

Kolin Krejg

PILATES

NA

LOPTI

**Najpopularnije vežbe
s loptom
na svetu**



BABUN

BEOGRAD

2005

Sadržaj

Predgovor	9
Uvod	13
<i>Raj ili pakao? Odnos prema telesnoj aktivnosti</i>	
Ingridina priča	13
Pokret i vi	14
Ko od toga ima koristi	15
Pokret sa značenjem: inteligentni trening	16
Povezanost uma i tela	17
1. Neverovatno partnerstvo	19
<i>Pilates i vežbe na lopti</i>	
Povratak kući	19
Šta su pilates vežbe - fizioterapija ili telesne vežbe	20
Temeljna načela pilates vežbi	21
Zašto su nastale vežbe pilatesa na lopti	22
Jedinstvena moć lopte	23
Korišćenje lopte u druge svrhe	25
Pre početka	26
Koja je prava lopta za vas	27
Ovo je vaša zabava	28
2. Disanje i predah	30
Priča Jozefa Pilatesa	30
Disanje otraga	31
Obrasci disanja kao terapija	32
Vežbe disanja	32
3. Vežbe za pravilno držanje	41
Elzina priča	41
Vrste držanja	42
Šta je idealan položaj	42
Iznutra prema spolja: mišići odgovorni za držanje	43
Vežbe za pravilno držanje tela	44
4. Trbušne vežbe	53
Edvinova priča	53
Život i krstobolja	54

Središte moći i krstobolja	56
Centriranje	56
Trbušne vežbe	57
5. Vežbe istezanja	72
Obična nedelja: moja priča	72
Budite uravnoteženi, budite zdravi	73
Istezanje i savijanje	74
Vežbe istezanja	74
6. Pilates na lopti - vežbe ruku i nogu	82
Dženina priča	82
Telesna krhkost kao prepreka	83
Iznutra prema spolja: korist za muškarce i žene	83
Otpor - rad na kostima	84
Preciznost i ritam	85
Vežbe za ruke	86
Vežbe za noge	93
7. Oporavak i ponovna izgradnja	98
Suzanina priča	98
Mišići pamte	99
Ublažavanje bolova	100
Uloga trbušnih mišića u zaštiti leđa	101
Problemi ramena i vrata	101
Lopta kao terapijski partner	102
Vežbe za ponovnu izgradnju	103
8. Najjednostavnije zadovoljstvo	118
Džefova priča	118
Koristi koje imamo od istezanja	119
Kako se sigurno istezati	120
Vežbe istezanja	121
9. Ublažavanje stresa i vežbe za cirkulaciju	133
Rozanina priča	133
Stres	134
Poseta klinici za opuštanje i drugi metodi ublažavanja stresa	135
Vežbe za cirkulaciju	136
Oslobađanje stresa na lopti: opuštanje	144
10. Pilates na lopti za život	147
Putovanja i odredišta: Lusina priča	147

Poštujte sopstveni ritam	149
Prihvatite sebe onakvima kakvi jeste	149
Tri sistema vežbi	150
1. niz vežbi: Okrepljujuća lopta	153
2. niz vežbi: Osnovna lopta	161
3. niz vežbi: Srednja lopta	171
Dnevnik vežbanja	182

Predgovor

Na kurs vežbi s loptom — velikom, plastičnom loptom ispunjenom vazduhom — prvi put sam otišla u mesni klub. Bila sam prepuna energije i samopouzdanja. Naposljetku, silu težu ne možete pobediti ako ležite vodoravno na strunjači. Bila sam zanesena kotrljanjem i hvatanjem ravnoteže, istezanjem i pokretima, bacanjem lopte visoko u vazduh i hvatanjem nogama, kao da sam cirkuski izvođač. Super!

Na polovini treninga koji je trebalo da traje četrdeset minuta ostala sam bez daha i bez snage. Svaki čas bih bacala pogled na sat, a onda na ženu koja nas je trenirala: zašto nas toliko muči? Promatrala sam i druge polaznike. Neki su stenjali, drugi su se ironično smeškali zbog vlastitih slabosti, iscrpljeno se spuštajući na pod kraj lopti.

