

Pilates – Eđitmenler için El Kitabı

V. Geweniger
A. Bohlander

Pilates – Eđitmenler için El Kitabı

Önleme ve Rehabilitasyon için
Mat ve Ekipmanla Egzersizler

781 Şekil ve 24 tablo ile

Çeviri Editörleri:
Prof. Dr. Gül BALTACI
Doç. Dr. Aydan AYTAR

 Springer



© Hipokrat Yayınevi 2017

ISBN: 978-605-9160-52-0

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Orjinal Eser Adı

Pilates – A Teachers' Manual

Orjinal Eser Yayıncısı

Springer

Orjinal ISBN

978-3-642-38113-3

Editör

Verena Geweniger

Alexander Bohlander

Çeviri Eser Adı

Pilates – Eğitimciler için El Kitabı

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Gül BALTACI

Doç. Dr. Aydan AYTAR

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara



Süleyman Sırrı Caddesi
No:16/2 Sıhhiye/ANKARA
Tel: (0312) 433 03 05 - 15
www.hipokratkitabevi.com



Önsöz

19. yüzyılın sonu ve I. Dünya Savaşı'nın başlangıcına kadar "Güzel Dönemler"- "La Belle Époque" tüm Avrupa'ya yayılıyordu. Bu dönem; iyimserlik, yeni teknolojik ve tıbbi keşifler ile karakterize edildi. Geriye dönük olarak, "La Belle Époque" olarak adlandırılmış ve I. Dünya Savaşı'nın dehşetiyle karşılaştırıldığında "Altın Çağı" olarak kabul etmişti. Sağlık ve iyi olma hali bilgece olan kültürel devrim, bu dönemde Avrupa'da, özellikle de Almanya'da bir grup insanın arasında gelişti. Bir filozof, tarihçi ve teolog olan Friedrich Jahn'ın ve İsveç'teki Per Henrik Ling'in etkisinde kalan eski Yunan cimnastiği revizyonu yapıldı. Bu yeni yaklaşımı tamamlamak ve dengelemek için; LeoKofler, ElsaGindler, RudolfLaban, HedeKallmeyer, BessMensendieck, ve Joe Pilates gibi kişiler vücut hareketleri için yeni etik ve prensipler üzerinde çalıştılar. Özellikle egzersiz sırasındaki öz farkındalık bilimi üzerine yoğunlaştılar. Joe Pilates, fiziksel çalışma ile mental disiplini birbiri içinde harmanlayan birçok Avrupalıdan biridir. Antrenörler ve dansçılar akıl, vücut ve beyin arasındaki ilişkiyi keşfetmeye başladı. Alexander, Cohen, Bartenieff ve daha sonra Feldenkrais birbirleriyle benzer olarak ve büyük bir istekle; üyelerine içsel farkındalık ve duyarlılıkları hakkında eğitmek için birbirleri arasında bilgilerini paylaştılar. Bunu kontrolün geliştirilmesi amacıyla bilinçli hareket üzerine odaklanarak kombine ettiler.

"Belle Époque"dan itibaren bu hareketin oluşumu, insan bireyselliğinin, birey olarak tek bir sorumluluk ve potansiyele sahip olduğumuz kavramsallaştırılmasıdır. Sonuç olarak; öz farkındalıkla ilgili bu yaklaşımlar; vücut farkındalığını arttırmak ve bireyin kendi hareket ve davranışlarının sorumluluğunu kabullenmesi adına atılan adımlardır (Hanna 1986).

Akılcı vücut çalışması bu ilham veren hareketi yalnızca Avrupa ve Almanya'da büyük bir etkiye sahip değildi. Kuzey Amerika kadar uzağa ulaşan dünya çapında bir değişime neden oldu. 1960'lı yıllarda insanın köklü ve kültürel değişimi ve bireylerin kendi sorumluluğunu üstlenmesi özellikle bir Amerikan fenomeni olarak tanımlandı. Bununla birlikte, bu hareketin kökleri Avrupa'ya ve özellikle Almanya'ya yayıldı.

