



Pilates

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ Η
ΜΕΘΟΔΟΣ

Ελευθερία Ρίζου

MA Choreography SPBIC, Russia

Certified Pilates Instructor 500h

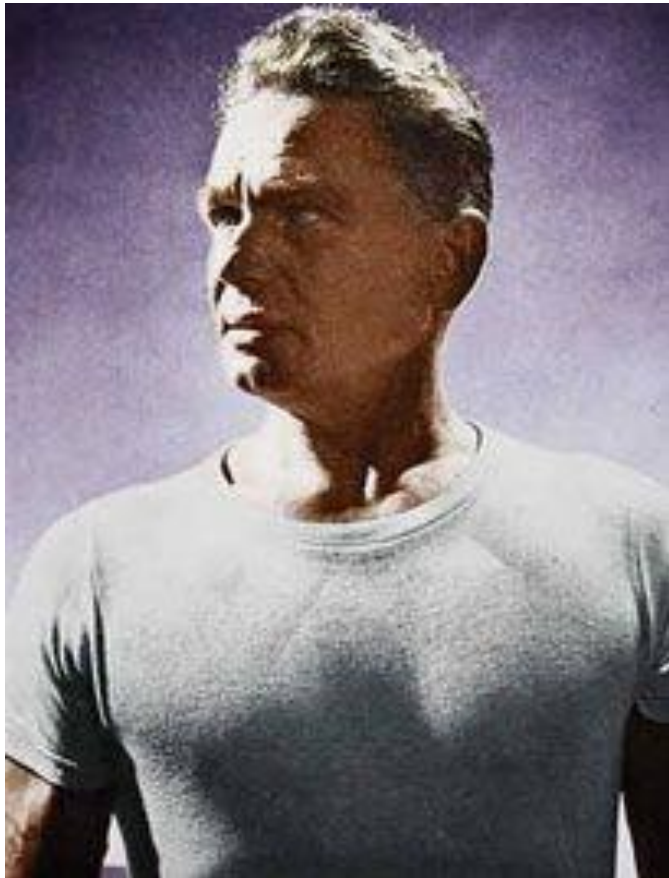
Fasciatherapist MDB

Fascial fitness Trainer

Pelvic Floor Fascial Fitness Specialist

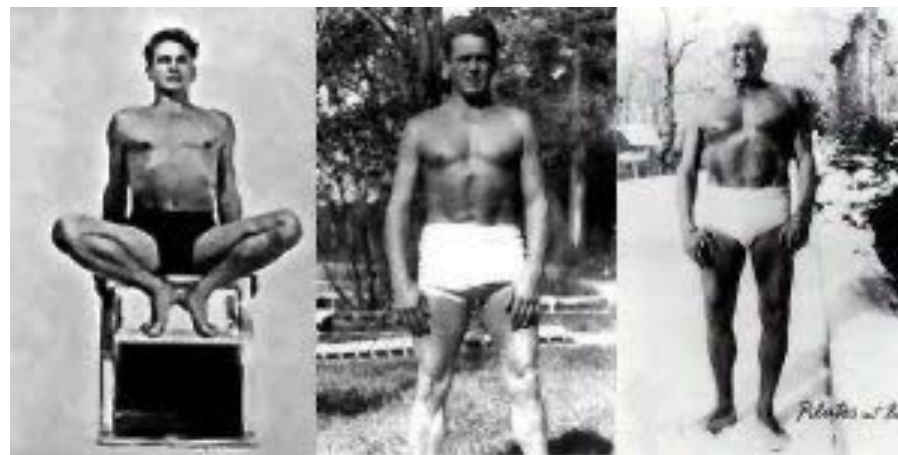
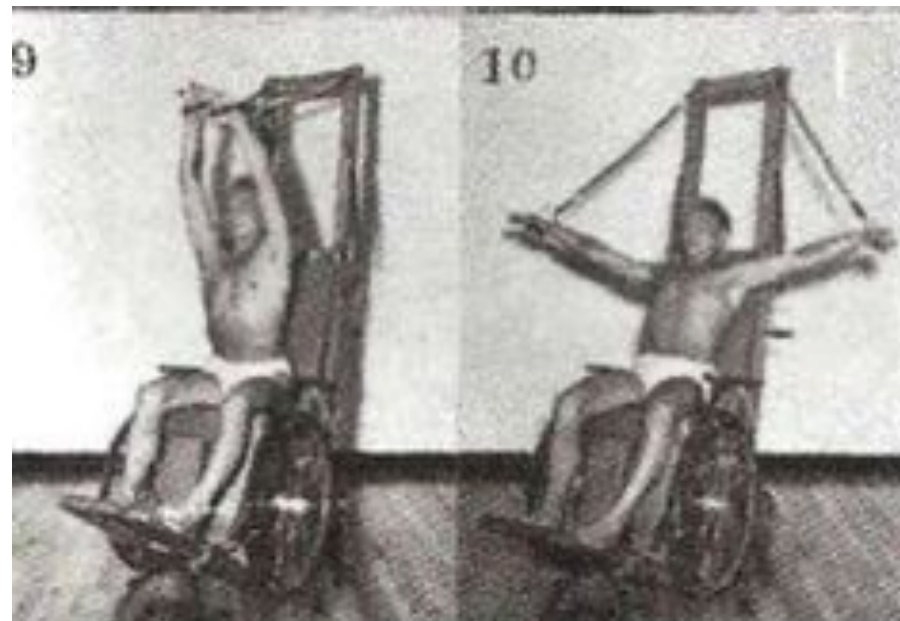
Joseph Hubertus Pilates (1883-1967)

