

# آموزش جامع پیلاتس

راهنمای کامل کار روی مَت و دستگاه‌های پیلاتس  
(ویراست دوم)

رائل ایساکوویتز

مترجمان:

منیژه منصوری

ایمان متقیان نژاد

الناز طهماسیان پور حسینی



تهران: سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم  
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

[www.elmoharekat.com](http://www.elmoharekat.com)  
ElmoHarekat

[info@elmoharekat.com](mailto:info@elmoharekat.com)  
@ElmoHarekat

## آموزش جامع پیلاتس راهنمای کامل کار روی مَت و دستگاه‌های پیلاتس

رائل ایساکوویتز

مترجمان: منیژه منصوری، ایمان متقیان‌نژاد، الناز طهماسیان پورحسینی

صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۸ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN: 978-600-8500-18-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۸-۶

سرشناسه	: ایساکوویتز، رائل، ۱۹۵۵-م Isacowitz, Rael
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش جامع پیلاتس: راهنمای کامل کار روی مَت و دستگاه‌های پیلاتس / رائل ایساکوویتز؛ مترجم منیژه منصوری، ایمان متقیان‌نژاد، الناز طهماسیان پورحسینی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۴۸۸ ص. : مصور، جدول
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Pilates
عنوان دیگر	: راهنمای کامل کار روی مَت و دستگاه‌های پیلاتس
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی) Pilates method
شناسه افزوده	: منصوری، منیژه، ۱۳۵۲ - ، مترجم
شناسه افزوده	: متقیان‌نژاد، ایمان، ۱۳۶۳ - ، مترجم
شناسه افزوده	: طهماسیان پورحسینی، الناز، ۱۳۷۴ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف/۴/۸۷۸۷ RAV
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۴۸۷۷۳

### بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



## مقدمه رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی

خوشحالیم که در فدراسیون ورزش‌های همگانی با حمایت از جوانان و کوشش دلسوزان جامعه ورزشی به دستاوردهای قابل‌اعتنایی در عرصه ورزش همگانی دست یافتیم تا در کنار تضمین سلامت جامعه، پشتوانه خوبی برای پیشرفت ورزش قهرمانی کشورمان باشیم.

انجمن پیلاتس با چاپ چندین کتاب تخصصی در این زمینه و فعالیت‌های فرهنگی و علمی، رتبه برتر را در کشور دارد و با رویکرد جهانی شدن توانسته است عضو کنفدراسیون جهانی این رشته باشد. باعث افتخار است که ایمان متقیان نژاد، رئیس انجمن پیلاتس و یکی از مدیران موفق در عرصه ورزشی کشور، در این سال‌ها توانسته است موفق به کسب کرسی نایب‌رئیزی کنفدراسیون پیلاتس جهان و هم‌چنین رئیس پیلاتس غرب آسیا گردد که گامی بزرگ در جهت رشد و اعتلای ورزش همگانی و بالأخص پیلاتس برداشته است.

کتاب پیش رو آموزش جامع پیلاتس (راهنمای کامل کار روی مَت و دستگاه‌های پیلاتس) یکی از کتاب‌های علمی-کاربردی پیلاتس است که در نتیجه تلاش‌های آقای رائل ایساکوویتز تالیف شده و منیژه منصوری، ایمان متقیان نژاد و الناز طهماسیان پورحسینی ترجمه این کتاب را ترجمه کرده‌اند و توسط انتشارات علم و حرکت، ناشر تخصصی کتب تربیت‌بدنی و علوم ورزشی عرضه آماده‌سازی و به بازار کتاب عرضه شده است که به عنوان منبعی ارزشمند در اختیار ورزشکاران و مربیان قرار گرفته است. امیدواریم نتیجه این تلاش‌ها در جهت رشد و آگاهی علاقه‌مندان پیلاتس مثمر واقع گردد.

علی مجدآرا

رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی

جمهوری اسلامی ایران



در سالیان گذشته، زمانی که رشته پیلاتس به‌عنوان یک روش تمرینی سطح بالا در ایران شروع به فعالیت کرد افقی بلند از پیشرفت و موفقیت را پیش روی خود داشت. انجمن پیلاتس با گذر از مسیری نه چندان ساده و در سایه تلاش و پشتکار طیف وسیعی از مسئولان، مربیان و بزرگان ورزش کشور، اکنون در جایگاهی قرار دارد که می‌توان آن را شایسته عنوان موفق‌ترین انجمن ورزشی کشور معرفی کرد. در حقیقت، این رشته در دوره اولیه فعالیت موفق نداشته و به صورت امروزی گسترده نبود زیرا به صورت انحصاری و محدود اداره می‌شده است، اما از اواخر سال ۱۳۹۲ ما سه هدف عمده را دنبال کردیم که این اهداف عبارت بودند از: ۱. همگانی کردن پیلاتس، ۲. قانونمند کردن و انحصارزدایی آن، و ۳. رشد کمی و کیفی این رشته و ورود به آموزش‌های نوین پیلاتس.