Na kursevima o povezanosti uma i duha retko kad sam brinula o napretku drugih polaznika, ali sada sam morala proveriti kako se oni snalaze. Telesne vežbe koje sam ranije radila, godine treniranja plesa, gimnastička takmičenja u detinjstvu i obuhvatne pilates vežbe nisu me pripremili za neverovatno žustre vežbe s loptom. Oživeo je svaki mišić u mom telu: boleli su me čak i trbušni mišići, iako sam pre toga verovala da su tvrdi poput kamena. Nakon četrdesetominutnog treninga nameravala sam da odem u gimnastičku dvoranu, ali sam jedva uspela da se počešljam. Bacila sam se u stolicu u kafeu pokušavajući da shvatim šta se dogodilo.

Često sam se hvalila da sam u četrdeset petoj godini snažnija nego što sam bila u dvadeset petoj. Tvrdila sam da su pilates vežbe zacelile i preoblikovale moje telo, poboljšale svesnost uma i tela, i razvile u meni duboku, suštinsku snagu za koju nisam ni znala da je posedujem. Ali vežbe s loptom poremetile su sliku koju sam imala o sebi. Tokom nekih vežbi nisam znala koje mišiće treba da upotrebim kako bih uspostavila potrebnu ravnotežu i kontrolu. Prvi sam put shvatila potpuno značenje reči *regrutovati* — preuzetu iz vojne terminologije — za opisivanje pokretanja mišića u telu. Ta reč mi nikada ništa nije značila u kontekstu vežbanja, ali sam je sada sasvim lepo mogla upotrebiti razmišljajući o izazovima vežbi s loptom.

Pilates vežbe na lopti su neverovatne. Kao da vežbate na vodenom krevetu. To je nešto čudesno, sasvim posebno.

Mišljenje učesnika na kursu vežbi s loptom, Univerzitet u Torontu

Kritički analizirajući rad s loptom, ujedno sam, pak, uživala u blaženstvu koje sam osećala kao posledicu vežbi. Nikada ranije nisam radila takva obuhvatna i prijatna istezanja. Ležala sam leđima na lopti, osećajući kako mi se kičma savija oko nje, dok me je sila teža privlačila ka tlu i nežno mi otvarala zglobove. Nikada ranije nisam osetila da mogu tako delotvorno i funkcionalno koristiti svoje telo. Napravila sam nekoliko vežbi s rukama, ali je u njima učestvovao čitav trup, a ne samo ruke i ramena. Na kraju treninga, kad nam je instruktorka dopustila da se, potpuno iscrpljeni, spustimo na loptu i prepustimo se udobnom položaju koji je nazvala »delićem raja«, osećala sam se spokojno kao u materici, a jedini pratilac mi je bio vlastiti dah.

Ubrzo nakon tog prvog gadnog iskustva počela sam ozbiljno da se bavim grupnim treninzima na strunjači koje sam vodila svake nedelje. Te vežbe su se temeljile na učenjima Jozefa Pilatesa. Na klasičnom treningu pilates vežbi deo vremena najčešće radite na strunjači, a deo na spravama. Jozef Pilates je dizajnirao posebne sprave kako bi dodatno proširio rad na strunjači i poboljšao istezanje, a te vrste vežbi su najvažnije za efikasan trening kostiju i mišića. Ali te sprave za vežbanje, koje se nalaze u pilates klubovima širom sveta, jesu vrlo skupe i ne mogu se prenositi. Kada vežbate s grupom ograničeni ste na vežbe na strunjačama. Oduvek sam to smatrala nedostatkom. Samo kad bih na neki način mogla uključiti vežbe na lopti u moje treninge tako da polaznik od samoga početka ima korist od vežbi otpora i rada s tegovima. Štaviše, lopta bi polaznike koji vežbaju na strunjači približila rutinskim vežbama na spravama.

Na svojim treninzima pilates vežbi nisam koristila loptu za vežbanje, a te lopte i nisu deo opreme koja se povezuje s pilates metodom. Pa ipak, želela sam da stvorim nešto novo kako bi najbolje karakteristike pilates vežbi bile još delotvornije polaznicima mojih kurseva. Sistematično sam proverila sve vežbe na strunjači i na spravama kako bih odredila koje od njih bi lopta mogla da poboljša. Za razliku od kurseva u gimnastičkoj dvorani s njihovim iscrpljujućim ponavljanjima i naglaskom na aerobne vežbe, pokušala sam da se što manje udaljim od sopstvenog iskustva i obuhvatnog treninga pilates vežbi, ostajući što je moguće više verna načelima tog metoda. Kad sam druge učitelje tog metoda, fizioterapeute, nastavnike fizičke kulture i trenere počela da podučavam vežbama pilatesa s loptom, njihova oduševljena reakcija je potvrdila ono što sam već znala — da sam na tragu nečeg dobrog.

