**Основные принципы пилатеса.**

Восемь фундаментальных принципов, лежащих в основе всех упражнений.

**1. Релаксация**

Один из важных навыков, которыми мы должны овладеть, занимаясь гимнастикой, - это умение работать без излишнего напряжения. Расслабляя тело перед началом каждого упражнения и, фокусируя внимание на той части тела, над которой предстоит работать, вы научитесь занимать правильное положение и затем удерживать его при выполнении движений без чрезмерного напряжения. Вам нужно напрягаться ровно настолько, чтобы иметь возможность выполнить требуемое движение. Травмы обычно случаются именно тогда, когда вы без необходимости напрягаете и все окружающие мышцы.

Есть, однако, разница между релаксацией и полным "отрешением" - последнее приведет к неряшливости движений и состоянию коллапса. Секрет заключается в правильном сочетании расслабления и концентрации.

**2. Концентрация**

"Тело создается разумом".

Йозеф Пилатес очень любил это изречение немецкого писателя Фридриха фон Шиллера. Умение постоянно удерживать мысли на той части тела, над которой идет работа, - это уже само по себе достаточное достижение; чтобы научиться этому, потребуется время, но оно вполне окупится в дальнейшем. Гимнастика, включающая в работу разум, приносит гораздо большее удовлетворение и гораздо больше расслабляет, чем такие занятия, где мысли остаются в раздевалке!

Если вы вдумаетесь, то, несомненно, согласитесь с тем, что всякое движение зарождается в уме - не в мышцах, не в костях, а в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно визуализируем предстоящее движение, а затем нервная система сама выбирает правильную координацию мышц, необходимую для выполнения поставленной задачи. Во многих случаях это вообще не требует сознательного мышления - ведь нам не нужно учить свои ноги ходить!

Некоторые другие задачи поначалу требуют значительной концентрации внимания, но со временем тоже могут выполняться на бессознательном уровне. Вспомните, насколько внимательно и сосредоточенно вы садились за руль, когда учились водить, и сравните с тем, насколько автоматическими стали эти движения после некоторой практики. Набираясь опыта работы по методу Пилатеса, вы обнаружите, что уже автоматически "знаете", что делает ваше тело, где находятся ваши руки и ноги. Ваши мышцы заново программируются. Однако необходимо остерегаться полного переключения на "автопилот", потому что таким образом вы не достигнете никакого прогресса. Предлагаемые здесь упражнения, которые поначалу могут показаться очень простыми, на самом деле имеют несколько уровней. Правильно выполняя их, вы убедитесь, что они достаточно сложны.

При выполнении упражнений разум может играть и еще одну роль. Используя мысленные образы, вы помогаете центральной нервной системе выбирать правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения. В своей книге "Идеокинетика и потенциал человеческих движений" Лулу Свигард четко описывает, как зрительные образы помогают переобучать организм в отношении использования тех или иных мышц. Например, если вы хотите держаться прямо, то достигнете лучших результатов, представляя, как вас тянут вверх воздушные шары, прикрепленные к макушке головы, чем если просто скажете себе: "Стань прямо!" Мы очень часто используем такие образы в методе управления телом, чтобы обеспечить правильность движений.

**3. Координация**

С умением сосредоточивать внимание тесно связана способность координировать свои движения. Вы должны осознавать и то, что вы делаете, и то, что вы намерены делать. Ваше "чувство тела" или, правильнее сказать, ваше кинестетическое чувство может значительно усилиться благодаря методу управления телом.

Все ваше тело пронизано сенсорными нервами, которые способны регистрировать, какое положение занимают, например, ваши руки, ноги и что они делают. Эти нервы чрезвычайно важны для координации движений, так как посылают в мозг соответствующие сообщения, на основе которых принимаются соответствующие решения. В головном мозге за управление движениями, координацию и осанку отвечает мозжечок. Он должен обладать информацией не только о том, какое место в пространстве вы занимаете в данный момент, но и где вы были до этого и где хотите быть. Представьте, что становитесь на эскалатор: когда ваша нога делает шаг вперед, мозг ожидает движения эскалатора и учитывает его, но если вдруг эскалатор не движется, вы теряете равновесие.

Чтобы развить в себе кинестетическое чувство, вы должны внимательно прислушиваться к тем сообщениям, которые посылаются этими сенсорными нервами, и уметь правильно интерпретировать их. Тогда центральная нервная система сумеет выбрать наилучшую возможную комбинацию мышц для дальнейших действий. Поначалу вы действуете методом проб и ошибок. Постепенно ваши движения утрачивают прежнюю неуклюжесть и становятся более отточенными и плавными. Этот процесс разработки каналов связи между разумом и телом очень важен. Он окажется полезен не только при выполнении гимнастических упражнений, но и в повседневной жизни.