در طول مدت سه سال گذشته موفق شدیم رشته ورزشی پیلاتس را همگانی کنیم و آمار ورزشکاران پیلاتس را نسبت به زمانی که توسط جمع محدودی از بانوان دنبال می‌شد، به ۲۰۰۰۰۰ را نفر برسانیم.

در زمینه تحقق هدف مشارکت ۵۰ درصدی جامعه در ورزش همگانی در سال ۱۴۰۴ که جزو منویات مقام معظم رهبری نیز هست، موفق شدیم تعداد مربیان رو حداقل ۷ برابر کنیم و تعداد مدرسین دوره‌های مربیگری به بیش از ۵ برابر برسانیم، در زمینه داوران نیز تعداد آنها به ۳ برابر افزایش دهیم.

قبل از تغییر مدیریت انجمن، آموزش پیلاتس صرفاً محدود به یک نوع متد و فاقد آموزش‌ها یا ابزارهای نوین بود و حتی به نفی استفاد از ابزار محدود شده بود، اما از افتخارات بنده و همکارانم در انجمن پیلاتس رشد و آموزش شیوه‌های استاده از انواع ابزار پیلاتس است. اکنون با حمایت ناشران و بزرگان ورزش پیلاتس، شاهد چاپ چندین کتاب آموزشی و حمایت از شرکت‌های تولیدکننده وسایل کمک آموزشی پیلاتس هستیم، طوری که ایران توانسته جزو ۱۰ کشور تولید کننده ماشین پیلاتس باشد. موفقیت همچنان ادامه دارد...

کتاب آموزش جامع پیلاتس (راهنمای کامل کار روی مَت و دستگاه‌های پیلاتس) ویراست دوم دومین اثر رائل ایساکوویتز استاد پرآوازه پیلاتس در جهان است. این کتاب در کنار آموزش پیلاتس روی مَت دستگاه‌های پیلاتس است که توسط سرکار خانم منیژه منصوری و همکارانشان ترجمه و توسط انتشارات علم و حرکت به شکل زیبایی منتشر و در اختیار مربیان و هنرجویان پیلاتس قرار گرفته است. امیدوارم این کتاب و سایر کتابهای آموزشی و کاربردی پیلاتس مثرتر بوده و باعث غنای دانش اهالی پیلاتس گردد.

ایمان متقیان نژاد

رئیس انجمن پیلاتس ایران و غرب آسیا

## مقدمه مترجمان

---

ضرورت توجه به سلامت جسم و تناسب اندام در شرایط کنونی که تمامی فعالیت‌های انسان ماشینی گردیده مورد توجه همه پزشکان و متخصصان علوم ورزش و تندرستی است؛ به طوری که سمینارها و همایش‌های مختلفی در سرتاسر جهان در این زمینه جهت آگاهی عموم مردم در حال برگزاری است.

پيلاتس رشته‌ای ورزشی است که به جرأت می‌توان گفت ضامن سلامت و تناسب اندام تمامی افراد بدون هیچ محدودیت سنی است و مهم‌ترین اهداف آن افزایش قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری و در نتیجه سلامت کامل بدن است.

کتاب حاضر ترجمه‌ای از کتاب راهنمای جامع پيلاتس، به قلم یکی از بهترین مربیان و مدرسین پيلاتس جهان رائل ایساکوویتز است که راهنمای کاملی برای افراد مبتدی تا پیشرفته و معرف کامل ماشین‌ها و دستگاه‌های پيلاتس است.

امید است با استفاده مفید از این کتاب توانسته باشیم مسیری تازه جهت ارتقا سطح سلامتی افراد جامعه را به روی مربیان عزیز بگشاییم.

منیژه منصوری

کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی



## رزومه منیژه منصوری

- مربی و مدرس پیلاتس.
- مربی و مدرس و داور آمادگی جسمانی.
- مربی و داور تنیس روی میز.
- مربی ژیمناستیک، گلبال، دو و میدانی، ایروبیک.
- مربی درجه ۲ حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی  
دارای انواع گواهینامه‌های:
- بادی پامپ.
- هیدروتراپی.
- تپینگ.
- بدنسازی و طراحی تمرین.
- تغذیه و مکمل‌های ورزشی.
- نسخه نویسی ورزشی.
- ماساژورزشی و سوئدی و تایلندی.
- تئوری ساختار و فرآیند ترویج سلامت زنان.
- مدیریت باشگاه‌های ورزشی.
- مؤسس و مربی باشگاه ورزشی برتر و درجه یک داژبال شهرستان دزفول

## فهرست

۶	پیشگفتار
۸	مقدمه
۱۹	ارتقای ذهن و جسم
۳۵	راستا وضعیت قرار گرفتن و حرکت
۵۷	تمرین پیلاتس پرتوان
۸۱	کار روی مَت
۱۷۵	ریفورمر بین المللی
۳۰۷	کادیلاک
۳۵۷	صندلی ووندا
۳۸۷	صندلی فنری
۴۲۳	پدپول
۴۳۱	ارمچیر
۴۴۵	حلقه جادویی
۴۶۱	نمونه روتینی از تمرینات

## پیش‌گفتار

کاتلین استنفورد گرانت نوشته زیر را برای ویراست اول این کتاب نوشته است. او از طرف خانواده، دوستان و کل جامعه پیلاتس نادیده گرفته شد. وی اثر ماندگاری در این صنعت از خود برجای گذاشت.

