

Κίνηση & Χαλάρωση

Σώμα και Ψυχή
σε αρμονία



«Το παρόν δεν συνιστά και δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή, δεν συνιστά συνταγογράφηση, ή προτροπή αυτής, δεν συνιστά ιατρική ενημέρωση και δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως βάση για οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια. Αναζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας για οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια, συνειστέτα της πληροφόρησης που λαμβάνετε εκ του παρόντος. Το παρόν τελεί υπό την αιγίδα της [EXEM / ΕΟΠΕ] με την οικονομική υποστήριξη της AstraZeneca Ελλάδος.»



ΑΥΓΗ
ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΝΩΣΗ ΠΡΕΜΙΑ

Περιεχόμενα

- σελ. 3 Τα οφέλη της άσκησης
- σελ. 5 Προσωπικό πρόγραμμα
εγκύμνασης στο σπίτι
- σελ. 11 Από τη γιόγκα
στο pilates
- σελ. 27 Διαφραγματική
αναπνοή
- σελ. 31 Προοδευτική
νευρομυϊκή χαλάρωση



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κίνηση έχει αποδεδειγμένα θετικό αποτέλεσμα στην ευεξία και την αποθεραπεία ασθενών με καρκίνου του μαστού. Η συστηματική κίνηση μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση και να ενδυναμώσει το μυϊκό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθηση, εφόσον το σώμα είναι ξανά λειτουργικό, όπως ήταν και στο παρελθόν. **Μέσω της κίνησης απελευθερώνονται οι "ορμόνες της ευτυχίας" και ενεργοποιείται το νευρικό σύστημα.**

Στα πλαίσια του προγράμματος Α.Υ.Γ.Η έχουμε δημιουργήσει το παρόν βιβλίο με ασκήσεις και τεχνικές όπως η γιόγκα, η προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση ή το πιλάτες που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής της ασθενούς, επηρεάζοντας θετικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική της υπόσταση. Πολλές από τις τεχνικές χαλάρωσης είναι απλές και μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινότητά τους. **Αφιερώνοντας 15 λεπτά την ημέρα, η επιτυχία θα είναι εγγυημένη.**

Προϋποθέσεις για επιτυχημένη χαλάρωση:

- Ήσυχο περιβάλλον
- Άνετη στάση άσκησης
- Άνετα ρούχα
- Ευχάριστη θερμοκρασία δωματίου
- Χωρίς αίσθημα πείνας αλλήα ούτε και άμεσα μετά το γεύμα

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ο καρκίνος του μαστού δεν καταπονεί μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή της ασθενούς.

Η νόσος συχνά φέρνει στην επιφάνεια βαθιά κρυμμένους φόβους, ενώ πολλές γυναίκες στην πορεία της ασθένειας διαπιστώνουν ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν εξίσου καλά στην καθημερινότητά τους, όπως στο παρελθόν. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι κάποιες φορές αυτό συμβαίνει επειδή η αίσθηση που έχουμε για το σώμα μας επηρεάζεται αρνητικά από τον καρκίνο του μαστού με αποτέλεσμα η “κακή” αίσθηση που έχουμε για το σώμα μας να μεταφέρεται και στην ψυχική μας διάθεση.

Η άποψη που επικρατούσε παλιότερα, ότι οι ασθενείς με καρκίνο του μαστού έπρεπε να προστατεύουν το σώμα τους, εννοώντας ότι δεν πρέπει να γυμνάζονται, έχει καταρριφθεί. Σήμερα, γνωρίζουμε ότι η ήπια σωματική άσκηση, όχι μόνο συνεισφέρει στο αίσθημα ευεξίας στις γυναίκες που νοσούν, αλλά ταυτόχρονα βοηθά και στην ανάρρωσή τους.

Η άθληση ενισχύει την αντοχή και το μυϊκό σύστημα ενώ συν τοις άλλοις ενδυναμώνει την άμυνα του ανοσοποιητικού. Όταν το σώμα αισθάνεται ότι είναι ξανά δυνατό, ενισχύεται και η αυτοπεποίθηση του ατόμου. Η κίνηση απελευθερώνει άλληωστε ορμόνες ευτυχίας και ενεργοποιεί το φυτικό, νευρικό σύστημα - συνεπώς αποτελεί σήμερα το σημαντικότερο μέρος της θεραπείας του καρκίνου που αποσκοπεί στην αποκατάσταση του σώματος και της ψυχής.





Τα οφέλη της ήπιας σωματικής άσκησης στο σώμα:

- βοηθά στην ελαστικότητα των μυών και των τενόντων
- ενισχύει την κινητικότητα (στην περιοχή του άνω άκρου – ώμου)
- αποτρέπει το ηεμφοίδημα ή βελτιώνει ένα ήδη υπάρχον
- ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- διεγείρει το κάρδιο-κυκλοφορικό σύστημα
- έχει ανασταλτική δράση στο σύνδρομο της εξάντλησης (κόπωση)

Τα οφέλη της ήπιας σωματικής άσκησης στη διάθεση:

- ενισχύει την αυτοπεποίθηση
- αποσπά την προσοχή από τη νόσο
- συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου

Τα οφέλη της ήπιας σωματικής άσκησης στον έλεγχο του βάρους:

Το δίπολο υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση θα βοηθήσει την ασθενή να διατηρήσει ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος. Ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχει είναι να συνδυάσει μία διατροφή χαμηλών λιπαρών αλλήα πλούσιων θρεπτικών συστατικών με τακτική γυμναστική. Με την άσκηση οι μύες του σώματος αναπτύσσονται, με αποτέλεσμα να "καίνε" περισσότερες θερμίδες όχι μόνο κατά τη διάρκεια αλλήα και για αρκετές ώρες μετά το τέλος της γυμναστικής.