Когда вы начнете заниматься этими упражнениями, вам может показаться, что ваши руки и ноги обладают собственным разумом. Вы думаете, что нога подогнута, а на самом деле она вытянута! Однако постепенно вы приобретете необходимый уровень контроля над своим телом, хотя поначалу это может показаться невозможным - ведь инструкции так сложны, и нужно думать о стольких вещах одновременно ("Как я могу одновременно поднимать ногу, выгибать спину, подгибать ногу и вытягивать шею?"). Люди от природы имеют определенную координацию движений, но, к счастью, это навык, которому можно научиться.

Управление телом очень скоро станет реальностью для вас.

**4. Выравнивание**

Тело - замкнутая система: если одна его часть плохо функционирует, страдает вся структура. Представьте здание, построенное на неровном фундаменте. Ясно, что это отразится на его устойчивости. И кроме того, это существенно повлияет на всю внутреннюю отделку: водопровод, электропроводку, штукатурку и т. д.

Так же и состояние вашей осанки отражается на здоровье и самочувствии. Рассматривайте свое тело как конструкцию из нескольких строительных блоков.



Вы легко можете видеть последствия нарушения выравнивания



Чтобы мышца могла эффективно сокращаться, противолежащая ей должна иметь возможность удлиняться и расслабляться

Ваше тело устроено так, что его тяжесть передается через центр каждого позвонка: вес головы - через центр первого позвонка, вес головы и первого позвонка - через центр второго позвонка и так - через весь позвоночник до центра таза, а затем через колени, голени и ступни. Если в результате травмы, неправильной осанки или неверно выполняемых упражнений сила тяжести смещается назад, вперед или в сторону, это создает дополнительное напряжение в суставах, костях, связках и т. д. Перемещая кости, мышцы всегда работают группами. Они могут лишь тянуть, но не толкать. Чтобы вызвать движение, одна группа мышц сокращается, но при этом какая-то другая, противоположная, должна растягиваться.

Доминирование одной мышцы над другими во время движения означает, что другие мышцы работают меньше. Бывает также, что некоторые мышцы слишком сильно сокращаются или растягиваются. В любом случае система приходит в расстройство, и появление болей - лишь вопрос времени.

Но, к счастью, неправильное относительное положение различных частей тела можно исправить с помощью предлагаемой гимнастической программы. Главной целью всех упражнений программы управления телом является возвращение равновесия, и именно поэтому мы так педантично относимся к положению ступней, шеи и конечностей при их выполнении. Вы должны выровнять свое тело.

При регулярном выполнении упражнений вы скоро заметите улучшения в своей фигуре, а любые внешние изменения сопровождаются также изменениями внутренними.

Все важнейшие органы тела займут отведенное им природой место и найдут необходимую опору в виде окрепших мышц, что позволит этим органам работать эффективнее.



На рисунке изображен идеал, к которому мы должны стремиться. Обратите внимание на взаимное расположение позвоночника и таза, а затем сравните его с распространенными нарушениями осанки, представленными на страницах 126-127. Ваша цель - нейтральное положение позвоночника, при котором он не слишком искривлен и не слишком плоский.

Сидите вы, лежите или стоите, взаимное расположение позвоночника и таза имеет очень большое значение.

Попробуйте сделать следующее простое упражнение, помогающее найти правильное положение:

Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и ступни, положите руки на живот и расставьте локти. Представьте, что на животе у вас лежит компас.



Используя мышцы живота, наклоните таз так, чтобы он ориентировался на северное направление компаса. Талия уплощается, теряя изгиб.



Теперь наклоните таз так, чтобы он нацелился на точку "юг". Нижняя часть спины слишком выгнута.

Повторите несколько раз, а затем отыщите нейтральную позицию между "севером" и "югом", чтобы таз не был наклонен ни в ту, ни в другую сторону, а занимал некое среднее положение. То же самое проделайте с направлением "запад - восток": наклоняйте таз в ту и другую сторону, пока не найдете нейтральное положение, сохраняющее естественные контуры живота.



Запомните это нейтральное положение и не забывайте о равновесии между "севером" и "югом"

**5. Дыхание**

К сожалению, мало кто из нас умеет дышать правильно. Природа наделила нас чудесной парой легких (что могут засвидетельствовать родители новорожденных), но мы используем лишь малую долю всей их мощи, лишая себя тех благ, которые несет с собой правильное дыхание.

