



A CSOPORTOS
MOZGÁSOK VIZÉN EVEZVE
A FUNKCIONÁLIS MOZGÁSFORMÁK
ACÉLSZAGÚ VIDÉKÉN KÖTÖTTEM
KI. ÍGY AZTÁN NÉHÁNY KÓBOR
JÓGAÓRA VOLT CSUPÁN A MÚLTAM
A CSENDESÜLŐS MOZGÁSOK
TERÉN.

BODNÁR JUDIT LOLA ÍRÁSA



KIPRÓBÁLTUK
A PILATES-ÓRÁT

Variációk végtelen tárháza

Ebből adódóan tökéletesen tiszta lappal hívtam fel Szabó Viktóriát, hogy időpontot egyeztessünk első pilates órámról. A Victory Pilates stúdió a Gellérthegyen található, árnyas fák között vezet az út a házhoz, elkezdve megalapozni azt a zen hangulatot, ami a stúdióba lépve elkapja az embert, az óra végére pedig tökéletesen átveszi az uralmat még a legűzöttebb tudat felett is. Tapasztalatból beszélek: költözés kellős közepén, egy mérgezett egér kiegyensúlyozottságával érkeztem az órára – és kisimult

amazonként mentem vissza dobozolni. A titok nyitja alighanem az a teljes odafordulás, az a nyugodt, koncentrált figyelem, amivel Viki fordult felém, és a pilates alapgon dolata, mely ugyanezt a nyugodt, koncentrált figyelmet igényli a mozgást végzőtől.

NAGY LEVEGŐ...

Lehetetlen ugyanis zaklatottnak maradni, amikor a mozgás alapja a nagyon pontos szabályok szerint végzett légzés, amit Viki még azelőtt alaposan elmagyará-

zott, hogy bármilyen gyakorlatot elkezdtünk volna. A légzés szabályozásának nem csak anatómiai oka van: már azzal is megkezdtem az önmagamra figyelést, hogy a légzésemre koncentrálok. Ráadásul a helyes légzés révén a test, így az izmok, köztük pedig a mélyizmok vérellátása is javul, márpedig a pilates elsősorban ezeknek a mélyizmoknak a megerősítésére fókuszál. Emellett a helyesen vett levegő egész egyszerűen könnyebbé teszi a mozgást is – minden gyakorlatnak megvan a maga

légzés technikája, ha ehhez tartjuk magunkat, akkor pontosabban és hatékonyabban tudunk mozogni. A légzés gyakorlat mellett anatómiai alapozást is kaptam, amiből ismét kiviláglik, hogy a pilates szemléletében a befelé figyelés és a tudatosság központi szerepet játszik. Itt biztosan nem történik olyan, hogy magamról elfeledkezve, félig a hétvégi bevásárlásra gondolva dobálom a tagjaimat a négy égtáj felé, már csak azért sem, mert a pilatesben majd' minden gyakorlat onnan indul, hogy felvesszük a „fűzőt”.

KÜLÖNLEGES KIEGÉSZÍTŐ

Természetesen nem a múlt század horrorisztikus divatkellékéről van szó: a pilates különös hangsúlyt fektet a legmélyebben fekvő, úgynevezett haránt hasizmokra, amelyek a derék oldalsó részén indulnak és a has középvonalán tapadnak, a fűző felvétele annyit tesz, hogy ezek az izmaink feszesek. Ezt konyhanyelven csúfolhatjuk úgy, hogy „behúzzuk a hasunkat”, ám ennél összetettebb helyzetről van szó, amelynek elsajátításához szükséges némi testtudat, és egy pár bevezető óra. A fűzőt gyakorlatilag a pilates óra teljes hosszán át viselni szükséges, amitől hosszabb távon komolyan megerősödik a törzsizomzat – magyarul viszlát, hátfájás, helló, királynői testtartás, és természetesen kellő idő után, az áhított kockás hashoz is a fűző viselésén át vezet az út.

