

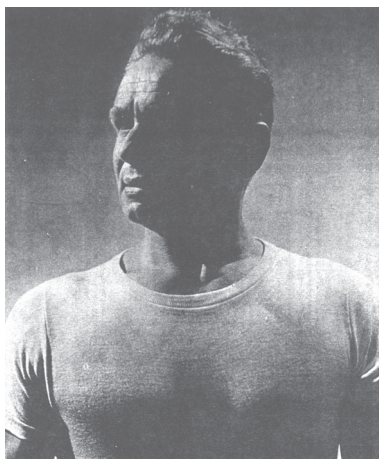


pilates Biblia

Részletek a könyvből

(Contrology = Pilates)

Vissza az életbe a Contrology-val (1945)



A civilizáció károsítja a testi egészséget

„A fizikai fittség a boldogság elsődleges előfeltétele. Véleményem szerint a testi egészség az egyenletesen fejlett test és az egészséges tudat elérését és karbantartását jelenti, amely magától értetődő, könnyed és kielégítő módon alkalmas a legkülönbözőbb napi feladatok lendületes és örömteli elvégzésére. Folyamatosan küzdened kell az erős, egészséges testért, és tudatod fejlesztéséért, ha el akarsz érni a képességeidhez mért lehető legnagyobb teljesítményt. Rohamosan változó világunk egyre gyorsuló élettempója fizikai energiát és éberséget követel, hogy sikeresen vehesd az akadályokat az intenzív versenyben, mely a „pörgést” díjazza, viszont átlép a „lemaradózókon”. ”

A fizikai fittséget sem vágyakozással, sem vásárlással nem szerezheted meg. Elnyerheted viszont a Contrology gyakorlatainak napi végrehajtásával.”

„A Contrology célkitűzése, hogy olyan hajlékonyságra, természetes eleganciára és mozgáskultúrára tegy szert általa, amely egyértelműen tükröződik abban, ahogyan jársz, szórakozol, munkát végzel, teszel-veszel. Megfelelő kitartással az izmaid megerősödnek, és túlzott testi kimerültség, vagy idegi megterhelés nélkül leszel képes a fárasztó kötelezettségek elvégzésére: kimerítő játékokra, távoli utak megtételére, hosszú sétákra, nagyobb távolságok lefutására. És ez még nem minden!”

„A Modern korban élsz, így több időt és gondolatot kellene szentelned a fizikai egészség megszerzésének. Nem feltétlenül valamelyik előtérbe helyezett izomcsoport edzésére kellene fókuszálnod. Sokkal ésszerűbb lenne a tested, mint egységes egészet fejlesztened, hogy minden egyes szerveid állapotát közelíthesd annak kívánatos, normál kondíciójához. Így egyrészt a napi kenyérkereset szempontjából kerülnél kedvezőbb helyzetbe, másrészt elég életerőd maradna az esti szórakozás és lazítás élvezetéhez.”

A contrology helyreállítja a testi egészséget

„A Contrology megteremti a test, a tudat és a lélek tökéletes egységét. Segítségével megtanulod, hogyan gyakorolj teljes ellenőrzést a tested fölött, majd a gyakorlatok megfelelő ismétlésével, lépésről lépésre, fokozatosan szert teszel tudatalatti tevékenységeid természetes ritmusára és koordinációjára...”

„IDEÁLIS ESETBEN IZMAINK ENGEDELMESEKEDNEK AKARATUNKNAK.

AZ IZOMREFLEXEKNEK NEM LENNE SZABAD KORLÁTLAN URALOMMAL RENDELKEZNIÜK AKARATUNK FÖLÖTT. Ha agysejtjeinket fejlesztjük, elménk is fejlődik. A tanárok az érzékszervekből indulnak ki. A Contrology a tudatnak az izmok fölötti ellenőrzését veszi alapul.”

„A Contrology több ezer, egyébként általában szunnyadó izomsejtet ébreszti fel, több ezer inaktív agysejtet éleszti újra, így új területeket aktivizál, és tovább serkenti az agyműködésedet.”

Testi nagytakarítás a vérkeringés segítségével

„Olyan ez, mint egy „belső zuhany”. Ahogy a heves záporok elindítják a tavaszi áradást, a hegyekből lezúduló, roppant megolvadt hőtömeg miatt a folyók megduzzadnak, és szilajul hömpölyögnek a tenger felé, ugyanúgy a vér is megújult életerővel áramlik, ha pontosan hajtod végre a Contrology gyakorlatait...”

„A Contrology rácáfol az elterjedt, közhelyszerű mondásra: „Annyi idős vagy, amennyinek érzed magad”. ...az egyetlen, igazi útmutató a valódi korodhoz nem az, hogy hány éves vagy, esetleg hogy hány évesnek GONDOLOD magad, hanem hogy mennyi vagy VALÓJÁBAN, amelyet gerinced természetes, általános rugalmassága csalhatalanul jelez egész életed során. Ha a gerinced 30 éves korodra rugalmatlan és merev, akkor öreg vagy; ha 60 évesen tökéletesen hajlékony, akkor fiatal.”

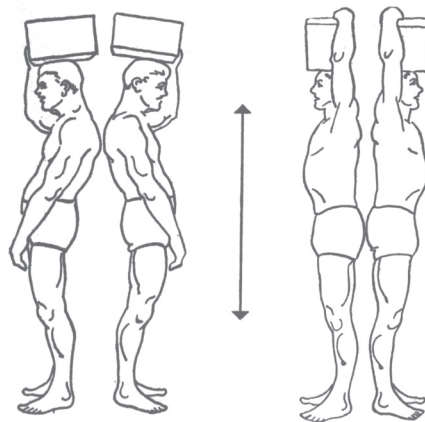
„Még egy fontos oka van annak, hogy miért kell valamennyi izmot következetesen tornáztatnod: ugyanis minden egyes izom a többivel együttműködésben és kitartóan segítheti a többi egységes fejlődését. Apróbb izmaid fejlesztése természetes módon segíti a nagyobbak erősítését is. Ahogy a hatalmas épületek kis téglákból állnak össze, úgy segítik az apró izmok a nagyok fejlesztését. Ezért, amikor minden izmod megfelelően fejlett, akkor képes vagy minimális erőfeszítéssel és maximális élvezettel végezni a munkádat.”