Ο άνθρωπος πίσω από τον μύθο



Παιδική Ηλικία

- Ασθενικό παιδί με άσθμα, ραχίτιδα και ρευματικούς πυρετούς.
 - Ο πατέρας σιδεράς με αγάπη στη γυμναστική και τη φύση.
 - Η μητέρα ολιστική θεραπεύτρια.
 - Bulling και απομόνωση
-
- Αγάπη για την άσκηση, τη φύση, τις κατασκευές.
 - Κλασικές σπουδές στη Γερμανία. Νους εν σώματι
 - Στα 14, ήδη ανατομικό πρότυπο.



1900

Θεμελίωση της «Τέχνης του Ελέγχου»

1918-19

Α΄ Παγκόσμιος Πόλεμος, Κρατούμενος στο Λάνκαστερ και νοσοκόμος στο στρατιωτικό Νοσοκομείο της νήσου Μαν



New York, The Pilates Studio

1925 Αμερική | Clara Pilates

1926 The Pilates Studio 8th Avenue NY

Ruth Sent Dennis, Laban, George Balanchine,

Martha Graham, Gerome Robbins

Carola Trier, Eve Gentry, Kathy Grant,
Romana Kryzanowska, Ron Fletcher

1945 Return to life through Contrology

1934 Your health



Η προέλευση των ασκήσεων

Cat stretch



Swan dive



....Κι άλλες ασκήσεις



- The frog
- Elephant
- Starfish
- Grasshoper



- Cobra
- The sphinx
- Mermaid
- Hug a tree

Πίσω από κάθε σπουδαίο άντρα.... Clara Zeuner Pilates 1882-1977



Η διαμόρφωση της μεθόδου

- Η παρατήρηση της φύσης
- Background: Box, Jiu Jitsu, Yoga, Καλλισθενική, Ακροβατικά, Σκι, Καταδύσεις
- Η εφευρετικότητα (πάνω από 25 όργανα, 34 αρχικές ασκήσεις, περίπου 500 παραλλαγές)
- Τα “κακά” αγγλικά : Hands on, body sculpting
- Οι μαθητές : Laban, Martha Graham, G. Balanchine, R. Sent Denis, Jerome Robbins

Η φιλοσοφία

- Η καλή φυσική κατάσταση είναι βασική προϋπόθεση για την ευτυχία.
- Η μέθοδος μου αναπτύσσει το σώμα αρμονικά, διορθώνει τη στάση, διατηρεί τη ζωτικότητα, αναζωογονεί το νου και εξυψώνει το πνεύμα.
- Η αναπνοή, η πρώτη και τελευταία πράξη της ζωής μας. Ολόκληρη η ύπαρξή μας εξαρτάται από αυτή.
- Δεν έχει σημασία το πόσο αλλά το πώς.

