**Пилатес: "тело создается разумом"**

Линн Робинсон

Почти все 80 лет своего существования пилатес был исключительно привилегией немногих посвященных. Долгое время он был вотчиной балетных танцоров и киноактрис, гимнастов и атлетов. Но оставаться в секрете вечно он не мог. По самой своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа для большинства людей. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопарозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Йозеф Губерт Пилатес, родился в 1880 году вблизи Дюссельдорфа. Это был слабый, болезненный мальчик, страдавший рахитом, астмой и ревматизмом. Решив укрепить свое здоровье, он, вместо того чтобы слепо следовать общепринятым программам физкультуры, постоянно экспериментировал, используя различные подходы. В его наследии мы можем наблюдать элементы йоги, гимнастики, лыжного спорта, циркового и боевого искусств, танцев и тяжелой атлетики. Выбирая наиболее эффективные из них, Пилатес сумел разработать систему, которая обеспечивала идеальное сочетание силы и гибкости тела.

Перед началом Первой мировой войны Пилатес тренировал сыщиков Скотланд-Ярда, но сразу после начала войны был интернирован. Заключение послужило для него катализатором, и именно в этот период времени он разработал свою технику гимнастических упражнений, чтобы помочь товарищам по несчастью, многие из которых были стариками и инвалидами, поддерживать здоровье и физическую форму в условиях заключения.

После войны он вернулся в Германию, где обучал правилам самообороны гамбургских полицейских и солдат немецкой армии, а затем переехал в Нью-Йорк, где в 1923 году вместе с женой Кларой открыл свою первую студию. Благодаря привлекательности того, что позже стали называть «методом Пилатеса» или просто «пилатесом», помноженной на широту характера Йозефа, его студия вскоре обрела чрезвычайную популярность среди танцоров и прочих артистов, где каждый тренировался в своем собственном режиме, отвечающем его конкретным проблемам и интересам. Все эти годы благами пилатеса пользовались очень многие легендарные личности из мира кино и балета, в том числе Марта Грэхем, Джордж Баланчин, Грегори Пек, Катарина Хэпберн, Теренс Стэмп, Джоан Коллинз, Кристен Скотт-Томас и другие.

«Тело создается разумом» — любимая цитата Йозефа Пилатеса из Шиллера.

Представьте на минутку, что вы стоите и смотрите на играющих детей, обычных здоровых детей. Как они двигаются? Легко, свободно, ничто их не сдерживает, ничто им не мешает, их движения свободны от природы. Их тела имеют все необходимые качества: грацию, силу, выносливость, гибкость, скорость.

Что же происходит с естественной свободой их движений по мере взросления? До 5-летнего возраста эта свобода движений еще есть, а потом мы отправляем их в школу, где они часами сидят за неудобными партами; мы нагружаем их домашними заданиями и экзаменами, повышая уровень стресса; они носят тяжелые рюкзаки и сумки, искривляя позвоночник и нарушая гармоничное развитие мышц. Когда они достигают половой зрелости, то зачастую стесняются своего тела — сутулого и нескладного.

Потом эти бывшие школьники идут работать, и работать многим из них приходится сидя за столом или за рулем. А в конце дня они возвращаются домой и весь вечер сидят на диване перед телевизором. Где движения, где стимулы, где ввод информации? Существует лишь очень узкий набор постоянно повторяющихся движений. И мышцы реагируют на это соответствующим образом. Неиспользование и/или неправильное использование мышц отражается на дееспособности всей мускулатуры. Неправильно используя мышцы, особенно негативное воздействие мы оказываем на мышцы, которые, работая против силы гравитации, отвечают за осанку (стабилизируют позвоночник) и располагаются в глубине тела. Если они ослаблены, их функцию берут на себя другие мышцы, вызывая тем самым мышечный дисбаланс.

Пилатес начинает с нуля, постепенно переучивая тело, чтобы оно вновь двигалось правильно. Нервная система невероятно гибка и очень хорошо умеет приспосабливаться к изменяющимся условиям, перестраиваясь в процессе тренировок. Этот процесс состоит из трех последовательных стадий:

Думайте о правильных движениях.

