



# Pilates

การออกกำลังกายด้วยตัวเอง แม้จะเป็นทางเลือกของคนทุพบุคลิก เพราะสามารถทำได้ง่ายโดยไม่ต้องเลือกเวลาหรือสถานที่ให้ยุ่งยาก แต่ในเมื่อคิดที่จะทำอะไรเพื่อให้ตัวเองได้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงทั้งที ควรทำให้ถูกหลักและได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจะดีกว่าไหม?



พิลาเทส คือโปรแกรมการบริหารสภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งผสมรูปแบบการเคลื่อนไหวและการบริหารร่างกายในแบบตะวันออกและตะวันตก โดยการยืดกล้ามเนื้อ กำหนดลมหายใจ รวมถึงท่าทางอย่างมีเอกลักษณ์ และเป็นระเบียบแบบแผน หรือบางคนให้คำจำกัดความว่า 'การบริหารแห่งผู้รู้' ซึ่งริเริ่มโดย โจเซฟ พิลาเทส เมื่อกว่า 80 ปีที่ผ่านมา โดยแคลิฟอร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ เปิดให้ผู้สนใจได้เข้ามาฝึกพิลาเทสแบบตัวต่อตัวจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ จึงสามารถวิเคราะห์ข้อบกพร่องต่างๆ ของร่างกาย จากนั้นจึงเริ่มการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

พิลาเทสเป็นการบริหารที่กระตุ้นการทำงานของร่างกายจากภายในสู่ภายนอก และเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ เป็นผลให้ร่างกายสามารถเรียนรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างสมดุลและมีประสิทธิภาพ จึงเหมาะสำหรับคนทั่วไป นักกีฬา หรือแม้แต่ผู้กำลังพักฟื้นจากอาการบาดเจ็บ นอกจากนี้ยังเป็นที่เหมาะสำหรับหลายและได้รับความสนใจจากเหล่าดารายอดนิยมอีกด้วย

ประโยชน์สูงสุดที่ผู้ฝึกจะได้รับคือจะช่วยพัฒนาการควบคุมจากจุดศูนย์กลางของร่างกาย ซึ่งทำให้ลำตัว กระดูกเชิงกราน และกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ทำงานประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน การบริหารแขนงนี้จึงมีการกระตุ้นกล้ามเนื้อทุกส่วนเท่าเทียมกัน จึงทำให้รูปร่างมีความแข็งแรงโดยไม่เพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ หุ่นเพียวบาง กระชับ ต้นขาเรียวเล็ก หน้าท้องแบนราบ เพราะได้รับการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส จิตใจปลอดโปร่ง รวมถึงยังเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดูดีอีกต่างหาก

มีแนวทางหลายหลากมากมายให้เลือก ในการดูแลตัวเองให้ดูดีและมีร่างกายที่แข็งแรงห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งการออกกำลังกายเป็นประจำหรือกระทั่งการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะรักหรือห่วงใยตัวเองมากน้อยแค่ไหน

เพื่อเป็นการต้อนรับปีใหม่ ลองหาสาระดีๆ ให้กับร่างกายกันบ้าง การนั่งเฉยๆ โดยไม่ทำอะไรเลย... หวังไว้กับปีเก่าดีกว่ามังคะ ☺