The Pilates Studio



Οι αρχές

- Συγκέντρωση > *Concentration*
- Αναπνοή > *Breathing*
- Κεντράρισμα > *Centering*
- Συνδεσμική Χαλάρωση > *Joint Release*
- Έλεγχος > *Control*
- Ακρίβεια > *Precision*
- Ροή > *Flow*

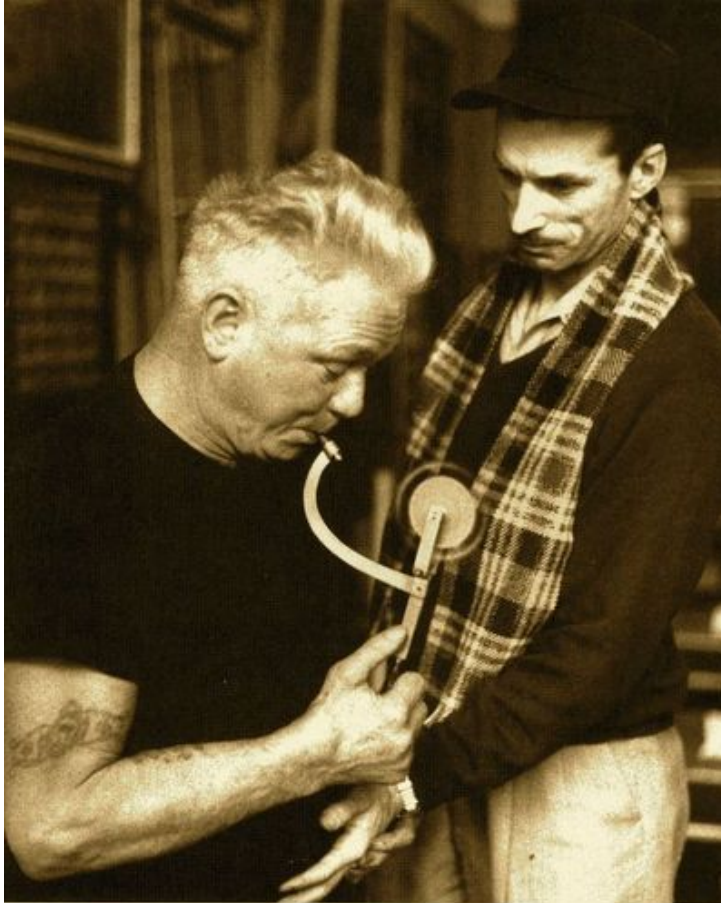
Συγκέντρωση > Concentration

- Εστίαση της προσοχής στο σημείο που γίνεται η εργασία μυϊκά και σκελετικά.
- Ιδιοδεκτικότητα-Αίσθηση της θέσης του σώματος στο χώρο. Αίσθηση της επαφής του δέρματος στο πάτωμα.
- Αίσθηση του χρόνου. Χρόνος εμπέδωσης, πραγματικός χρόνος
- Προσήλωση στο σκοπό της κίνησης, στη λογική διαδικασία
- «Αποθήκευση» κίνησης, νευρομυϊκές αλλαγές, αλλαγές μοτίβων

Αναπνοή > Breathing (1)

- Το κλειδί.
- Κίνηση στην ακινησία. Η κυριολεκτική σύνδεση του μέσα μας με τον έξω κόσμο.
- Φυσική, απρόσκοπτη, τεχνική, ενταγμένη στην άσκηση.
- Κανένα αναπνευστικό μοτίβο δεν είναι αξίωμα. Προσαρμόζουμε την αναπνοή στις ανάγκες και τις δυνατότητες της στιγμής. Κάθε αναπνευστικό μοτίβο διευκολύνει την κίνηση στα στάδια της εξέλιξης της

Αναπνοή > Breathing (2)



Joe demonstrating to modern dance teacher, Matt Maddox, the use of the breath wheel for proper use of the diaphragm, proper breathing and for people with asthma.

