

Рената Сабонзуй

ПИЛАТЕС

*Гимнастика для идеального
женского здоровья
и красоты*



МОСКВА
Мир и Образование

УПРАЖНЕНИЯ

Правильное дыхание при выполнении упражнений

Дыхание — это одна из основных естественных функций нашего тела. К сожалению, многие взрослые люди потеряли естественный навык и привыкли дышать неправильно — в отличие от маленьких детей, которые пока не страдают дурными привычками и дышат правильно, как положено природой.

В том, что необходимо дышать правильно, можно убедиться из следующего списка.

Если мы дышим правильно, то:

- кровеносная система лучше очищается;
- повышается жизненный тонус;
- внутренние органы получают больше полезных веществ;
- органы и мышцы получают больше энергии;
- мы двигаемся легко и изящно;
- улучшается мозговая деятельность;
- улучшается мышечная координация.

Во время выполнения упражнений очень важно дышать ритмично и непринужденно, т. е. не задерживать дыхание, чтобы в теле не образовывался избыток углекислого газа. Задержка дыхания может вызвать повышение давления, к тому же вы во время упражнений будете слишком напряжены.

Многие люди дышат в основном *поверхностным дыханием*, т. е. таким дыханием, которое доходит только до верхней части грудной клетки. Из-за этого они не получают необходимый для организма объем воздуха и, следовательно, органы, расположенные ниже грудной клетки, хуже снабжаются кислородом.

Во многих системах упражнений и релаксационных техниках вы можете встретиться с так называемым *брюшным дыханием*. Этот способ дыхания помогает организ-

му получить необходимый объем воздуха, но не подходит для методики пилатес.

Правильное дыхание согласно методике пилатес

Этот способ дыхания связан с тем, что для упражнений понадобится сильный и прочный брюшной пресс. Для того чтобы пресс был сильным, необходимо развивать и напрягать его мышцы. Поэтому брюшное дыхание вам не подойдет. Основатель метода Йозеф Пилатес создал способ, который требует дыхания, идущего от спинных и боковых ребер, так называемую **методику латерального дыхания** (иногда называется также **грудным дыханием**). При вдохе область спины и стенки грудной клетки расходятся, при выдохе сходятся. Вы должны почувствовать, что кожа на спине напрягается. Ребра при таком дыхании поднимаются, как будто раскрывается зонтик. А брюшной пресс во время выполнения упражнения остается стянутым (с ощущением «застегнутой молнии», или «бриллианта в пупке»), как будто вы даже сдерживаете дыхание. Мы направляем дыхание через плоский живот в стороны и спину. Живот не идет вперед.

В некоторых упражнениях используется так называемое **перкуссивное дыхание** по Рону Флетчеру (перкуссия — удар), один из видов ритмического дыхания. Например — быстро два раза вдохнуть и два раза выдохнуть, в таком случае мы двумя вдохами наполняем легкие и двумя выдохами освобождаем. Этот вид дыхания можно использовать при пульсировании («пружинке»), или когда мы проверяем зоны комфорта — например, чувствуем, что в сжатой мышце что-то тянет, если у нас есть тенденция задерживать дыхание и стягивать мышцы (так часто случается, например, в упражнении «пила»). Перкуссивное дыхание побуждает нас к концентрации и к сознательному дыханию. Поэтому мышца получает кислород и расслабляется. **Дыхание способствует движению!**

Основные положения тела

Основное положение стоя

Встаньте прямо, пятки вместе, носки слегка разведены. Обратите внимание на три точки на ступнях — большой палец, мизинец и пятка. Ноги вместе, как будто у вас магниты на внутренней части лодыжек, колен и бедер. «Завинтите тазобедренные суставы» и сделайте так называемый **«поцелуй»** — втяните в себя нижнюю часть ягодиц, ту, которая «выглядывает» из плавков.

Вы должны почувствовать, будто эти две части ягодиц хотят поцеловаться.

Напрягите снизу брюшной пресс. Подтяните живот к позвоночнику.

Представьте себе, что на вас узкие джинсы и вы пытаетесь их надеть до конца — вам нужно втянуть живот, чтобы застегнуть молнию.

Дыхание латеральное, т.е. ребра идут в стороны.

Вы должны чувствовать, что грудная клетка раскрывается в стороны, как дверца. Обратите внимание — как дверца, а не как вращающаяся дверь! Потому что в этом случае может усилиться лордоз (изгиб вперед) позвоночника, а это нежелательно для правильного положения тела.