Όχι υπερβολές:

Είναι σημαντικό η ασθενής να γνωρίζει ότι η υπερβολική άσκηση δεν θα τη βοηθήσει, αντίθετα θα επιβαρύνει την υγεία της. Τρεις φορές την εβδομάδα από τριάντα λεπτά ελαφριάς άσκησης κάθε φορά είναι αρκετά!

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Γυμναστική στο σπίτι με απλές κινήσεις!

1. Κύκλοι με τα χέρια Σταθείτε χαλαρά και τεντώστε τα χέρια σας στο πλάι. Ξεκινήστε αργά να κάνετε κύκλους με τα άνω άκρα, διαγράφοντας όλο και μεγαλύτερους κύκλους. Εν συνεχεία, πραγματοποιήστε μικρότερους κύκλους. Κινήστε τα χέρια σας προς την αντίθετη κατεύθυνση. **Πραγματοποιήστε την άσκηση για 30 δευτερόλεπτα και μετά κάντε ένα διάλειμμα 30 δευτερολέπτων. Επαναλάβετε το σετ τρεις φορές.**



2. Ανάταση των χεριών Σταθείτε με ελαφρώς ηυγισμένα τα γόνατα και με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Σφίξτε τους γλουτούς και την κοιηιά και κινήστε το τεντωμένο χέρι μπροστά με κατεύθυνση προς τα πάνω, ενώ ταυτόχρονα κινείται το αριστερό χέρι προς τα πίσω με κατεύθυνση προς τα κάτω.



Ανοίγεται και κλείνεται τα χέρια εναλλάξ. Στο τέλος πραγματοποιήστε την άσκηση στην αντίθετη κατεύθυνση. Πραγματοποιήστε τις εν λόγω κινήσεις με μεγάλη προσοχή και φροντίστε να αναπνέετε σωστά. **Επαναλάβετε την άσκηση πέντε φορές και κάντε διάλειμμα 30 δευτερολέπτων. Επαναλάβετε το σετ τρεις φορές.**

3. Ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος των κάτω άκρων Γονατίστε, ενώ η πλάτη σας στηρίζεται σε έναν τοίχο και κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Χαμηλώστε σε βαθύ κάθισμα έως το ύψος των γονάτων, σε μέγιστη γωνία 90 μοιρών (η πλάτη στηρίζεται στον τοίχο). **Μείνετε στη θέση αυτή για 15 - 20 δευτερόλεπτα.** Συνεχίζετε να αναπνέετε αργά – μην κρατάτε την αναπνοή σας! Τεντώστε ξανά αργά τα πόδια σας. **Κάντε διάλειμμα ενός λεπτού. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές.**



4. Ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος του θώρακα Σταθείτε σε απόσταση ενός μέτρου από τον τοίχο. Στηριχθείτε με τεντωμένα χέρια πάνω στον τοίχο. Τα χέρια σας να είναι στο άνοιγμα των ώμων. Οι άκρες των δακτύλων θα πρέπει να δείχνουν προς τα πάνω. Σφίξτε τους γλουτούς και την



κοιηιά και κρατήστε τα σφιγμένα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κινήστε το πάνω μέρος του σώματός σας αργά προς τον τοίχο, ηυγίζοντας τους καρπούς σας. Τελικά τεντώστε εκ νέου τα χέρια σας. **Επαναλάβετε την άσκηση αυτή 15 φορές και κάντε διάλειμμα 1 λεπτού. Επαναλάβετε το σετ τρεις φορές.**

5. Ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος της πλάτης

Σταθείτε με (ελαφρώς) λυγισμένα γόνατα και πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Τα χέρια σας να είναι πάνω στην εξωτερική πλευρά των μηρών.

Σφίξτε την κοιλιά και τους γλουτούς και παραμείνετε στη θέση αυτή. Λυγίστε το πάνω μέρος του σώματός σας προς τα μπροστά και συνεχίστε να παραμένετε σε ευθεία θέση.

Το βλέμμα σας πρέπει να είναι στραμμένο προς το πάτωμα. Όταν η άρθρωση του ισχίου σας βρίσκεται υπό γωνία περίπου 90 μοιρών, προσπαθήστε να σηκώσετε τα χέρια σας προς τα μπροστά. Μείνετε στη θέση αυτή για πέντε δευτερόλεπτα και επαναφέρετε αργά τα χέρια σας προς τα πίσω και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.



Επαναλάβετε την άσκηση πέντε φορές. Μεταξύ των επαναλήψεων, πραγματοποιήστε παύση 5 έως 10 δευτερολέπτων.

