



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA, fitness instruktork, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A PILATES A JELENRE HANGOL

Korábban írtam már a Pilates testre gyakorolt jótékony hatásairól, szeretném most összegyűjteni a lelki vonatkozásokat is, mert jócskán akad belőlük. Természetesen nem lehet különválasztani a fizikai és lelki tényezőket, egymást erősítve idézik elő a pozitív változásokat. Ezek sokszor egyszerűbbek, mint hinnénk, hiszen már önmagában a testtartásunk javulása képes hatni a gondolatainkra, érzelmi állapotunkra. Egy féléves, egyetemistákkal végzett vizsgálat például igazolta, hogy a Pilates hatására fejlődik a testtudatunk, javul a közérzetünk, és csökken a negatív érzelmi állapot gyakorisága.

◆ LÉGZÉS

A légzés a legősibb meditációk alappillére. Már önmagában a ki- és belégzésre figyeléssel képesek vagyunk relaxált állapotba kerülni. A Pilatesben minden mozdulathoz tartozik egy-egy ki- és belégzés, így szinte áramolnak a mozdulataink. A légzésre koncentrálnva a mozgás is hatékonyabb és harmonikusabb, ez pedig visszahat az idegrendszerre.

KONCENTRÁLT MOZGÁS FESZÍTÉSEKKEL ÉS NYÚJTÁSOKKAL – ÖSSZPONTOSÍTÁS A JELENRE

A Pilates sajátossága az erőközpontból kiinduló mozgás, a teljes test feszítése és nyújtása, a core-izmok aktiválása. Ennek megvalósítása kontrollt, precizitást, koncentrációt igényel. Nem lehet kapkodni, elnagyolni, ímmel-ámmal művelni. Ott kell lenni a pillanatban, figyelni a végrehajtásra, a feszítésekre és nyújtásokra. Erre nemcsak az izmok reagálnak, hanem a pszichotónus is áthangolódik. Annyiszor előfordul, hogy nem éljük meg a jelent, mindig tervezünk vagy merengünk, előre- és visszatekintgetünk. Egy olyan jellegű mozgással, mint a Pilates, újra megtanulunk figyelni önmagunkra, a testi működéseinkre, az adott pillanatra. Néhány hónap rendszeres Pilates-gyakorlás után észre fogjuk venni, hogy a mindennapokban is nagyobb könnyedséggel éljük meg a pillanatot, elkezdünk hallgatni testünk jelzéseire, arra, hogy éppen hogyan érezzük magunkat.

EGYENESÍTSD A HÁTAD, NYÚJTÓZZ A GERINCEDDEL, SZINTE TÁVOLÍTSD EGYMÁSTÓL A CSIGOLYÁKAT! NÖVELD A VÁLL ÉS A FÜL KÖZÖTTI TÁVOLSÁGOT, ZÁRD A LAPOCKÁKAT!

Micsoda szimbolika rejlik e testtartásra vonatkozó instrukciók mögött! Amikor stresszesek vagyunk, felhúzzuk a vállunkat. Ha szorongunk, zárjuk a mellkast, vagyis előrehúzzuk a vállakat, és görbítjük a hátunkat. Amikor magabiztosak vagyunk, kihúzzuk magunkat. Amikor megnyugszunk, leengedjük a vállainkat, s nyitjuk a mellkast. A Pilates a testtartáson keresztül hat az érzelmi állapotainkra is. Sokszor hallottam már kliensektől, hogy pár hét után a Pilatesen kapott instrukciók jutottak eszükbe sorban állás közben vagy a buszra várva, vagy a munkahelyi stresszt kontrollálták légzéssel, vállaik leengedésével. És valóban működik: a jobb testtartás pozitívan hat a gondolatainkra, hangulatunkra is.

Kép - Profimedia - Red Dot



LASSÍTS! ÁLLJ MEG! LEGYEN SAJÁT IDŐD!

Utóbbi talán nem kizárólag a Pilates sajátja, de mindenképpen benne rejlik. A hétköznapokban állandóan sietünk valahova, hajtunk valamit, rohanunk valamiért. Rendszeresen tapasztalom, hogy milyen értékké válik a saját idő fogalma, amikor meg lehet állni, le lehet lassulni, és abban az egy órában tényleg csak a testi-lelki jóllétünk javításán lehet dolgozni. Ne sajnáljuk magunktól azt az egy órát, mert a feltöltődés és energizáltság sokszoros többletet ad további feladatokhoz. Az, hogy lassítunk vagy megállunk, szükséges ahhoz, hogy át tudjuk érezni, élni a jelent, és kiszakadhassunk a mókuserkéből.

ARRA FIGYELJ, AMIT CSINÁLSZ!

Elsőre nagyon bagatell kijelentésnek tűnhet, de gondoljunk csak bele, hányszor van ez valóban így? Általában két lépéssel magunk előtt járunk gondolatban, szervezzük a hétfégi programot, közben koordináljuk a munkafeladatokat, írjuk

a bevásárlólistát. A Pilates éppen összetettsége révén éri el, hogy fókuszálj arra, amit csinálsz. Figyelsz a légzésre, összehangolod a mozdulatokkal, feszíted és nyújtod a tested izmait, aktiválsz az erőközpontot. És csak azt veszed észre, hogy nem nézed az időt, nem futsz versenyt önmagaddal, és elrepül az egy óra. Kikapcsolódtál.

(SZ)ÉPÍTSD A MOZDULATAID!

Egy jó instruktork vezetésével végzett Pilates-edzés mindig az alapoktól precízen felépített, egymásra épülő mozgássort jelent, ami lehetőséget ad a továbbfejlődésre. A Pilatesben a mozdulatok folyamatos csiszolásával, a nehezített elemekkel a határ a csillagos ég. Mindig lehet jobban, szebben, magasabbra és precízebben. Ez a mindennapokban is inspirál, illetve arra sarkall, hogy alkossunk szépet, ne nagyoljunk el, és ne csak túlesni akarjunk dolgokon. Szépen és jól akarjuk csinálni, mert úgy esik jól. ◆