زمانی که من برای اولین بار رائل را در سانتافه، نیومکزیکو در سال ۱۹۹۱ دیدم، جامعه پیلاتس در واقع بسیار کوچک بود. طبق توصیه‌های جان کلود وست که با من درس می‌خواند و مدرسه خودش را در نیویورک مدیریت می‌کرد، من برای تدریس صندلی وونت در یک کارگاه دعوت شدم. تا قبل از آن، من مشاور حرفه‌ای در جامعه پیلاتس نشده بودم. گردهمایی در سانتافه پیشرفت کرد و گامی در شناخت معلمان نسل اول پیلاتس برداشت و نیز در تبادل اطلاعات و نتیجه‌گیری از تجارب و تخصص ما گام بزرگی برداشت.

من به آقای پیلاتس توسط پیرل لنگ معرفی شدم، کسی که پس از سه بار جراحی دوتا زانو هنوز هم رقااص و کروئوگرافر (طراح رقص) معروفی بود. وی از صندولی وونت خیلی زیاد برای درمان زانوهای من استفاده می‌کرد، زیرا معتقد بود خیلی برای این کار مفید است. من چیزهای زیادی درباره صندلی وونت در زمان بهبودی خودم یاد گرفتم و به نوشتن مطالب خود ادامه دادم. من به استفاده از صندلی وونت در تدریس خود در هنری بندل از سال ۱۹۷۳ تا ۱۹۸۸ ادامه دادم و هنوز هم آن را در تدریس‌های خود امروزه استفاده می‌کنم که شامل برنامه پیلاتس در مدرسه هنر تیچ در NYU است.

زمانی که وارد استودیو در سانتافه شدم، بلافاصله توسط گروهی از کارشناسان فصلی احاطه شدم که از نقاط مختلف و دوردست‌ها آمده بودند و تشنه اطلاعات بودند و مشتاق وقت گذراندن با من بودند. من متوجه مردی در گروه شدم و زمانی که برای نشان دادن برخی از کارها یک داوطلب خواستم، وی مشتاقانه از جایش برخاست. وی روی صندلی وونت نشست و شروع به نمایش کار کرد. من بلافاصله متوجه شدم که او فردی ماهر است و به‌خوبی پیلاتس را می‌داند. وقتی شروع به تلنگر زدن و هل دادن می‌کردم، تغییرات



بفرنجی در تعادل و حرکات او ایجاد می‌کردم و به وضوح می‌توانستم شگفت و حیرت را در چهره‌اش ببینم. ای مرد جوان! این کار باعث می‌شد که پیش خودم بخندم. او کاملاً قوی بود اما خیلی به قدرت خود و توانایی ورزشکاری خود بیشتر از مغز خود اکتفا کرده بود. ما چندین ساعت با هم کار می‌کردیم و من به تدریس، نشان دادن، تنظیم کردن و اصلاح آنها می‌پرداختم. من به اشتیاق او به یادگیری و فروتنی او در حضور سایر معلمان احترام می‌گذاشتم. این کارگاه نقطه عطفی در تکامل پیلاتس بود. از آن به بعد صندلی وونت از محبوبیت بالایی برخوردار شد.

رائل همان مرد جوان گاهی به من می‌گفت که جلسه ما باعث شده است شغل او تغییر کند. من او را در مسیر خوداکتشافی و خودآزمایی قرار دادم. کار او تغییر یافت و تدریس او هم دگرگون شد و او کشف کرد که چگونه کار کند. رائل و من با وجود همه اینها دوستان خوبی برای هم شدیم حالا من یکی از پیشکسوت‌های جامعه پیلاتس بودم و رائل یک مربی معروف جهانی و یک رهبر و پیشگام در نوع خود بود.

وی یک برنامه آموزش مربی خوبی راه انداخت که تحت عنوان پیلاتس باسی بود و از من دعوت کرد تا به‌عنوان مشاور افتخاری همکاری کنم.

قبلاً در سال ۱۹۹۱ رائل درخواست کرد که من یک کارگاه در کانون او در کالیفرنیا جنوبی راه بیندازم. من به او قول دادم که این کار را انجام می‌دهم اما نتوانستم سرقولم بمانم. پس از آن هر بار که همدیگر را می‌دیدیم او این قول را به من یادآوری می‌کرد. ۱۴ سال طول کشید تا این کار را تمام کنم. در سال ۲۰۰۵ از نیویورک به کالیفرنیا جنوبی آمدم تا کارگاهم را افتتاح کنم. اگرچه رائل تدریس می‌کرد اما شاگردان او شاهد این بودند که مربیشان توسط مربی خودش تعلیم می‌بیند. این یک درس ارزشمندی بود شاید ارزشمندتر از خودِ کار بود.

