düsseldorf mellett született 1883-ban. Születése óta angolkórban, asztmában és ízületi fájdalmakban szenvedett. Ennek hatására életét már egészen korán a sportolásnak és az egészséges test kialakításának szentelte: gimnasztikázott, testépített, jógázott - ennek az eltökéltségnek az eredményeképpen már 14 évesen anatómiai rajzokhoz állt modellt.

1912-ben Angliába költözött, bokszolóként, cirkuszi előadóként és önvédelmi sport oktatóként dolgozott. A világháború kirobbanásakor a német állampolgárokat, így Pilatest is, internálták, és ezalatt, a Man-szigeten kezdte el kialakítani módszerét. Honfitársai, akiken "gyakorolt", a testedzésnek köszönhetően megerősödtek fizikailag, és elkerülték azt az irtózatot, amelyre számíthatott, amely ezeket ölt meg.

1926-ban az USA-ba költözött, az oda tartó hajóúton ismerkedett meg későbbi társával, Clarával, akinek segítségével kialakította a "Contrology"-nak (=kontroll) nevezett módszerét, és megnyitotta fitness termét a New York-i Balett épületében. Kora legnagyobb táncosai és táncoktatói jártak hozzá, hogy a "Contrology" módszer segítségével szép alakra és hihetetlen ruganyosságra tegyenek szert. Ezután 40 év "aranykor" következett Pilates életében és munkásságában. Haláláig fejlesztette módszerét, összeállított több száz ma is használt gyakorlatot (melyek gyűjteménye Pilates "basic" vagy "true" irányzat néven ismert), és számos gépet alkotott meg. 87 évesen hunyt el.

### Elvek, alapján gyakoroljuk a Pilatest:

1. koncentráció (concentration) A tudatos mozgás kulcsa, hogy odafigyeléssel, a figyelem fókuszával végzik a gyakorlatokat.

2. irányítás (controll) Szellemi és fizikai irányítás. Az izmok irányítása, a mozgás összehangolása, a légzés koordinálása. (Pilates a módszerét nem magáról nevezte el, hanem Controll-nak.)

3. központosítás (centering) A módszer azon alapvetésre épül, hogy minden mozdulat az úgynevezett erőközpontból (powerhouse) indul ki, azaz a has-alsó háti szakasz-csípő-fenék központi területből, amely körülveszi a létfontosságú szervek nagy részét, magába foglalja a gerincet, a test középpontját alkotva. Az Erőközpont tehát egy nagyobb terület, melyet magába foglal, ezért nem hívjuk edzés alatt core- izomzatnak, illetve ez a különbség core izmok, és az Erőközpont között.

4. légzés (breathing) A megfelelő légzéstechnika a kulcs a minél tökéletesebb mozgás kivitelezéséhez. Minden gyakorlat mozdulataihoz adott ki-és belégzésűtem tartozik. Ez a légzés különösen stressz levezető, és méregtelenítő. Az erős, koncentrált légzésnél bizonyos

mennyiségű gyakorlás után, vendégeimen hatalmas megkönnyebülést látok, ilyenkor egészen viszi őket a Flow- élmény! És ez is a következő pontom:

5. áramlás (flowing movement) Minden gyakorlatnak saját üteme van, ezáltal a gyakorlatok "áramló" mozgással állnak össze egészé. Ez talán a legnagyobb különbség jóga és Pilates között. Nincsen statikusság, percekig mozdulatlanul tartások. A Pilatesben áramlunk a testünkkel, elménkkel. Dinamikus, áramló.

6. precizitás (precision) A gyakorlatok helyes kivitelezése a legfontosabb, inkább kevesebb ismétlésszámmal, de a lehető legtökéletesebben végrehajtva kell dolgozni. Abszolút igazak az edzéseimre, és magára a Pilatesre, hogy egy-egy apró változtatással egy gyakorlat alapjait változtatjuk meg! Igyekszem mindig mindenkire teljesen odafigyelni. Pilates alatt is igaz: Az ördög a részletekben rejlik; egy tökéletesen, és így célzottan kivitelezett gyakorlat a legapróbb részletektől / feszítéstől lesz olyan, amilyen!

#### Egyéb alkalmazási területek:

Egyedülálló edzésmódszere az 1940-es évekre már elsősorban a táncosok világában örvendett töretlen népszerűségnek, pl. jótékonyan segítette a sérülésekből való felépülést... (A mai Pilates oktatók jelentős része is rendelkezik valamilyen táncos múlttal.)

Pilates eredeti írásait a Your Health (1934) és a Return to Life Through Contrology (1945) tartalmazza. A Pilates stúdió alapítása és Joseph Pilates 1967-ben – 87 évesen – bekövetkezett halála közötti tevékeny időszakban számos tanítványából módszerének szakképzett és elismert oktatója lett. Néhányan közülük létrehozták saját Pilates-stílusú stúdiójukat, így mára már az eredeti Pilates módszer mellett különböző irányzatok alakultak ki – Magyarországon is.

Az alapgyakorlatok elsajátítása után szinte elkerülhetetlen módon minden oktató a maga módján értelmezi és építi tovább az eredeti Contrology rendszert, elősegítve a Pilates-módszer XXI. sz-i népszerűségének további terjedését.

#### A Pilates előnyei/hatásai:

Erős törzs izmok

Egészséges légzés

Helyes testtartás

Mozgékony ízületek, flexibilis izmok

Kevesebb stressz, és stresszes helyzetben is könnyebb szituáció kezelés

Egészséges test, és elme kapcsolat

A Pilates edzés felépítése:

Mindig egy alapos bemelegítéssel indul az órám, keringésfokozással, gimnasztikával. A bemelegítést követően a fő rész alatt a gyakorlatok könnyűtől az erősig épülnek fel. Ha elértük a csúcspontot, levezetünk, és nyugodt pulzussal, és nyugodt szellemmel állunk neki egy alapos nyújtásnak. Függetlenül az edzés menetétől, és a rendelkezésre álló időtől, egy kis meditáció, vagy légző gyakorlat is belefér az utolsó percekben.

Felhasznált forrás:

<http://www.pilatesrevolution.hu/joseph-hubertus-pilates.html>

*:Guth Orsolya*