Практикуйте правильные движения.

Движения становятся автоматическими, привычными. Мышцы запоминают их. Это называется энграммой мышечной памяти.

В этом смысле пилатес — идеальная система упражнений.

8 принципов метода Пилатеса

Йозеф Пилатес постоянно совершенствовал свой метод, приспосабливая упражнения к индивидуальным нуждам клиентов. В этом и заключалась уникальность его подхода. После смерти Пилатеса (в возрасте 87 лет!) его метод продолжал развиваться, абсорбируя новшества, вводимые талантливыми преподавателями, включая в себя новейшие открытия в области медицины и рекомендации врачей.

Многие годы пилатес был уделом профессионалов — танцоров, артистов, гимнастов и прочих спортсменов, для которых тело — сама жизнь. Основы пилатеса ныне изучают представители всех слоев населения, шаг за шагом продвигаясь к классическим упражнениям.

Если пилатес и потерял свою эксклюзивность, то своих качеств он не утратил. Сохранился и дух метода. Суть подхода Пилатеса, выраженная в его восьми принципах, продолжает оставаться основой каждого упражнения. Вот эти 8 принципов:

релаксация;

концентрация;

выравнивание;

дыхание;

центрирование;

координация;

плавность движений;

выносливость.

Релаксация

Это точка отсчета каждого начинающего. Тем. кто привык приступать к упражнениям с активной разминки типа бега на месте или растяжки, такое начало комплекса может показаться странным, однако для нас очень важно, чтобы перед началом занятий вы избавились от напряжения, накопившегося за день. Научиться выявлять зоны нежелательного напряжения и избавляться от него — совершенно необходимое условие, иначе мышцы снова и снова будут заниматься не своим делом, а вы так и не сумеете вырваться из этого порочного круга.

Концентрация

Пилатес — это система упражнений для тела и разума, тренирующая обе составляющие вашего «я». Пилатес требует постоянного осознания происходящего в вашем теле, постоянного сосредоточения на каждом движении. Это развивает в вас кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая часть вашего тела и что она делает. Хотя некоторые движения со временем становятся автоматическими, вы все равно должны концентрироваться на них, потому что всегда есть более высокий уровень самосознания, к которому следует стремиться.

Выравнивание

Итак, вы расслабились и сосредоточились. Следующий шаг — выработать правильную осанку. Постоянно напоминая своему телу, как оно должно стоять, сидеть или лежать, и правильно двигаясь, вы можете постепенно выровнять его. Это очень важно, если вы хотите восстановить мышечный баланс. Если вы занимаетесь, не уделяя должного внимания правильному расположению суставов, то рискуете повредить сам сустав и усилить дисбаланс в окружающих мышцах. Программы упражнений при различных нарушениях осанки помогут вам постепенно вернуть правильную осанку.

Правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений является критически важным фактором безопасности и совершенно необходимо для восстановления мышечного баланса. Кости должны занимать отведенные им природой места, мышцы должны выполнять строго свои функции и поддерживать сустав, а не давить на него.

Дыхание

Как же все-таки дышать? Наполняя и расширяя спину и бока. Это действительно имеет смысл — ведь легкие располагаются внутри грудной клетки, поэтому расширение ее нижнего отдела позволяет увеличить объем внутреннего пространства для поступающего воздуха. К тому же так вы максимально используете нижнюю часть легких. Данный тип дыхания помогает разрабатывать мышцы, расположенные между ребер, что способствует большей подвижности верхней части туловища. Мы называем такое дыхание грудным или боковым. Ваши легкие уподобляются кузнечным мехам — при вдохе нижняя часть грудной клетки расширяется, а при выдохе сжимается. Для пилатеса важен не только тип дыхания, но и его темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, вы можете ускорять или, наоборот, замедлять движение, когда это нужно. Все упражнения пилатеса рассчитаны на то, что правильное дыхание стимулирует мобилизацию нужных мышц.