Ο Joe δείχνει στον χορευτή Matt Maddox τη χρήση του «αναπνευστικού τροχού» για σωστή χρήση του διαφράγματος, σωστή αναπνοή και για όσους υποφέρουν από άσθμα.

Αποτύπωμα > Imprinting

- Αίσθηση βάθους.
- Διαφορετική αίσθηση μυών οστών, δέρματος.
- Ενδυνάμωση μυών πυρήνα.
- Ενίσχυση ιδιοδεκτικότητας

Συνδεδεστική Χαλάρωση > Joint Release

- Τελικός στόχος στο αρχάριο επίπεδο
- Προϋπόθεση για βαθύτερη συνειδητοποίηση του σώματος
- Ακρίβεια στην κίνηση, βάθος, εξοικονόμηση ενέργειας
- Λύσιμο- Απομόνωση
- Κλειδί για να εμβραθύνεις, ιδιαίτερα σημαντική για χορευτές και αγχώδη σώματα

Έλεγχος > Control

Ως προς :

- Κατεύθυνση
- Ακρίβεια
- Δυναμική
- Ταχύτητα
- Σχήμα
- Αντίσταση
- Εύρος

Έλεγχος = Αποταύτιση. Το αποτέλεσμα της σωστής άσκησης

Ακρίβεια > Precision

- Κίνησης - Στάσης - Θέσης - Διαδρομής
- Σωστή μηχανική
- Ποιότητα, όχι ποσότητα

Ροή > Flow

- Το τελικό ζητούμενο
- Η ολοκλήρωση της κίνησης
- Αρμονία, δυναμική, ρυθμός, ομορφιά, χάρη
- Η Στίξη, η ολοκλήρωση της κίνησης

Η εξέλιξη - Οι μαθητές - Pilates Elders

- Romana Kryzanowka
- Kathy Grant
- Ron Fletcher
- Carola Trier
- Eve Gentry
- Mary Bowen
- Bruce King

Eve Gentry 1909-1994

Dancer

Refined Pilates



Romana Kryzanowska 1923-1913

Dancer, Pilates Instructor

Director of the Pilates Studio

1988 Κατοχύρωση της μεθόδου,
η οποία ακυρώθηκε το 2000 μετά
από αλληπάλληλες δικαστικές
διαμάχες.



Carola Trier 1913-2000

Ακροβάτης και χορεύτρια, η πρώτη που άνοιξε Contrology Studio, με την άδεια του Pilates



Second Generation Teachers

Alan Herdmann
(Carola Trier)



Bob Liekens
(Romana Kryzanowska)



Jilian Hessel
(Cathy Grant,
Carola Trier,
Ron Fletcher)



East Vs West

- **Νέα Υόρκη**

Romana Αθλητικό, πιο γρήγορο, πιο αεροβικό

Η ΟΜΣΣ ακουμπά στη rest position (Tuck under)

- **California**

Λεπτομερές, πιο αργό, πιο χορευτικό

Η ΟΜΣΣ σε ουδέτερη θέση.

New Generation Pioneers

- Elisabeth Larkam
- Madeline Black
- Ένα ακόμη βήμα πέρα από το «fitness». Συμπεριλαμβάνουν στη διδασκαλία τεχνικές κινησιολογίας, θεωρίες εμβιομηχανικής και κίνησης, body awareness, body-mind centering, gyrotonic, fascia oriented movement, myofascial slings.

Γιατί η μέθοδος εξελίχθηκε σε παγκόσμια επιτυχία ?

- Δουλεύει ! Μιλάνε για αυτή τα αποτελέσματα.
- Προσφέρει μία ενοποιημένη θεωρία ζωής και κίνησης
- Παρόλο που διαθέτει δομή και επίπεδα δεν είναι ερμητική.
- Δεν είναι βαρετή. Παραλλαγές, τροποποιήσεις, προσαρμογές στον εξοπλισμό.
- Η φιλοσοφία που τη διέπει είναι διαχρονική.