6. Διάταση στην περιοχή των χεριών

Σταθείτε σε μία άνετη θέση, με τα πόδια σας ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Σφίξτε την κοιλιά και τους γλουτούς. Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια πίσω από την πλάτη και με το ένα σας χέρι πιάστε τον καρπό του άλλου χεριού. Στο σημείο αυτό, τραβήξτε το χέρι προς το πάτωμα, ενώ το τεντώνετε καλά. Φροντίστε ώστε να μην ανασκώνονται οι ώμοι σας.

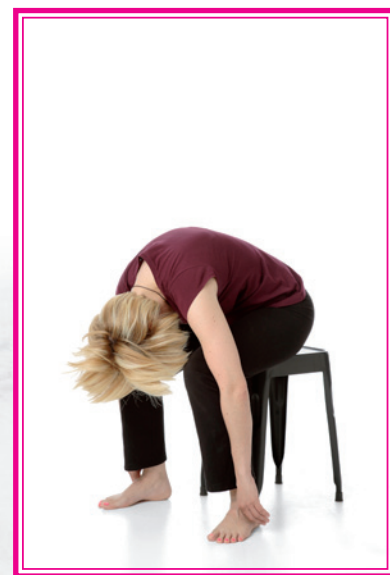


7. Διάταση της περιοχής των ώμων

Σταθείτε σε μία άνετη θέση, με ελαφρώς ανοιχτά πόδια. Διπλώστε τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας, σε θέση προσευχής, γυρίστε τα χέρια σας προς τα έξω και τεντώστε τα χέρια σας προς τα έξω. Ανοίξτε τις ωμοπλάτες σας, αφήστε το κεφάλι σας να κρέμεται προς τα κάτω και κουλουριάστε την πλάτη σας. Μείνετε στη θέση αυτή για πέντε δευτερόλεπτα και ανασκώστε στη συνέχεια την πλάτη σας. **Επαναλάβετε τη διάταση τρεις φορές.**



8. Για να χαλαρώσετε Καθίστε άνετα σε μία καρέκλα, με ελαφρώς ανοιχτά πόδια και αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται στο πλάι. Κατεβάστε το κεφάλι σας και σιγά - σιγά σχηματίστε ένα ημικύκλιο με την πλάτη σας. Μείνετε στη θέση αυτή και μην ξεχνάτε να αναπνέετε σωστά. **Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση και επαναλάβετε την άσκηση.**



9. "Πνίξτε" την ένταση στις γροθιές σας

Ξαπλώστε στην πλάτη σας και κλείστε τα μάτια. Αναπνέετε αργά και χαλαρά. Σφίξτε τώρα μία οποιαδήποτε ομάδα μυών. (σφίξτε π.χ. το δεξί χέρι σε γροθιά και τεντώστε ολόκληρο το δεξί χέρι) **Μείνετε στη θέση αυτή επτά έως δέκα δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.** Επαναλάβετε την άσκηση αυτή στην άλλη πλευρά ή με άλλη ομάδα μυών (πιέστε π.χ. τη φτέρνα σας πάνω στο στρώμα και ενεργοποιήστε με τον τρόπο αυτό το μυϊκό σύστημα του κάτω άκρου ή τραβήξτε τον έναν ώμο προς το αυτί κ.λπ.).





ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ

Η Δύση ανακαλύπτει ξανά τις ρίζες των αρχαίων τεχνικών των Ινδών και των Κινέζων, οι οποίες βιώνουν κατά τα τελευταία χρόνια μία αναγέννηση. Ποιος άλλωστε δεν έχει ακούσει έστω μία φορά κάτι σχετικό με γιόγκκα ή με Tai-Chi; Τι κρύβεται όμως πίσω από αυτές τις υποτιθέμενες τάσεις και με ποιο τρόπο μπορούν οι ασθενείς με καρκίνο του μαστού να επωφεληθούν από ασκήσεις με εκατονταετή ιστορία;





Ασκήσεις γιόγκα

Η γιόγκα είναι μία φιλοσοφία, ινδικής καταγωγής, η οποία επιδιώκει την αρμονία σώματος, πνεύματος και ψυχής μέσω ασκήσεων. Οι ασκήσεις ενδυναμώνουν το σώμα. Οι αναπνευστικές ασκήσεις και οι ασκήσεις διαλογισμού χαλαρώνουν τη ψυχή. Η συνειδητή, βαθιά αναπνοή συνεισφέρει στη χαλάρωση ολόκληρου του σώματος, διότι με τον τρόπο αυτό τα κύτταρα οξυγονώνονται καλύτερα. Με τη βοήθεια των ασκήσεων ενεργοποιούνται τα όργανα, ο πεπτικός σωλήνας δραστηριοποιείται και ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα. Σε περίπτωση εξάντλησης μπορεί να ενεργοποιηθεί με ήπιο τρόπο το κυκλοφορικό ενώ ταυτόχρονα η αύξηση της αιμάτωσης αποτρέπει τα οιδήματα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ



Προτού ξεκινήσετε τις ασκήσεις, καθίστε σε στάση Λωτού.