Joe Pilates ve ortağı Clara'nın çalışmaları, farkındalık, doğru nefes alma ile omurga düzgünlüğü ve

gövde kaslarının güçlendirilmesi konuları üzerine yoğunlaştı. Çift New York'a taşındıktan sonra yerel performans sanatları ve dans topluluğundan hemen bu yeni akımı deneyimlemek isteyen takipçiler kazandı. George Balanchine ve Martha Graham ilk destekçilerindendi ve daha sonra birçok nüfuslu öğrenci/destekçi takip etti. Pilates ve eşinin rehberliğinde, "benliğin" bedensel bir anlayışı ortaya çıktı. Joe Pilates, felsefi metinlerin sadık bir okuyucusuydu, ve Friedrich von Schiller'in mantra'sını tekrarladı: "Vücudu şekillendiren zihnin kendisidir." Hareketi farkındalık ve bilinçle bütünleştiren bu süreç, 1981'de Nobel Ödülünü kazanan psikolog Roger Sperry'nin sözleriyle en iyi şekilde anlatılmış olabilir:

- » "Beyin süreçlerinin ortaya çıkmış özellikleri olan içsel tecrübe olayları, kendi yasalarıyla ve dinamikleriyle kendi düzeyinde etkileşim kuran kendi başlarına açıklayıcı nedensel yapılarıdır. İnternal propriyoseptif paterni farketmeyi öğrenmek, aslında bir haritanın görsel taslağını öğrenmekten farklı değildir"
- » "20. yüzyılın bilimsel materyalizmi tarafından uzun süredir reddedilen içsel deneyim dünyası, böylelikle bilim alanı ile birlikte farkedilir ve dahil edilir hale gelir" (Hanna'ya göre, 1986).

Sonunda, 20. yüzyılın sonlarında bilim; motor kontrolü, "feed-forward"/"feed-back" mekanizmalarını ve hastalara yönelik egzersiz ve eğitim önemi üzerine olan düşünceleri topladı ve bir araya getirdi.

Geçmişin bilgeliğini ve özellikle Pilates metodunu, yeni görüşler ve günümüz araştırmaları ile bir kitapta harmanlamak kolay değildir. Günümüzde çağdaş araştırmalar, insan motor davranışına ve sağlıklı bir kişinin davranışını kronik bir hastadan neyin ayırdığına açık bir şekilde ilgi göstermektedir. Bu araştırmanın kalbinde, benzersiz motor görevlerin, motor davranışın diğer paternlerine yol açtığı gerçeğidir. Yüksek yüklenme görevleri, yüksek seviyede öngörülemezlik ile birleştiğinde, yeterli gücü ve istikrarı sağlamak için motor sistemden bir yanıtın lehine görünüyor. Daha düşük öngörülebilirlik düşük yükteki görevler, daha kontrollü bir stratejiye neden olur. Sonraki strateji, mümkün olduğunca aynı taraftan ve içten dışa doğru yüklenmeyi paylaşmak, unilateral hareketi yönlendirmek ve korumakla karakterizedir.

Buna karşın, rijit bir strateji, genellikle kas-fasyal sistemlerin sertleşmesini ve kramp oluşturmalarını ve böylece bilateral kas aktivitesinin ortaya çıkmasına neden olur. Bu ikili motor patern mekanizmaları mutlaka siyah ve beyaz gibi farklı değildir; aslında, büyük bir gri bölge var. Normal koşullar altında ikili patern, farklı görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmek için muhteşem bir reaksiyon gösterir. Bununla birlikte literatür, kronik hastaların düşük yük altında ve yüksek öngörülebilirlikteki görevlerini yerine getirirken bile sıklıkla devamlı bir rijit strateji benimseme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Pek çok hasta normal motor paternleri, beynin duyu ve motor korteksinin nörosistemini yeniden yazacak şekilde değiştirir. Sonuç ise, nörosistemin uyumsuz kompensatuar bir patern oluşturmak için plastisite özelliklerini kullanmasıdır. Yeni paterne alışkanlık kazanılır ve bunu yeni araştırmalarda bağlar ve fasyal yapıların bile bu yeni duruma çok çabuk uyum sağladığını söylenmektedir. Bu yapısal, kassal ve fasyal değişiklikler çabuk bir toparlanmayı engelleyebilirdi.

