

Lankstumo užsiėmimai – tai, ką privalai žinoti | Interviu su Jekaterina

Šiandien norime pasikalbėti apie lankstumą – kas tai, kam jis skirtas ir kodėl jis reikalingas kiekvienam žmogui nepaisant to, kuo jis užsiima laisvalaikiu, o gal apskritai nesportuoja. Tad nusprendėme pakalbinti Jekateriną – „Pole dance Vilnius“ studijos lankstumo užsiėmimų trenerę.

Turbūt banalus klausimas, tačiau kas jums yra judesys?

Neįsivaizduoju savęs be judėjimo. Iš pradžių įsimylėjau šokį. Judėjau nesustodama, nors iš prigimties nesu lanksti ir koordinuota. Teko daug dirbti su savo kūnu. Esu labai dėkinga už tai, kad sutikau be galo talentingų šokėjų ir mokytojų, o vėliau ir jogos profesionalų. Buvo daug mokslų, seminarų, išbandymų. Ir pastovus judėjimas į priekį.

Kas yra lankstumo užsiėmimai? Kas jų metu daroma?

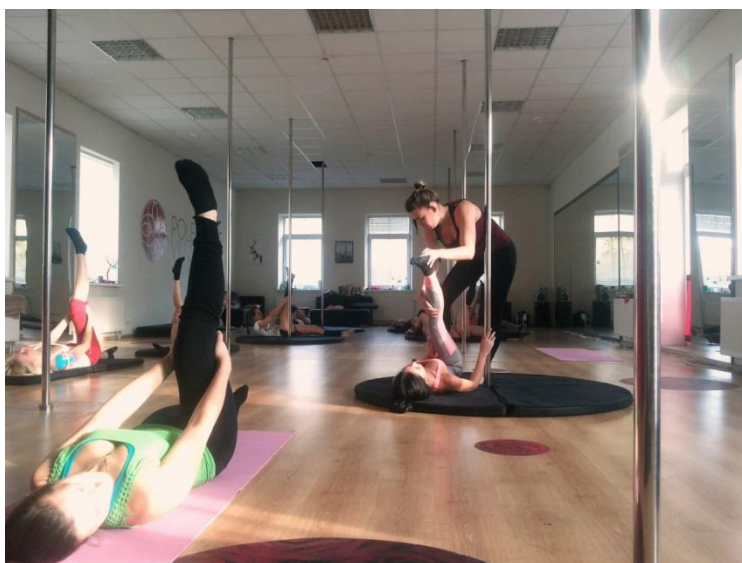
Ilgus metus šokant atėjo suvokimas: kuo toliau, tuo labiau supranti savo kūną, daugiau žinai apie savo „darbo įrankį“ – apie kiekvieną raumenuką ir kauliuką. O žinant tai, galima daug daugiau padaryti su savo kūnu, pasiekti teigiamą rezultatą. Raumenis reikia suvokti: atpalaiduoti, pratempti ir sustiprinti. Tokia veikla ir vyksta lankstumo užsiėmimuose – sąmoningas darbas su savo kūnu.

Kuo naudingas žmogui (nebūtinai sportuojančiam) tokio pobūdžio treniruotės?

Manau, per treniruotę galima dar labiau pažinti savo kūną ir, turint sąmoningą supratimą apie raumenų darbą, įveikti sunkumus, sustiprinti bei pratempti raumenis, net atsikratyti skausmų (nugaros, kaklo ir t. t). Per pamoką bandome skirti dėmesio visam kūnui, kiekvienas pratimas turi tikslą, taip pat dirbama ir su atskiromis raumenų grupėmis.

Ar sportuojant būtina atlikti tempimo pratimus? Kiek laiko per savaitę tam reiktų skirti?

Mūsų kūnas reikalauja ypatingo dėmesio. Sąmoningai sportuoti – tai reiškia paruošti raumenis darbui. Į apšilimą turi įeiti lankstumo pratimai, po to akrobatiniai elementai, o tada kūną reikia grąžinti į pusiausvyrą – vėl prasitempti. Profesionalūs sportininkai, šokėjai apšilimui skiria nuo 1 iki 2



valandų, po to – pagrindinė programa ir į pabaigą dar 15 min. tempimo pratimų. Kad raumenys nuolat išlaikytų gerą tonusą, reiktų ir namuose surasti 15–30 minučių tempimo pratimams. Tada norimas tikslas tikrai bus pasiekiamas :)

Kuo jūsų treniruotės skiriasi nuo kitų lankstumo treniruočių?

Į savo pamokas integruoju sukauptas žinias iš šokio pasaulio (body work, contemporary dance) ir Ajengar jogos sistemas. Stengiuosi susipažinti su kūno anatomija ir nemažai dirbu su kūno vaizduote.

Kam rekomenduotumėte lankyti šias pamokas?

Rekomenduoju visiems – kūną reikia maitinti ne tik maistu, bet ir lavinti kinestetinį intelektą.

Ar galima pas jus pasimokius, bazinius pratimus atlikti namie ir taip tobulinti lankstumą?

Manau, jog žinant bazinius pratimus būtina kartkartėmis pakartoti tuos judesius namuose, taip padėsite sau greičiau pasiekti norimą fizinę formą.

Ar yra treniruočių metu nutikę juokingų / įsimintinų nutikimų?

Mūsų kūnas – kaip knyga, kurioje užrašytos visos mūsų neišgyventos emocijos. Ir kai mes pradedame atpalaiduoti kokį nors raumenį, paslėpta emocija gali iš mūsų išeiti. O tada galima ir apsiverkti, ir pradėti juoktis iki ašarų. :) Paskutiniu metu dažnai girdžiu juoką. O kai juokas būna dar ir užkrečiantis, tada visa grupė juokiasi. Darome pratimus ir juokiamės – tai gerai atpalaiduoja ir pagerina savijautą!

Kuo lankstus žmogus skiriasi nuo nelankstaus – ar jo eisena, laikysena kitokia?

Judantis žmogus turi savyje lengvumo, vidinį ir fizinį lankstumą. Dingsta sustingimai ir skausmai, atsiranda suvokimas apie savo galimybes pasiekti norimą rezultatą.

Nesportuojantis žmogus turi silpnus raumenis, o tai veda prie skaudančios nugaros, kaklo deformacijos, atsiranda kelių skausmai ir t. t. Sunku pasakyti, kas vyksta kūne, kai nėra supratimo, kaip sau galima padėti. Bet mūsų laikais tokių žmonių mažėja. Dabar tiek pasirinkimų, kaip galima pagerinti savo savijautą, kad ir, pavyzdžiui, POLE DANCE VILNIUS studija. ☺

Ar tempimo pratimai (pvz., namuose) gali būti derinami su kita veikla?

Kad nebūtų nuobodu, darant namuose lankstumo pratimus, juos galima derinti su kita veikla. Pvz., žiūrėti televizorių ir darote paruošiamuosius pratimus virvutei. Arba gaminate maistą ir atliekate pratimus pečiams, plaunate grindis atliekant „šuns“ pozą. :) Ir be abejo, galima daryti pratimus su šeimos nariais, antrąją pusę. Ir patys „prasitampysite“, ir kitam pagerinsite savijautą. :)