Τοποθετήστε το ένα σας πόδι (μισή στάση Λωτού) ή και τα δύο σας πόδια πάνω στο μηρό του άλλου κάτω άκρου. Εφόσον η στάση δεν είναι άνετη, καθίστε οκλαδόν. Βάλτε τα χέρια σας δίπλα από το σώμα σας. Το πάνω μέρος του σώματος βρίσκεται σε ευθεία θέση. Αναπνεύστε βαθιά και ομοιόμορφα από την κοιλιά και συγκεντρωθείτε στο σώμα σας: Πως αισθάνεστε σήμερα; Είναι το σώμα σας χαλαρό ή νοιώθετε ένταση; Προσπαθήστε, με συγκέντρωση στην αναπνοή σας, να έρθετε σε κατάσταση ηρεμίας και να χαλαρώσετε συνειδητά.

Κατά τις διατάσεις δεν πρέπει να

ξεχνάτε: Αναπνέετε ομοιόμορφα και αποφύγετε την αναπνοή κατά την κόπωση. Ακόμα και με τον ελάχιστον πόνο που θα αισθανθείτε, θα πρέπει να διακόψετε την άσκηση.

1. Άσκηση «Ο κροκόδειλος»

- Ξαπλώστε άνετα με την πλάτη και χαλαρώστε
- Λυγίστε τα πόδια σας, οι γοφοί παραμένουν κολλημένοι στο πάτωμα
- Ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι
- Επιτρέψτε στα γόνατά σας να πάνε προς τα δεξιά, ενώ το σώμα σας στρέφεται προς τα αριστερά
- Μείνετε στη θέση αυτή για μια στιγμή, προτού αλλιάξετε πλευρά

Συμβουλή: Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να φέρετε τα γόνατά σας έως το πάτωμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι.



2. Άσκηση «Το τρίγωνο»

- Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων
- Τα χέρια πρέπει να βρίσκονται δίπλα στο σώμα
- Αναπνεύστε βαθιά και κάντε ένα βήμα προς τα δεξιά
- Ανασηκώστε το τεντωμένο σας χέρι σε οριζόντια θέση
- Φέρετε τον κορμό σας προς τα δεξιά
- Εκπνεύστε και βάψτε το δεξί σας χέρι πάνω στο δεξί σας πόδι
- Τραβήξτε το χέρι σας, ενώ αυτό βρίσκεται πάνω στο πόδι, προς τα κάτω, ταυτόχρονα κινήστε το αριστερό σας χέρι προς τα πάνω (οι άκρες των δακτύλων θα πρέπει να δείχνουν προς τον ουρανό)
- Το βήμμα ακολουθεί το χέρι
- Στρέψτε την παλάμη σας προς τα έξω
- Μείνετε στη θέση αυτή για διάστημα τριών αναπνοών
- Αλλιάξτε πλευρά





3. Άσκηση «Υπόκλιση»

- Σταθείτε σε όρθια θέση με ίσια την πλάτη και τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων
- Κάντε ένα βήμα προς τα μπροστά (το γόνατο δεν πρέπει να εξέχει από την ποδοκνημική άρθρωση)
- Στρέψτε το πίσω σας πόδι προς τα έξω και σηκώστε και τα δύο σας χέρια πάνω από το κεφάλι (μικρή κάμψη στην άρθρωση των αγκώνων)
- Πάρτε 5 – 8 ήρεμες αναπνοές
- Σκύψτε προς τα μπροστά, με ίσια την πλάτη
- Σταυρώστε τις παλάμες ενώ τα χέρια είναι τεντωμένα πίσω από την πλάτη (σε περίπτωση που νοιώθετε πόνο στις ουλές, βάλτε τα χέρια σας πάνω στην πλάτη)
- Μείνετε στη στάση αυτή για διάστημα τριών αναπνοών



Μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων γιόγκα, θα πρέπει να βρείτε λίγο χρόνο για μία σύντομη φάση διαλογισμού («Βαθιά χαλάρωση»). Ξαπλώστε αναπαυτικά με την πλάτη και βάλτε τα χέρια σας δίπλα από το σώμα σας. Οι παλάμες πρέπει να δείχνουν προς τα πάνω. Κλείστε τα μάτια και αναπνεύστε βαθιά από την κοιλιά. Χαλαρώστε συνειδητά όλα τα μέρη του σώματός σας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ QiGong

Το QiGong είναι μία κινητική άσκηση, η οποία στην κινεζική ιατρική, εφαρμόζεται ως μέθοδος αυτοϊασης. Το «Qi» είναι η ενέργεια της ζωής, η οποία απορρέει από το σώμα. Η νόσος και η αδιαθεσία οφείλονται, σύμφωνα με την εν λόγω φιλοσοφία, σε ένα μπλοκαρισμένο Qi. Οι ασκήσεις σε συνδυασμό με συνειδητή, βαθιά αναπνοή ενεργοποιούν την ενέργεια ζωής. Το ανοσοποιητικό σύστημα και οι δυνάμεις αυτοϊασης καθώς και η διανοητική ευεξία βελτιώνονται. Η κινητικότητα και η δυνατότητα συγκέντρωσης αυξάνονται με την τακτική προπόνηση.

