

Poglavlje 2

Pripremi se, pozor...

U ovom poglavlju

Saznaćete kako se vežbanje pilatesa odražava na vaš svakodnevni život

Otkrićete kako vaše telo može da se menja

Ako želite da preskočite ovaj deo i predete direktno na vežbanje, slažemo se – u redu je. Ali, možda bi ipak, trebalo prvo da pročitate ovo poglavlje. Zamislite da se nalazite na startnoj liniji, spremni da potčrite. U ovom poglavlju upoznaćete se sa svim onim što treba da znate pre nego što starter označi početak – pre nego što počnete ozbiljno da se bavite pilatesom.

Kombinovanje pilatesa sa drugim načinima vežbanja

Vežbe pilatesa vas uče osnovnim stvarima o vašem telu – stvarima koje bi trebalo svako da zna. Ako se bavite sportom, imaćete dodatne koristi od saznanja koja ćete dobiti vežbajući pilates. Sam Džozef Pilates bavio se gimnastikom, boksom i mnogim sportovima van dvorane, na otvorenom. U početku je radio u Njujorku, na rehabilitaciji profesionalnih plesača, ali je svoje stručno delovanje proširio na sve sportiste.

U mom studiju u San Francisku vežbaju zaljubljenici u razne sportove i svi su ushićeni napretkom koji primećuju posle samo nekoliko časova. Svi ovi plivači, skijaši, daskaši, biciklisti, trkači, dizači tegova, ronionci, gimnastičari i klizači, dolaze u studio da poboljšaju vitalnost i elastičnost. Pilates vežbe predstavljaju trening snage i kondicije. One podižu tonus mišića i treniraju mišiće kako da radeći zajedno povećaju efikasnost kretanja. Pilates nas podučava pravilnom držanju tela, poboljšava naš osećaj ravnoteže i koordiniranost pokreta, čime umanjuje rizik od povređivanja.

Svojim klijentima savetujem da kombinuju pilates sa vežbama aerobika i tako upotpune trening. A ukoliko se već bavite nekim oblikom aerobnih vežbi, pilates će vam obogatiti program. Bez obzira kojim sportom se bavite, pilates će poboljšati ukupan tonus vaših mišića, povećati elastičnost tela i unaprediti tehniku vežbanja. U stvari, pilates je odlična dopuna bilo kom sportu.

Mislite o nagradi: kakvu korist imate od pilatesa

Znam, čula sam to sto puta. Kad najzad krenete na vežbe, odjednom ustanovite kako nemate vremena . . . ili nemate volje . . . ili treba mnogo da se radi! Vreme je da zaboravite na izgovore. Štaviše, pošto vam je potrebna bolja motivacija, ovaj odeljak će vam pokazati koje koristi možete imati od pilatesa – dakle, mislite o tome kao o nagradi koja vas čeka.



Pronađite svoj centar

Većina ljudi u nekom periodu svog života oseti bol u leđima, a najčešći razlog tome je nepravilno držanje tela i slabi trbušni mišići.

Prvo što kao polaznik pilatesa naučite, jeste kako da uvučete stomak. Ili, ako vam se tako više sviđa, kako da priljubite pupak uz kičmu. Da biste to uradili, morate da aktivirate unutrašnje trbušne mišiće. Stezanje ovih mišića uticaće na pravilno držanje tela i ublažiće bol u leđima. U svim vežbama pilatesa koristi se ovaj osnovni koncept centriranja.

Jedan sat vežbanja na podlozi, sa iskusnim instruktorom, zagrejaće vaše trbušnjake do te mere da ćete poželeti da vičete upomoć! Ali, što više napredujete u vežbanju, to i vaša suštinska snaga postaje sve veća. Vaše telo će osetiti olakšanje i verovatno ćete primetiti kako se mnogo lakše podižete, šetate i obavljate uobičajene dnevne aktivnosti. Držanje tela se popravlja i ljudi to primećuju. Bol koji ste osećali u leđima može jednostavno da nestane, kao i bol u kolenu, ramenu ili kuku. Jačanje osnovnih, centralnih mišića – koji pružaju suštinsku potporu telu – uticaće na celo vaše biće i pružiće vam nov osećaj snage.

