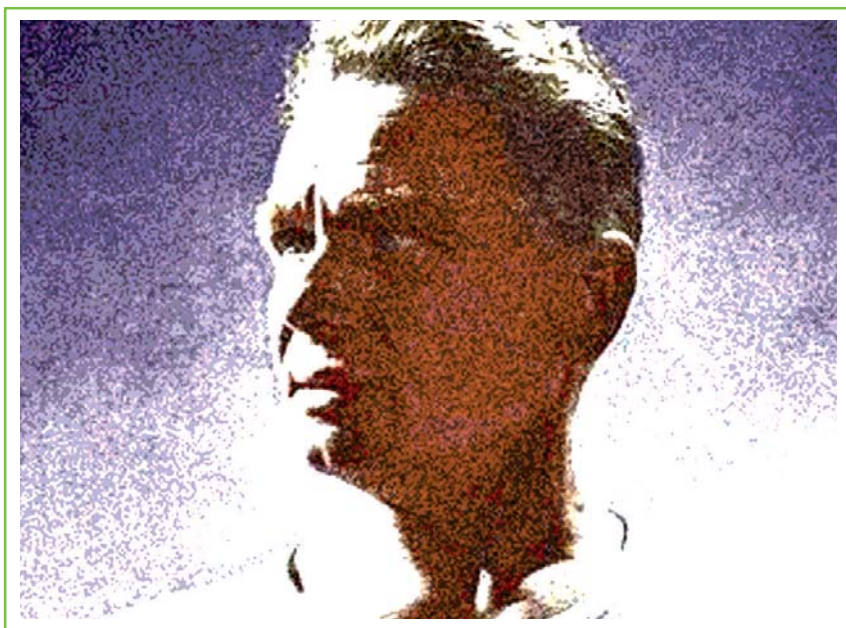


# פילאטיס

## כל מה שרצית לדעת ולא ידעת את מי לשאול

אורלי אורן; מנהלת מקצועית ומנהלת בית הספר "דרור רז המרכז הישראלי לפילאטיס"



האיש והאגדה: ג'וזף פילאטיס ממציא השיטה

בשנים האחרונות אנו מוצפים במכונים ושיעורי פילאטיס. אז לכל מי שרוצה לדעת מה זה פילאטיס? השאלה הראשונה שיש לשאול, היא בעצם מי זה פילאטיס?

### אבי השיטה

השיטה קרויה על שמו של מייסדה, ג'וזף פילאטיס, אשר נולד בכפר קטן בגרמניה, בשנת 1881.

פילאטיס גדל כילד חולני הסובל מרכת ואסטמה. אימו, נטורופטית במקצועה, האמינה כי תזונה נכונה ואימון גופני יחזקו את בנה ולכן הקפידה על אורח חיים בריא, מאוזן ומלא בפעילות גופנית. פילאטיס עסק בענפי ספורט שונים: אגרוף תאילנדי, יוגה, צלילה אומנותית, שחייה ועוד, כדרך להתחזק, להשתקם ולהתגבר על קשייו הגופניים. למעשה זו הייתה תחילת התפתחות השיטה.

בשנת 1912 בהיותו בן 32 נסע לאנגליה, שם עבד בקרקס, התאמן באגרוף ואימן את שוטרי הסקוטלנד יארד בהגנה עצמית, בשנת 1914, פרצה מלחמת העולם הראשונה ופילאטיס נכלא במחנה הסגר לגרמנים, (בשל מוצאו הגרמני נחשב פילאטיס לאויב מדינה). במחנה זה אימן את שאר הכלואים והחל לפתח את השקפת העולם שלו, אשר עיקרה קשר גוף-נפש. מספרים שהאסירים שהתאמנו איתו עברו בשלום את מגפת השפעת הקשה של 1918.

השלטונות, שהיו ערים לפועלו, הזמינו אותו לעבוד עם פצועים וחולים בבית-חולים, ושם החל לפתח את העקרונות הבסיסיים של עבודתו: **אימון במצב שכובה/ישיבה בכל מצב פגיעה תוך נטרול כוח הכבידה** - בעבודתו אפשר פילאטיס לקטועי גפה להתאמן, תנועה הייתה מרכיב חשוב בתפיסתו.

**התייחסות לגוף בגישה ההוליסטית** - אין איבר אחד חשוב או מנותק ממכלול הגוף אלא הכול מאומן, מתחזק ועובד יחד, קשר, מתחבר, פועל ומשפיע.

**עבודה כנגד התנגדות קפיצית** - פילאטיס סיפר מאוחר יותר כי "התעייף" לאמן כל כך הרבה פצועים באופן ידני וכך צמח הרעיון של שימוש בקפיצים, בעזרת הקפיצים של המיטות הצבאיות ורצועות שנכרכו סביב פרקי הידיים

לעזור בהחלמת פצועי מלחמה הינה כיום שיטת אימון מוערכת ומובילה בעולם. יתרונות השיטה באימון גופני הוליסטי, מחזק, מגמיש ומאריך.