رائل کار را با تسلط منحصر و تک حاکمیتی انجام می‌داد. هم‌زمان او تمایل وافر به یادگیری و رشد و ترقی را نشان می‌داد. ما باید پیلاتس را زنده نگه‌داریم و گذشته را حفظ کنیم و درصدد شکوفایی آینده باشیم و ارزش‌ها و اصول این سیستم را پاس بداریم. رائل مردی بود که آقای ژوزف پیلاتس آرزو داشت کارش را ادامه دهد.

## مقدمه

زمانی که ویراست اول چاپ این کتاب منتشر شد، اوج تلاش‌های ۱۶ ساله و ۳ سال نوشتن بود. من اثر خودم را به‌عنوان معلم و هنرجوی پیلاتس می‌دانم. من می‌دانم که به‌منظور ارائه چیزی ارزشمند و برجسته برای شاگردان پیلاتس، نیاز به دانش و تجربه بیشتری داشتم. بنابراین به استودیوی خود بازگشتم تا مجموعه حرکات را جمع‌آوری کرده و کارهای آینده را کشف کنم و چند هزار جلسه دیگر را تدریس کنم. این فرایند گسترش تحصیل در پنج قاره ترویج یافت و آنقدر ساعت تمرین طولانی بود که تصور آن هم دشوار است.

در سال ۱۹۹۰، وقتی برای اولین بار انگیزه نوشتن یک کتاب را یافتم، بیش از ۱۰ سال بود که به پیلاتس مشغول بودم. من مدرک لیسانس را از موسسه آموزش فیزیکی وینگیت دریافت کردم و مدرک کارشناسی ارشد خود را از انگلستان اخذ کردم. من یک ورزشکار حریص در رقابت‌ها از دوران جوانی‌ام بودم و از اوایل نوجوانی تمرین می‌کردم و هنوز تلاش می‌کردم تا پیلاتس را طوری با مهارت انجام دهم که احساس کنم سینه‌خیز می‌روم و دوباره بلند می‌شوم و راه می‌روم. این تجربه که به من یاد داد چگونه به‌راحتی حرکت کنم و طوری که قبلاً سابقه نداشت حرکات سریع انجام دهم - و بدین وسیله به من انگیزه و الهام داد.

اکنون با انتشار ویراست دوم آموزش جامع پیلاتس، اولین تقلائی من درخصوص نوشتن این کتاب گذر زمان بود. حرکات بدن، دانش و تجربه خود من، در حال توسعه و گسترش بود، تعداد افرادی که در سرتاسر جهان پیلاتس را تمرین می‌کنند هر روز افزایش می‌یافت و پیلاتس خود را در بطن تناسب اندام، تمرین‌های ورزشی و حتی روش‌های درمانی و تراپی قرار داد. در نتیجه، تقاضا برای مربیان مجرب و تعلیم دیده افزایش یافت و مربیان بهتر تعلیم دیدند و حوزه متدهای خود را گسترش دادند. مؤسسه علمی که در سال ۱۹۸۹ تأسیس کردم تحت عنوان هنر و علوم بدن بین‌المللی پیلاتس اکنون در ۳۰ کشور دایر است و روز به روز بر تعداد آن افزوده می‌شود. جوزف پیلاتس رؤیای شناخت و پیشرفت جهانی را داشت و بر این باور بود که این امر می‌تواند رخ دهد؛ حتی در بلندپروازترین رؤیاهایش، وی محبوبیت متد پیلاتس که ما امروزه شاهد آن هستیم را تجسم کرده بود. وی می‌خواست که متد او (که او خودش کنترل‌لوزی می‌نامید) در هر مدرسه تدریس شود زیرا وی معتقد بود که می‌تواند تأثیر مثبتی بر کل جامعه داشته باشد. وی از پزشکان

می‌خواست تا از این متد به‌خاطر تأثیر مفید فیزیکی و ذهنی آن روی سلامتی عموم استفاده کنند.

امروزه، رؤیای جوزف پیلاتس به حقیقت پیوسته است. متد وی در مدارس استفاده می‌شود و به‌طور چشمگیری در مراکز بالینی و بیمارستان‌ها و مراکز پژوهشی یافت می‌شود. تحقیقات بسیاری از اصول و مفاهیم وی را مورد بررسی قرار داده‌اند و پزشکان ارزش آن را تأیید کرده‌اند. من بر این باور هستم اگر همه در روی کره زمین هر روز تمرین پیلاتس را انجام دهند، در دنیایی بسیار بهتر زندگی خواهیم کرد - باعث می‌شود که حس خوبی داشته باشید. جوزف پیلاتس طبق گفته بسیاری ناکام فوت کرد. وی در کتاب خود تحت عنوان سلامتی شما غفلت و چشم‌پوشی پزشکان و مردم را تحقیر کرد. متأسفانه وی و همسرش زنده نماندند تا شاهد رشد و ترقی متد خود در پدیده‌ای که به‌وجود آورده بودند شوند. اما جوهره تعالیم آنها هنوز زنده است و من در قبال حفظ معیارهای آنها احساس مسئولیت می‌کنم. امیدوارم این کتاب بتواند سهم ارزنده‌ای در حفظ این معیار داشته باشد.

