

Egy kis torna senkinek sem árt!

Az egész úgy kezdődött, hogy csaknem három éve Szalóki Ági énekesnő azt mesélte nekem egy interjú során, hogy egy fantasztikus helyre jár tornázni. Később megkérdeztem, hol van az a hely. Azóta én is odajárok.

Pilates

Ki találta ki?

Joseph Hubertus Pilates az 1880-as években született Németországban. Születése óta angolkórban, asztmában és ízületi betegségekben szenvedett. Hogy ezeket legyőzze, életét a sportnak és a testkultúrának szentelte, gimnasztikázott és jógázott. Húszas éveiben Angliában bokszolóként és cirkuszi előadóként is dolgozott. Alig volt harminc, amikor az Egyesült Államokba költözött, és New Yorkban megnyitotta fitnesztermét. Több mint ötszáz gyakorlatot dolgozott ki, amelyeket haláláig fejlesztett. Ő maga „contrology-nak” nevezte módszerét.

Mi jellemzi ezt a mozgást?

A módszer lényege az egyenes, fokozatosan felépített és egyénre szabott gyakorlatsor. Egy speciális légzéstechnika is a része, amely segítségével fokozható a fizikai teljesítmény. Pilates 6 alapvetet dolgozott ki:

- **Koncentráció:** a gyakorlatokat tudatosan, figyelmünket megfelelően fókuszálva végezzük.
- **Írányítás:** az izmok, a mozdulatsor, a légzés koordinálása.
- **Központosítás:** minden mozdulat az úgynevezett erőközpontból, azaz a has és a hát alsó részéből, a csípő-fenék területéről indul.
- **Légzés:** minden gyakorlat mozdulataihoz megadott ki- és belélegzési ütem tartozik.
- **Áramlás:** minden mozdulatsornak saját üteme van, a gyakorlatokat áramló mozgás jellemzi.
- **Precizitás:** a gyakorlatokat a lehető legpontosabban kell végrehajtani.

Milyen eredménnyel kecsegtet?

Szépen formált, ruganyos testtel, a test és a lélek egyensúlyával, kecses mozgással.

Hosszú évek magánkutatása zárult le számomra ezzel. Először is alapvetően nem vagyok egy sportos típus: nehezen szánom rá magam, hogy munka után (vagy előtt) csupán azért metróra szálljak, hogy aztán egy edzőteremben jól kifáraszam magam, ráadásul mindezt hentele többször. Ugyanakkor tisztában vagyok azzal, hogy muszáj mozogni: az egészségem és az alakom megőrzése érdekében is. Ám futni nem igazán bírok, az úszást (illetve az uszodába járást) macerásnak tartom, az aerobikot pedig nem sikerült megszeretnem. (Sosem tu-



dom követni a koreográfiát, nem kedvelem a tuc-tuc zenét, és amióta elvégeztem Kriston Andrea intimtorna-tanfolyamát, azt is tudom, hogy nekünk, nőknek, nem tanácsos rázkódással járó sportot űznünk.) Így jutottam el Juhász Adrien és Nóra, egy táncos múlttal rendelkező testvérpár mozgásstúdiójába.

Body art

Ki találta ki?

A német Robert Steinbacher és Alexa Lé.

Mi jellemzi ezt a mozgást?

Az egyik legfrissebb fitneszirányzat, amely a jóga, a pilates, a gyógytorna és különböző távol-keleti harcművészetek elemeit ötvözi. A gyakorlatok egy részének végrehajtása dinamikus, amelyeket egyensúlyi, kitért mozdulatok tarkítanak. A body art nem csupán egy-egy izommal, hanem izomláncokkal dolgozik, így az izmok egymással kölcsönhatásban formálják, fejlesztik a testet. A nyújtó és az erősítő részek egy-egy gyakorlaton belül is váltják egymást.

Milyen eredménnyel kecsegtet?

Formálja az alakot, fejleszti az egyensúlyérzékünket, testünk arányos, erős és hajlékony lesz. A body arttal edzett test az izomfejlesztő tréningekre is intenzívebben fog reagálni. Segíti a tökéletesebb koncentrációt és a belső elmélyülést, az órák egy-egy relaxációval is felérnek.