בשיעור מתאמנים לא יותר משישה וכך יש למדריך אפשרות לשלוט ולפקח באופן אישי ומלא על כל מתאמן.

בפילאטיס מתאמנים הן על המזרון, Pilates Mat Work, והן על מגוון המכשירים, בשיעור בן שעה.

כל מתאמן נבחן עפ"י רמתו ומנותב לשיעור עפ"י רמה זו: מתחילים, בינוניים, מתקדמים או שיעור עפ"י פגיעות: גב, ברכיים, כתפיים. כמו כן מתקיימים שיעורים לילדים, לנוער ולגברים.

### ומהם היתרונות לתהליך הירידה במשקל?

יתרונות השיטה לתהליך ההורדה במשקל הינם עצומים.

#### המתאמן זוכה:

להכיר ולהתוודע אל גופו בשלב ראשון. לנוע ולזוז באופן איכותי, אלגנטי, מדויק ובריא.

והרגלים, החלו החולים להתאמן בשכיבה, כל אחד מהמיטה שלו, אל מול הקיר, עם התרגילים שפילאטיס התאים לו, בקצב שהתאים למטופל. לא עבר זמן רב, ובבית החולים הבחינו שאצל החולים שהתאמנו עם פילאטיס הייתה ההחלמה מהירה יותר. פילאטיס החליט שהגיע הזמן להפוך את הניסיון שלו לשיטה מתודית, מסודרת. יתרון הקפיץ על משקולת הינו בעיקר בשל העובדה שהקפיץ נמתח עפ"י יכולת האדם המתאמן ואינו נתון אובייקטיבי אשר אינו משתנה.

### איך זה עובד?

בשנת 1926 הפליג פילאטיס עם אחיו לארה"ב, שם הקים סטודיו להתעמלות עפ"י שיטתו. עד מהרה "גילו" אותו רקדנים ואנשי מחול מהמובילים בתקופה זו. הם זיהו את יתרונות השיטה והתאמתה לרקדנים ולספורטאים מקצועיים: חיזוק והארכת שרירים, עבודה על המרכז והאפשרות להמשיך להתאמן גם כאשר קיימת פגיעה. פילאטיס המשיך ופיתח את השיטה עד למותו בשנת 1967, בשיתוף עם קלרה אשתו, השותפה המלאה לתהליך היצירה. קלרה המשיכה לעבוד עוד כשנתיים לאחר מותו בסטודיו. השיטה שהומצאה לפני יותר מ-80 שנה כדי

להתחזק בכל איברי הגוף. להתחטב ולהתעצב עם הירידה במשקל. להרגיש גוף נעימה וטובה.

אימון בשיטת הפילאטיס, "מהדק" ומחטב את הגוף, המסה השרירית עולה ומסת השומן יורדת. העלייה במסת השריר גורמת לעליה בשרפת שומנים במצב מנוחה מה שמגביר את תהליך שריפת השומנים בתהליך ההרזיה.

## עקרונות השיטה תנועתיות

התנועה- מקור החיים. התנועה של כל הגוף באופן בו-זמני שומרת על טווחי תנועה מלאים של השרירים, המפרקים והרקמות הרכות. התנועה מעוררת קואורדינציה, גורמת לתחושת גוף נעימה ומחטבת. הגוף הוא יחידה שלמה והוליסטית. בעבודה על חלק אחד של הגוף יש לתת תשומת לב לשאר חלקי הגוף, בהתאם לדרישות התרגיל תוך מחשבה על מנח אנטומי נכון אשר ימנע מפציעות להתרחש בעת התרגול ואף ישקם פציעות קיימות.

## ריכוז

אין רגע ללא מחשבה או רגע לא חשוב בפילאטיס. במקום לתת למחשבות שלנו לנדוד למחוזות אחרים, אנו מתרכזים בגוף ובביצוע התרגיל עצמו. בכל שלב של התרגיל מתבצע דיאלוג פנימי עם הגוף: להרגיש, להבין ולייעל את התנועה. הדיאלוג מצריך ריכוז מקסימאלי לאורך כל תרגיל ולאורך כל השיעור. על-ידי שליטה מוחלטת של הגוף בכל תנועה, פיזית ומנטאלית, נגיע לרמת ביצוע גבוהה.

## שליטה

ג'וזף פילאטיס קרא לשיטה שלו בשם "contrology" שליטה גופנית פיזית ומנטאלית. פילאטיס דרש כי התרגיל יבוצע בשליטה מלאה של הגוף ובשליטה מלאה של המוח על הגוף. כל תנועה נעשית במחשבה מלאה ומתוך סיבה. על-ידי שליטה מלאה של הגוף הן מבחינה גופנית והן מבחינה מנטאלית, אימון נכון בשיטה מונע פציעות ומקטין את הסיכוי לפציעות, מאמן ומכין את הגוף לחיי היומיום בהתאם לצרכים האישיים של כל אחד.