Ko je ikada pohađao časove pilatesa, zasigurno će celog života koristiti koncepte centriranja i koncentrisanja snage, angažovanjem unutrašnjih trbušnih mišića, koji telu daju snažnu potporu. Mnogi moji bivši učenici rekli su mi kako i dalje stalno – bilo da se voze kolima ili sede na svom radnom mestu – čuju moje reči „sedite uspravno, vucite ramenima niz leđa, podignite se koristeći svoje osnovne mišiće, uvucite pupak“. Veoma sam ponosna na to što ih moj glas prati u svakom trenutku dana i noći! Moj rad je imao pozitivan efekat, trajan i savršeno zdrav uticaj na njihovu kičmu i ukupno njihovo biće.



Ovladajte mentalnom snagom

Nemojte vežbati pilates ako ne želite da mislite o tome šta radite. Pilates nije samo nesvesno ponavljanje pokreta. Suština pilatesa nije u onome šta radite, nego kako to radite. Prisustvo duha je neophodno da biste postigli dobru formu.

Vežbe pilatesa zovem „vrhunskim“ jer nam pomažu da *uđemo* u svoje telo: da shvatimo kako pravilno da sedimo i stojimo, kako da se saginjemo i podižemo i kako da pravimo pokrete koristeći centralne mišiće našeg tela. Ova povećana svest o našem telu i svest o njegovoj suštinskoj snazi, pomaže, takođe, da popravimo formu i u drugim sportovima, a u svakodnevne aktivnosti unosi više gracioznosti i efikasnosti.

Ljudi koji su i mentalno usredsređeni na ono što rade, brže savladavaju vežbe i bolje napreduju. Kao i u plesu, i u vežbama pilatesa vaše telo treba da izvede istovremeno više pokreta. Pokret nikada ne sme da bude samo to, jedan pokret; on svaki put mora biti izveden na najbolji mogući način, precizno i kontrolisano. Svaka osoba treba da iskoristi sve svoje mogućnosti da bi postigla optimum. Za dostizanje tog cilja, neophodna je usredsređenost i pažnja, a to može da bude veoma frustrirajuće za one koji nemaju toliku želju da stalno budu svesni svog tela.

Pomozite svojoj kičmi, osovini života

Kičma ima dve osnovne funkcije: prva, da bude čvrsta i da drži telo uspravno i otporno prema spoljnim silama; i druga, da bude elastična i omogući vam da se saginjete, uvijate i istegnute u svim pravcima. U većini slučajeva, kičma sasvim dobro funkcioniše. Ali, ona je veoma osetljiva na povrede, jer je tako mnogo i na razne načine izložena kretanjama. Sa starenjem, rizik od povrede kičme raste, a elementi koji treba da amortizuju te sile, slabe. Kičma postaje kruća, što otežava vaše željene kretanje. Vežbe pilates predstavljaju jednu od najboljih metoda za poboljšavanje stabilnosti i elastičnosti kičme.

Svaka pilates vežba obično je usmerena na jedan cilj. Jedna vežba, na primer, utiče na povećanje elastičnosti kičme, dok je druga fokusirana na razvijanje mišića koji pružaju suštinsku potporu telu i jačaju njegovu snagu. Dobro izbalansirano vežbanje zadovoljiće oba cilja, doprinoseći još većoj elastičnosti kičme. Džo Pilates je voleo da pominje mačke kao primer jake i pokretljive kičme (u poglavlju 10 saznaćete više o vežbama inspirisanim ovom osobinom mačaka). Imao je običaj da kaže kako će vaša kičma biti kao kod mačke, ako vežbate pilates 20 minuta dnevno i da ćete tada moći nesputano da se krećete kroz život. Mijau!

Poboljšajte svoj seksualni život

Pilates vam može pomoći i u seksualnom životu. Pošto postanete svesniji svog tela i naučite da razlikujete mišiće dna karlice, to vam može povećati osećaj zadovoljstva i pružiti bolju kontrolu dok vodite ljubav. (Mišići dna karlice su oni koji kontrolišu sfinktere materice i anusa, i mišići vagine.) I naravno, bolja pokretljivost kukova i nogu, jača karlica i bedra, pružiće vam više mogućnosti izbora ljubavnog zagrljaja, kao i veću fizičku izdržljivost! A ukoliko upražnjavate seks sa elementima gimnastike, pilates vežbe mogu takođe da pomognu i da spreče preterano istezanje mišića i povrede.