Elbette, halen fonksiyonunu kaybetmemiş olan ve az miktarda şikayeti olan birçok insan, özellikle günümüz yaşam tarzının bir sonucu olarak bozulmuş patern kalıpları belirtileri gösterir. Emosyonel süreçler de bu senaryoda büyük rol oynamaktadır. Örneğin, hareket korkusu, beyinde, özellikle de beyin sapındaki periakvaduktal gri maddede (PAG) önceden programlanmış motor paternleri aktive eder. Korku aynı zamanda terapistlerden, eğitmenlerden ve doktorlardan vücudunuz hakkında (çok) karmaşık bilgiler almanın bir sonucu olabilir: “Evet, omurganızda açık olarak tanımlanabilen bir artrozunuz var ve testinizi açıkça tanımladınız ve testimiz pelvisinizde fazlaca dengesiz bir durum olduğunu ortaya koydu ve ayrıca kopan ligamentleriniz ve taramalarınız gösterir ...vb.” Bu tür cümleler maalesef büyük korku yaratır ve sonuçta motor paternleri değiştirir. Sözcükler çok güçlüdür. Bu nedenle, hastalarımıza durumlarıyla ilgili nasıl bilgi aktardığımıza dikkat etmeliyiz.

Joe Pilates’in başarmak istediği açıkça ortaya koyuyor: Hastaları ve kişileri kendi iç ve dış gücüne ve güvenine geri getirmek için geçerli bir eğitim yöntemi. Yüzyıllar boyunca zihin ve beden arasında net bir ayırım yapılmıştır. Pilates yöntemi içsel bir perspektiften hareketin farkındalığını destekler ve hareketi içten dışa doğru organize eder. Bu metodoloji, son verilerle onaylanmış ve doğrulanmıştır. Pilates gibi, yıllar sonra Thomas Hanna, öz farkındalığın kendi bedenini analiz etmede anahtar rol oynadığını destekledi. Han-

na, hastalarımızı gözlemlemek ve değerlendirmek için azaltılamaz iki bakış açımız olduğunu belirtti. Hastaların vücutlarını dışarıdan “3. şahısın” bakış açısıyla analiz eden bir dış gözlem vardır. Buna zıt olarak da “1. şahısın” bakış açısı ise içsel farkındalık ve hastanın kendi ne hissettiği algılaması ve kendini nasıl tanımladığı ile ilgilidir. Bu kavramı kullanarak, eşzamanlı olarak girdi / farkındalık eğitimi üzerine çalışmalı ve odaklanmalı, aynı zamanda Hanna’nın vücudun “1. Şahıs regülasyonu” olarak isimlendirdiği gerçekleştirmek için hastaların içsel farkındalığını desteklemeliyiz!

Pilates, içeriden dışarıya etkili hareket paternlerinin oluşumunu destekler ki, bu da günümüzdeki “Core” kontrol tartışmalarının merkezini oluşturur. Aslında, içeriden sakrum iliak halkaya kilitlenerek ve pelvis hareketi kalça üzerinde dışsal olarak yeterli derecede stabilize olmadan ve içerden kendini kavrayamayan hareketi yaptığı zaman; pelvisden kaldırma kolu şeklinde uzanan bacaklarımızı ve omurgamızı nasıl kullanabiliriz? Bu tabii ki ileriye dönük “*feed-forward*” reaksiyonların konusudur (Paul Hodges, Jaap van Dieen ve Jacek Cholewicki’ye bak).

Bacakların ve omurganın etkili bir şekilde kullanımı için pelvisin ve alt omurganın kendini sabitlemesi ve kuvvet kilidi oluşturmaları ön şartlardandır. Daha zorlayıcı durumlar altında kuvvetler arttığında, kinematik zincirin değişik komponentleri için pelvisin kendini sabitlemesinin seviyesini ayarlamak zorundayız. Kollar ya da bacaklar gibi kaldırma kollarını fırlatma ve yürüme sırasında nasıl kullanabiliriz? En uygun durumlarla başlayarak kuvvet kilidini oluşturmak için sistemi içten (merkez) dışarıya doğru kapayarak kullanırız. Durum buysa, kol, omurga ve bacak kasları ve fasyanın aslında ayrılmadığını fark etmenin bir gerekliliği olur mu ama gerçekte birlikte mi çalışırlar?

Burada, topografik anatominin çok yararlı olduğunu ve vücudu anlamak için gerekli bir araç olduğunu tekrar görebilirsiniz. Fakat ne yazık ki, vücudun fonksiyonel bir birim olarak nasıl çalıştığını açıklamıyor. Düpedüz, bu mantıklı fonksiyonel yaklaşım, zaten Joe Pilates’in etkili antrenman olarak düşündüğü şeyin merkezindeydi.

