

Feng Shui • Υγεία - Διατροφή • Εναλλακτικός Χώρος • Πολιτισμός • Ψυχολογία • Αστρολογία

# Feng Shui

& σύγχρονη ζωή

• Μάιος - Ιούνιος 2008  
• Τεύχος 07  
• 4,90 €

/το περιοδικό για τη φωτεινή πλευρά της ζωής/

## ΕΥΕΞΙΑ

Αρωματοθεραπεία  
vs Κυτταρίτιδα

PILATES Ασκήσεις

## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Aura - Soma  
Ηχομασάζ

ΑΠΙΟΥΡΒΕΔΑ  
Αντιγήρανση

## ΔΩΡΟ!

ΜΕΛΕΤΗ FENG SHUI  
ΣΤΗΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΑΣ

## ΚΟΥΖΙΝΑ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ FENG SHUI

## FENG SHUI

Γιάννης Τσιμισέλης  
Ενεργειακός Καθαρισμός  
Τα Μυστικά του Κήπου

ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
Μεσογειακά  
& Βιολογικά  
Ορθομοριακή  
Διατροφή

## ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ

TONG SHU  
& ΠΤΑΜΕΝΑ ΑΣΤΡΑ

## ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

Δυτική - Κινέζικη  
Β. Γεωργιάδης - Ε. Γκαργκατσούγια

ISSN 1791-105207



9 771791 105076 >

Ένα σύστημα εκγύμνασης με τις ασκήσεις να εκτελούνται παραδοσιακά πάνω σε ένα στρώμα ή σε ειδικά όργανα, η μέθοδος Pilates είναι σχεδιασμένη να χαρίζει στο σώμα δύναμη και ευλυγισία με ισορροπημένο τρόπο

Κείμενο: ΒΙΚΥ ΚΟΥΤΑΛΙΑΝΟΥ  
Πιστοποιημένη Δασκάλα Pilates  
e-mail: vicky@pilates121.gr

**PIILATES + ΑΞΕΣΟΥΑΡ**

Ένα σώμα  
δυνατό &  
λεπτό

## »» Άσκηση 1 Ανόρθωση του στήθους

### Αρχική θέση

Ξαπλώστε ανάσκελα πάνω στην μπάλα. Τα πόδια πατούν καλά στο δάπεδο, τα γόνατα είναι σε γωνία 90 μοιρών. Πλήξτε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι σας και χαμηλώστε τους ώμους, με το κεφάλι να είναι στην ίδια ευθεία με το υπόλοιπο σώμα.

**Εισπνεύστε** για προετοιμασία.

**Εκπνεύστε**, ενεργοποιήστε κοιλιακούς και σηκώστε κεφάλι και ώμους.

**Εισπνεύστε** και μείνετε σε αυτήν τη θέση.

**Εκπνεύστε**, σταδιακά χαμηλώστε τους ώμους και έπειτα το κεφάλι (στην αρχική θέση).

**Επαναλάβετε 6-10 φορές**

*\*Προσπαθήστε να μην ταλαντώνεστε πάνω στην μπάλα. Σηκώστε και χαμηλώστε το κεφάλι αργά και ελέγχοντάς το.*

*\*Προσοχή! Μην zorίζετε τον αυχένα.*



## »» Άσκηση 2 Διάταση ποδιών

### Αρχική θέση

Ξαπλώστε ανάσκελα, περάστε τα ελαστικό πίσω από τις कमάρες και πιάστε τις άκρες του ελαστικού με τα χέρια σας. Λυγίστε τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών. Λυγίστε και τα χέρια σε γωνία 90 μοιρών, με τους αγκώνες να ακουμπούν κοντά στο σώμα.