## קצב וזרימה

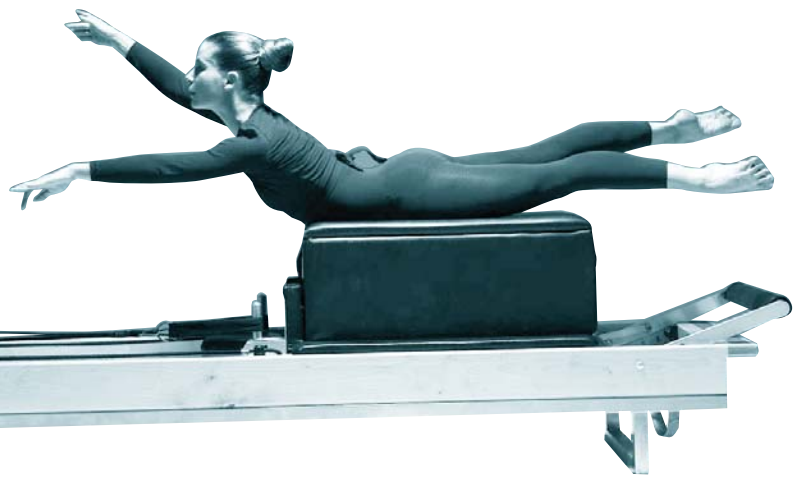
תנועה מטבעה מתמשכת, זורמת, דינאמית ונעה. בפילאטיס מושם דגש על הזרימה בכל שלבי התרגיל וכן בין תרגיל לתרגיל: באופן זה הופך השיעור ליחידה אחת הרמונית ומתמשכת, וזומה לשיעור מחול.

הקצב מצטרף לעקרון הזרימה לשמירה על דינאמיות בשיעור, בין תרגיל ותרגיל ובתוך התרגיל עצמו. הקצב, נותן תחושת זמן נעימה וחולפת ולא "שעמום" אלא זרימה רציפה לזמן השיעור והעבודה.



## תנועה מהמרכז

שרירים המפותחים בצורה מאוזנת, מאפשרים תנועה יעילה ותנועת מפרקים בריאה. ריכוז מנטאלי מתמשך, דרוש לפיתוח הגוף. דיוק-תנועה מוגדרת, מסוימת וברורה, חשוב לשם פיתוח העצב המושלם. רק מעט חזרות מכול תרגיל, נדרשות, על מנת שהתרגיל והתנועה יבוצעו בשליטה מלאה, תוך שימוש בשרירים ובמאמץ הנדרשים לביצוע התנועה והתרגיל המסוים. נשימה, מקדמת תנועה טבעית, זרימה וקצב המעורר את השרירים לפעילות גדולה יותר. ביצוע תרגילי הפילאטיס תמיד יתבטא בדרישה להפעיל את כל הגוף- תנועתיות.



## נשימה

"מעל הכול. למד לנשום נכון" ג'וזף פילאטיס. הנשימה, פעולה טבעית ולא רצונית המתרחשת בגופנו, מזרימה חמצן לגוף וממריצה את מערכת הדם. קיימת נטייה בזמן לחץ, פעילות גופנית מאומצת או פעילות גופנית חדשה להפסיק לנשום. בשיטת הפילאטיס הנשימה הינה מרכיב בלתי נפרד מהתרגיל והתרגול, הנשימה מאפשרת זרימה בתנועה וביצוע תנועות קשות ומסובכות ביתר קלות. תמיד נשאף לנשום נשימות עמוקות לכל חלל בית החזה והצלעות, לניצול מקסימאלי של הנשימה.

## דיוק

מעלה את רמת הביצוע של התרגיל לרמת אין-סופיות. חלק בלתי נפרד מהשיטה היא השאיפה לדיוק מקסימאלי בביצוע כל תנועה. פילאטיס השתמש במילה דיוק ולא דקדקנות, אשר מעצם טבעה נוטה לעבור על עקרון חשוב נוסף- הזרימה.

בישראל פועלת, רשת "דרור רז המרכז הישראלי לפילאטיס". את הרשת הקים דרור רז, פיזיותרפיסט מוסמך, המתמחה בשיקום פציעות ספורט ומחול, לפני כ-20 שנה, בסוזן דלל, נווה צדק, ת"א. עם הדרישה והמודעות הגוברת בקרב הקהל התפתחה והתרחבה הרשת, המונה כיום 6 מכוני ברחבי הארץ:

ת"א, י-ם, חיפה, הוד השרון ורמת השרון וכן בית ספר, הגדול והמוביל בארץ להכשרת מדריכים לשיטה.

## התפתחות שרירים מאוזנת

השיטה גורמת להתפתחות מאוזנת של השרירים, בכל סוגי הכיווץ, תנועה, מישורים וטווחי התנועה. חשוב שיהיה איזון בחיים בכלל ובגוף בפרט, אשר יגרום לנפש מאוזנת בגוף מאוזן.