„A pihentető, gyógyító alvás élvezetéhez a legfontosabb a csend, a sötétség, a friss levegő, és a lelki nyugalom. A megfelelő testedzés hiánya általában súlyosbítja idegességedet, különösen túlterhelt agytevékenység esetén. Ebben a helyzetben a legjobb gyógymód, ha mozogsz. Tehát, ha nem tudsz aludni, kelj fel azonnal, és végezd el a gyakorlataidat. Sokkal jobb, ha a fizikai erőfeszítéstől fáradsz ki, mint ha az idegesség által termelődő mérgektől merülsz ki, és éberem hanykolódsz.”

A contrology eredményei

„A Contrology gyakorlásának természetes eredménye az önbizalom, a kiegyensúlyozottság; a tudat, hogy van erőd vágyaid megvalósításához, és a megújult életöröm. Így érheted el a boldogságot. Hisz nem az az igazi boldogság, ha a jól elvégzett munka öröme mellett élvezheted az egyéb cselekvéseidből származó sikeres teljesítést, amely a „játék”, a mozgás és lazítás kiegyenlítő hatásából származik?”

Egészséged (1934)



„Hány százezer ember hal meg idő előtt, 35 és 59 éves kora között, akik akár 20, 40 évvel tovább élhetnének, ha megértenék és alkalmaznák a normális élet természetes törvényeit? Naponta hallhatjuk, ahogy egyre több kórházért, szanatóriumért, testi fogyatékosok nevelőotthonáért, elmegyógyintézetért és börtönért kiáltunk! Ki a felelős ezért a szomorú, százalmas helyzetért?”

„Azért írtam meg ezt a könyvecskét, hogy azok, akiket érdekel, elolvashassák, megemészthessék, és megtudhassák, mi a baj manapság az emberi fajjal, hogyan gyógyíthatók, és előzhetőek meg testi betegségeink.

Gyógyszerekkel? Nem! A saját erőfeszítéseiddel, egyszerű gyakorlatokkal, egyszerű életvezetési szabályokkal, amelyeket nemcsak be lehet, de be is kell tartanod!

Az igazság végül elötör a tudatlanság homályából, és amint kitisztul az ég, a tudás kék ege örökre felragyog.

Az igazság győzedelmeskedni fog – mert győznie kell!”

„Ne feledd, és gondold át a görögök intését: „Se túl keveset, se túl sokat”.

Amikor elhanyagolod magad, pusztítod fizikai és szellemi hatékonyságodat, fokozatosan és egyre jobban romlik a hangulatod, egyre nagyobb tisztességtelenségre, erkölcstelenségre leszel képes, elveszíted az igazi távlataidat, a saját magaddal és az embertársaiddal kapcsolatos felelősségtudatot, és ennek megfelelően elveszíted idealizmusodat és erkölcsi tartásodat. Ezek nem csupán szavak – ezek tények.”

„AZ ÉN RENDSZEREM EGYIDEJŰLEG FEJLESZTI A TESTET ÉS A SZELLEMET, KEZDVE A CSECSEMŐKORTÓL, FOKOZATOSAN ÉS LÉPÉSENKÉNT AZ ISKOLÁN ÉS A FŐISKOLÁN ÁT, EGÉSZEN AZ ÖREGKORIG, RÁADÁSUL ÁLTALÁBAN OTTHON.”

„Íme, néhány az égbekiáltó emberi vétségek közül, amelyek következménye többek között a beteg gyermek, a karok és a lábak deformáltsága, a gyenge test:

Ha a gyermeket mesterségesen, helyettesítővel táplálod anyatej helyett.

Ha akkor is eteted, amikor nem is éhes.

Ha túloltözteted, amikor nem fázik.

Ha alvásra kényszeríted, amikor nem álmos.

Ha karját, lábát erőszakkal nyújtod és hajlítod, amikor nem nyúlik vagy hajlik.

Ha arra kényszeríted, hogy álljon fel, amikor még nem elég erős, hogy elbírja a saját súlyát.

Ha erőlteted, hogy a gyermek járjon, amikor még nem elég erős, hogy a mozdulatait kontrollálja.” (és még sok a könyvben)

„Gyermekkorban még könnyen formálhatod a szokásokat – a jókat és a rosszakat egyaránt. Akkor miért nem összpontosítasz csak a jó szokások kialakítására, és így később, az élet során elkerülhetnéd, hogy rossz szokásokat kelljen kijavítani és jókkal helyettesíteni őket – ami gyakran lehetetlen, még akkor is, ha a fizikai erőfeszítést buzgó szellemi erőfeszítések is kísérik.

Ezért a legfontosabb, hogy megtanítsd gyermekednek a „Test és a Szellem Egyensúlyának” fő alapelveit. Más szavakkal, azt kellene megtanítanod gyermekednek, hogyan fejlessze megfelelően a testét és a szellemét a Contrology új tudományán keresztül.”



Copyright – Ági Wellness Kft.

Minden jog fenntartva! Joseph Pilates eredeti művei magyar nyelvre fordításának, kiadásának és terjesztésének kizárólagos jogtulajdonosa az Ági Wellness Kft. A mű bármely részének sokszorosítása szigorúan tilos!