Για να επιτρέψετε τη ροή του «Qi» θα πρέπει να σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Κρατήστε σε ευθεία θέση το πάνω μέρος του σώματός σας και ηυγίστε ελαφρώς τη λεκάνη σας προς τα μπροστά. Μην τεντώνετε πολύ τα πόδια σας. Αναπνέετε αργά και βαθιά από τη μύτη. Η κίνηση θα πρέπει να είναι αργή, χαλαρή και ήπια.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ QiGong

1. Άσκηση «Τέντωμα του τόξου και στόχος στον ουρανό»

- Σταθείτε σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και σε παράλληλη μεταξύ τους θέση και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα
- Σηκώστε τα χέρια σας στο ύψος της καρδιάς, οι άκρες των δακτύλων εφάπτονται και οι παλάμες κοιτούν προς το ταβάνι
- Πραγματοποιήστε ένα βαθύ κάθισμα με το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω



- Κατά την εκπνοή, σηκώστε τον αριστερό δείκτη, στρέψτε το αριστερό σας χέρι προς τα μπροστά και προς τα έξω, έως ότου το χέρι να τεντώσει (η παλάμη πρέπει να δείχνει προς το πρόσωπό σας)
- Το βήμμα σας πρέπει να ακολουθεί το χέρι σας
- Ταυτόχρονα το δεξί σας χέρι δείχνει προς τα πίσω, όπως θα έκανε αν θέλατε να τεντώσετε ένα τόξο (ο αγκώνας τραβάει το τεντωμένο πήχη προς τα πλάγια)
- Εισακούστε το σώμα σας και αναπνέετε σιγά και ομοιόμορφα
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική σας θέση και πραγματοποιήστε την άσκηση στην άλλη πλευρά

2. Άσκηση «Μεταξύ ουρανού και γης»

- Σταθείτε σε όρθια θέση
- Εισπνεύστε και κινήστε το ένα σας χέρι, από το πηλίο, προς τα πάνω (η παλάμη δείχνει προς τον ουρανό)
- Τεντώστε, ταυτόχρονα, το άλλο σας χέρι προς το πάτωμα (η παλάμη δείχνει προς τα κάτω)
- Τεντώστε τις παλάμες προς την αντίθετη φορά, προς τη φορά του ουρανού ή της γης
- Εκπνεύστε και επαναφέρετε τα χέρια σας στην αρχική τους θέση



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΛΑΤΕΣ

Αυτή η μέθοδος προπόνησης ενδυναμώνει συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες και βελτιώνει τη συνολική ευελιξία, ενώ ενεργοποιεί το κυκλοφορικό σύστημα. Παράλληλα, οι ασκήσεις ενισχύουν τη στάση του σώματος. Κεντρικό ρόλο στο πιλάτες έχει η συνειδητή αναπνοή.

Το πιλάτες αναπτύχθηκε ως τεχνική από τον Joseph Hubertus Pilates ο οποίος στις αρχές του 20ου αιώνα ανέπτυξε τη συστηματική προπόνηση ολόκληρου του σώματος, βάσει του δικού του ιστορικού ασθενείας (υπέφερε από άσθμα και ραχίτιδα). Άνοιξε το πρώτο του γυμναστήριο στη Νέα Υόρκη.

Στο επίκεντρο βρίσκονται τα μέρη του σώματος:
το «Box» (ο θώρακας), η «Στήλη» (η σπονδυλική στήλη) και το «Powerhouse» (η κοιλιά, το πυελικό έδαφος, κάτω μέρος της πλάτης).

Κατά τις ασκήσεις ενεργοποιούνται τα διαφορετικά μέρη του σώματος:

Ενεργοποίηση του «Box»:

Ευθεία θέση του θώρακα στον κορμό. Αναπνοή από το θώρακα.

Ενεργοποίηση της «Στήλης»:

Κρατήστε την πλάτη σε ευθεία θέση, έλεγχος κατά τη στάση και την κίνηση.

Ενεργοποίηση του «Powerhouse»:

Τέντωμα του μυϊκού συστήματος της κοιλιάς. Η ηλικάνη ελαφρώς λυγισμένη προς τα μπροστά. Έλεγχος σε στατική θέση και δυναμική κίνηση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΛΑΤΕΣ

Πραγματοποιήστε τις ασκήσεις αργά και ελεγχόμενα και αναπνέετε ομοιόμορφα από τη μύτη και μέσα από το στόμα:

1. Άσκηση τεντώματος της σπονδυλικής στήλης («Στήλη»)

- Καθίστε πάνω σε ένα στρώμα, με την πλάτη σε ευθεία θέση και τα πόδια τεντωμένα έως και τα άκρα των δακτύλων.
- Οι παλάμες βρίσκονται σε απέναντι θέση
- Εισπνεύστε και σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας, σε τεντωμένη κατάσταση
- Κατά την εκπνοή, σκύψτε προς τα μπροστά και ρυγίστε τη σπονδυλική σας στήλη
- Τραβήξτε τα δάκτυλά σας προς το σώμα
- Τεντώστε την κοιλιά σας και χαλαρώστε τον αυχένα και τους ώμους
- Επαναλάβετε το σετ 6 – 8 φορές





2. Άσκηση «Ποδηλασία»