Međutim, tek kada sam vežbe pilatesa na lopti počela da tumačim mnoštvu učenika različitih dobi i kondicije, shvatila sam u potpunosti koliko je čarobna lopta za vežbanje. Čak su i odrasli ljudi nevični sportu, koji uglavnom sede, radosno puzali na rukama i kolenima, izvodeći nizove napornih sklekova. Zahtevnost lopte i način na koji ih je navodila na pokretanje čitavog tela iznenađivala je i elitne sportiste. Ljudi su mogli da se povežu s loptom onako kako to nisu mogli sa spravama ili strunjačom i u tom metodu vežbanja pronalazili su upravo ono što su od vežbi i želeli.

Rad s loptom bio je zabavan, promenljiv, energičan, ali i siguran — to je metod koji uključuje rad na kičmi, području oko struka, mišićnom tonusu, gipkosti i mogućnosti

opuštanja. Šta je to u tim vežbama što se tako celovito obraća celom telu? Ah, te velike, prekrasne naduvane lopte! Lica odraslih ljudi pri pogledu na njih obasjalo bi radosno očekivanje.

Na kraju krajeva, zadovoljstvo bi moglo da bude najvažnija stvar koju lopta daje ljudima na treningu. Bez obzira na svu impresivnost lopte, na korist od rada na telesnoj kondiciji, cirkulaciji, položaju i koordinaciji pokreta, vežbe na lopti nisu samo vežbe nego i igra. Lopta rastvara navike i predrasude, ublažava telesne i emocionalne ozlede i ponovo nas povezuje s djetinjstvom, ili barem s onim delom u nama koji je mlađi, slobodniji i manje opterećen obavezama.

Lopta se jednostavno poigrava sa silom teže, pružajući dvostruko uživanje zadovoljstva i opasnosti. Ponekad, dok se lagano kotrljam preko svoje lopte, prevrćući se preko glave ili dok se rastežem unazad otvarajući srce nebu, pitam se da li bih se tako osećala i da se bez težine pokrećem u svemiru.

Uvod

*Raj ili pakao?
Odnos prema telesnoj aktivnosti*

*Kad god osetim potrebu
za vežbanjem, legnem i
čekam da prođe.*

Robert Majnard Hačins

Ingridina priča

Kada sam nedavno bila u Africi pila sam čaj s Ingrid, sedamdesetogodišnjom udovicom evropskog diplomate. S prijateljima sam sedela na verandi koja se uzdizala iznad rascvetanog vrta s puzavicama, smokvama i naslagama lišća — oazom koja je čak i usred mrtvila afričke zime bila prepuna kukaca, ptica i cveća. Sunce je bilo vrlo jako, ali je brzo zalazilo; domorotkinja je donela čaj u kolonijalnom stilu, na ukrašenom poslužavniku. Moji prijatelji su nagovorili Ingrid da priča o svojim kratkim boravcima u različitim afričkim zemljama u kojima je živela sa svojim suprugom. »Sudan, Egipat, Kongo, Kenija, Uganda«, pričala je. Bila je stara kao i moja majka, ali je živela životom koji nisam mogla ni da zamislim. Nije to bio život ispunjen kupovinom u velikim trgovačkim centrima, sastancima roditelja i učenika ili kursevima slikanja, nego terorističkim bombardovanjima, granatiranjem, raskošnim kućama na stubovima koje se nadnose nad nepoznate okeane; dekadentan život u kome su svi previše pili i pušili.