Postati uspravan čovek: psihološki aspekti uspravnog stava

Jedan od mojih prvih redovnih polaznika, Solomon, vozač taksija iz San Franciska, počeo je da vežba kako bi popravio svoje držanje i kako bi se bolje osećao. Nakon kratkog vremena, Solomon je počeo da mi priča o svojim trenutnim problemima i prošlim neuspehim vezama, svojoj borbi sa drogom i alkoholom i svojoj konačnoj pobjedi nad tim zlom. (Najviše sam uživala na časovima koje sam provela ne kao trener, nego kao psihoterapeut.) Solomon je izabrao pilates kao sredstvo koje će mu pomoći na putu ozdravljenja. Redovno je dolazio, vredno vežbao i brzo učio. Posle naših seansi, delovao je nekako viši, bio je otvoreniji i sigurniji u sebe. Uvek bi mi se zahvalio, zakazao nov termin, oblačio svoje široke farmerke, majicu, jaknu, i stavljao na glavu kačket okrenut naopako. Jednog dana, sa strahom sam primetila kako se moj klijent tromo vuče niz hodnik. U trenutku kad je stavio kapu na glavu, primetila sam transformaciju: ramena povijena napred, spuštena glava, pogled uprt nadole – kao da su mu potonule sve lađe. Ostala sam skamenjena. Tada sam shvatila: neki ljudi nisu spremni da uzdignute glave idu kroz život.

Zašto? Čitavog života imate nepravilno držanje tela, pa se – negde u pedesetim godinama – na vašoj kičmi odražava način vašeg života i počinjete da se suočavate s tim. Drugim rečima, većina ljudi ima kičmu kakvu zasluži. Svi mi nesvesno oblikujemo svoje telo tako da odražava našu ličnost.

Kojoj grupi vi pripadate? Previše ste i prerano izrasli, pa ste se zgrbili? Ili ste možda žena sa velikim grudima koja želi da ih sakrije povijanjem ramena? Ili možda više volite da izgledate ranjivo, kao neko dete, sa ulegnutim leđima i izbačenim stomakom? Ili ste od one sorte sa stegnutim bedrima, ukočenom karlicom i kolenima, koja uvek sve drži pod kontrolom? Ovo su sve različiti načini života čiji oblik poprima i naše telo, a držanje govori drugima o nama ono što i sami mislimo o sebi.

Ali, nije teret emocija jedini koji utiče na loše držanje tela: sa starenjem se smanjuje, jer sila gravitacije radi protiv nas u svakom trenutku. Jedini način da se izborimo sa ovim smanjivanjem, jeste da ustanemo protiv toga – i to bukvalno. Između kičmenih pršljenova nalaze se mali mišići koji čine da kičma bude istegnuta, a upravo su oni ti koji se skupe i oslabe zbog lošeg držanja tela i naše lenjosti. Dakle, i ove mišiće treba vežbati, kao butne mišiće ili mišiće ruku – dakle, stalnim korišćenjem u smeru suprotnom od smera sile koja na njih deluje. U ovom slučaju, ta sila nije teg (ili opruga, kao u nekim vežbama pilatesa), već sama gravitacija.

Jednom prilikom, prisustvovala sam simpozijumu posvećenom problemima starijih, i čula zanimljivo izlaganje u kojem su stvari bile postavljene ovako: tipična pogurenost i artritis u poznim godinama nisu produkt dugog života, već ostvarenje predrasude o starenju. Predavač je tvrdio da su namreškanost i pogurenost posledice procesa koji je on nazvao načinom života, to jest toga što vaše telo iz dana u dan na isti način ponavlja iste radnje.