Pilates metodu hakkındaki bu kitap, bu gizemleri anlamamıza yardımcı olan kavramları açıkça göstermektedir. Özellikle geçmişten gelen, akıllı modellerin büyükyapısını oluşturan pek çok uygulayıcı,

Önsöz

eğitici ve dansçının bilgeliğini temsil eder. Kitap, Joe Pilates'in tüm vücut hareketleri, solunum, konsantrasyon, merkezleme, kesinlik ve dengeli kas-fasya geliştirme üzerine odaklanarak metodolojisini nasıl geliştirdiğini açıkça anlatıyor.

Son dönemlerde, Harvard Üniversitesi'nden zihin-vücut araştırmacısı Herbert Benson, yavaş, derin diyafragmatik solunumun zihin-beden tekniklerinin merkezi olduğunu göstererek, bu anlayışın temelini oluşturdu. Uygun nefes alma, rijit stratejileri kontrollü stratejilere dönüştürerek stresin etkili bir panzehridir. Benson'un bir meslektaşısı olan Alice Domar, zihin-vücut tekniklerinin doğru nefes almayla birlikte ciddi PMS (premenstrüel sendrom) semptomlarını ve endişeyi önemli ölçüde azaltabildiğini gösterir.

Bu kitabı tüm uygulayıcılara, dansçılara, terapistlere ve tabii ki Pilates eğitmenlerine önermekten memnunuz. Bu kitabın yazarları, okuyucularının yararına olan yeni bilgileri harmanlamak için çok fazla enerji ve kararlılık sarf ettiler. Onlar metinlerine birçok çağdaş bilgi kazandırdılar ve Pilates metodolojisine modern bir yorum getirdiler. Geçmişteki büyük zenginlikleri, özellikle de Joe Pilates'in eserlerini onurlandıran Almanca bir kitabı görmek güzel.

Prof. Dr. Andry Vleeming

New England, Tıp Fakültesi
Anatomi Bölümü
Maine, ABD

Ghent Üniversitesi, Tıp Fakültesi
Kinezyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
Belçika

Önsöz

Pilates, bedeni ve zihni uyum içine getirmenin harika bir yoludur. Ben şahsen Pilates eğitiminden yıllarca yararlandım. Çeşitliliği ve karmaşıklığı nedeni ile, uygun bir program herhangi bir yaş ya da fitness seviyesi için oluşturulabilir. Bir ortopedik cerrah olarak, Pilates'i hastalarımaya tavsiye ediyorum, çünkü stabilite ve mobilite gerimi arttırmadan başarılıdır.

Christine Becker

Ortopedi Uzmanı

Klinik am Ring

Cologne

Giriş

Fizyoterapistler, beden eğitimi öğretmenleri ve eğitimciler için bu “el kitabı”, türünün ilk kitabıdır ve modern Pilates için ideal bir temel ve rehber sunmaktadır. Spor bilimi ve hareket çalışmalarındaki modern kavramlar kadar iyi olan Pilates’in geleneksel temelini ve şeklini oluşturan dökümanları ve tanımları bir araya getirdik.

Günlük uygulamadan günlük aktiviteye– açıkça açıklandı ve uygulamak kolaydır – eğitimin temel metodolojisi ve didaktikleri egzersizlerin kendisiyle bağlantılıdır.

En önemli mat egzersizleri, Pilates ekipmanlarının teorik altyapısı ve uygulaması ile birlikte açıkça sunulmuştur.

Amacımız, engellerin, dogmatik düşüncenin ve yöntemin yaşamsal gelişimini engelleyen kısıtlayıcı tanımların bilinçli olarak aşılması olmuştur. Bu kitap, ortak bir dil oluşturmayı, eğitimciler arasındaki iletişimi kolaylaştırmayı ve ilgili alanlarda uzmanlarla fikir alışverişini sağlamayı amaçlamaktadır.

Pilates eğitiminin pozitif etkileri ve vurgusu sonucunda, on yıllar boyunca milyonlarca insana başarıyla öğretilen, semptomlardan kurtulmalarını, daha mutlu ve daha dengeli olmasını sağlayan temel bu altında yatan prensiplerin bir sonucu olarak daha erişilebilir olmalıdır.

“Biri niçin Pilates yapar?” sorulduğu zaman Joseph Pilates’in öğrencilerinden biri cevapladı, “ hayatın zorluklarına hükmetmek ve hayattan zevk almak için”. Bu anlamda, Pilates eğitimcilerinin, hastaların ve yapan diğer bireylerin semptomlardan kurtulmalarına yardımcı olarak, hayatlarını daha ilginç ve rahat hale getirmeye katkıda bulunmayı umuyoruz.

