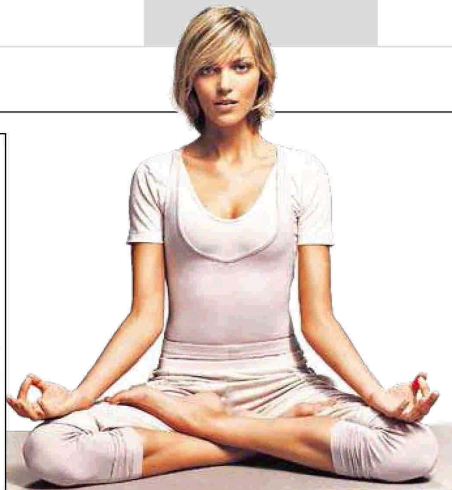
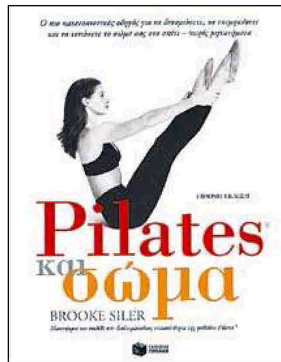
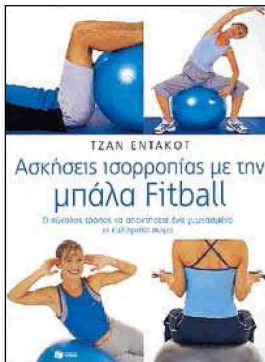


free time

GOOD LIFE

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ

Μέθοδοι Ζωής

Δύο βιβλία - οδηγόι καλής ζωής και ένα φεστιβάλ γιόγκα εγγυώνται καλή φυσική κατάσταση ακόμα και άνευ διδασκάλου.

«Pilates και σώμα», Brooke Siler, εκδόσεις Πατάκη

Τα τελευταία δύο χρόνια το Pilates έχει κερδίσει έδαφος ως μέθοδος γυμναστικής και στην Ελλάδα. Δεν πρόκειται για μια νέα γυμναστική. Αντίθετα, υπάρχει και διδάσκεται περισσότερο από εννέα δεκαετίες. Εμπνευστής της ο Joseph H. Pilates. Ξεκίνησε να δημιουργεί το σύστημα ασκήσεών του στη Γερμανία στις αρχές του 1900. Ως παιδί, υπέφερε από άσθμα και ραχιτισμό, γι' αυτό και η διαμόρφωση της μεθόδου του υποκινήθηκε από την επιθυμία του να δυναμώσει τα ασθενικά, καχεκτικά του σώμα. Ονόμασε τη μεθοδό του Τέχνη του Ελέγχου για να υπογραμμίσει τη μοναδικότητα της προσέγγισής του: το μυαλό χρησιμοποιείται για να καθοδηγεί και να επιβάλλεται στους μύς. Κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο φυλακίστηκε, δίδαξε τη μεθοδό του σε συγκρατούμενους του και κατάφερε να τους διατηρήσει υγιείς κατά τη διάρκεια θανατηφόρας επιδημίας γρίπης το 1918. Χρόνια αργότερα, στην Αμερική, δημιούργησε ένα στούντιο όπου διδάσκει τη μεθοδό του, με τους χορευτές - ανάμεσά τους και η Martha Graham - να είναι οι πρώτοι που την αγκαλιάζουν, αφού συνδυάζει αρμονία και άσκηση. Την απόλυτη όμως αναγνώριση και επιτυχία το Pilates τη γνώρισε την τελευταία δεκαετία, σε μια εποχή που η βιομηχανία της σωματικής υγείας ψάχνεται για να ανακαλύψει νέες, καινοτόμες ιδέες, καθώς οι μέθοδοι του '80 που βασίστηκαν στο δόγμα «χωρίς πόνο δεν έχω αποτέλε-

σμα» αποδείχτηκαν αναποτελεσματικές. Το Pilates εστιάζει στην άσκηση μυαλού και σώματος, στη θεωρία πως το σώμα μας είναι το ιδανικότερο εργαλείο για να επιτύχουμε μια καλή φυσική κατάσταση.

Το βιβλίο «Pilates και σώμα» (εκδόσεις Πατάκη) διαδίδει τη σοφία αυτής της μεθόδου με έναν ξεκάθαρο, περιεκτικό και λεκτικές υποδείξεις που ωθούν το μυαλό να δραστηριοποιηθεί. Πρόκειται στην πραγματικότητα για ένα βιβλίο-υπενθύμιση να μην εγκαταλείψουμε τη δύναμή μας, αλλά να μάθουμε να τη δαμάζουμε και να τη χρησιμοποιούμε προς όφελός μας. Και ποια καλύτερη να το υπογράψει από την Brooke Siler, μαθήτρια της Romana Kryzanowska, επίκτητης του Joseph Pilates. Απαραίτητο για μύστες και μη.

«Ασκήσεις ισορροπίας με την μπάλα Fitball», Τζαν Έντακοτ, εκδόσεις Πατάκη

Η Τζαν Έντακοτ σπούδασε για 12 χρόνια στη φημισμένη σχολή μπαλέτου Bush Davies και στη συνέχεια ταξίδεψε σε διάφορες χώρες, όπου είχε μια επιτυχημένη καριέρα ως επαγγελματίας χορεύτρια και καθηγήτρια χορού. Αργότερα εκπαιδεύτηκε και έλαβε πιστοποίηση προσωπικού γυμναστή και αθλητικού ψυχολόγου και δημιούργησε ένα δικό της, μοναδικό πρόγραμμα

γυμναστικής, που συνδυάζει τεχνικές του χορού, της γιόγκα και του Pilates. Ο ενθουσιασμός που της προκάλεσε η εκγύμναση με τη χρήση μπάλας Fitball οδήγησε στη δημιουργία του βιβλίου «Ασκήσεις ισορροπίας με την μπάλα Fitball». Πρόκειται για έναν εικονογραφημένο οδηγό, ένα πλήρες σετ ασκήσεων με προθέρμανση και χαλάρωση που προλαμβάνει οποιαδήποτε απορία.

1ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γιόγκα

Ενα Σάββατοκύριακο γεμάτο δράματα: μουσική με τους ΙΧΝΡ, παράσταση ινδικού κλασικού χορού με τη Λήδα Σάνταλα, προβολή της ταινίας «Η αφύπνιση των τσάκρας», εκθέματα και εργαστήρια γιόγκα με καταξιωμένους δασκάλους.

Βρείτε τη γιόγκα που σας ταιριάζει ανάμεσα σε ένα πλήθος εργαστηρίων όπως «Γιόγκα για δύο», «Χάθα Γιόγκα και υγεία», «Γιόγκα του ήχου», «Τεχνικές μετασχηματισμού αρνητικής ενέργειας». Θα βρείτε τα πάντα γύρω από τον κόσμο της γιόγκα!

Απευθύνεται σε όλους, μαθητές, δασκάλους και όσους θέλουν να έχουν μια πρώτη γνωριμία με τη γιόγκα.

• Πληροφορίες στο www.iliohoros.gr/yoga2011/festival/ ή στο τηλ. 6929 981860.

2 & 3 Απριλίου στο Park Hotel (Λ. Αλεξάνδρας 10, Πεδίον του Άρεως), τηλ. 210 8894516.

Το 1ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γιόγκα το διοργανώνει ο Σύλλογος Γιόγκα Ελλάδας.

-- . .