- Καθίστε πάνω σε ένα στρώμα και στηρίξτε το σώμα σας, τοποθετώντας τα χέρια σας στο πάτωμα.
- Λυγίστε τα πόδια σας.
- Κρατήστε την πλάτη σας σε ευθεία θέση και τεντώστε τη μέση του σώματος («Powerhouse»).
- Σηκώστε τα πόδια σας από το έδαφος και τεντώστε τα πόδια σας εναλλάξ προς τα μπροστά (τεντώστε έως και τις άκρες των δακτύλων)
- Ο κορμός παραμένει τεντωμένος και σε ευθεία θέση καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης
- Επαναλάβετε την άσκηση 4 – 8 φορές ανά πόδι

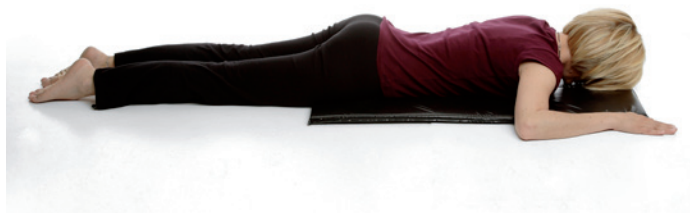


3. Άσκηση «Πλευρική στάση εμποδίων»

- καθίστε πάνω σε ένα στρώμα και λυγίστε και τα δύο σας πόδια στο πηλί
- Τεντώστε την κοιλιά και κρατήστε την πλάτη σε ευθεία θέση
- Σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι και λυγίστε τον κορμό προς το πηλί
- Αναπνεύστε βαθιά
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση με εκπνοή
- Επαναλάβετε ολόκληρο το σετ 4 φορές σε κάθε πλευρά

4. Άσκηση «Η γέφυρα»

- Ξαπλώστε στην πλάτη και ανοίξτε τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων
- Σηκώστε τον κορμό προς το ταβάνι με εισπνοή, ακολουθεί η οσφυϊκή και η θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης
- Εκπνέοντας, επαναφέρετε τη σπονδυλική σας στήλη προς το στρώμα, μοίρα προς μοίρα
- Επαναλάβετε την άσκηση 6 – 8 φορές



5. Άσκηση «Η προετοιμασία του κύκνου»

- Ξαπλώστε στην κοιλιά, τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και τεντωμένα
- Το βλέμμα είναι στραμμένο προς το πάτωμα
- Τεντώστε τη μέση του σώματός σας («Power-house»)
- Σηκώστε το κεφάλι, τους ώμους και το πάνω μέρος του σώματος με τη βοήθεια του μυϊκού συστήματος της πλάτης (τα χέρια δεν πρέπει να υποστηρίζουν την κίνηση) και εισπνεύστε
- Κατά την εκπνοή, ξαπλώστε ξανά
- Επαναλάβετε την άσκηση 8 φορές

ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Η διαφραγματική αναπνοή είναι ένας φυσικός τρόπος αναπνοής του ανθρώπου, ο οποίος συχνά «χάνεται» λόγω παραγόντων όπως η λανθασμένη στάση σώματος και κυρίως έντονα συναισθήματα όπως το άγχος, η στενοχώρια, η πίεση και το στρες. Με την άσκηση, είναι δυνατόν να επαναφέρουμε τη διαφραγματική αναπνοή, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη οξυγόνωση αλλή και χαλάρωση του οργανισμού μας, στην ενίσχυση της αίσθησης ελέγχου πάνω στο σώμα μας και στην αντιμετώπιση του άγχους, του στρες και της πίεσης που υπάρχουν στην καθημερινότητά μας.

Οδηγίες

Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένη ανάσκελα όταν μαθαίνετε την άσκηση. Μπορείτε στη συνέχεια να την εφαρμόζετε και καθισμένη άνετα σε μια καρέκλα ή και όρθια.

1. Αποφύγετε το αλκοόλ και το φαγητό πριν την άσκηση.
2. Φορέστε άνετα ρούχα και φροντίστε να έχετε άνεση χρόνου (5-10 λεπτά) ώστε να μη διακοπεί η άσκησή σας.
3. Ξαπλώστε / καθίστε όσο πιο άνετα μπορείτε.
4. Τοποθετείστε το ένα χέρι σας με την παλάμη στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
5. Κλείστε τα μάτια και στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.
6. Πάρτε μια αναπνοή. Παρατηρείστε ποιο χέρι κινείται περισσότερο πάνω-κάτω με την αναπνοή σας. Σε καταστάσεις άγχους, συνήθως κάνουμε χρήση της θωρακικής αναπνοής, με αποτέλεσμα να σηκώνεται κυρίως το χέρι που βρίσκετε στο στήθος.
(Το βήμα αυτό μπορεί να παραλείπεται μετά την εκμάθηση της τεχνικής)
7. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη και προσπαθήστε να κατευθύνετε τον αέρα στο στομάχι σας. Στόχος είναι να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγετε, ενώ το στομάχι σας θα σηκώνεται / φουσκώνει, σαν ένα φανταστικό μπαλόνι που γεμίζει σιγά-σιγά αέρα. Σε αυτό θα σας βοηθήσει η αίσθηση που σας δίνουν τα χέρια σας πάνω στο στήθος και το στομάχι.
8. Κρατήστε για μερικά δευτερόλεπτα τον αέρα στο στομάχι σας.
9. Εκπνεύστε από το στόμα, απαλά και ήρεμα, προσπαθώντας να διώξετε όλο τον αέρα από μέσα σας. Με την εκπνοή, θα νοιώσετε την κοιλιά σας να ξαναγίνεται επίπεδη και τα χέρια σας να επανέρχονται στην αρχική τους θέση.
10. Επαναλάβετε, κρατώντας έναν κατά το δυνατόν αργό ρυθμό, κυρίως κατά την εκπνοή. Σταδιακά, και χωρίς πίεση, προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο εκπνοής ώσπου να διαρκεί σχεδόν το διπλάσιο χρόνο από την εισπνοή (π.χ. 3 δευτερόλεπτα για την εισπνοή, 6 για την εκπνοή).