Oštra hladnoća naterala nas je u kuću. Sedeli smo na kožnim ležajevima ispred teškog kamenog kamina okruženog životinjskim kožama i stolicama ukrašenim zrcima. Sve oči bile su uperene u diplomatinu suprugu sa kožom naboranom od sunca, plavih očiju, koja je zalutali pramen kose odmaknula s lica pokretom koji je podsećao na holivudske zvezde iz pedesetih godina. Jednom prilikom su je u Ugandi prilikom ponoćnog kupanja uznemirili zvukovi gerilaca s oružjem koji su lupali u susednoj sobi. Nakon pada Idi Amina, Ingrid se uvukla u diktatorovu opljačkanu kuću kako bi uzela stolicu i telefon. Zbog tih priča bi istoričari ili novinari skakali do neba. Pa ipak, privukla mi je pažnju kada je počela da priča o tome kako je ogromno, kamenom ispunjeno polje oko svoga novog doma pretvorila u raskošan vrt. Ispričala nam je kako joj je suprug umro pre dve godine, da bi ubrzo nakon toga počela da »vene« i u hodu se podupire štapom. Jednoga dana se s kristalnom čašom punom

Da li ste znali?

- Pilates vežbe mogu da vam poprave držanje. Osećaćete se viši.
- Pilates vežbe razvijaju dugačke mišiće, ali ih ne bilduju.
- Te vežbe poboljšavaju izdržljivost, koordinaciju, gipkost i pokretljivost zglobova.
- Učvršćuju trbušne mišiće i sprečavaju krstobolju.
- Pilates vežbe opuštaju i pomlađuju.

viskija pogledala u ogledalo i priznala sebi da preterano pije i da je ostarila — živi »kostur« koji živi u jednoj od radikalno promenjenih afričkih država. Tada joj je bliska prijateljica pomogla da prestane sa pićem. Trezna i sama, morala je preuzeti kontrolu nad svojim životom.

»Šta ste preduzeli?« upitala sam je.

Vatra je plamtela na ognjištu iza nje. »Radila sam fizičke poslove - kao muškarac«, odvrtila je sa smeškom. »Uredila sam vrt. Naručila sam nekoliko kamiona zemlje. Napravila sam dva jezera. Naravno, imala sam i pomoć. Morala sam se rešiti 'podupirača'. Ti štapovi su mi smetali u sadnji.«

»A čime se sada bavite?« upitala sam. Imala je dva vrtlara koji su izgleda obavljali najveći deo posla.

»Bavim se aerobikom u bazenu«, rekla je. »Počela sam pre osam meseci. Vežbam svakog drugog dana. Aerobik u bazenu doveo me je do šetnji trgovačkim centrom.«

»Trgovačkim centrom?«

»Tim danima kada ne plivam - hodam. To je dobro organizovano. Zapravo, vreme nam mere štopericom. Sada sam kao prava Amerikanka«, nasmejala se. »Da li možete da zamislite kako kružim po trgovačkom centru? Ali, to mi se baš sviđa.«

»Zaista?« uzviknuo je jedan od mojih prijatelja. Nema sumnje, pokušavao je, kao i ja, da zamisli Ingrid u patikama i trenerci.

Ingrid je potvrdila.

Iza stolice na kojoj je sedela Ingrid je sa suvim cvećem aranžirala nekoliko krupnih, grimizno-smeđih biljki s mahunama. Znala sam da se te mahune otvaraju s praskom — koji se može čuti vrlo daleko — pre nego što izbace seme. Jedan pogled na te čudesne mahune podsetio me je na preobražavajuću moć novoga početka.

»Život mi je spašen«, dodala je Ingrid nakon nekoliko trenutaka. »Lice mi je ostarelo. Stidim ga se. Ali, telo mi je raspevano.«

Pokret i vi

Kakav je vaš odnos prema telesnoj aktivnosti? Da li mrzite vežbanje, tako da vas čak i pomisao na šetnju podseća na napor? Ili se nerazumno bacate iz jedne aktivnosti u drugu, od ovih do onih vežbi? Možda ste jedan od takozvanih vikend-ratnika, ljudi koji se tokom nedelje ne bave nikakvim telesnim aktivnostima, a onda se prvom prilikom bacaju na divlje, dugotrajne vežbe — u vidu celodnevne vožnje rasklimanim biciklom ili besomučnog plivanja u jezeru. Možda ste u relativno dobroj kondiciji. Dovoljno ste disciplinovani da biste triput nedeljno vežbali u obližnjoj dvorani ili klubu, ali vam je ta rutinska aktivnost jako dosadna. Frustrirani ste kada morate da legnete na tlo, da zakačite stopala ispod teške šipke i prisilite se da se nekoliko desetina puta podignete u sedeći položaj. Pa ipak, uprkos trudu, ne postizete rezultate kakve biste želeli.