Σύγχρονες Τάσεις

Είδος Προφίλ Ασκούμενου

- Classical
- Dancers*
- Seniors*
- Therapeutic*
- Aerobic*
- Power
- Refined*
- Rehab
- Contemporary*

bodytone
pilates + bodywork

Βασικές Έννοιες και Θέσεις

- Κοιλιακό βύθισμα
- Πυελικό έδαφος, Περίνεο, Powerhouse
- Ανέβασμα Λεκάνης, Γέφυρα
- Cobra
- Τετραποδική θέση (Τραπεζάκι)
- Ανάποδο Τραπεζάκι Table top
- Pilates V
- Ουδέτερη Λεκάνη
- Ουδέτερη Σπονδυλική Στήλη

Κοιλιακό βύθισμα/Πυελικό Έδαφος

- Σημείο αναφοράς της μεθόδου. Ενεργοποίηση των εν τω βάθει κοιλιακών μυών με μείωση της διαμέτρου του κοιλιακού τοιχώματος.
- Με την οδηγία « αφαλός προς τη σπονδυλική στήλη» τα τρία βαθύτερα στρώματα υποχωρούν και υποστηρίζουν την πλάτη.
- Ενεργοποίηση του περινέου και όλης της περιγεννητικής περιοχής. Περιγραφή: Συγκρατώ τη ροή των ούρων, τραβάω το «πάτωμα» της λεκάνης προς το κεφάλι.

Rest Position



- Σε ύπτια θέση, με τα γόνατα λυγισμένα σε γωνία 90 μοιρών, τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης και ευθυγραμμισμένα.
- Ουδέτερη ΟΜΣΣ.
- Στην φωτογραφία τα χέρια εικονίζονται κάθετα στο ταβάνι (παραλλαγή)

Μέκκα (Child's pose)



- Θέση ξεκούρασης-διάτασης
- Από γονατιστή θέση με τα καθιστικά οστά πάνω από τις φτέρνες, ο κορμός διπλωμένος μπροστά και η κοιλιά πάνω από τους μηρούς.
- Τα χέρια μπροστά, πλάι, δίπλα στο σώμα και σε πολλές άλλες παραλλαγές

Ανέβασμα Λεκάνης, Γέφυρα



- Άσκηση και αρχική θέση για πολλές ασκήσεις.
- Έκταση της λεκάνης με ουδέτερη σπονδυλική στήλη.

Abdominal Position



Από τη rest position με τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι και κεφάλι, χέρια, κορμό ανασηκωμένα με κατεύθυνση προς την κοιλιά

Diamond



Εδραία θέση,
πέλματα
ενωμένα

Cobra



- Πρηνής θέση με στήριξη στα χέρια
- Ιδιαίτερα ευεργετική για χαλάρωση της οσφυϊκής μοίρας
- Απαιτεί προσοχή στη θέση του κεφαλιού. Η αυχενική μοίρα ακολουθεί την ευθεία της θωρακικής.

