

ОТ АВТОРА

«...Нас утро встречает прохладой...» Да, такое бывает, и это хорошо — бодрит. А еще бывает, что нас встречает утро вздутым животом, ленью, одышкой и риторическим вопросом: «Зачем я вчера так объелась?». И от этого уже становится не очень хорошо. Еще бы, какой барышне понравится утром почувствовать себя грузной, неповоротливой, неуклюжей короной?! Так кто же виноват и что нам делать? Виноваты мы сами. А теперь давайте разберемся, как жить дальше.

Вы вчера скучали в одиночестве и, чтобы скоротать вечерок, налегли на чипсы? Вы поссорились с другом или мужем и для поддержания жизненного тонуса купили тортик? Вы ходили в гости, а там было много всего вкусного?

Прежде всего поборите свое первое утреннее желание встать на весы! Ни в коем случае! Этим вы только испортите себе настроение. Уберите их подальше под шкаф. А теперь можно начать действовать.

Завтрак вам сегодня вовсе не обязателен — вы вчера наелись на неделю вперед. Глотните кофейку — и хватит, а лучше — выпейте пару стаканов воды. Днем постарайтесь совсем отказаться от соленья, от употребления мяса тоже надо воздержаться.

Отдайте предпочтение продуктам, содержащим клетчатку: зерновым хлебцам, зелени, фруктам. Кисломолочные напитки также могут помочь вам вернуть утраченную бодрость. И ни в коем случае не пытайтесь подсчитать, сколько калорий вы вчера поглотили, в противном случае руки сами потянутся к толстому куску мягкой булки с маслом.

Вечером, когда вы ляжете в постель, задайте себе вопрос: почему вчера вы так «отяготили» свою жизнь? В 80 из 100 случаев причина такого неразумного поступка кроется в стрессовой ситуации. Врачи отмечают, что практически все население России в настоящее время постоянно испытывает стресс или находится в предстрессовом состоянии. Причин стрессов множество, и у каждого человека, в зависимости от его психологической устойчивости, есть свой индивидуальный набор стрессовых факторов. Каждой из нас знакомо чувства раздражения, кто-то отличается повышенной обидчивостью и плаксивостью. Это приводит к постоянному физическому утомлению, эмоциональной и психической усталости, снижению внимания, ухудшению памяти, апатии, потере интереса к жизни.

Как же бороться с этим современным «бичом» человечества? Самый лучший способ — избегать стрессовых ситуаций. Но это, к сожалению, практически невозможно. Разумеется, сигареты и алкоголь вам не помогут.

Долгий сон? Что ж, можно попробовать...

Если у вас на это есть время. Хотя бывает, что люди в депрессии впадают в настоящую спячку и при этом не высыпаются.

Витамины? Конечно, попробуйте, частично помогут, если при этом вы займетесь самовнушением — будете убеждать самих себя в их эффективности.

Ударные дозы сладкого и калорийного вас спасут, но утром новая волна депрессии по поводу лишнего веса опять накроет.

А заниматься гимнастикой вы не пробовали? Догадываюсь, что вы мне можете ответить на это: «Какая гимнастика, если за день так на работе накувыркаешься — до дому бы доползти!». Но на работе у вас была НЕправильная гимнастика, и на кухне у вас НЕправильная гимна-

стика, и когда гуляете с ребенком — тоже НЕправильная.

Все, перестаю вас мучить и раскрываю звездную тайну: дело в том, что правильная гимнастика называется пилатес. А тайна звездная, потому что гимнастика звездная. Вы думаете, у звезд стрессов и усталости не бывает? Ошибаетесь! Постоянные гастроли, выступления, интервью, длительные переезды, изнурительные репетиции... А посмотришь на Мадонну — она все как молодая прыгает.

Весь звездный мир сейчас «подсел» на пилатес. А чем мы хуже?! Давайте победим свою усталость, лишний вес, депрессию, неуверенность в себе с помощью поистине волшебных упражнений! В горячую избу войдем, коня на скаку остановим и зажжем свою звезду!

ШАГ № 1. ЧТО ТАКОЕ ПИЛАТЕС И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

Пилатес как система

Все новое — это хорошо забытое старое. История системы пилатес еще раз подтверждает эту аксиому. Разработана она была почти сто лет назад.

Отцом этой уникальной гимнастики является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Как это часто бывает, люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные системы физической культуры — от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима. Занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Юноша начинает разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (*The Art of Contrology*).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек — в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, — они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах — именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая окончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу по развитию своих методик, сотрудничает с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эль-вин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания — через осознанную мысль».

Цель книги — помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на уравнивании физических, умственных и духовных качеств человека.