

یوگا برای همه

«پیلاتز»

با یوگا جوان شوید

سلامتی، آرامش فکری و جسمی، تناسب اندام

نویسنده: الیسا یونگارو

مترجم: مریم ساریخانی



انتشارات اردیبهشت

سرشناسه	لنگرلو، آلیسا (Alysa Ongaro)	خون‌نرنگ	خون: یوگا برای همه (با یوگا جون شوید)، سلامتی -
خون و پندار	یوگا برای همه، پیلاتس + یوگا جون شوید، سلامتی، فرانش لکری و جسمی، مناسب اقدام‌نویسنده آلیسا یوگنکو، مقدمه مریم سارخانی	خون‌نرنگ موضوع	خون: پیلاتس پیلاتس (ورزش ورزشی) انفکسی جسمی
مشخصات نشر	خون: ارئیدیهشت ۱۳۸۵	موضوع	تخریب (ورزش)
مشخصات ظاهری	۲۶۰ ص: مصور، جنول	نشانه زرد	سارخانی، مریم، ۱۳۵۲ -، مقدمه
نویسنده	964-7727-80-1	رده بندی کنگره	۱۹۷۸ BR۷۸۱، ۸۷۷
یادداشت	آلیسا	رده بندی دیویی	۷۱۳/۱۲
یادداشت	خون: اصلی: Pilates: body motion, 2002	نشانه کتابخانه ملی	۸۵۰.۷۱۵۵۰
یادداشت	خون: نرنگ: یوگا برای همه (با یوگا جون شوید)		

انتشارات اردیبهشت

فهرست

۶.....	مقدمه مترجم
۷.....	سخن نویسنده
۷.....	معنی پیلانز
۲۰.....	زبان پیلانز
۴۱.....	آغاز پیلانز
۴۶.....	تمرین آمادگی
۴۹.....	ارزیابی خود
۵۱.....	برنامه مقدماتی
۵۲.....	تمرین صد
۵۴.....	غلطیدن به پایین
۵۷.....	دوایر با یک پا
۶۰.....	مثل توپ غلطیدن
۶۳.....	کشش با یک پا
۶۶.....	کشش با دو پا
۶۸.....	کشش ستون فقرات به جلو
۷۱.....	برنامه ابتدایی
۷۲.....	تمرین صد
۷۴.....	غلطیدن به بالا
۷۷.....	دوایر با یک پا
۷۹.....	مثل توپ غلطیدن
۸۱.....	کشش با یک پا
۸۴.....	کشش با دو پا
۸۶.....	کشش ستون فقرات به جلو

۸۸.....	سکانس دیوار
۹۶.....	برنامه میانی
۹۷.....	سکانس تمرین
۹۹.....	کشش مستقیم با یک پا
۱۰۱.....	کشش مستقیم با دو پا
۱۰۴.....	کریس کراس (حرکت متقاطع)
۱۰۷.....	آمادگی غلتانک با پای باز
۱۰۹.....	غلتانک با پای باز
۱۱۱.....	کرکسکرو (حرکت در بطری باز کن)
۱۱۴.....	سو (حرکت اره)
۱۱۵.....	تاب گردن
۱۱۸.....	لگد با یک پا
۱۲۰.....	لگد با دو پا
۱۲۳.....	کشش گردن
۱۲۷.....	لگد از پهلو : آمادگی
۱۲۹.....	لگد از پهلو : جلو
۱۳۱.....	لگد از پهلو : بالا / پایین
۱۳۳.....	لگد از پهلو : دواير
۱۳۶.....	تیزر : آمادگی
۱۳۸.....	تیزر ۱
۱۴۰.....	سیل
۱۴۲.....	برنامه پیشرفته
۱۴۳.....	سکانس تمرین
۱۴۵.....	غلتیدن به روی خود

۱۵۰		سوان دایو (شیر جه قو)
۱۵۲		قیچی
۱۵۴		دو چرخه
۱۵۶		پل شانه
۱۵۸		پیچش ستون فقرات
۱۶۱		جک نایف
۱۶۳		لگد از پهلوی: بلند کردن دو پا
۱۶۵		لگد از پهلوی: بلند کردن یک پا
۱۶۷		لگد از پهلوی: دو چرخه
۱۷۰		مرحله تغییر: ضربات پا
۱۷۲		تیزر ۲
۱۷۴		تیزر ۳
۱۷۶		کنکن (نوعی تحرک نشاط آور)
۱۷۹		دوایر کفل
۱۸۲		شنا
۱۸۵		کشش پا به پایین
۱۸۷		کشش پا به بالا
۱۹۰		لگد از پهلوی، زانو زده
۱۹۲		پری دریایی
۱۹۴		بومرنگ
۱۹۹		پوشاپس
۲۰۲		سکانس دایره جادویی

مقدمه مترجم :