Joseph Hubert Pilates, büyük bir adanmışlıkla birlikte metoduyla ilgili kapsamlı ve bütünleştirilmiş bir anlayışa sahipti. Umarız ki bu kitap mirasının hak ettiği değeri görür ve ayrıca onun öngörülerinin kapsamını yansıtır. Sadece mat egzersizlerinin değil, aynı zamanda Pilates ekipmanlarını da hesaba katmamız gerekir. Egzersizlerin etkilerinin tam olarak gerçekleştirilmesi, sadece Pilates eğitim kavramının tüm elemanlarının sentezlenmesi ile olur.

Yazarlar

Muhlal ve Cologne, Bahar 2014

Teşekkür

Tavsiye ve yardımları ile projemizi destekleyen herkese teşekkür ederiz.

- Bu kitabın yaratılması girişimi için Springer-Verlag Heidelberg'e teşekkür ederiz. Uygulama sırasında, yayıncısının uzman ve profesyonel tavsiyelerine ve özellikle Sayın M. Botsch'a teşekkür ederiz.
- Araştırmalar ve gelişimi sırasında personel ve sevgili iş arkadaşlarımız tarafından destek aldık.
- Deborah Lesson ve Stacey Redfield'den edindiğimiz tarihsel bilgilerin yanı sıra Elizabeth Anderson ve Pilates Method Alliance (PMA)'ya da sağladıkları tarihsel görseller için büyük teşekkürler.
- Egzersiz fotoğraflarındaki Pilates ekipmanlarını sağladıkları için Sissel/NovaCare şirketine teşekkür ederiz.
- Ayrıca Joanna Mountfield'a kendini bu işe adadığı ve usta tercümesi için teşekkür ederiz.
- Son olarak bizi destekleyen ve teşvik eden ailelerimize teşekkür ederiz.
- Joseph Hubert Pilates ve partneri Clara Zeuner özellikle teşekkür ederiz. Bizim hayatlarımızı zenginleştirip, değiştirdiler.

Yazarlar

Muhtal ve Cologne, Bahar 2014

Yazarlar



Alexander Bohlander

1964'de doğan Alexander Bohlander, hem Avrupa'da hem de Avrupa'nın ötesinde Pilates eğitiminde seçkin bir uzmandır. Kariyerine 1991 yılında fizyoterapist olarak başlayan Alexander, 1995 yılında alternatif sağlık uygulayıcısı olarak statü kazandı, ve 2005 yılında osteopati çalışmasından mezun oldu. 1998 yılında Dormagen'de küçük bir Pilates stüdyosu ile çalışmalarını başlattığında, Pilates eğitimini tedavi ve rehabilitasyona entegre eden ilk Alman tıp pratiğinin kurucusu olmuştur. 2000'de Polestar eğitici eğitim şirketini Almanya'da kurdu ve kısa zamanda Avrupa'da Pilates'de lider bir kişi haline geldi ve ABD'den gelen öğretim görevlilerine eğitim vermesi teklif edildi. 2002 yılında Alexander, Köln'de Pilates eğitiminin yanı sıra bir dizi bütüncül terapi hizmeti de sunan SPRINGS sağlık merkezini açtı. 2009 ve 2013 yıllarında Köln'de iki yeni yer ile genişletildi. Günümüzde Alexander Bohlander dünya çapında bir eğitmen olarak seyahat eder, ve bütünsel yaklaşımını tedavi etme ve önlemede Pilates eğitiminin gelişimini büyük ölçüde şekillendirmektedir.