Tetőről talpig

Itt háromféle sportot űzhetünk: callaneticset, pilatest és body artot. Bármelyiket választjuk is, nincs szükségünk másra, csak egy tornaszőnyegre és a saját testünkre. Igaz, ebben a stúdióban egykilós súlyzókat, kislabdát és gumikötelet is igénybe veszünk: ezek nagyon egyszerűen, de változatosan használható, könnyen beszerezhető eszközök. Én például otthonra is beruháztam, ha esetleg nem jutnék el az edzésre, hiszen a gyakorlatokat már jól ismerem. Szerintem az otthoni torna igenis jó ötlet: költség-hatékony és időtakarékos megoldás. Mégis, bevallom, nem találtam olyan hatásosnak, mint a csoportos edzés. A csapatszellem és az edzői instrukciók kihozzák belőlem a maximumot: Adrien még tízet számol akkor, amikor én otthon már kinyúltam volna.

Ezek a tornák nem a lendületes mozdulatokon alapulnak, hanem a mély izmokat dolgoztatják meg. Pici, pontosan végrehatott mozgásokra és kitért pózokra épülnek. Ma már tudom, hogy egy-egy mozdulat egyszerűsége csupán látszat: lehet, hogy csak öt centit kellene mozdítanom a lábamon, de az hatalmas erőfeszí-

tést igényel. Arról nem is beszélve, mennyire kimerítő tízszor, húszszor vagy harmincszor ismételni! De éppen ez a lényeg: az óra végén, anélkül, hogy ki lennék fulladva, úgy érzem, *minden porcikámat átmozgattam*, kellemesen megdolgoztattam! Szó szerint a lábujjam hegyétől az arcizmaimig... Ami például a hátamat vagy a nyakamat illeti, magamtól valószínűleg nem foglalkoznék velük különösebben – nem tipikus női „veszélyzóna” –, ám mégis hálás vagyok azért, hogy a tornán kiemelt szerepet kapnak. Jobban ügyelek a tartásomra, és egyszer csak arra is rádöbbszem, hogy már nem érzem a bal lapockám felett azt a görcsöt, amit úgy megszoktam.

Test és lélek

– A rendszeres torna láthatóan formálja az alakot, de én a jó közérzetet legalább ilyen fontosnak tartom – mondja Juhász Adrienn. – A lényeg, hogy a torna az életünk részévé váljon. Vannak, akik tizenöt éve hetente kétszer nálam tornáznak, rajtuk látom leginkább a hatást. Ezeknek a „régik lányoknak” szinte jobb a teherbírása, nagyobb a kitartása, mint a kezdő fiataloknak! A legnagyobb öröm, amikor arról számolnak be, hogy most jöttek az orvostól, ahol kiderült: nincs csonttritkulásuk és javult az ízületeik állapota. Mindig azt mondom: nem kell megszakadni, mindig magunkhoz képest dolgozunk. Nem baj, ha torna közben picit pihenünk. Inkább végezzünk kettővel kevesebb mozdulatot, de törekedjünk a minőségre – így hatékony igazán. *Biztos vagyok abban, hogy a torna a léleknek is jót tesz.* A befelé való figyelem, a légzés szabályozása, a pontos végrehajtásra való törekvés növeli a koncentrációképességet, az önismertet, sőt a türelmünket is!

Mindezt csak megerősíteni tudom. Jól emlékszem, milyen sokat jelentett nekem válságos időkben a torna: *ez az egy óra, ami csak az enyém.* Lélekben eltávolodhattam egy adott problémától, vagy éppen kikapcsolhattam az állandó töprengést, miközben a testem egy nagyon is valóságos megpróbáltatáson ment keresztül. És aztán a torna végén a jutalom: mindig van pár perc, amikor nincs más dolgunk, mint hogy egy kellemesen ellazult pózban pihenjünk, elengedjük a fáradtságot és új energiákkal töltődünk fel. A szívem ilyenkor rendszerint hálával telik el: a tornáért, az izmaimért, a kellemes kimerültségért, azért, hogy élek. Három perc mennyország.