Τετραποδική Στήριξη



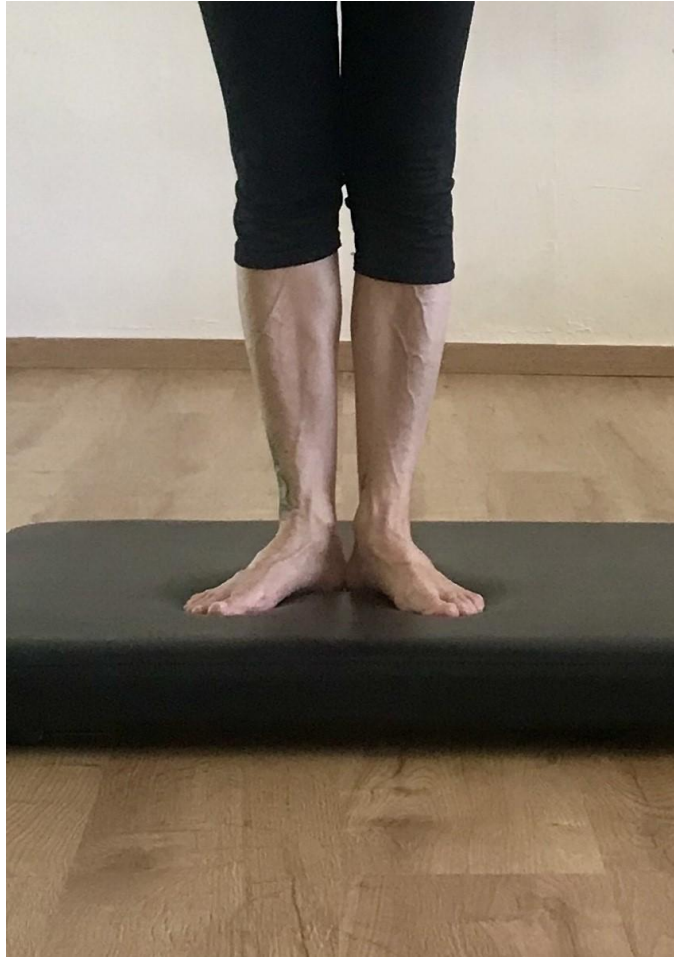
- Άσκηση και Αρχική Θέση πολλών ασκήσεων
- Στήριξη στα γόνατα (ή και στα δάχτυλα των ποδιών) και τις παλάμες με ουδέτερη σπονδυλική στήλη.

Ανάποδο Τραπεζάκι - Table Top



- Αρχική θέση πολλών ασκήσεων.
- Τα πόδια πάνω από το έδαφος με τους μηρούς κάθετους και τις κνήμες παράλληλες σε αυτό.

Pilates V



Θέση των ποδιών με φυσική
έξω στροφή των ισχίων και
γόνατα και πέλματα
ευθυγραμμισμένα σε σχέση
με αυτά

Ουδέτερη Λεκάνη

- Η λεκάνη βρίσκεται σε ουδέτερη θέση όταν στην ύπτια θέση οι άνω πρόσθιες λαγώνιες ακρολοφίες βρίσκονται στην ίδια ευθεία με το ηβικό οστό, σε παράλληλη θέση μεταξύ τους και το κάτω μέρος τους στην ίδια ευθεία με τις οπίσθιες.
- Μηχανικά ουδέτερη θέση όπου αντίθετες μυϊκές ομάδες λειτουργούν στην πλήρη δυναμική τους

Η σταθερότητα σε αυτή τη θέση επιτρέπει:

- Την κίνηση σε πλήρες εύρος, άρα βελτιώνει την ευλυγυσία.
- Την αίσθηση του πυελικού εδάφους και των κοιλιακών.
- Την αίσθηση του μπροστινού και πίσω μέρους του σώματος.

Η αστάθεια στην περιοχή, πολύ συχνά γίνεται ένταση στο άνω μέρος.

Ουδέτερη Σπονδυλική Στήλη

- Σεβασμός στις φυσικές καμπύλες και επιμήκυνση τους, όχι ευθειασμός. Η ομορφιά της σωστής, στηριγμένης στάσης.
- Ενίσχυση μυών, αποσυμπίεση αρθρώσεων.
- Μηχανικά ουδέτερη θέση όπου αντίθετες μυϊκές ομάδες λειτουργούν στην πλήρη δυναμική τους
- Με ουδέτερη ΣΣ και ουδέτερη λεκάνη οι μύες του πνευλικού εδάφους και οι παρασπονδύλιοι σχηματίζουν ένα τρίγωνο σταθερότητας για το σώμα. **Σε αυτούς τους εν τω βάθει σταθεροποιητές βρίσκεται το κλειδί της θεραπείας σε τραυματισμούς ΣΣ, την πρόληψη και διατήρηση της υγείας**

Pilates Equipment

- Mat
- Reformer
- Cadillac/Trapeze
- Wunda
- Spine Corrector
- Ladder Barrel
- Ped o Pull



...and accessories

- Ring
- Foam Roller*
- Ball*
- Foot Corrector
- Balancing boards
- Rotator Discs

* not originally by Joe

Enjoy !

- <https://vimeo.com/70173039>
- <https://vimeo.com/147049864>

**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