Celog života sam imala priliku da živim na različitim kontinentima i učim od različitih naroda i kultura. Primetila sam različit odnos prema vežbama kakav imamo mi u Severnoj Americi. U Rusiji sam viđala ljude koji su od napora svakodnevnog života bili potpuno iscrpljeni, nasmrt umorni poput izgubljenih lutalica što spavaju pokraj stanica metroa, a ipak u svojim pretrpanim stanovima žustro rade sklekovce. No, posle toga ne bi vežbali mesecima, možda čak i godinama. U Južnoj Africi videla sam kako ljudi obuvaju stare patike i trče deset kilometara, a na sastanku posle trčanja puše do iznemoglosti. U Severnoj Americi se automobilom vozimo do obližnje trgovine na uglu, a onda sednemo na sobni bicikl, neretko postavljen ispred televizijskog aparata, ne obraćajući pažnju na položaj ili metod. Uprkos tome što sam se dugo bavila plesom i baletom, čak i ja sam dvadesetak godina bila odvojena od sopstvenog tela, verujući da su intelektualne sklonosti »plemenite«, a telesne »površne«.

Ono što nam otežava održavanje zdravog odnosa prema telesnoj aktivnosti nisu samo stavovi. Neki od nas imaju telesno ograničenje ili se oporavljaju od kakve bolesti. Verujemo da zbog slabog kolena ili gležnja nikada više nećemo moći da se sagnemo kako bismo oplevili vrt ili se u čučnju poigrali s detetom, da nikada više nećemo moći da udobno ležimo na stomaku ispod razgranate krošnje ili da se sagnemo kako bismo se divili lepoti vrta. Zastrašuje nas i sama pomisao na neki novi sport jer se bojimo da ćemo pogoršati stanje ozleđenog dela tela ili istegnuti mišiće koje nismo dugo koristili.

Svakoga dana možemo da pročitamo neki novi članak o koristima koje donosi vežbanje ili da pogledamo televizijsku emisiju o tome. Svesni smo da se izvrsno osećamo posle duge šetnje. Vidimo kako su naše životinje zdrave i ljupke dok uživaju rastežući se. Čuli smo za istraživanja koja tvrde da vežbanje pomlađuje telo koje stari, smiruje stres i napetost, smanjuje krvni pritisak i rizik od mnogih bolesti. Za neke metode vežbanja, uključujući pilates vežbe s loptom, tvrdi se da mogu da učine i mnogo više. Ali, uspeh bilo koje vrste vežbanja podrazumeva odgovornost onoga koji vežba i zavisi od načina na koji se u mentalnom, emocionalnom i telesnom smislu ovaj odnosi prema vežbama. Nadam se da ćete vi, poput mnogih drugih ljudi, u potpunosti prihvatiti pilates vežbe s loptom, i da će one biti ispunjenje vaše želje za pokretom.

Ko od toga ima koristi

Ova knjiga predstavlja širok i raznolik opseg vežbi koje će vam ponovo otkriti kako možete da se zdravo i radosno krećete, istežete, plešete i igrate. U zavisnosti od vaše radoznalosti i nivoa kondicije možete da naučite sve vežbe, od malih vežbi za ozdravljenje do onih koje su mnogo zahtevnije. Pilates vežbe s loptom ne stimulišu samo mišiće pa od njih mogu imati koristi različiti tipovi ljudi. Početniku koji ostane u okviru jednostavnijih vežbi i radi prema vlastitom ritmu rad s loptom biće mnogo lakši za savladavanje od mnogih drugih metoda vežbanja. Čak i ona osoba koja inače

pitanja o kojima vredi razmisliti: šta nedostaje u vašim vežbama?

Kako ste odlučili koje ćete vežbe raditi? Na nas uveliko utiču mediji, prijatelji i supružnici tako da isprobavamo vežbe koje su u modi i ne razmišljajući o onome što nam je potrebno.

Šta nedostaje u vašim vežbama? Intenzitet? Užitak? Zadovoljstvo? Izazov? Raznolikost? Opuštanje?