## مقدمه

این کتاب برای کسانی است که درصدد درک کامل روش تمرینی پیلاتس هستند - از فلسفه و مزیت‌های آن تا تمرین‌های متنوع پیلاتس. من در این کتاب سعی کردم تا از طریق ارائه متنی مناسب برای مدرسان متعهد و با مهارت، زمینه‌های مختلفی را پوشش دهم. لازم به ذکر است پیلاتس منحصرأ برای حرفه‌ای‌ها نیست؛ امیدوارم این کتاب مقدمه‌ای جامع برای افرادی باشد که به کشف اعماق این کار علاقه‌مند هستند. من در این ویراست دوم، روش‌های تمرینی مختلفی ارائه دادم تا موضوع، بیشتر در دسترس بوده و برای مخاطبان قابل استفاده‌تر باشد، همچنین افراد مبتدی و تازه‌کار در حوزه پیلاتس، مدرسانی که از پیلاتس در محیط درمانی استفاده می‌کنند و نیز مربیان ورزشی نیز بتوانند از آن بهره‌مند شوند. برخی از این تغییرات اجمالی موجب ساده‌تر شدن تمرین شده و برخی نیز به پیچیدگی تمرین افزوده است. همه منابع و تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب به شرایط جسمانی و ذهنی اشاره دارد که جوزف هبرتوس پیلاتس ایجاد کرده بود. اگرچه برخی از حرکات ارائه شده با روش و ترتیب تمرینات اصلی تفاوت دارد، اما هدف و مبنای این نوشته از کتاب اصلی جوزف پیلاتس الهام گرفته شده است. میراث این مرد که طراح رقص، جورج بلانچینگ، آن را «نبوغ بدن» نامیده به‌عنوان یک منبع ارزشمند برای نسل‌های بعدی مربیان و معلمان باقی مانده است.

جوزف و همسرش کارلا بلافاصله پس از بازگشت از آلمان در اواسط دهه ۱۹۲۰ اولین استودیو پیلاتس خود را در نیویورک تأسیس کردند. جالب است بدانید در آن زمان کامپیوتری وجود نداشت تا رشد سندروم شانه‌های گرد را به دنبال داشته باشد و فست‌فودی موجود نبود که باعث افزایش چاقی شود، کم بودن اتومبیل موجب می‌شد مردم از نظر فیزیکی فعال‌تر باشند و کم‌درد همانند امروز دامن‌گیر ۸۰ درصد از جمعیت نبود. در واقع دنیای کاملاً متفاوتی وجود داشت.

جوزف پیلاتس در سال ۱۸۸۰ و در نزدیکی شهر دوسلدورف آلمان به دنیا آمد. او در کودکی از بیماری‌هایی نظیر نرمی استخوان، آسم و روماتیسم رنج می‌برد. از این رو برای غلبه بر این بیماری‌ها شروع به اجرای تمرینات بدن‌سازی، ژیمناستیک، غواصی و سایر فعالیت‌های جسمانی نمود. وی فلسفه‌های ورزشی شرق و غربی و انواع ورزش‌های مربوطه را مورد مطالعه قرار داد و بسیار تحت تأثیر فلسفه‌های یونان و رم باستان قرار گرفت. پیشینه غنی که به دست آورده بود باعث شد سیستم تمرینی‌ای ابداع کند که در طول دوران زندگی او به شدت گسترش یافت.

در سال ۱۹۱۲، پیلاتس به انگلستان رفت تا به‌عنوان یک از کارکنان سیرک نقش‌آفرینی کند. زمانی که جنگ جهانی اول تمام شد، او وارد یک اردوگاه در جزایر مان شد. پیلاتس در آنجا برنامه تناسب اندام خود را تدوین و تدریس کرد و هم‌زمان شروع به ساخت دستگاه‌هایی برای کمک به احیا و بهبودی افراد ناتوان و بیمار نمود. با اندکی تأمل در دستگاه‌های امروزی می‌توان به این نتیجه رسید که اغلب این ابزارها الهام گرفته از تخت بیمارستان هستند که مهم‌ترین آنها کادیلاک است. پیلاتس به بهبودی بسیاری از بیماران مبتلا به آنفولانزا و مصدومان دوران جنگ کمک کرد.

پس از جنگ، پیلاتس به آلمان بازگشت و توسط دولت آلمان برای پیوستن به ارتش دعوت شد. او با شناخت مفاد این درخواست تصمیم گرفت به آمریکا برود. در واقع او به آمریکا دعوت شده بود تا به بوکسور معروف دنیا مکس اشمیلینگ تعلیم دهد. در خصوص دوران قبل از مهاجرت پیلاتس به ایالت متحده، مطالب زیادی به چشم نمی‌خورد، اما معلوم است که با برخی از مبتکران حرکتی وقت اروپا از قبیل رادولف ون لابان، کورت جوز، ماری ویگمن دیدار کرده است. اگرچه پیلاتس یک رقااص نبود اما این رؤیابوایی‌ها زمینه‌آشنایی او با جامعه رقص را فراهم آورد.