Προσπαθήστε να ασκείστε στη διαφραγματική αναπνοή 2-3 φορές την ημέρα, για περίπου 3-5 λεπτά τη φορά, καθώς χρειάζεται εξάσκηση για να αφομοιωθεί. Η επαναλαμβανόμενη πρακτική της θα σας επιτρέψει να την χρησιμοποιείτε σταδιακά με άνεση, οποιαδήποτε στιγμή χρειάζεστε να μειώσετε την ένταση, την ανησυχία ή το άγχος σας. Μπορείτε να την συνδυάσετε και με τις ασκήσεις νευρομυϊκής χαλάρωσης.

Οι οδηγίες για την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και τη διαφραγματική αναπνοή έχουν δημιουργηθεί από την κ. Ευδοξία Λύκου, Κλινική Ψυχολόγο.

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Για να πραγματοποιήσετε τις ασκήσεις για προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση, ξαπλώστε ανάσκελα, κατά προτίμηση σε ένα στρωματάκι, με τα χέρια παράλληλα στο σώμα. Μπορεί προαιρετικά να υπάρχει ένα μικρό μαξιλάρι για στήριξη του κεφαλιού.





Αποφύγετε να πραγματοποιείτε την άσκηση αμέσως μετά το φαγητό ή σε ώρες που πεινάτε ή νυστάζετε. Φορέστε άνετα ρούχα και φροντίστε να έχετε άνεση χρόνου (περίπου 30 λεπτά) ώστε να μη διακοπεί η άσκησή σας. Επιλέξτε έναν χώρο ήσυχο, με κατάλληλη θερμοκρασία (ούτε πολύ κρύο, ούτε πολύ ζεστό) και ήπιο φωτισμό.



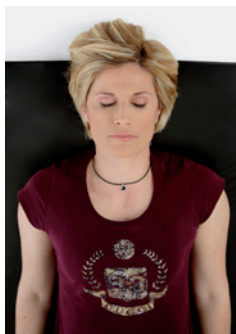
ΠΡΟΔΕΥΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Πριν ξεκινήσετε να ακούτε τις ηχητικές οδηγίες, διαβάστε την περιγραφή των κινήσεων που θα σας ζητηθεί να εκτελέσετε, ώστε να είστε εξοικιωμένη με αυτές. Να θυμάστε πως σε κάθε βήμα ο σκοπός είναι να βιώσετε την ένταση ανά μυική ομάδα, χωρίς όμως να βιώνετε πόνο. Προσαρμόστε λοιπόν ανάλογα την ένταση/πίεση που ασκείτε.

Άσκηση 1 – Χέρια: Με τις γροθιές σφιγμένες, τα χέρια σηκώνονται από το έδαφος τεντωμένα, παράλληλα με το σώμα. Σκοπός είναι να νοιώσετε την ένταση σε όλο το μήκος τους.



Άσκηση 2 – Κεφάλι: Ξαπλωμένη στην αρχική θέση, σφίγγετε όλους τους μύς του προσώπου σας (μάτια και χείλη σφιχτά κλεισμένα, μύτη και μέτωπο ζαρωμένα κλπ), σχηματίζοντας μια γκριμάτσα ώστε να νοιώσετε την ένταση σε όλο το πρόσωπό σας.



Άσκηση 3 – Ώμοι και Αυχένας:

Παράλληλα με το έδαφος πάντα, ανασηκώνετε τους ώμους προς το κεφάλι (ο λαιμός "χάνεται" ανάμεσα στις ωμοπλάτες), βιώνοντας την ένταση στους ώμους και τον αυχένα σας.

Άσκηση 4 – Πλάτη: Ξαπλωμένη στην αρχική θέση, ανασπώνετε το στήθος, σχηματίζοντας ένα τόξο με την πλάτη σας. Τα χέρια παραμένουν στο έδαφος, χωρίς όμως να στηρίζετε πάνω τους (δεν είναι αυτά που δίνουν την ώθηση). Η ένταση είναι σε όλη την πλάτη.



Άσκηση 5 – Πόδια:

α. Πάντα στην αρχική θέση, και με τα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος, σπρώχνετε τις φτέρνες προς τα έξω (flex) ώστε να βιώνεται η ένταση/τράβηγμα σε όλο το μήκος του ποδιού από το κάτω κυρίως μέρος.