**Εκπνεύστε**, ενεργοποιήστε κοιλιακούς, σηκώστε κεφάλι και ώμους.

**Εισπνεύστε**, ταυτόχρονα τεντώστε τα πόδια (γωνία 45 μοιρών), και τα χέρια πίσω, δίπλα στα αυτιά.

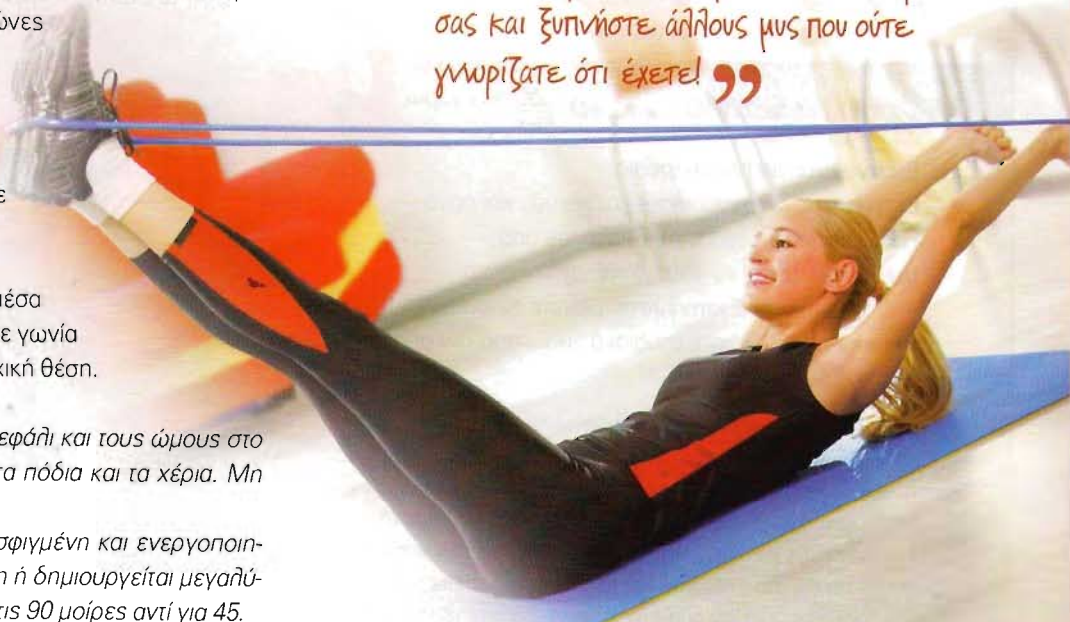
**Εκπνεύστε**, ρουφήξτε την κοιλιά μέσα και ταυτόχρονα λυγίστε τα πόδια σε γωνία και επαναφέρετε τα χέρια στην αρχική θέση.

**Επαναλάβετε 6-10 φορές**

*\*Προσπαθήστε να διατηρείτε το κεφάλι και τους ώμους στο ίδιο ύψος καθώς ανοιγοκλείνετε τα πόδια και τα χέρια. Μην γέρνετε πίσω.*

*\*Προσοχή! Κρατήστε την κοιλιά σφιγμένη και ενεργοποιημένη πάντα! Εάν ενοχλείται η μέση ή δημιουργείται μεγαλύτερη कमάρα, τεντώστε τα πόδια στις 90 μοίρες αντί για 45.*

“ Δοκιμάστε τις παρακάτω ασκήσεις με μια μπάλα γυμναστικής και έναν ελαστικό μαντά. Δυναμώστε το κέντρο σας και ξυπνήστε άλλους μύς που ούτε γνωρίζατε ότι έχετε! ”





## »» Άσκηση 3 Ενδυνάμωση των πλάγιων κοιλιακών

### Αρχική θέση

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών. Τυλίξτε το ελαστικό γύρω από τις γάμπες και πιάστε τις

άκρες με τα χέρια σας (που είναι ανοιχτά στο πλάι με τους αγκώνες ελαφρά ηυγισμένους).