Činjenica je da i samo stajanje na površini zemlje traži mnogo angažovanja određenih potpornih mišića koji utiču na držanje našeg tela, u koje spadaju:

- ✓ Unutrašnji leđni mišići koji drže kičmu uspravno
- ✓ Gornji trapezasti mišić, koji drži uspravna ramena
- ✓ Mišići vilice koji sprečavaju da donja vilica pada
- ✓ Čvrsti vretenasti mišići koji se pružaju duž spoljne strane nogu
- ✓ Kvadriceps mišići, potkolenske tetive i slabinski mišići, koji omogućavaju da stojimo na nogama

Navedeni potporni mišići, od kojih zavisi držanje našeg tela, veoma su izdržljivi i mogu satima biti angažovani u održavanju tela u uspravnom stojećem ili sedećem položaju, uprkos sili gravitacije. Možda ste se pitali zašto vas boli vilica ili imate osećaj da vam se steže vrat. Ova vrsta bolova normalna su manifestacija rada potpornih mišića. Oni su često previše stegnuti, jer su u stanju stalne napetosti kako bi podupirali naš skelet.

Kada telo držimo pravilno, potporni mišići sasvim dobro funkcionišu, omogućavajući nam da stojimo ili sedimo uspravno bez ikakvih bolova. Problem se javlja kada svakodnevno dugo sedimo; poznati specijalista za rehabilitaciju poreklom iz nekadašnje Čehoslovačke, Janda, nazvao je ljude „homo sedentaris“. On tvrdi da svakodnevno višesatno sedenje bez vođenja računa o držanju tela, remeti ravnotežu tela tako da potporni mišići ne mogu da obavljaju svoj posao, a ostali – koji nemaju prirodno svojstvo da izdrže sate neprekidnog opterećenja – primorani su da pomažu u održavanju uspravnog stava tela. Posle nekoliko sati osetićete

bolove u tim mišićima, a otuda i bol u leđima. Pa, ne možete tražiti od sprintera da istrči maraton, zar ne? Mi upravo to činimo kada ceo dan sedimo pogureni nad stolom. A onda se čudimo zašto nas bole leđa!

Pilates nas uči kako da stojimo i sedimo pravilno, kako da se podignemo, savijemo, ustanemo, kako da obavljamo razne dnevne i zahtevne sportske aktivnosti, a da se pri tom ne povredimo. Jednostavno rečeno, učimo kako da pravilno koristimo naše potporne mišiće.

Želite da postignete pravilno držanje? Da li ste emocionalno zreli da prihvatite sve ono što vam svet može ponuditi kada stojite uspravno, uzdignute glave? Ili ćete biti drugi Solomon, lako se prepuštajući starim, dobro poznatim i – na neki način – udobnim navikama? Pokušajte sada, dok čitate ovaj tekst, da uradite sledeću vežbu: sedite pravo, glava prati liniju vrhova kukova, ramena su otvorena i spuštена od ušiju nadole, pogled uprt pravo ispred vas, obezbeđujući pravilan položaj vrata. Konačno, zamislite kako iznad i iza sebe čujete anđeoske glasove.

Kako do dobrog izgleda: pilates i lepota tela

Verovatno ste čuli za sve one holivudske zvezde koje se bave pilatesom: Madona, Patrik Svejzi, Robin Viliams, Šeron Stoun i mnoge druge. Beti Midler je čak koristila i kadilak u svojoj kratkoj TV emisiji (u poglavlju 15 naći ćete više o ovoj spravi za vežbanje). Pošto se oni bave pilatesom, jasno vam je da to sigurno prija njihovoj taštini! Čitajte dalje da saznate pojedinosti.

Pilates i gubitak težine

Mnogi dolaze na pilates vežbe da bi smršali i imali telo poput plesača. Da li su ovo realna očekivanja? I jesu i nisu.

Aerobik vežbe olakšavaju gubljenje masnih naslaga, a pilates vežbe nisu aerobne dok god ne dostignete napredne nivoe i budete u stanju da bez prekida prelazite sa jedne vežbe na drugu. Ako se ne bavite nikakvim vežbanjem, kilažu možete smanjiti i ako radite pilates vežbe . . . to su ipak telesne vežbe i one će vam ubrzati metabolizam. Međutim, ukoliko vam je glavni cilj da se rešite masnih naslaga, kombinujte pilates sa plesom, šetnjama, plivanjem, vožnjom bicikla ili nekom tehnikom aerobika koja se zasniva na gimnastici.

Pilates vežbe predstavljaju trening odupiranja nekoj sili, tako da one jačaju i zatežu celo telo. Vidljive su promene na stomaku, zadnjici i butinama. I, što je najvažnije, pilates čini da s vremenom izgledate viši i tanji, što je posledica pravilnog držanja i skladnih, laganih kretnji.

