

▶ **ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ**

του **Ηλία Μαρούτη**,  
Pilates Instructor

## Έλεγχος του σώματος

Η μέθοδος Pilates, εξασκεί **το σώμα και το νου** με στόχο την **πραγματική ευζωία**

**Σ**τις αρχές του 20ού αιώνα, ο Joseph Pilates δημιούργησε μια ολιστική μέθοδο άσκησης σώματος και νου, πιστεύοντας ότι αυτός είναι ο δρόμος για την ευζωία. Σήμερα το pilates, όπως ονομάστηκε η μέθοδος προς τιμήν του εμπνευστή της, έχει αποκτήσει εκατομμύρια φανατικούς φίλους σε όλον τον κόσμο και η επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει τα ευεργετικά αποτελέσματά του.

Κορυφαίοι χορευτές, αθλητές, προπονητές και μεγάλες ομάδες από διαφορετικά αθλήματα εντάσσουν στο πρόγραμμά τους το pilates, θεωρώντας ότι αποτελεί την αποτελεσματικότερη μέθοδο συμπληρωματικής προπόνησης (cross training).

Την ίδια στιγμή, όλο και περισσότεροι ορθοπαιδικοί και φυσικοθεραπευτές προτείνουν στους ασθενείς τους το pilates ως μέθοδο αποκατάστασης τραυματισμών ή συντηρητικής διαχείρισης μυοσκελετικών, νευρολογικών, ρευματικών και αυτοάνοσων παθήσεων και συνδρόμων στάσης (πόννοι στη μέση και τον αυχένα).

Το κύριο πλεονέκτημα της μεθόδου είναι ότι,

εφόσον διδαχθεί από ειδικά εκπαιδευμένους δασκάλους, μπορεί με ασφάλεια να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις απαιτήσεις ενός εργαζόμενου, ενός ανθρώπου που αγαπά τον αθλητισμό ή μιας εγκύου, ενός νέου ή ενός ηλικιωμένου, ενός άνδρα ή μιας γυναίκας, ενός πρωταθλητή ή κάποιου που αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας που επηρεάζουν τις νευρομυοσκελετικές του λειτουργίες.

Ο λόγος είναι ότι οι ασκήσεις που δημιούργησε ο Joseph Pilates σχεδιάστηκαν με βάση την ανθρώπινη ανατομία και κινησιολογία και εκτελούνται με έμφαση στην ακρίβεια, ώστε κάθε φορά να επιστρατευθεί μια συγκεκριμένη μυική ομάδα με έναν πολύ συγκεκριμένο στόχο. Εξ ου και ορισμένοι έχουν χαρακτηρίσει το pilates «γλυπτική σώματος» ή «χορογραφημένη φυσικοθεραπεία».

Η ονομασία που έδωσε ο Joseph Pilates στη μεθοδό του ήταν «Body Contrology», που θα μεταφράζαμε ως «ελεγχολογία». Μελετώντας άλλα συστήματα, όπως τη yoga, και δοκιμάζοντας μια σειρά από διαφορετικά αθλή-

ματα, ήταν ο πρώτος που όρισε την έννοια του κέντρου του σώματος, το οποίο ταύτισε με το κέντρο της δύναμης (powerhouse).

Σήμερα η έννοια αυτή είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην αθλητική και επιστημονική κοινότητα. Η βασική ιδέα είναι ότι δυναμώνοντας κανείς το κέντρο του, μπορεί να αποκτήσει απόλυτο έλεγχο των κινήσεων των άκρων. Και, αντιστρόφως, ότι εκμεταλλευόμενοι τις κινήσεις των άκρων και την επίδραση της βαρύτητας επάνω τους, δηλαδή απομακρύνοντας τα άκρα από το κέντρο και επαναφέροντάς τα, μπορούμε να προκαλέσουμε και να δυναμώσουμε το κέντρο.

Ως κέντρο δύναμης (powerhouse) του σώματος αρχικά ορίστηκε μια ομάδα εν τω βάθει μυών, όπως ο εγκάρσιος κοιλιακός μυς και οι μύες του περινέου, που ο ρόλος τους είναι να σταθεροποιήσουν τον κορμό και ιδιαίτερα την ευαίσθητη περιοχή της λεκάνης και της μέσης. Καθώς η μέθοδος εξελίχθηκε και απομοίωσε όλη την εμπειρία που εν τώ μεταξύ αποκτήθηκε, αλλιά και τις πρόσφατες ανακαλύψεις της επιστημονικής έρευνας στο πεδίο της κίνησης και της νευρομυολογίας, στην έννοια του κέντρου προστέθηκαν και άλλοι μύες που σταθεροποιούν τον κορμό, όπως ο πολυσχιδής ή η ωμική ζώνη, ο πρόσθιος οδοντωτός και ο κάτω τραπεζοειδής.

Οι ασκήσεις του pilates γίνονται με έμφαση στην ευθυγράμμιση του σώματος, την ακρίβεια και τη λεπτομέρεια, είτε στο έδαφος (mat) είτε με εξειδικευμένα όργανα που σχεδίασε ο Joseph Pilates και προσφέρουν διαβαθμισμένη αντίσταση, η οποία προσομοιάζει με τη δύναμη της βαρύτητας. Το «ρεπερτόριο», οι ασκήσεις και οι παραλλαγές της μεθόδου είναι χιλιάδες, ώστε κανείς να διευρύνει τις δυνατότητές του, αλλιά και ταυτόχρονα να εμβαθύνει χωρίς να βαριέται ποτέ, αφού κάθε φορά προσφέρεται και μια καινούργια πρόκληση.

Στόχος των ασκήσεων είναι να δώσουν δύναμη, ελαστικότητα και αντοχή στους μύες, να σταθεροποιήσουν τον κορμό και να βελτιώσουν τη στάση και την ευθυγράμμιση, φέρνοντας σε ισορροπία τις επιμέρους ανταγωνιστικές μυικές ομάδες.

Μετά από μια σειρά μαθημάτων, οι αλλαγές στο σώμα είναι ορατές. Πιο ευθυγραμμισμένη στάση, λεπτοί και δυνατοί μύες με γράμμωση. Παρόλα αυτά η πιο σημαντική δουλειά έχει γίνει στο βάθος.