Ettől én még beláthatatlan távolságra vagyok ugyan, de az alap helyzet elsajátításával egészen jól boldogultam, amikor elkezdtük a gyakorlatokat – először a talajon. Kaptam a kezembe egy ruganyos vaskarikát, úgynevezett fitnesskarikát, ami egészen sokféleképpen használható. Először felhúzott térdekkel a hátamra feküdtem, egyik lábam kinyújtottam, majd a talp elülső részét a karikába akasztottam, míg két kézzel enyhén

magam felé húztam azt – ezzel brutálisan megnyújtva a lábam hátsó izmait a vádligtól a hátsócombomban át egészen a fenékig. Majd ugyancsak háton fekve a térdeim közé vettem a karikát, lábaimat felemeltem, hogy a combom nagyjából derékszöveget zárjon be a talajjal, és ebben a helyzetben finoman össze-összenyomtam a karikát, hogy a belső combizmok is dolgozzanak. Majd megváltva a karikától a fűző viselésén túl is megdolgoztattuk a hasizmainkat: kinyújtott lábaimat a talajjal nagyjából 45 fokos szögben tartva, tarkóra tett kézzel hol egyik, hol másik térdemet húztam az ellentétes könyököm-höz, illetve kaptam néhány csípő-emelést is, ami aerobikból is ismerős lehet, ám el kell mondjam, fűzőben azért eggyel nehezebb a gyakorlat, mint amire emlékeztem.

A LEGSOKOLDALÚBB SPORTESZKÖZ

A pilates nevét megalkotójáról, a német Joseph Pilatesről kapta, aki az első világháborúban internálótáborba kerülve arra kerekedett módra, hogy azok a kórházi betegek is erősíthessék magukat, akik nem tudnak felkelni az ágyból: rugókat akasztott a kórházi ágyakra, ezzel lerakva az alapjait a mai pilates edzőgépeknek, mint a Cadillac vagy Reformer nevű, amiket én is kipróbáltam, miután a talajon végeztem. Elsőre nem tűnt

túl bizalomgerjesztőnek a közporki kínzóeszközre emlékeztető ágy, amiről minden elképzelhető és nem annyira elképzelhető helyen is erős rugók lógtak. Ugyanakkor arra hamar ráéreztem, hogy ez a küttyü, bár nem hajtja semmilyen elektronika, nincsenek benne súlyok, mégis nagyságrendekkel izgalmasabb, mint bármelyik edzőtermi csodamasina, főként azért, mert olyan sokféleképpen lehet használni, hogy a gyakorlatok töredékét sem lehet végig venni még több hónapos rendes pilatesre járás alatt sem.

Ez egyébként a talajgyakorlatokra is igaz, eszköz nélkül is több ezerféle gyakorlat van, ráadásul Viki a saját balettos tapasztalatait felhasználva saját gyakorlatokat is kitálalt, így a variációk száma tovább nőtt, amint pedig kezünkbe veszünk egyik vagy másik segédeszközt a kislabdától a gumiszalagig, netán még a gépekkel is megismerkedünk, a lehetőségek tárháza a végtelenhez kezd közelíteni. Az is hamar egyértelmű lett, hogy a pilatesben a gyakorlatok sosem csak egy célra alkalmasak, hanem például egyszerre nyújt egy izmot, míg egy másikat erősíti, avagy az erősítés mellett még az egyensúlyt is fejleszti, és így tovább. Összességében nagyon izgalmas, sokrétű és teljesen új élmény volt a pilates, ami úgy kapcsolt ki teljesen, hogy közben végig annyira koncentráltam, mint egy érettségiző. ☺

AZ ALL YOU CAN MOVE SZEMÉLYES AJÁNLÁSA!

Ha a mozgással az alakformálás mellett az is a célunk, hogy feltöltődjünk és kiegyensúlyozotttá váljunk, akkor a Pilates a legjobb választás! A személyre szabott edzés módszer mesteri szálkásítja az izomzatot, a légzés technikára összpontosítva pedig edzés közben teljes mértékben magunkra figyelhetünk.

aycm.hu

AHOL KIPRÓBÁLHATJA:

Victory Pilates
1118 Budapest,
Ménesi út 80.
www.victorypilates.hu

Az oldalt az
ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS
támogatta.