

**УРОКИ ВЕЛНЕСА**

**ЙОГА + ПИЛАТЕС**  
**= ЙОГАЛАТЕС**

модный фитнес  
для души  
и тела



# Синтия Вейдер Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182603)*

*Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела:*

*Феникс; Ростов н/Дону; 2006*

*ISBN 5-222-09773-0*

## Аннотация

Чтобы покорить вершину под названием «красивое тело», фитнес-индустрия предлагает много «тропинок». Я же предлагаю вам легкий и удивительно приятный путь под названием «йогалатес». Эта уникальная программа, необычайно модная в настоящее время в Голливуде, представляет собой синтез двух, пожалуй, самых эффективных оздоровительных систем, проверенных временем, – йоги и пилатеса. Мягкие и пластичные движения йогалатеса совершат чудесные метаморфозы не только с вашим телом, но и с душой. Повысится работоспособность и сопротивляемость стрессам, улучшится осанка и уйдут лишние килограммы, вашему здоровью можно будет только позавидовать. К тому же вам не потребуется никакого оборудования, потому что практиковать йогалатес можно даже не покидая своей квартиры.

Тренеруйтесь, наслаждайтесь новым телом и добивайтесь успехов на любом жизненном поприще!

# Содержание

Введение	5
Что такое пилатес?	9
Эффективность пилатеса	13
Когда не следует практиковать пилатес?	15
Восемь принципов пилатеса	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Синтия Вейдер Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела**

## **Введение**

Практически каждый день с экранов телевизоров и рекламных щитов нам навязывают образ идеальной фигуры (я бы даже сказала, нас зомбируют). Стройные силуэты, точеные фигуры, плоский живот и конечно же рост не менее 176 см именно это реклама преподносит нам как образ гламурной девы XXI века. А что делать тем, у кого и рост меньше, и формы далеки от 90-60-90? Не советую отчаиваться и вздыхать понапрасну. Во-первых, и у фотографии, и у телевидения огромные возможности ретуширования. Во-вторых, вы же не собираетесь своим телом зарабатывать деньги. В третьих, у многих мировых звезд подиума фигуры заложены генетически или являются результатом очень строгих ограничений и тяжелой работы.

Вы готовы часами потеть в тренажерном зале, «сидеть» на парочке салатных листьев, одной морковке и половинке

яблока? Думаю, что нет. Без всего этого можно обойтись – ведь перед вами вполне реальная цель, которая при желании реализуется с удовольствием, успехом и без ограничений и мучений.

Возможно, у вас нет лишнего веса, но так хочется убрать некоторые лишние складочки, поселившиеся на бедрах и животе. Или хочется хотя бы немного изменить объем других частей тела, например груди или талии.

Успокойтесь, свою фигуру можно исправить без изнурительных диет и тем более без ножа хирурга. Да, и еще хорошая новость! Вам потребуется совсем немного времени для достижения своей мечты.

«Как?» – спросят скептики. А все очень просто. Уверена, что еще со школьной скамьи из скучных уроков по биологии (вы можете со мной не согласиться, вам наверно больше повезло с учителем) всем знакомо слово «эволюция». Так вот, она коснулась и фитнес-индустрии. Лет двадцать назад, когда фитнес только входил в моду, специалисты придерживались строгого подхода к режиму и питанию. Предполагалось, что только изнурительные и продолжительные занятия, ограничение количества потребляемых калорий и полный отказ от «вредных» продуктов могут дать результат. В наше время все по-другому. Чтобы быть в прекрасной физической форме, жить гармонично и наслаждаться своим здоровьем, совсем не обязательно отказываться от соблазнов жизни. В наши дни «быть в форме» означает получать удовольствие

от еды (не отказывая себе практически ни в чем), от фитнеса, находиться в гармонии со своими чувствами и душой и активно за счет этого противостоять стрессу.

Кстати, стресс, если кто еще не знает, – первый виновник в накоплении излишнего жира.

Так вот, эволюционируя, или развиваясь, фитнес-индустрия придумывает для нас все новые и новые технологии и программы, позволяющие в короткий срок добиться желаемой цели – обрести не только красивое тело, но и здоровье.

Одна из таких программ представлена в данной книге, называется она «йогалатес», то есть уникальный синтез двух старейших оздоровительных систем – йоги и пилатеса.

Прочитав следующие главы, подробно рассказывающие о них, вы поймете, почему специалистам по фитнесу пришла в голову гениальная идея объединить такие разные, но тем не менее в чем-то очень похожие программы.

По воздействию на наше тело они не имеют равных и к тому же сейчас в большой моде среди звезд Голливуда.

К вершине под названием «красивая и гармоничная фигура» есть много «тропинок». Естественно, что каждая из нас вправе выбрать свою. Но я предлагаю наиболее легкий и очень приятный путь, который сэкономит вам время и деньги, потому что для его реализации не потребуется никакого оборудования и проделать его можно даже не покидая своей квартиры.

Йогалатес – это мягкие и пластичные движения и позы,

плавно переходящие друг в друга. Так же плавно и незаметно вы будете меняться к лучшему. Причем «чудеса-метаморфозы» произойдут не только с телом, но и с психикой. Повысится работоспособность и сопротивляемость стрессам, улучшится осанка и уйдут лишние килограммы, вашему здоровью можно будет только позавидовать.

Йогалатес прекрасно подойдет и тем, кого больше не вдохновляют монотонные силовые тренировки. И еще: у этой прекрасной программы практически нет возрастных ограничений. Воспользуйтесь советами, которые я даю для начинающих и для продвинутых любительниц фитнеса, касающимися выполнения упражнений.

Также в книге вы найдете советы по питанию, направленные на борьбу с целлюлитом и кардиопрограммы, позволяющие увеличить жиросжигающий эффект.



# Что такое пилатес?

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю, это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают, как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный

вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним пискм моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. **Пилатес – это пестрота эмоций, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.**

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная про-

грамма упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: **пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела трениру-**

**ет и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.**

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

**Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм: без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.**

# Эффективность пилатеса

Благоприятное воздействие занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех-четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от всех проблем, но его благотворное влияние подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес

не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;

- избавление от болей в спине.

# **Когда не следует практиковать пилатес?**

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам

возможность отдохнуть).

- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также проконсультируйтесь у врача).

# Восемь принципов пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы:

1. Релаксация.
  2. Концентрация.
  3. Выравнивание.
  4. Центрирование.
  5. Дыхание.
  6. Плавность выполнения.
  7. Выносливость.
  8. Координация.
- Рассмотрим их более подробно.

**Релаксация.** Как бы с течением времени не менялась программа Йозефа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите прора-



ботать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

**Концентрация.** Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам верное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

**Выравнивание.** Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные.

Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положение ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

***Центрирование.*** Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

*Дыхание.* Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно ды-

шать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

***Плавность выполнения.*** Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необ-

ходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспособливается к нагрузке.

***Выносливость.*** Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

***Координация.*** Умение сосредоточивать внимание нераз-

рывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.