در راه مهاجرت به ایالت متحده با کارلا (همسرش) آشنا شد. کارلا نقش بسیار مهمی در تدوین و تعلیم روش‌های او ایفا کرد. او یک معلم دلسوز، باهوش و مهربان بود و در برخی مواقع حتی از خود جوزف پیلاتس نیز بهتر بود. در سال ۱۹۶۲ آنها اولین استودیو خود را در نیویورک تأسیس کردند و سیل عظیمی از مردم مختلف از قبیل سیرک‌بازها، ژیمناستیک‌بازها و ورزشکاران به آن جذب شدند. اما کسانی که ارزش واقعی سیستم پیلاتس را درک کردند، عضوی از جامعه رقص بودند، افرادی از قبیل بلانچین، تد شاوون، مارتا

گراهام و هنیا هولم، آنها از پیلاتس کاملاً استقبال کردند و آن را با روش رقص خود ترکیب کردند، زیرا شاهد تأثیر مثبت آن روی بدن بودند.

همان‌طور که از روش تدریس، شرایط جسمانی و عملکرد پیلاتس مشخص است، مردی منضبط و منظم بود. کارهای او تأثیر یوگا، ژیمناستیک، بوکس، هنرهای رزمی، فلسفه‌های شرقی و غربی و الهام از این روش‌ها را نشان می‌داد. وی کار خود را در محیط‌های مختلفی از قبیل استودیو و یا آپارتمان کوچکش در نیویورک و یا در محیط بیرون تدریس می‌کرد، در واقع هر جا که احساس راحتی داشت همانجا تعلیم می‌داد. او ایمان و نبوغ منحصری داشت. پیلاتس مردی با ایمان عمیق به سیستم خود بود و بر این باور بود که سیستم او یک راه و روش زندگی است. پیلاتس بر این عقیده بود که این سیستم می‌تواند بر همه جوانب زندگی فرد و متعاقباً بر کل جامعه تأثیر بگذارد.

رؤیای پیلاتس این بود که بیند در همه کالج‌ها و مدارس روش او تدریس می‌شود. او معتقد بود که کودکان باید بدن خود را بشناسند، از این رو این دانش و اطلاعات باید ساده و دست‌یافتنی باشد. او سادگی حرکات و شکوه ساختار طبیعی بدن انسان و حیوانات را به نمایش کشید. بسیاری از مقاله‌های اولیه درباره پیلاتس تمایل جوزف به حیوانات و حرکات حیوانی را نشان می‌دهد و بسیاری از تمرینات او از حرکات حیوانات برگرفته و از این رو به برخی از تمرین‌ها نام آن حیوان را داده است.

پیلاتس بیش از ۶۰۰ تمرین برای گونه‌های مختلف دستگاه ابداعی توسط خودش ابداع کرد. فلسفه او این بود که به‌منظور دستیابی به سلامت انسان - جسم، ذهن و روح - همگی باید با هم بررسی شوند. دستگاه‌های پیلاتس برای بدن انسان طراحی و بر اساس وضعیت و حرکات عملکردی شبیه‌سازی شده‌اند و تعادل و حفظ راستای طبیعی بدن را به دنبال دارند. کل برنامه‌های تمرینی از سطح مبتدی تا استادی می‌تواند در هر بخش از دستگاه انجام شود. این دستگاه‌ها با استفاده از فنرها، نیروی گرانش و قرقره به روش‌های مختلفی عضلات را درگیر می‌کنند، خصوصاً عضلات درونی و عمقی بدن. این لایه عمقی عضلانی وظیفه کمک به مکانیک صحیح حرکتی و حفظ موقعیت و تعادل صحیح را بر عهده دارد. جوزف پیلاتس در زمان خود به خاطر ابداع تمرینات و اختراع تجهیزات ورزشی و ترکیب آن با زندگی روزمره سرآمد همه بود؛ او صندلی وونت را درست کرد که به‌صورت مبلمان بود و می‌توانست به‌عنوان اولین ابزار ژیمناستیک خانگی محسوب شود.

تصویر جوزف پیلاتس در حال تعریف و تمجید از مزایای تجهیزاتش در آپارتمان‌شان در نیویورک که کارلا نیز به آن نگاه می‌کرد،

حاکمی از این مطلب است که این تصویر چیزی فراتر از صرفاً یک عکس بوده و بیانگر مفاد تمرینی بسیاری می‌باشد. پیلاتس فیلمی تهیه کرد که بسیاری از جوانب سیستم تمرینی او را تشریح می‌کرد. با تماشای این فیلم می‌توان به این نتیجه رسید که پیلاتس در بازاربایی روش و ارائه رویکرد خود برای سلامتی، تناسب و تندرستی، مغز متفکر است. حتی تا سال‌ها پس از مرگ، کارهای پیلاتس انقلابی در دنیای تناسب اندام و در صنعت تندرستی به‌وجود آورد. روش‌های تمرینی پیلاتس مسیری رو به سلامتی فراهم آوردند. این روش تمرین، صرفاً یک روش تناسب اندام دارای تمرینات بی‌فکر و تکراری نبود. پیلاتس یک رویکرد کلی برای سلامتی و افزایش طول عمر ایجاد کرد. در پاراگراف افتتاحیه این کتاب از تناسب اندام فیزیکی به‌عنوان اولین پیش‌لازمه خوشبختی و سعادت یاد شده است. منظور از تناسب اندام پرداخت و حفظ بدن به‌صورت یکپارچه با ذهنی آماده برای انجام بسیاری از وظایف و کارهای متنوع روزمره با رضایت و خشنودی است.