Vitki pomoću pilatesa

Kako da steknete to, toliko željeno, pilates telo? Kako pilates utiče na to da izgledate vitko? Tajna je u načinu na koji pokrećete telo dok vežbate. Način vežbanja doprinosi izduživanju, jačanju i opštem skladu. Važno je samo da znate da pilates neće samo napumpati vaše mišiće – naprotiv, biće skrojeni po pravoj meri i graciozni. Detaljnije o ovome možete pročitati u izdvojenom odeljku „Zašto vas bavljenje pilatesom čini izduženim i vitkim.“

Osobenost pilates pokreta

„Pružite vrhove prstiju daleko i što dalje!“ „Ispružite nogu najviše što možete!“ Ovo su uobičajene komande dobrog instruktora pilatesa. Potrebno je uvek naglašavati istežanje ruku i nogu, i izazivati telo da se isteže sve više. Ovakav način kretanja izdužuje mišiće i otvara zglobove, tako da vaše telo vežba kao i telo plesača. Kada radite vežbe za izduživanje mišića, oni pokazuju tendenciju da takvi ostanu i pošto napustite studio. Vežbanjem možete povećati elastičnost i bukvalno postati i viši.

Trojstvo pilatesa: trbušni mišići, mišići zadnjice i unutrašnji butni mišići

Ono što razlikuje pilates od mnogih drugih oblika vežbi jeste to što u pilatesu uvek učestvuju svi delovi tela. Čak i kada radite vežbu za bicepse, nema odmora za ostale delove tela; istovremeno ćete držati uvučen stomak, imati zategnute mišiće zadnjice i unutrašnje butne mišiće. Dakle, bez obzira koju vežbu radite, gotovo uvek će biti angažovani i mišići stomaka, zadnjice i unutrašnji butni mišići. S vremenom, ovakva kombinacija korišćenja mišića promeniće izgled i oblik vašeg tela.

Ne budite mlitavi! Pilates i gornji deo tela

Džozef Pilates je bio gimnastičar, i to se vidi u mnogim vežbama srednjeg i naprednog nivoa. Za mnoge od tih vežbi potrebno je imati veoma snažan i stabilan gornji deo tela, baš kao što je slučaj sa gimnastičarima. Ovaj akcenat na jačanje leđa i gornjeg dela tela, razlikuje pilates od drugih oblika vežbanja. Većina ljudi (a posebno žene) nemaju jako razvijen taj deo tela, ali kad počnu da se bave pilatesom i, kako napreduju sa vežbama, prijatno su iznenađeni zategnutošću i konturama koje poprimaju njihove ruke i leđa. Na slici 2-1 prikazano je kako izgleda gornji deo dela tela u tonusu.

Veruj svojim očima: slike za pamćenje

Vežbe pilatesa nisu kao, recimo, džoging. Mnogi smatraju da džogiranje opušta, jer dok džogirate možete da mislite i na druge stvari. Telo radi kao da je uključen autopilot, a misli mogu slobodno da lutaju. U pilatesu to ne ide tako. I mada je na neki način opuštajuća metoda, pilates zahteva koncentraciju. Morate da mislite o onome šta radite.

Slika 2-1:
Pilates vežbe
jačaju i zatežu
mišiće gornjeg
dela tela.



Slikovito prikazivanje je važno za izvođenje vežbi pilatesa, jer pomaže da telo zauzme pravilan stav. Zamislite sledeće slike dok vežbate:

- ✓ **Uvucite pupak ka kičmi.** Ova rečenica treba da se pretoči u sliku koja će vas podsetiti kako da angažujete trbušne mišiće. Ovo je osnovna slika koju treba da upamtite kad vežbate pilates.
- ✓ **Zlatna nit prikačena za vrh glave sa ledne strane, vuče vas pravo uvis.** Ovako slikovit prikaz, pomaže vam da ispravite kičmu dok sedite ili stojite. Sedeti pravo i stajati tako da vam glava bude u liniji sa kukovima, osnovno je za jačanje leđnih mišića. Ovi potporni mišići postaju veoma slabi ili previše stegnuti kod ljudi koji imaju pognuto držanje ili sede po ceo dan za kompjuterom. Slabost ovih mišića jedan je od osnovnih uzroka bolova u leđima.
- ✓ **Gurajte ramena unazad i vucite njima nadole.** Pomoću ovog slikovitog prikaza treba da se odviknete od prakse podizanja ramena prema ušima kad radite određene vežbe, posebno one teške. Ljudi često u toku vežbanja nepotrebno koriste gornje trapezaste mišiće (trapezius), jer misle da im to pomaže da urade vežbu; tako nastaje prevelika napetost tih mišića, što je nepotrebno i sa čime treba da se pozabavimo. Koristeći leđne mišiće, gurajte ramena unazad i vucite njima nadole. Na taj način stabilizovaćete rameni pojas i pomoći prenapetim gornjim trapezastim mišićima da se opuste.