پيلاتز، متدی برای سلامتی و تناسب اندام، نیرومندی عضلات، کنترل وزن و رفع خستگی است که برای زندگی روزانه لازم بوده و به فضای وسیع و ورزشگاه و وسایل ورزشی نیاز ندارد بلکه می‌توان آن را فقط روی یک زیرانداز به طول قد خود انجام داد. این ورزش، فنی بسیار دقیق و متمرکز است که نتایج آن تا آخر عمر با شما باقی می‌ماند جوزف پيلاتز در سیستم پرورش منحصر به فرد خود، تمرکز ذهنی و تنفس خاص یوگا را به حرکات جسمانی ژیمناستیک و دیگر ورزش‌ها در هم آمیخت و چیزی کاملاً جدید با وجود آورد. این متد، با متحد و یکپارچه کردن جسم و ذهن، کاری متعادل و مؤثر را به سرانجام می‌رساند و شما را جوان‌تر می‌نماید.

این کتاب شامل پنج بخش، سخن نویسنده، برنامه مقدماتی، برنامه ابتدایی، برنامه میانی و برنامه پیشرفته است که روحیه شما را بسیار شاداب و تقویت می‌کند. ابتدا مقدمات ضروری کار بیان شده سپس تمرینات از مراحل راحت و ساده به مراحل پیشرفته گسترش می‌یابد. شما می‌توانید با اجرای هر تمرین آثار نیکوی آن را ملاحظه کنید.

تمرینات را به دقت انجام دهید و طبق دستورهای داده شده، عمل نمایید. اولین نکته‌ی مهم در اجرای این تمرینات، تنفس صحیح بوده که در متد پيلاتز به خوبی شرح داده شده است و دارای چک لیست سرتا پا می‌باشد که اشتباهات احتمالی در آن بیان و نشان داده شده است. بنابراین، با وجود توضیحات لازم و تصویری بودن تمرینات، می‌توانید آن را در منزل و بدون مربی انجام دهید و به جای رفتن به مراکز آموزشی، در وقت خود صرفه‌جویی نمایید. در ضمن داخل کادر هر تمرین احتیاط‌ها و تذکراتی برای کسانی که آسیب‌دیدگی بدنی دارند، توضیح داده شده است.

امیدوارم با استفاده از راهنمایی‌های این کتاب پیوسته سلامت، شاداب و موفق باشید

سخن نویسنده :

پيلاتز ۱ سیستمی حرکتی است که، در ماشین‌هایی که با حالت فنری کار می‌کنند؛ استفاده می‌شود. و نیز عبارت است از، یک سری تمرینات روی زمین برای افزایش نیرو، قابلیت انعطاف و خمش، استقامت و تمرکز ۲ جوزف اچ پيلاتز^(۱) (۱۸۸۰-۱۹۶۷) معروف به مخترع آلمانی متد تمرینات پيلاتز که اصولاً «کنترل‌لوزی» نامیده می‌شود.

معنی پيلاتز

از من خواسته شد دوازده بار در روز دو رشته‌ی آموزش دانشجویان (دانش آموزان) و معالجه‌ی بیماران، پيلاتز را معنا کنم. با این که بیست سال در این رشته تجربه کسب کرده‌ام هنوز هم سؤالی فکر مرا به خود مشغول کرده که بتواند مفهوم پيلاتز را در یک جمله‌ی ساده بگنجاند.

پيلاتز (تمرین) ورزش است: یک رده پرورش جسمانی که بر پایه‌ی طبیعی‌ترین حالت بدن - در حرکت بنا نهاده شده است. پيلاتز یک شکل هنری شبیه به هنرهای رزمی و یا رقص است که باید بر پایه‌ی برنامه‌ای روزانه به کمال برسد. پيلاتز دانش جسمانی است. فنی بسیار دقیق و بسیار متمرکز است که نتایج آن تا آخر عمر با شما می‌ماند. پيلاتز همه‌ی بدن هاست. اما هیچ کدام از این توصیفات نمی‌تواند به طور کامل آن را بیان کند.

همان طور که به دنبال لغات کاملی می‌گشتم ناگهان به فکرم خطور کرد که چه حساسی درباره‌ی پيلاتز دارم و توصیف من کم اهمیت تر از آن است که شما (خواننده) من را تجربه کنید. وظیفه دارم که به شما الهام کنم که خودتان این کار را انجام دهید. در بیان با توصیف آن به سر درگمی خود پایان می‌دهم و آن را به شما واگذار می‌کنم تا

خودتان آن را توصیف کنید نه این که فقط درباره‌ی آن مطلبی بخوانید و یا از کسی بشنوید بلکه با تمرین جسمانی آن را تجربه کنید.

پيلاتز: بدن در حركت راهنما و مرجعی طراحی شده تا شما را از لحاظ دیداری شفاهی و تصویری هدایت کند. هدف من این است که، اصولی را به شکل مختصر و روشن و نیز عملی، به شما معرفی کنم تا آموزش ببینید و آموزش دهید و بر تکنیک و فن پيلاتز به خالص‌ترین شکل به راحتی تسلط یابید.