Verena Geweniger

Verena Geweniger, 1951'de doğdu ve spor bilimlerindeki mezuniyetini takiben, Güney Amerika'da yabancılar için Alman okullarında ders verdi. 1980'lerde burada bir bale stüdyosunda öğretilen ve sadece yer hareketleri olarak bilinen Pilates egzersizlerini keşfetti ve öğrendi. 1987'de Darmstadt yakınlarında fonksiyonel cimnastik stüdyosu açtı. "Balanced Body Pilates" ekipmanı imalatçısı Ken Endelman (Kaliforniya) aracılığıyla, Alexander Bohlander ile 1997'de bir araya geldi ve Köln'de Elizabeth Larkam ve Brent Anderson tarafından yürütülen, ilk Pilates eğitmen eğitimi dersine katıldı. Takip eden yıllarda, Verena, Pilates egzersiz repertuarına dair kapsamlı bilgi birikimini, Londra'daki Alan Herdman ile New York'taki "klasik" Pilates temsilcileri ve Miami'deki Polestar Eğitim Merkezi'ndeki temsilcileri ile derinleştirdi. 2001'de Pilates Method Alliance (PMA) 'nın kuruluşunda yer aldı ve Pilates'in PMA için yer programını öğretti. Verena, Almanya'da Pilates metodunu oluşturmak ve geliştirmek için etkili olmuştur ve çalışmaları çeşitli yayınlarda yer almıştır. Girişimleriyle 2006 yılında Alman Pilates Birliği'nin kurulmasını sağladı ve günümüze kadar organizasyonun onursal başkanlığını sürdürmektedir.

Çeviri Editörleri



Prof. Dr. Gül Baltacı

1986 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulundan Lisans, 1990 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Egzersiz Fizyolojisi Bilim Dalından Yüksek Lisans, 1994 yılında ise Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalından Doktora derecesini almıştır. 1986-1988 yılları arasında Ankara Üniversitesi İbn-i Sina Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında fizyoterapist, 1988-1990 yılları arasında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Araştırma Görevlisi, 1990-1991 arasında Salzburg-Avusturya "Institute für Sportsmedizin" de egzersiz fizyoloğu ve doktora öğrencisi, döndükten sonra 1991-1994 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Sporcu Sağlığı Ünitesinde araştırma görevlisi olarak çalışmıştır. 1995 yılında Yardımcı Doçent, 1997 yılında Doçent olmuştur. Doçentlik sonrası 6 ay süre ile araştırmalar yapmak üzere gittiği Baylor Sports Medicine Institute Houston-Texas'ta "Fellow" olarak çalışmıştır. 2003 yılında "Profesör" ünvanını almıştır. Türkiye Fizyoterapistler Derneği, American Shoulder and Elbow Therapists asil üyesi, American College of Sports Medicine "Fellow", International Federation of Sports Physiotherapy kurucu ve "Yönetim Kurulu" (1999-2009) üyesi, Spor Fizyoterapistleri Derneği kurucu üyesi (1999-) ve "Genel Sekreteri"dir. Türkiye'de Kinesiotaping Association International tarafından Eğitimlik Sertifikasını ilk alan ve bu alanda kurslar veren eğitmandir. 2016 yılında kurulan Kinezyo Bantlama Derneği başkanıdır ve halen Kinesiotaping Kurslarını vermeye devam etmektedir. Ekim 2014 tarihinde emekli olduktan sonra Özel Ankara Güven Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölüm Koordinatörü olarak görevine devam etmektedir. Aynı zamanda yarı zamanlı Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde ders vermektedir. Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Sporcu Sağlığı ve Spor Fizyoterapistliği konularında ulusal ve uluslararası indeksli dergilerde yayımlanmış 200'e yakın makalesi ve basılmış 5 kitabı bulunmaktadır. Evli ve bir çocuk annesidir.

Doç. Dr. Aydan Aytar



Arı Koleji'nin ardından lisans eğitimini Başkent Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümünde 2002 yılında tamamladı. 2002 yılında Başkent Üniversitesi Hastanesi'nde fizyoterapist olarak çalışmaya başladı. 2004 yılında Başkent Üniversitesi'nde uzman kadrosunda akademik hayatına başladı. 2006 yılında Başkent Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümünde yüksek lisansını tamamladı. 2009 yılında 3 ay süre ile USA'da ziyaretçi araştırmacı olarak bulundu. 2012 yılında öğretim elemanı değişim programı ile 5 gün Hollanda'da bulundu. 2013 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Spor Fizyoterapistliği'nde Doktora derecesini aldı. 2013 yılında Başkent Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde yardımcı doçentlik kadrosuna atandı. 2015'de Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bilim Alanında Doçentlik ünvanını aldı. Türkiye Fizyoterapistler Derneği, Spor Fizyoterapistleri Derneği, American College of Sports Medicine, American Society of Shoulder and Elbow Therapists üyesidir. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation dergisinde yardımcı editör olarak görev yapmaktadır. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Tekerekli Sandalye basketbol ve yüzme temel seviye sınıflandırmacısı ve I. Kademe Pilates antrönürüdür. Ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış pek çok makalesi ve sunulmuş bildirileri bulunmaktadır. Halen Başkent Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmakta ve klinik çalışmalar yapmaktadır.