Tudatosan

Adrienn csodálatos edző. Nem tudom, tisztában van-e vele, de királynő a megjelenése és a viselkedése. Halk szavú és ked-

Callanetics

Ki találta ki?

Callan Pinckney előkelő amerikai családba született. A kitaposott út helyett a „való életet” választotta: egy háztízsákkal bejárta az egész világot. Eközben nem törődött a testével, fizikai állapota teljesen leromlott. Amikor szembesült azzal, hogy az ifjúkorában tökéletesen begyakorolt balettmozdulatokat már képtelen elvégezni, kísérletezni kezdett különféle tornagyakorlatokkal. „Észrevettem, hogy csak néhány milliméternyivel kell megváltoztatnom egy-egy pozíciót, és megszűnik a hátfájdásom.” Az 1970-es években megalapította a Callan-módszert, és tanítani kezdett a lakásán.

Mi jellemzi ezt a mozgást?

Az egyszerű bemelegítést speciális, a testrészeket külön-külön formáló gyakorlatok követik. Ezek többnyire kis kiterjedésűek: egy-egy, jellemzően a holtponthoz utáni centiméterről van szó. Jellegzetes elem a csípő billentése, ami olyan, mintha „magunk alá húznánk a fenekünket”: ha így végezzük a mozdulatokat, kevésbé terheljük a gerincet, ugyanakkor sokkal nehezebb lesz a feladat. A gyakorlatok sok ismétléssel járnak. Minden mozdulatsort nyújtás követ.

Milyen eredménnyel kecsegtet?

A callanetics nem ígér súlycsökkenést, a felesleg centiméterekben mérhető lefaragását azonban igen. Fokozatosan formálódik az alakunk, javul a tartásunk, és megtanuljuk, hogy képesek vagyunk a testünk feletti uralomra.

vesen könnyörtelen. Már a második alkalommal a nevének szólítja az embert, és odafigyel arra, kinek melyek az egyéni korlátai. Arra ösztönöz, hogy a legkisebb apróságot, például a légzést vagy akár a tekintetünket is tudatosan irányítsuk. Pozitív energia sugárzik belőle. Szeretem, amikor így fogalmaz: „Kifűjjük a fáradtságot és a feszültséget”. Amikor pedig azt mondja: „Kinyomjuk a fejünkkel a plafont, tenyerünkkel a falat”, mindenre képesnek érzem magam.

A nyáron egyszer úgy alakult, hogy egyedül érkeztem edzésre. Nagyon meleg volt, a többiek talán ezért maradtak otthon. Már attól féltem, hogy el sem indul az óra, de alaptalanul. Adrienn bejött, és megtartotta a tornát, csak nekem. Nem kímélt, én pedig nagyon igyekeztem. Életem legkeményebb edzése volt. De megérte.

Dudics Emese

Könyvajánló



Dr. Lukács Liza: Ágytól-asztaltól Evészavarok és párkapcsolati problémák

Manapság egyre több az elhízottak és a különféle evési zavarokkal (például anorexiával, bulimiával vagy túlevéses zavarral) küzdők száma. Úgy tűnik, az evés minden második ember életében jóval többet jelent a táplálékszükséglet biológiai kielégítésén, és számos lelki hiányt pótol. A pszichológiai éhség azt jelenti, hogy ha bizonyos testi-lelki igényeink mentén hiány keletkezik, azokat esetleg evéssel pótoljuk. Például ha szeretetre, szexre vagy elismerésre vágyunk, elképzelhető, hogy izekkel, ételekkel enyhítjük a vágyakozásunkat.

Ennek azonban nemkívánatos következményei vannak. Egyrészt ilyenek a sokak által ismert visszavisszatérő túlsúlyproblémák. Másrészt a pszichológiai hiányokat csak ideig-óráig lehet elnyomni finom falatokkal, azok megélésére ugyanúgy vágyakozni fogunk, és mivel nem kapjuk meg, ezért egyre fájóbb lesz a sóvárgás.

Erről és sok más érdekességről szól Dr. Lukács Liza könyve, amely tudományos alapossággal, de könnyed stílusban íródott. Használhatják az érintettek éppen úgy, mint a pszichológiai újdonságok iránt érdeklődők.

A könyv a www.mashogy.hu honlapon rendelhető meg.