ZASADY PILATES

Pilates może i ewoluował, stając się nowoczesną, globalnie rozpoznawalną formą ruchu, ale w swej istocie pozostaje głęboko związany z naukami swojego twórcy, Josepha Pilatesa. Jego pierwotne zasady zostały opracowane w celu wzmocnienia ciała, udoskonalenia ruchu i kultywowania głębszej więzi między ciałem a umysłem. Dzisiaj, zasady te nadal kierują każdym ćwiczeniem. Oto dlaczego nadal są ważne.

1. Oddech (Breathing):

Oddech jest kluczowym elementem metody. Pomaga rozluźnić napięcie, wspiera ruch i zwiększa przepływ tlenu do mięśni. Koordynacja oddechu z ruchem bardzo poprawia wydajność samego ruchu oraz napełnia całe ciało energią.

2. Kontrola (Control):

Joseph Pilates uważał, że każdy ruch jest celowy. Kontrola to fundament metody polegający na świadomym, precyzyjnym i płynnym, ale nie szybkim wykonywaniu ruchów z zaangażowaniem umysłu. Zasada kontroli przypomina nam o konieczności świadomego poruszania się. Zapobiega kontuzjom i zapewnia bezpieczne i efektywne wykonywanie każdego ćwiczenia.

3. Koncentracja (Concentration):

Pilates to coś więcej niż ćwiczenia fizyczne, to praktyka mentalna. Koncentracja pomaga dostroić się do oddechu, poczuć ułożenia ciała i zaangażowane mięśnie. Skupiając się w pełni na każdym ruchu, czerpie się więcej korzyści z każdej sesji.

4. Centrum (Core):

Centrum czyli „core” lub „powerhouse” to głęboka sieć mięśni stabilizujących kręgosłup, obejmująca mięśnie brzucha (szczególnie poprzeczny), dno miednicy, mięśnie przykręgosłupowe oraz przeponę. Jest to fundament, z którego wychodzi każdy ruch, zapewniający siłę, stabilizację oraz poprawę postawy.

5. Precyzja (Precision):

Joseph Pilates nauczał, że dużo lepiej jest wykonać kilka ruchów poprawnie niż wiele bez odpowiedniej techniki. Precyzja buduje świadomość mięśni, sprzyja prawidłowemu ułożeniu ciała i prowadzi do trwałych efektów. Pilates zachęca do doskonalenia techniki i prawdziwego zrozumienia swojego ciała.

6. Płynność (Flow):

Płynność to zasada ciągłego, nieprzerwanego ruchu, łącząca poszczególne ćwiczenia w harmonijną całość. Dzięki zaangażowaniu mięśni głębokich i świadomej kontroli, ruchy stają się wdzięczne, lekkie i precyzyjne, przypominając taniec. Płynność buduje siłę i gibkość.

Z czasem ta zasada poprawia sposób poruszania się zarówno w studiu, jak i poza nim, od chodzenia, przez podnoszenie ciężkich rzeczy, po codzienne czynności.

Dlaczego te zasady wciąż mają znaczenie?

W dzisiejszym zabieganym świecie oryginalne zasady Josepha Pilatesa stanowią mocne przypomnienie o zwolnieniu tempa, ponownym połączeniu z ciałem i świadomym poruszaniu się. Oferują one drogę do poprawy siły, elastyczności i jasności umysłu – korzyści, które są równie istotne teraz, jak prawie sto lat temu.

W Diamond Pilates te zasady przyświecają wszystkim naszym zajęciom i szkoleniom. Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym, czy zaawansowanym praktykiem, zapewniamy, że na naszych szkoleniach doświadczysz Pilatesa w jego najprawdziwszej i najbardziej transformującej formie.