β. Πάντα στην αρχική θέση, και με τα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος, σπρώχνετε τα δάχτυλα προς τα κάτω (pointe, σαν να κάνετε μπαλέτο) ώστε να βιώνεται η ένταση/τράβηγμα σε όλο το μήκος του ποδιού από το πάνω κυρίως μέρος



Ακολουθώντας τις νηπτικές οδηγίες, μην εκπλαγείτε από τα νηπτικά κενά που θα διαπιστώσετε. Πρόκειται για χρόνο που σας δίνεται ώστε να επιτύχετε την μέγιστη χαλάρωση ανά στάδιο και έχουν τοποθετηθεί σκόπιμα. Στο τελευταίο στάδιο της άσκησης, σας ζητείτε να φέρετε στο μυαλό σας μια εικόνα που σας χαλαρώνει. Καλό θα ήταν να επιλέξετε μια τέτοια εικόνα πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Σκεφτείτε ένα μέρος στο οποίο σας αρέσει να βρίσκεστε μόνη σας, το οποίο σας χαλαρώνει και να σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα. Προσπαθείστε να φέρετε στο νου σας την εικόνα, τους ήχους, ακόμα και τις μυρωδιές που μπορεί να το συνοδεύουν. Προσπαθείστε να επαναλαμβάνετε καθημερινά την άσκηση, καθώς χρειάζεται επανάληψη για να αφομοιωθεί και να έχει την βέλτιστη αποτελεσματικότητα. Σταδιακά, προσπαθείστε να την εκτελείτε και χωρίς την νηπτική καθοδήγηση που σας παρέχεται.

Σημείωση: η εκμάθηση των ασκήσεων νευρομυϊκής χαλάρωσης είναι πιο αποτελεσματική όταν γίνεται υπό την καθοδήγηση ειδικού, ενώ είναι δυνατόν να προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες ανάγκες του καθενός από τον ειδικό.

Δήλωση υφιστάμενων δικαιωμάτων Βιομηχανικής και Πνευματικής Ιδιοκτησίας: Τα βιομηχανικά και πνευματικά δικαιώματα αναφορικά με το παρόν αρχείο, συμπεριλαμβανομένων, χωρίς περιορισμό, όλων των κειμένων, των εικόνων, των γραφικών, των εξαρτημάτων και του κώδικα που περιέχεται σε αυτό, αποτελούν αποκλειστικά δικαιώματα της AstraZeneca Ελλάδος ή των εταιρειών του ομίλου AstraZeneca ή χρησιμοποιούνται από την AstraZeneca Ελλάδος ή τις εταιρείες του ομίλου AstraZeneca κατόπιν άδειας παραχώρησης τρίτου, εκτός και αν ρητώς ορίζεται διαφορετικά. Το περιεχόμενο του παρόντος αρχείου προστατεύεται από την εθνική και διεθνή νομοθεσία για την προστασία της πνευματικής ιδιοκτησίας, περιλαμβανομένου του Ν. 2121/1993 καθώς και κάθε άλλης εφαρμοστέας διατάξεως. Η δημόσια αναπαραγωγή με οποιοδήποτε τρόπο του συνόλου του περιεχομένου του παρόντος αρχείου ή μέρους αυτού, απαγορεύεται αυστηρώς χωρίς προηγούμενη γραπτή ειδική άδεια από την AstraZeneca. Η προηγούμενη απαγόρευση δεν περιορίζει τα δικαιώματα ιδιωτικής αναπαραγωγής που παρέχονται από τον Ν. 2121/1993, όπως ενδεικτικώς εν προκειμένω, την επιμέρους, ατομική αναπαραγωγή μέσω download, εκτύπωσης ή άλλως, του περιεχομένου του παρόντος αρχείου από Επαγγελματίες Υγείας. Με την παρούσα δήλωση παραχωρείται άδεια στους Επαγγελματίες Υγείας που έχουν πρόσβαση στην ιστοσελίδα να μεταφορτώσουν και να αναπαράγουν το περιεχόμενο του παρόντος αρχείου με αποκλειστικό σκοπό την προώθηση και διευκόλυνση του επιστημονικού τους έργου, υπό την προϋπόθεση ότι οποιοδήποτε αντίγραφο του περιεχομένου του αρχείου τυχόν αναπαραχθεί, θα εξακολουθεί να φέρει τις παρούσες δηλώσεις πνευματικής ιδιοκτησίας, και θα χρησιμοποιείται «ως έχει», ήτοι χωρίς καμία δυνατότητα τροποποιήσεων ή άλλων παρεμβάσεων από τον Επαγγελματία Υγείας. Η AstraZeneca επιφυλάσσεται παντός νομίμου δικαιώματός της επί του περιεχομένου του παρόντος. Με εξαίρεση την ως άνω περιορισμένη σε έκταση άδεια, ουδεμία άλλη άδεια ή δικαίωμα παρέχεται ή χορηγείται ή παραχωρείται δια του παρόντος και κανένας όρος που να περιέχεται στο παρόν δεν δύναται να ερμηνευθεί ως παροχή σιωπηρώς ή άλλως, άδειας ή δικαιώματος σε σχέση με δικαίωμα πνευματικής ή/και βιομηχανικής ιδιοκτησίας της AstraZeneca ή δημιουργού που της παραχώρησε την άδεια ή άλλου τρίτου μέρους.