Очень важно научиться дышать полноценно, чтобы кровь максимально заряжалась кислородом, питая все клетки тела, а затем уносила из них максимум отходов жизнедеятельности, залежи которых вызывают усталость и плохое самочувствие. Ваше здоровье полностью зависит от эффективности дыхания.

Если вы попросите кого-нибудь сделать глубокий вдох, в девяти случаях из десяти человек поднимает грудь и плечи, выгибая верхнюю часть спины. Такое дыхание включает в работу только верхнюю часть легких. Метод управления телом научит вас использовать мышцы груди и спины, что позволит максимально расширить грудную клетку.

Попробуйте следующее простое упражнение. Оно даст вам представление о том, какие именно мышцы вам следует использовать.

Сядьте или лягте, обернув ребра полотенцем, взявшись спереди за его концы крест-накрест.

Удерживая концы полотенца, чтобы сохранялось некоторое натяжение, вдохните, позволяя своим ребрам растянуть полотенце. Выдыхая, можете сильнее стянуть полотенце, чтобы максимально опустошить легкие и расслабить грудную клетку. Следите за тем, чтобы грудина поднималась не слишком высоко. Это значительно повышает общую эффективность вашего дыхания.



Ритм дыхания тоже очень важен. Каждое упражнение имеет свой режим дыхания, который может меняться в зависимости от того, какие мышцы работают.

Для большинства упражнений существует одно общее правило:

-вдыхайте, готовясь к движению;

- выдыхайте в процессе движения.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает вас от задержки дыхания, вызывающей ненужный стресс для сердца, который впоследствии может закончиться серьезными осложнениями.

Поначалу вам, возможно, будет трудно координировать дыхание с выполнением движений. Но проявите упорство, потому что конечный результат стоит того!

**6. Плавность движений**

"Обретение и поддержание гармонично развитого тела и здравого ума, способных легко и естественно выполнять разнообразные повседневные задачи с удовольствием и рвением", - так Йозеф Пилатес определяет понятие "хорошая физическая форма".

Движение - признак жизни. В детстве мы уверенно владеем своим телом и наслаждаемся движением, потому что обретаем, таким образом, жизненный опыт. Когда человек становится взрослым, его тело со всех сторон подвергается стрессу. Мы перестаем пользоваться любой возможностью подвигаться, как это делают дети. Тереза Бертерат в своей книге "У тела свои резоны" (о методе Мезьера) сравнивает такую ситуацию с поведением человека, который пользуется в разговоре лишь словами, составленными из пяти первых букв алфавита. Когда дети достигают школьного возраста, их заставляют сидеть неподвижно; непосед наказывают, а ведь непоседливость - куда более естественное состояние, нежели застывшее сидение за партой. Когда вы в последний раз прыгали от радости или просто ради забавы? Нашим телам недостает этой непосредственности и свободы. А когда мы пытаемся вспомнить молодость или приобщиться к какому то виду спорта, происходят травмы, потому что мы утратили свою физическую форму.

Упражнения по методу управления телом призваны приучить вас к широкому диапазону движений, особенно таких, с которыми вы не часто сталкиваетесь в повседневной деятельности. Эти движения выполняются осознанно, контролируемым образом, помогая вам восстановить здоровье. Выполняя непривычные движения, вы неожиданно для себя можете ощутить душевный подъем. Поскольку все, что с нами происходит, мы переживаем своим телом, то вполне естественно, что наши тела сохраняют воспоминания об этих переживаниях, и очень часто какое то движение мышц может высвобождать накопленные ранее эмоции. Это очень важная часть целительного процесса.

Каждое упражнение имеет свой темп и ритм. Одни выполняются очень медленно (упражнение 12 "Изгибание позвоночника"), другие связаны с довольно быстрыми движениями (упражнение 24 "Сотня"). Однако ни одно из них нельзя выполнять в быстром темпе, все они требуют равномерности и плавности движений.

Изгибание позвоночника



Выполняя движение второпях, вы повышаете риск перенапряжения и травмы - причем после аэробных упражнений это не сразу бывает заметно. Вот почему мы советуем выполнять упражнения под спокойную музыку. Если же вы подчиняетесь быстрому ритму музыки, то зачастую не прислушиваетесь к своему телу! Кроме того, вы также рискуете вызвать так называемый "отскок резинки" - если мышцу резко натянуть, она "щелкнет" и сократится, а ведь вам нужно нечто совершенно иное, а именно - удлинение мышцы. Гораздо лучше растягивать мышцу медленно и спокойно, чтобы у нее было достаточно времени для удлинения. Ко всему прочему, при резком движении существует риск повреждения суставов.