پیلاتس هنر و علوم حرکات انسان را پوشش می‌دهد، زیرا به روش پیلاتس ربط دارند. من بر این باورم که هر حرکت این روش باید هم از نظر علمی (از طریق آناتومی، فیزیولوژی و زیست‌شناسی و حرکت‌شناسی) و هم از نظر هنری (از طریق زیباشناسی، احساسات درونی، اجزای روان‌شناختی و جریان انرژی و نیروی حیات) اثبات شود. ارتباط و تعامل بی‌نظیر بین هنر و علوم حرکتی انسان با گذر عمر کشف می‌شود. ذهن و جسم یک رابطه قوی و وابسته دارند و می‌توانند نتایج مهمی را در بر داشته باشند. این رابطه ذهن-جسم در رأس تمرینات پیلاتس قرار دارد.

بررسی عمیق هر کدام از ابعاد از پیلاتس فراتر از اهداف این کتاب است، برای مثال بررسی کامل تنها محث نفس کشیدن بیش از ۱۰۰ صفحه نیاز دارد. من سعی کردم در این کتاب اطلاعاتی کلی درباره روش پیلاتس فراهم آورم. البته به‌صورت مختصر درباره نفس کشیدن صحبت کردم، زیرا یکی از اصول اصلی تمرینی است و الگوی تنفس برای هر تمرین به‌صورت جداگانه ارائه می‌شود. همچنین در این کتاب در خصوص موضوعاتی نظیر آناتومی، فیزیولوژی و زیست‌شناسی با جزئیات کامل صحبت نشده است، اگرچه برای حرفه‌ای‌های پیلاتس داشتن اطلاعات و دانش درباره این رشته بسیار مهم است، لذا مطالعه بیشتر در این زمینه به شدت توصیه می‌شود. برای این منظور می‌توانید لیست منابع ارائه شده در پایان کتاب را نگاه کنید. پیلاتس شما را در سطوح مختلف ورزشی از مبتدی تا متوسط و در نهایت سطح پیشرفته می‌گذراند. این کتاب شامل ۲۰۰ تمرین است؛ هر کدام از دستگاه‌ها در بخش جداگانه‌ای بررسی شده‌اند. تمرین‌های هر بخش به گروه‌های بلوک با توجه به گروه‌های عضلانی درگیر تقسیم شده است. در هر بلوک تمرین‌های

انفرادی و مجموعه‌ای از تمرین‌های موازی و گروهی وجود دارد. برای هر تمرین سطح دشواری و دامنه‌ای از مقاومت توصیه شده است. من همچنین ناحیه تمرکز عضلانی، هدف تمرین، نظریه و برخی ایده‌های مهم در تعلیم و یا تمرین این حرکات را ارائه دادم، در واقع نکاتی را خاطر نشان شدم که مطمئن بودم تأثیر مثبتی دارند. این کتاب شامل تمرینات فوق پیشرفته یا در سطح استادی نیست. طی سال‌ها، چندین رویکرد برای تمرینات پیلاتس پدید آمد. اما رویکرد کلاسیک، ساخت دستگاه و ترتیب تمرین‌ها دقیقاً طبق روش جوزف پیلاتس است. رویکردهای دیگری نیز وجود دارند که بیشتر به بازسازی، بهبودی و احیا تأکید دارند و پروتکل‌هایی ارائه داده‌اند که از دستگاه‌های پیلاتس استفاده می‌کردند، اما مشکل آنها این است که برنامه اصلی را به‌طور اساسی تغییر دادند. اغلب کارورزان برنامه اصلی، بعد کلی کار را در نظر نمی‌گیرند و گاهی رابطه ضعیفی با منبع برقرار می‌کنند. برخی از این رویکردها نیز به نیازهای جمعیت‌هایی خاص از قبیل رقاصان رسیدگی می‌کنند و از این رو ممکن است فراتر از فلسفه اصلی پیلاتس پیش روند. من در این کتاب و در تمرینات پیشنهادی تلاش کردم تا به جوهره و اصل کار جوزف پیلاتس وفادار باشم، هرچند به عنصر تکمیل و پیشرفت نیز توجه نمودم. من این رویکرد را هنر و علم بدن می‌نامم که منجر به تأسیس سازمان بین‌المللی هنر و علم بدن (باسی<sup>1</sup>) شد؛ سازمانی که روش‌های پیلاتس را تعلیم می‌دهد. این رویکرد در عصر کنونی هنر و علم پیلاتس را ترکیب کرد و سازمان وسیله‌ای برای تبادل این سیستم پویا با حرفه‌ای‌ها و اساتید سرتاسر دنیا بود. در آن زمان تحول پیلاتس به خاطر رد و تکذیب کار اصلی جوزف پیلاتس با شکست مواجه شد. هیچ چیز نمی‌تواند فراتر از حقیقت خود باشد. تکامل پیلاتس که من آن را باسی در نظر گرفته‌ام، از اطلاعات قبلی حمایت می‌کرد و روش اصلی را زنده نگه می‌داشت و به‌طور کلی طوری آن را پاس داشته که گویی آقای پیلاتس زنده است. با این حال تکامل و تحول لازمه پیشرفت است و تا جایی که تمرینات به جوزف پیلاتس ربط داشته باشند و اهداف او را حفظ نمایند، باز هم باید به‌عنوان پیلاتس خطاب شوند. جوزف پیلاتس بذره‌های رویکردی جدید را برای بدن‌سازی پاشید. می‌توان حدس زد که او بسیاری از مفاهیم امروزه را تعریف نکرده و یا حتی بسیاری را درک نکرده است. کامپیوتر و متدهای پیشرفته تحقیق ما را قادر کردند تا به‌صورت علمی، مفهیمی را اثبات کنیم که از نظر پیلاتس بیشتر بر اساس علم شهودی بود. این اثبات مدرن آنچه پیشتر به‌صورت تجربی مشاهده می‌شد، انگیزه استفاده از پیلاتس در بسیاری از حوزه‌ها از قبیل کارهای درمانی، تعلیم ورزشکاران، ورزش‌های قبل و بعد از بارداری و کار با افراد مسن را فراهم آورده است. در حال حاضر درمانگران آرزوی دست‌یابی به سیستمی را دارند که بتواند بیمار را از مراحل اولیه بهبودی به سلامتی کامل و