Zašto vežbate? Zbog pritiska prijatelja ili medija? Da sprečite bolesti? Da li su vežbe za vas fizikalna terapija kojom posle bolesti ili povrede obnavljate izgublenu snagu ili koordinaciju?

Da li, razmišljajući o prošlosti, ikada zažalite što niste počeli da se bavite nekim određenim sportom ili telesnom aktivnošću? Kojima biste se bavili i zašto?

Šta biste, naposljetku, želeli da postignete s pilatesom na lopti?

pitanja o kojima vredi razmisliti: medicinska i telesna ograničenja

Na koji način ste telesno ograničeni? Imate li telesnih ozleđa ili ste bolesni?

Gde vam se u telu najčešće gomila stres ili iskustvo bola i neprijatnosti?

Da li ste razgovarali s lekom ili fizioterapeutom da biste proverili imate li ikakvih telesnih problema ili oboljenja zbog kojih ne biste smeli da učestvujete u ovom programu vežbi?

ne vežba, koja možda ima problema s debljinom i uglavnom sedi može početi sa vežbama na strunjači s nekoliko jednostavnih vežbi za trbušne mišiće, a onda početi da sedi na lopti, da skače na njoj ili se preko nje isteže. Osobe koje se oporavljaju od ozleđa i koje su telesno ograničene mogu slediti savete terapeuta za pojednostavljivanje vežbi i postepeno, kako postaju snažnije, početi da rade zahtevnije vežbe.

Muškarci i žene vole intenzitet i izazov rada s loptom i služiće se njome kako bi izbegli jednoličnost. Što je još važnije, lopta prekida postojeće obrasce kretanja i pomaže vam u otkrivanju mišića kojima se inače ne koristite, tako da ćete raditi i na njima, a ne samo na onima koji su već razvijeni. Kao i mnogi drugi ljudi i vi ćete verovatno mnogo lakše uspostaviti odnos s loptom nego sa spravom. U svakoj vežbi s loptom mora da postoji blagi otpor tela kojim se razvijaju dugi potporni mišići, oslobađaju uobičajeni obrasci držanja te otpušta stres. Skakanje na lopti je zabavan i jednostavan način mršavljenja i ozdravljivanja sistema za krvotok. Plesači i sportisti će korišćenjem pilates vežbi s loptom moći da isprave probleme odnosa snage i ravnoteže tela vezano za određene mišiće.

Bez obzira da li ste početnik ili stručnjak za vežbanje, spremni ste za izazov i zabavu koju pružaju pilates vežbe s loptom. Možda vam je poznat pilates metod, ali vam lopta predstavlja novost — ili ste već vežbali s loptom, ali ne i pilates vežbe. Možda ništa ne znate ni o lopti ni o pilatesu. Naprosto želite delotvoran, ali siguran i inteligentan trening.

Pokreti sa značenjem: inteligentan trening

U razdoblju pećinskog čoveka naš opstanak je zavisio od telesnog naprezanja, a danas zavisi od ravnoteže, kako spoljašnje tako i unutrašnje. Kada je diplomatina supruga Ingrid otkrila radost i korist od kretanja, njen život se preobrazio jer je počela da se bavi telesnim aktivnostima koje su poboljšale izdržljivost njenog sistema za krvotok. Mnogi od polaznika mojih kurseva dolaze u potrazi za telesnim vežbanjem, ali uz to dobijaju i mentalno uvežbavanje — uče kako mogu da stupe u dodir sa svojom unutrašnjom snagom i smirenošću i razumno uravnoteže kaos koji vlada njihovim životom.

Jozef Pilates kombinovao je najbolje oblike istočnjačkih i zapadnjačkih metoda vežbanja, i upravo kombinacija ta dva sveta privlači mnogobrojne ljude njegovom metodu, a ujedno predstavlja savršenu ravnotežu modernom životu. Sa Istoka je preuzeo filozofiju kontemplacije, opuštanja i povezivanja uma i tela. Sa Zapada je uzeo naglašavanje mišićnog tonusa i snage, izdržljivosti i intenziteta pokreta. Njegov metod se bavi celim telom, a ne samo nekim delovima, stoga bi pilates vežbama s loptom trebalo prići držeći to na umu. Vežbajući celim telom uravnotežujemo površinske mišiće s malim dubokim mišićima koji daju izdržljivost i koji su odgovorni za održavanje stabilnosti. Ovo je vrlo inteligentan pristup vežbanju, pristup koji ovaj metod razlikuje od svih ostalih.