Центрирование

Трудно поверить, что Йозеф Пилатес уже более 80 лет назад обнаружил, что при подтягивании пупка к позвоночнику нижняя часть спины становится более защищенной. В то время он не мог знать о стабилизирующих свойствах поперечной мышцы живота, но обладал великолепным чувством тела и ввел инструкцию «пупок к позвоночнику» во все свои упражнения. С тех пор мы значительно продвинулись вперед. Последние медицинские исследования свидетельствуют, что наилучшей стабилизации корпуса можно достичь, если мобилизовать мышцы тазового дна, а затем мышцы нижней части живота. Вот почему мы ныне используем формулу «застегнитесь и подтянитесь»: выдыхая, вы подтягиваете вверх мышцы тазового дна, а затем подтягиваете низ живота к спине, словно застегиваете некую внутреннюю молнию.

Координация

Теперь, когда вы научились правильно дышать, выстраивать части тела, создавать мощный центр и выделять стабилизирующие мышцы, необходимо научиться координировать все эти навыки с выполнением движений. Поначалу это будет нелегким испытанием, но очень скоро ваши действия, запечатленные в мышечной памяти, станут автоматическими — это все равно что научиться водить машину. А пока вы будете осваивать эту координацию, сам процесс учебы станет отличным тренингом для разума и тела, поскольку он стимулирует двустороннее «общение» между мозгом и мышцами. Осмысленно и точно повторяя правильные движения, мы можем постепенно сделать их совершенно естественными для своего тела.

Плавность движений

Суть пилатеса заключается в правильном, грациозном и управляемом выполнении совершенно естественных движений. От вас не будут требовать принимать немыслимые положения или чрезмерно напрягаться. Движения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Это дает вам возможность проверять правильность выстраивания частей тела и концентрироваться на том. чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы. Если вы испытываете какой-то дискомфорт, то в любой момент можете остановиться — это делает пилатес одной из самых безопасных систем упражнений. Впрочем, медленно вовсе не значит легко. Более того, выполнять упражнение медленно обычно намного труднее, чем быстро, и меньше шансов обмануть самого себя!

Выносливость

Наконец, мы хотим увеличить выносливость ваших главных мышц. Это достигается постепенным увеличением интенсивности тренировок. Когда вы наберетесь некоторого опыта и ваши мышцы начнут работать так, как им назначено природой, вы обнаружите, что ваша выносливость резко возросла. Ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения. Многие люди жалуются на усталость, которую испытывают, проведя целый день на ногах. Это связано с тем, что они не умеют стоять правильно. Они сдавливают грудную клетку, а значит, и легкие. Когда вы научитесь «раскрывать» и выпрямлять свое тело, дыхание станет более эффективным. Все упражнения пилатеса нацелены на повышение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем. Ведь машина с хорошим двигателем и сбалансированными колесами ездит гораздо лучше. То же самое относится и к вашему телу.

Пилатес помогает вам обрести отличную физическую форму для занятий выбранным видом спорта или иной деятельности и обеспечивает работу необходимых мышц во время бега, плавания или игры в теннис. Пилатес помогает подготовить ваше тело к этим занятиям и восстановить баланс после них.

Что дает метод Пилатеса

Повышение гибкости

Увеличение силы мышц и повышение их тонуса

Улучшение работы дыхательной системы

Улучшение работы лимфатической системы, а следовательно, уменьшение содержания токсинов в организме

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Снятие напряжения

Плоский живот и тонкую талию благодаря созданию естественного пояса силы

Улучшение осанки

Укрепление мышц; ягодиц и бедер

Укрепление мышц рук и плеч

Избавление от головных болей, вызываемых неправильной осанкой

Устранение болей в области спины

Укрепление иммунной системы

Увеличение плотности костей

Улучшение подвижности суставов

Снижение количества травм для спортсменов и танцоров

Улучшение показателей для спортсменов и танцоров

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>