Выполнять движение медленно зачастую труднее, поскольку так меньше шансов смошенничать. В отсутствие преподавателя вы должны быть предельно честны перед собой и понимать, что поспешность и небрежность в работе не принесут никакой пользы.

Энергия может направляться внутрь, к центру, что происходит при сокращении мышц, или наружу, от центра, что происходит, когда вытягиваетесь.

Сосредоточьтесь на плавности и вытягивании в стороны от сильного центра.

**7. Центрирование**

Создание сильного центра является ядром техники управления телом. Это начальный этап каждого упражнения. Мы имеем в виду то, что Йозеф Пилатес называл поясом силы. Это имеет серьезную анатомическую подоплеку, которую легко увидеть, если разобраться в связях между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат опорой позвоночнику и внутренним органам. Они образуют натуральный корсет, слоями крест накрест огибая туловище и не позволяя верхнему позвонку соскользнуть вперед с нижнего.

Прямая, наружная косая и поперечная мышцы живота играют свою роль в поддержке средней части тела. Их задача - не просто сгибать туловище; они имеют большое значение для правильной осанки. Главную роль, однако, выполняет поперечная мышца, расположенная в глубине живота и часто игнорируемая другими гимнастическими программами. В последнее время она стала объектам множества исследований, в результате которых доказана ее важнейшая роль в стабилизации поясничного отдела позвоночника. При этом она сокращается вместе с многораздельной мышцей, которая входит в группу мышц, выпрямляющих позвоночник. Слабость любой из этих двух мышц скажется на стабильности нижней части спины.



Подтягивайте нижние мышцы живота к позвоночнику

Наша цель - повысить выносливость этих ключевых мышц. Во всех упражнениях, выполняете вы их лежа, сидя или стоя, мы постоянно говорим о необходимости обеспечения твердого и сильного брюшного пресса и каждый раз просим вас отыскать нижние мышцы живота и подтянуть их вверх и внутрь к позвоночнику. Мы хотим создать силовой стержень между пупком и позвоночником. Это центрирование является начальным пунктом большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет безопасно, с полной защитой нижней части спины удлинять и натягивать мышцы. Это одна из причин, по которой мы акцентируем внимание на боковом дыхании, направленном в стороны и назад, а не в глубь живота. Если нижняя его часть расширяется при вдохе, вы не можете создать из его мышц мощный центр и ваша спина останется незащищенной.

В ходе одного занятия по методу "управления телом" продолжительностью в один час вы выполняете сотни упражнений на мышцы живота - неудивительно, что в итоге нам удается создать мощный пояс силы!

**8. Выносливость**

Мышцам, отвечающим за осанку тела, необходима выносливость, и ее повышение является одной из наших главных целей. Ближе познакомившись с техникой пилатеса, вы очень скоро обнаружите, что упражнения, некогда казавшиеся вам невыносимо трудными, даются почти без усилий. Эта перемена будет постепенной, но непрерывной, если вы практикуетесь достаточно регулярно. Хотя большинство из предлагаемых упражнений не являются аэробными, вы также заметите, насколько повысится ваша физическая и психологическая выносливость.

**РЕЗЮМЕ ВОСЬМИ ПРИНЦИПОВ**

1. Релаксация. Выполняйте упражнения в расслабленной манере, спокойно, но и не "отключаясь". Не напрягайте мышцы.

2. Концентрация. Сосредоточивайтесь на том, что делаете. Для обеспечения правильности движений используйте зрительные образы.

3. Координация движений. Чтобы ее улучшить, старайтесь развить в себе чувство собственного тела. Отточить движения вам поможет практика.

4. Выравнивание. Следите за правильным взаимным расположением различных частей тела. Прежде чем приступить к следующему движению, мысленно пройдитесь по следующему списку:

• Вспомните нейтральную позицию "север - юг, запад - восток".

• Всегда вытягивайтесь на длину всего позвоночника.

• Убедитесь, что шея вытянута и расслаблена.

• Думайте про ступни.

5. Дыхание. Не забывайте дышать полной грудью. Помните:

• вдыхайте, готовясь к движению;

• выдыхайте в процессе движения.

6. Плавность. Никаких рывков и никакой спешки. Медленно вытягивайтесь наружу от сильного центра.

7. Центрирование. Создайте "пояс силы". Прежде чем начать движение, подтягивайте живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику.

8. Выносливость. Повышайте выносливость постепенно. Тише едешь - дальше будешь.