Плечи и лопатки разведены и слегка направлены вниз.

Вы должны чувствовать, что на грудной клетке как будто нарисована широкая улыбка.

Подбородок втяните, будто в ящик, голова — теменем вверх. Расслабьте шею и несколько раз мотните головой, как будто говорите: «Нет, нет, нет!» На вдохе вы должны чувствовать, что «начало» дыхания проходит сквозь голову через нос прямо к затылку, к верхнему позвонку.



Основное положение лежа

Лягте на ровную поверхность. Ноги могут быть вытянуты, согнуты в коленях или опираться на стопы. Втяните мышцы брюшного пресса.

Чтобы сделать это правильно, представьте себе, что на вас очень тесные джинсы и вы пытаетесь их надеть до конца — вам нужно втянуть живот, чтобы застегнуть молнию.

Подтяните живот к позвоночнику.

Дыхание латеральное, т. е. ребра идут в стороны.

Вы должны чувствовать, что грудная клетка раскрывается в стороны, как дверца. Обратите внимание — как дверца, а не как вращающаяся дверь! Потому что в этом случае может усиливаться лордоз (изгиб вперед) позвоночника, а это нежелательно для правильного положения тела.

Плечи и лопатки разведены и слегка направлены вниз.

Вы должны чувствовать, что на грудной клетке как будто нарисована широкая улыбка.

Поясница растянута и прижата к полу как можно сильнее.

Весь позвоночник — как жемчужная нить, лежащая на земле. Нельзя, чтобы таз и копчик прижимались к поверхности. Снова сделайте «поцелуй» — втяните в себя нижнюю часть ягодиц, ту, которая «выглядывает» из плавок. Мы должны чувствовать напряжение мышц тазового дна.

Голова должна тянуться макушкой вперед, к стене.



Основное положение сидя

Крепкая спина, голова направлена вверх. Во всем, кроме нижних конечностей, все остается так же, как в положении стоя.

Вы должны чувствовать, что отодвигаетесь от сиделищных костей, как будто вы сидите на узком листе — не опирайтесь на ягодицы очень сильно.

Вытянитесь вверх, старайтесь держать линию шеи и головы направленной вверх. Не нарушайте прямую линию позвоночника, шеи и головы, не направляйте шею вперед. (Бедро, плечо и ухо находятся прямо друг под другом.)

Вы должны почувствовать растяжку, как будто через темя проходит веревка.



Поднятие колена и отведение колена в сторону

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Исходное положение: стоя — см. с. 9.



Поднятие колена

Перенесите тяжесть тела на одну ногу, а другую ногу, чередуя вдох-выдох, поставьте на носок. Затем на вдохе поднимите колено вверх, чтобы бедро и голень составляли прямой угол. Вверх — вдох, вниз — выдох.

Отведение колена в сторону

Перенесите тяжесть тела на одну ногу, а другую ногу, чередуя вдох-выдох, поставьте на носок. Затем на вдохе поднимите колено вверх, чтобы бедро и голень составляли прямой угол. На выдохе отведите колено в сторону, на вдохе перенесите вперед и на выдохе опустите ногу и обоприте ее на носок.

**ВАЖНО**

Между ногами словно открывается окно, а туловище должно оставаться неподвижным! Работают только тазобедренные суставы.

Вторая нога не двигается, мышцы должны быть неподвижными, как будто у вас намертво завинчены тазобедренные суставы. Не забывайте о магнитах между лодыжками, коленями и бедрами.

- Повторить 4—6 раз с одной стороны и 4—6 раз с другой стороны.

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

Развивает равновесие, координацию, укрепляет тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

- Не двигайте всем телом и не расслабляйте его.
- Следите, чтобы вторая нога не «присаживалась» (не расслабляйте колено).

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
Что такое пилатес	3
О чем вы можете прочесть в этой книге	3
Тазовое дно и его значение для здоровья женщины	4
УПРАЖНЕНИЯ	7
Правильное дыхание при выполнении упражнений.....	7
Основные положения тела	9
Выравнивание таза.....	18
Вытягивание позвоночника.....	64
Упражнения в положении лежа на животе	76
Коменсационные упражнения	86
Упражнения в положении лежа на боку	94
Об авторе	106