---

1. Basi



بلند مدت برساند. ورزشکاران همچنین همواره درصدد دستیابی به راهی برای یافتن قدرت بیشتر به منظور به اوج رساندن عملکرد خود در رقابت‌ها و مسابقات بودند. رقاصان عاجزانه به دنبال سیستمی می‌گردند که بوسیله آن بتوانند قدرت، انعطاف‌پذیری و تکنیک خود را ارتقا دهند، درحالی که بدن خود را آنطور که می‌خواهند نگه‌دارند. بازیگران، سیرک‌بازها، موسیقی‌دان‌ها، خواننده‌ها - و این لیست ادامه دارد - دائماً درصدد ارتقای عملکرد خود هستند. تمرینات پیلاتس برای همه افراد موجود در این گروه‌ها مناسب است. همه افراد برتر دنیا در تمامی رشته‌ها اکنون به‌طور کامل از این مطلب آگاه هستند که از مغز باید به همان اندازه جسم استفاده کرد. این جوهره پیلاتس است. زمانی که ورزشکاری قابلیت‌های فیزیکی خود از قبیل سرعت، قدرت و مهارت لازم برای اجرای یک کار را به حداکثر رساند، هنوز هم به آمادگی بیشتری نیاز دارد. دستیابی به این آمادگی بیشتر مستلزم پتانسیل ذهن است و ارتباط آن با بدن است. بسیاری پاسخ را در پیلاتس یافتند و اکنون این روش بسیار معتبر و شناخته شده است.

پیلاتس نه تنها پلی بین ذهن و جسم، بین زندگی روزمره و عملکرد والا، بین بهبودی و سلامتی ایجاد کرده، بلکه سیستمی ارائه داده که به منظور استفاده از تمامی پتانسیل‌های آن می‌توان همه ابعاد زندگی را بهبود بخشید. این سیستم تمرینی راه حلی است برای افرادی که ناتوانی حرکتی دارند، همچنین برای ورزشکاران منتخب و برگزیده روش‌های تمرینی مفیدی ارائه می‌دهد. این سیستم به همان اندازه که برای یک فرد ۱۱ ساله مفید است، برای یک فرد ۱۸ ساله نیز مفید است و همان قدر که برای مردان مفید است برای زنان نیز مفید است. این روش تمرینی یک سیستم سازگار و متنوع است، در واقع یک جادو است - می‌تواند بدن را در فقط در چند جلسه تغییر دهد و یا یک هیکل ایده‌آل درست کند. پیلاتس برای افراد مسنی که نمی‌توانند محیط، تجهیزات یا سیستمی مناسب برای رفع نیازهای خود بیابند، یک روش تمرینی مفید است. همچنین یکی از بهترین سیستم‌های تمرینی برای جوانانی است که می‌خواهند ظاهری خوب و احساسی بهتر داشته باشند. پیلاتس به افراد کمک می‌کند تا در بهترین سطح عمل کنند و زندگی خود را برای بهتر شدن تغییر دهند. به عبارتی دیگر پیلاتس برای همه است (اما ضرورتاً برای همه نیست). تا جایی که ذوق و شوق برای بهتر شدن وجود داشته باشد، دنیای کشف و شکوفایی پتانسیل‌ها بیدار خواهد ماند.