Birinci Baskı ile;

Sevgili Pilates Uygulayıcıları

Pilates gövde stabilitesi, kuvvet ve esneklik gerektiren ve kas kontrolü, postür ve solunuma dikkat eden akıl-vücut egzersizi olarak tanımlanmaktadır. Aslında yıllarca fizyoterapistler tarafından kullanılan egzersiz paternleri ve ekipmanlarının modifiye edilmiş şekliyle gerek rekreasyonel gerekse kas-iskelet sistemi problemlerinin tedavisinde uzman eller tarafından kullanılan halidir. Özel amaçlar; Pilates egzersizi ile şekillendirilerek bireysel kısıtlılıklara göre şiddet ve zorluk derecesi ihtiyaçlarla değiştirilebilir.

Bugün birçok sporcunun antrenman programları içinde Pilates eğitimi yaralanmaları önlemek, performansı geliştirmek ve varolan rehabilitasyon programlarını tamamlamak için kullanılmaktadır. Sağlıklı kişilerde ise rekreasyonel amaçlı yapılan Pilates programı abdominal kassal endurans, dinamik denge ve sırt kas esnekliğini artırabilir.

Pilatesin kurucusu, Joseph Pilates, erkek-dominantlı sporlar olan, savunma, güreş ve boks sporlarından gelen, ve Alman askerlerinin yaralanmalarını rehabilite etmek için bu metodu kullandı. Ancak bugün Pilates egzersizleri sıklıkla kronik bel ve pelvik kuşak ağrısını tedavi etmek ve sadece kadınlar için bir egzersiz şekli olarak görülmektedir. Buna karşın Pilates her iki cins için 'core' stabiliteyi geliştirmek ve özellikle gövde ve pelvik taban kaslarının kontrolünü sağlamak için önerilmektedir.

Türkiye'de de her geçen gün popülerliği artan ve eğitim programları ile desteklenen Pilates eğitimleri için değerli ve yararlı bir kaynak olacağını düşündüğümüz

Verena Geweniger ve Alexander Bohlander tarafından yazılmış olan '*Pilates: A Teacher's Manual*' i sizlere hazırlamaya karar verdik. Kitabın yazarlarından Alexander Bohlander'in fizyoterapist olması ile arkadaşları olan kitabın çeviri yazarlarından Sevgili Fizyoterapist meslektaşlarım **Uz. Fzt. Kadriye TOMBAK** ve **Fzt. Adem TOMBAK**'ın öncülüğünde bu kitap Türkiye'deki tüm eğitimlerde kullanılmasının yanısıra Pilates'e gönül vermiş tüm Pilates severlere armağanımız olacaktır.

Pilatesin Türkiye'ye kazandırılmasında Türkiye Cimnastik Federasyonu eğitimleri altında Dr. Emre BAĞCI, Taha ERPULAT, Akın SAATÇI'ye destekleri ve fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında uzun yıllardır hem hastalarının tedavisinde hem de sporda performansın artırılmasında kullanan Uz.Fzt. Görkem DİZDAR, Uz.Fzt. İlbilge YILMAZ, Uz. Fzt. Ashcan ÇAĞLAR ve Fzt. Zeynep BAŞ'a çevirilere verdikleri katkıları için teşekkür ederiz.

Kitabın orijinal baskısının hazırlanmasında dizgisinin ve resimlerin yerleştirilmesinde sabırla ve büyük bir azimle bizimle birlikte gece gündüz çalışan Sayın; Hüseyin Çağlıkasap'a ve kitabın telif hakkının çok hızlı bir şekilde alınmasını sağlayan ve basımda desteklerini esirgemeyen Hipokrat Yayınevine sonsuz teşekkür ederiz.

Haydi hep birlikte Pilates'i doğru yapmaya...

