

Umělecké dílo

Seminární práce Taneční umění – Pilates

„Trpělivost a vytrvalost jsou rozhodující vlastnosti pro dosažení úspěšného výsledku při jakémkoliv vynaloženém úsilí.“

Zauvažujme nad tímto „tématem“, co je to vlastně trpělivost a vytrvalost? Řekněme si popravdě, kolik lidí z nás, má schopnost vydržet třeba u nějaké práce a věnovat se tomu na plné obrátky? Dle mého názoru „Když člověk chce, tak toho dosáhne“, ač se jedná o jakýkoliv druh práce či cvičení. Joseph H. Pilates o tom věděl své. Jako malé dítě byl těžce nemocný. Trpěl astmatem, křivicí a revmatickou horečkou, byl velmi slabý a jeho hlavním cílem bylo zesílit. Vyzkoušel mnoho cvičebních materiálů, co se týče západních a východních forem cvičení, včetně jógy, starověkých řeckých a římských režimů, a tím se vypracoval ke zdravé tělesné kondici.¹ Ve středním věku svého života byla jeho trpělivost a vytrvalost tak veliká, že se stal úspěšným boxerem, lyžařem, gymnastou a uznávaným trenérem, ale hlavně se celý život zabýval metodou tělesného cvičení, která se snažila docílit řízeného pohybu ze silného středu těla. Podstatou metody je cvičení na speciálních strojích, které Pilates v průběhu celého svého života vymyslel, a na základě svých zkušeností je aplikoval při práci s lidským tělem.²

Jsem velmi překvapená, jak se tato technika pilates rozvíjí až do dnešní současnosti. Napadá mě tato myšlenka. Vědí lidé, kteří přijdou na hodinu pilates a sednou si na podložku, poslouchajíc pokyny lektora, jak tato technika vznikla a co k tomu bylo použito, aby jejich tělo nabralo tu správnou sílu?

Myslím si, že né každý lektor, který přijde do hodiny, začne vysvětlovat všem těm „cizím lidem“, jak tato metoda vznikla, kdo je zakladatelem, jak se má správně cvičit, ačkoli bych byla velmi ráda, aby to tak bylo, alespoň v rychlosti pro nováčka, který si přijde zacvičit pilates poprvé. Co si o tom myslíte? Abych Vám to lépe ujasnila, zkusím tuto metodu přiblížit.

Metoda Pilates je cvičení, kde je tělo a duše jeden celek a hlavně zatěžuje a protahuje téměř celé tělo rovnoměrně a je nejlepší cvičební metodou k nápravě jeho rovnováhy. Můj názor je takový, že na

¹ Pospíšilová Jana, Absolventská práce, Joseph Humbertus Pilates, 2009, IV. Ročník, str. 9

² Wikipedie, Pilates (online), <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pilates>

rozdíl od tradičního fitness cvičení na podložce, kde daný cvik je buď správně proveden či nikoliv, je cvičení na Pilates strojích výrazně preciznější a zvládnou ho tak i méně zkušené lidi. Je to program složený ze série zhruba 500 navržených cviků, které se vykonávají na podložce nebo jiném aparátu. Pilates pohyby vychází z břišních svalů a spodních zad, které jsou vymyšleny tak, aby pracovaly i menší svaly. Cviky na strojích jsou koncipovány pro celkové posílení všech svalových skupin těla a získání flexibility: ve strojích jsou zabudovány pružiny a sval jim klade odpor. Jak roste síla svalu, cvičenec používá stále silnější pružiny. Jedná se tedy o plynulou zátěž, která je velmi šetrná k lidským kloubům a šlachám.³ Cvičí se na zemi nebo s pomocí zajímavé konstrukce, které vypadají jako kombinace žebříků a hrazdy s pojízdnými deskami na nich. Cvičení je tím velmi intenzivnější, je doporučeno cvičit optimálně 2x - 3x týdně. Kvalita cvičení je vždy důležitější, než její kvantita. Musí zde být zapojeno hluboké dýchání, což znamená „hrudní dýchání“. Základním předpokladem této metody, je mít na paměti činnosti svalů v každém cvičení, upřesním, měli byste si být vždy vědomi toho, co děláte a jak to děláte.⁴ No není tomu tak?

Zamysleme se například nad tímto: každý z nás chce vypadat lukrativně. Navštěvujeme 3x týdně posilovnu s tím, že se časem budeme cítit skvěle, ale jak posilujeme naše svaly na každém tom stojí a co přitom děláme? Někteří z nás si nechají zaplatit hodinu s fitness trenérem, který jim správně ukáže, jak mají dané cviky vypadat a hlavně, jak je mají správně cvičit. Ale co ti, kteří si „ho“ nezaplatí, bude jejich tělo vypadat tak dobře, jak u lidí, kteří tyto hodiny s trenérem mají zaplacené?

Uznávaný trenér Joseph H. Pilates k pomoci dokonalého těla vytvořil 6 principů cvičení, tak, aby pracoval každý náš sval v těle. Má-li být cvičení pilates efektivní, musí se dodržovat šest základních principů. Prvním bodem je plynulost cviků, kde je nutné se soustředit na každý detail, aby cvičení bylo plynulé a koordinované. Druhým bodem je střed těla, který je nezbytným předpokladem pro správné provádění Pilátových cviků, střed těla je zodpovědný za držení těla. Třetím bodem je dýchání, kde posilujeme hlavně plíce a svaly, navíc se nám lépe okysličuje krev. Důkladný výdech napomáhá při aktivaci hlubokého svalstva a pánevního dna. Čtvrtým bodem je kontrola, zde všechny pohyby musí být vedeny vědomě a řízeně. Posílíte si tak lépe tělo před případným zraněním. Pátým bodem je přesnost, kde kvalita je důležitější, než kvantita. A posledním Šestým bodem je koncentrace, kde se při cvičení soustředí jen na provádění cviků, odproštění se od každodenního stresu. Po cvičení se pak budete cítit celkově uvolnění.⁵

Zkuste si představit, že jdete navštívit hodinu pilates. Jak poznáte, že jste si vybrali instruktora, který se věnuje právě tomuto stylu a ne cvičitele, který se mu sice věnuje, ale prioritou je pro něj jiný styl?

Je pravdou, že v dnešní době není lehké narazit na specializovaného instruktora. Určitě bych doporučila se ptát, kde se školil a na jeho samotného školitele. Pilates je originální metoda jednoho

³ Wikipedie, Pilates (online), <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pilates>.

⁴ Sabongui, Renata. Pilates Academy, 2012 [cit. 2012-12-16] http://www.pilates.cz/en/index_en.htm

⁵ Kožená, Jana. Zdraví.cz, publikace 2009, [cit. 2012-12-16] <http://pilates.zdrave.cz/pilates>

konkrétního člověka. Není to jako jóga, která má mnoho stylů a podob. Tedy čím blíže k originálu instruktoři mají, tím lépe. Nestačí říci například, školení bylo na Univerzitě v USA. Takto Vám odborník nikdy neodpoví. Každý je hrdý na svoje vzdělání, které stojí spoustu času, peněz a úsilí a odpoví Vám konkrétně.⁶

„Domnívám se tedy, že technika, která využívá metody pilates, je efektivní nejen pro mládež, ale i pro ostatní skupiny, co se týče těhotných maminek, žen, babiček, mužů podobně. Nejbližší desetiletí bude pravděpodobně svědkem jejich rozšíření po celém světě“

A co si o tom myslíte vy ...?

⁶ Sabongui, Renata. Pilates Academy, 2012 [cit. 2012-12-16] http://www.pilates.cz/en/index_en.htm