U pilates vežbama na lopti radite s onim potencijalom koji trenutno imate. Ako ste jako snažni ili jako slabi, možda trenutno ozleđeni ili u izvrsnoj kondiciji, upravo pilates vežbe s loptom osmišljene su da odgovore vašim potrebama i biće vam naročito korisne.

Što više se upuštate u ovaj rad i što bolje počnete shvatati njegova načela, to više će se on odražavati i u drugim vidovima vašega života. Pilates vežbe s loptom ne traže od vas da potrebne sate vežbanja razdelite u jedan ili dva treninga nedeljno, a takođe one ne izgrađuju neke grupe mišića zanemarujući ostale. Umesto toga, ovaj jedinstveni rad s loptom trebalo bi da vam poboljša držanje, zdravlje kičme, gipkost i opštu snagu u svakodnevnim aktivnostima. Kada steknete kontrolu nad mišićima i svesnost o pravilnom držanju tela, to znanje moći ćete da upotrebite dok podižete dete, dok sedite za upravljačem automobila ili dok udarate tenisku lopticu.

Povezanost uma i tela

Pilates vežbe s loptom čine ujedno i mentalni i fizički rad. Cilj je povezati um i telo. Počnite tako što ćete za sebe izdvojiti određeno vreme; mirna soba koja nije pretrpana nameštajem pomoći će vam da se usredsredite na to iskustvo. Za ovaj rad je pravilno disanje najvažnije, a nije samo nešto čega se tek povremeno setite. Pravilno disanje će vam omogućiti da se opustite i izvodite pokrete bez napora. Vežbe se ne rade u setovima koji se beskonačno ponavljaju. To je još jedna prednost pilates vežbi — nema dosadnih ponavljanja. Jozef Pilates nije verovao u zamaranje tela, a ne bi valjalo ni da vi u to verujete. Videćete da su pokreti slojeviti — u svakom pokretu uvek ima nešto novo. U temelju svake vežbe i obrasca disanja postoji jasan cilj. Sve vežbe ovog metoda rade se precizno, usmereno i skoncentrisano. Osoba koja vežba donosi svesne odluke. Um je sasvim usredotočen.

Lopta produbljuje iskustvo pilates vežbi. Ona usporava vežbe, poboljšava svesnost vežbača o tome gde mu se telo nalazi u prostoru i prisiljava ga na svesne kretnje. Novina je u okruglom obliku lopte koja remeti vaš osećaj sile teže i pokretljivost koju imate dok vežbate na podu. Lopta će vam privući pažnju. Pojaviće se pitanja: gde se nalazi telo u odnosu prema podu? Kako se noga rotira u zglobu kuka? Počećete da istražujete razloge zbog kojih nešto radite, pitaćete se kojim mišićima se koristite i kako biste mogli iznova oblikovati mišiće, umesto da samo izvodite pokrete.

Zaista verujem da će vam se dvostruko ili trostruko vratiti ono što uložite u vežbe s loptom. Povezanost uma i tela vrlo je moćna, pa čak i sasvim beznačajni pokreti, ako su svesno izvedeni, mogu biti značajni i dovesti do unutrašnjih pomaka. U nekim disciplinama, naročito u onima koje su se specijalizovale za ponovno oblikovanje tela, razmišljanje o pokretu dok ga izvodite može imati istu vrednost kao i sama telesna vežba. Moć uma takođe vam može pomoći i kod menjanja stavova te okončanja sukoba ljubavi i mržnje prema telesnoj aktivnosti.

Na kraju napornog dana nemojte se baciti u naslonjač ispred televizora, nego uzmite loptu kako biste se protegnuli, smirili um i pripremili se za spavanje. Da li ima smisla napraviti samo dva ili tri istezanja? Naravno da ima. Potrebno je samo biti svestan pokreta i predano ga izvesti. Igra s loptom mogla bi biti jedna od najugodnijih vežbi koje će vaše telo ikada doživeti, a takođe i ona koja vas najviše smiruje. Mogla bi vam, ujedno, zauvek promeniti stavove prema telesnoj aktivnosti.