- ✓ **Podižite uši od ramena, a ramena spuštajte od ušiju nadole.** Još jedan slikovit prikaz koji će pomoći opuštanju gornjih trapezastih mišića, tako što će vas podsetiti da sasvim ispružite kičmu, posebno vrat.
- ✓ **Spustite grudni koš.** Kad radite vežbe za gornji deo tela, grudni koš se spontano širi i biva ispupčen. Zapamtite, međutim, da spuštanje grudnog koša i njegovo „zaranjanje“ u stomak, angažuje gornje trbušne mišiće i pomaže stabilnosti gornjeg dela tela.

Zašto vas bavljenje pilatesom čini izduženim i vitkim

Evo nekoliko elemenata pilatesa i objašnjenja kako oni doprinose da imate izduženo i vitko telo, zbog čega se mnogi i opredeljuju za ove vežbe.

Uvučen stomak

Vežbajući Pilates nećete imati jastučiće na stomaku. Kada vežbate na podlozi, prvo naučite kako da uvučete pupak ka kičmi. Drugim rečima, zatežete mišiće trbušnog zida, što konačno daje izgled ravnijeg stomaka. Uvlačenjem stomaka vežbate mišiće da budu ne samo snažni i dobar oslonac vašoj kičmi, već i da stomaku daju negovan i ravan izgled, bez izbačenih jastučića. A to je znak jakih trbušnih mišića.

Opruge

Sve sprave koje se koriste u pilatesu omogućavaju i vežbanje pomoću opruga. Opruga pruža drugačiji otpor od tegova. Sila otpora opruge menja se istezanjem, što od mišića traži neprekidan i sve jači rad. Vežbanjem protiv sile otpora opruge, izgrađuju se ne samo dugi, lepi i elastični mišići, nego i dobra koordiniranost pokreta!

Složeni pokreti

U vežbama pilatesa, više grupa mišića radi istovremeno. Retko se izvode jednostavni pokreti kao što je stalno ponavljanje istezanja i savijanja ruke. Kombinuju se, na primer, vežbe istezanja kičme sa kružnim

pokretima ruku, uz istovremeni rad trbušnih mišića dok se podižete u sedeći položaj. Telo biva izazvano da se istovremeno izbori sa više zadataka, pri čemu su angažovane različite grupe mišića – i malih i velikih. S vremenom, razvijaju se svi mišići: oni manji postaju jači, a veći mogu malo i da se odmore da ne bi postali preveliki i delovali nabildovano.

Raznovrsnost

Nijedna pilates vežba nikada se ne ponavlja više od deset puta, i nikada se jedna ista vežba ne izvodi više puta u toku jednog treninga. Umesto ponavljanja, prelazi se s jedne vežbe na drugu, po dobro osmišljenom redosledu. Kreće se od vežbi za stomak, preko vežbi za leđa do vežbi za gornji deo tela, i dalje određenim redom. Međutim, nijedna vežba ne forsira samo jedan mišić. Čak i kada radite vežbu koja tretira tricepse, uvek je radite angažovanjem i svojih centralnih mišića, jer tek tako postizete da sve deluje kao jednostavan pokret ruke. Da bi se mišići nabildovali (u bodi bildingu, na primer), određeni mišić se zamori vežbom, a vežbe se ponavljaju nakon kratkih odmora između njih. Ovakav pristup treniranju sasvim je suprotan onom koji važi za pilates. Vežbe pilatesa odvijaju se skladno kao ples, i zahtevaju angažovanje celog tela. U poglavlju 8 pogledajte slike nekih dobrih primera toka pokreta u pilatesu.