**Εκπνεύστε**, ενεργοποιήστε κοιλιά και σηκώστε κεφάλι, ώμους και χέρια από το έδαφος.

**Εισπνεύστε** και μείνετε ψηλά.

**Εκπνεύστε**, και στρέψετε στήθος, πλευρά και κεφάλι δεξιά, διατηρώντας την ίδια απόσταση ανάμεσα στα χέρια.

**Εισπνεύστε**, επιστρέψετε στο κέντρο.

**Εκπνεύστε**, στρέψτε στήθος, πλευρά και κεφάλι αριστερά.

**Επαναλάβετε 5-10 φορές την κάθε πλευρά, χωρίς να χαμηλώσετε το κεφάλι.**

*\*Προσπαθήστε να στρέψετε πιο πολύ από τη μέση και όχι από τους ώμους. \*Προσοχή! Μην αφήνετε τη μέση να δημιουργήσει μεγαλύτερη καμάρα καθώς γυρνάτε –κάντε την κίνηση πιο μικρή.*

## »» Άσκηση 4 Έκταση πλάτης

### Αρχική θέση

Ξαπλώστε πάνω στην μπάλα μπρούμυτα. Τεντώστε τα πόδια σας πίσω (οι μύτες των ποδιών σε γωνία). Σταυρώστε τα χέρια σας πάνω από το στήθος και διπλώστε το επάνω μέρος του κορμιού σας γύρω από την μπάλα.

**Εισπνεύστε** για προετοιμασία.

**Εκπνεύστε**, ενεργοποιήστε κοιλιακούς και αργά ξεκολλήστε το κεφάλι και το στήθος από την μπάλα, μέχρι να ευθυγραμμιστούν με το υπόλοιπο σώμα. **Εισπνεύστε**, μείνετε σε αυτήν τη θέση.

**Εκπνεύστε**, διπλώστε σταδιακά γύρω από την μπάλα.

**Επαναλάβετε 5 φορές**

*\*Προσπαθήστε να μείνετε σταθεροί πάνω στην μπάλα καθώς ανεβοκατεβαίνετε. Κάντε την κίνηση με αργό ρυθμό και προσπαθήστε να αισθανθείτε ότι μακραίνει το επάνω μέρος του κορμιού καθώς απλώνετε πάνω στην μπάλα. \*Προσοχή! Προσπαθήστε να αισθανθείτε το τέντωμα να γίνεται ψηλά στην πλάτη και όχι στη μέση –αν γίνεται αυτό, σιγουρευτείτε ότι η κοιλιά είναι μαζεμένη και αποφεύγετε να ανεβαίνετε τόσο ψηλά.*



## » Άσκηση 5 Χαλαρωτικό Τέντωμα

### Αρχική Θέση

Ξαπλώστε ανάσκελα πάνω στην μπάλα. Τα γόνατα βρίσκονται σε γωνία 90 μοιρών και τα πόδια να πατούν καλά στο δάπεδο. **Εισπνεύστε και εκπνεύστε** ελεύθερα, ενεργοποιήστε τους κοιλιακούς και τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι. Ανοίξτε το στήθος σας και χαλαρώστε. Μείνετε σε αυτήν τη θέση για μερικά λεπτά και μετά γλιστρήστε προσεκτικά στο πλάι για να κατεβείτε από την μπάλα.

*\*Προσπαθήστε να αισθανθείτε κάθε σπόνδυλο να βυθίζεται και την πλάτη σας να παίρνει το σχήμα της μπάλας. Αποφύγετε να κλείνετε τα μάτια σας σε αυτή την άσκηση, γιατί μπορεί να χάσετε την ισορροπία σας πάνω στην μπάλα.*

*Η αυτοσυγκέντρωση, που είναι πολύ σημαντική στη μέθοδο Pilates, επιτυγχάνεται με προσωπική φροντίδα από τον εκπαιδευτή σας. Να είστε επιφυλακτικοί με τάξεις που έχουν πολλή άτομα ή με γυμναστές/ριες που δεν έχουν τα κατάλληλα προσόντα (πιστοποίηση).*