Prof. Dr. Gül BALTACI & Doç. Dr. Aydan AYTAR

Haziran 2017

Çevirenler

Prof. Dr. Gül BALTACI

Özel Ankara Güven Hastanesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Koordinatörü, Ankara

Doç. Dr. Aydan AYTAR

Başkent Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Uzm. Fzt. Kadriye TOMBAK

Akdeniz Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, Antalya

Uzm. Fzt. Görkem DİZDAR

Smyrna Dance and Movement Studio, İzmir

Uzm. Fzt. İlbilge CEBECİ YILMAZ

Beşiktaş Cimnastik Kulübü, İstanbul

Uzm. Fzt. Aslıcan ÇAĞLAR

Başkent Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Fzt. Zeynep BAŞ

Before & After Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi, Ankara

Fzt. Adem TOMBAK

FizyoSport Center, Antalya

Dr. Emre BAĞCI

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Fakültesi, Ankara

Akın SAATÇİ

Polestar Pilates Türkiye, İstanbul

Taha ERPULAT

Body Arts Pilates Studio, İstanbul

İçindekiler

1	Giriş	1
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Aydan Aytar, Gül Baltacı</i>	
1.1	Koruyucu egzersiz olarak neden Pilates?	2
1.2	Terapötik alanda Pilates neden kullanılıyor?	2
	Kaynaklar	3
2	Tarihçe	5
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Aydan Aytar, Gül Baltacı</i>	
2.1	Joseph Pilates Kimdir?	6
2.2	Pilates tedavi ile nasıl bütünleşti?	8
2.3	Pilates Avrupa ve dünyada nerede?	9
	Kaynaklar	9
3	Pilates Konsepti	11
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Kadriye Tombak, Adem Tombak</i>	
3.1	Felsefesi	12
3.2	Geleneksel Hareket Prensipleri	12
3.3	Egzersizin Klasik Serileri	13
3.4	Geleneksel Didaktik ve Yöntem	14
3.4.1	Genel Sınıf Özellikleri	16
	Kaynaklar	16
4	Koruyucu Egzersiz Olarak Pilates: Temeller	17
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çeviren: Görkem Dizdar</i>	
4.1	Metodun tanımlanması	18
4.1.1	Hareket Kategorileri	18
4.1.2	Fonksiyonel Gruplar	20
4.1.3	Fonksiyonel Anatomi	22
4.1.4	Fonksiyonel Biyomekani	29
4.1.5	Pilatese Özel Terminoloji	31
4.1.6	Yaygın Klinik Problemler ve Kontradikasyonlar	35
4.2	İleri ve Geriye Dönme için Parametreler	39
4.3	Değerlendirme Teknikleri	40
4.4	Hataların Kaynakları	49
4.5	Küçük ekipmanların Kullanımı	54
	Kaynaklar	55
5	Egzersizler	57
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: İlbilge Cebeci Yılmaz, Akın Saatçi</i>	
5.1	Pre-Pilates egzersizleri	59
5.1.1	Nefes	60
5.1.2	Pelvik saat	62

5.1.3	Omuz düşürme	.64
5.1.4	Göğüs kaldırma	.66
5.1.5	Ölü böcek	.68
5.1.6	Yan yana	.70
5.1.7	Köprü Kurma	.72
5.1.8	Yuvarlanma I	.74
5.1.9	Yardımlı "Roll Up / Roll Down"	.76
5.1.10	Kitap açma	.78
5.1.11	Yan tekme serisi	.80
5.1.12	Yana kaldırma	.82
5.1.13	Omurga Germe I	.84
5.1.14	Deniz kızı I	.86
5.1.15	Korkuluk	.88
5.1.16	Kuşu	.90
5.1.17	Dart	.92
5.1.18	Kuadripedal	.94
5.1.19	"Roll Down"	.96
5.1.20	Ayakta Denge	.98
5.2	Pilates Egzersizleri: İlerleme için Pilates Programı	100
5.2.1	"Hundred"	100
5.2.2	"Roll Up"	102
5.2.3	Yuvarlanma II	104
5.2.4	Tek bacak daireler	106
5.2.5	Top gibi yuvarlanma	108
5.2.6	Tek bacak germe	110
5.2.7	Çaprazlama	112
5.2.8	Köprü Kurma II	114
5.2.9	Deniz kızı II	118
5.2.10	Omurga Germe II	122
5.2.11	Omurga Çevirme	124
5.2.12	Kuşu Dalışı	126
5.2.13	Tek bacak tekme	128
5.2.14	Yan tekme serisi	130
5.2.15	Yüzme	134
5.2.16	Bacağı öne çekme	136
5.2.17	Yana eğilme	138
5.2.18	Ayakta tek bacak denge	140
5.3	Geçişler ve Germeler	142
5.3.1	Geçişler	142
5.3.2	Germeler	146
	Kaynaklar	148
6	Sınıf Formatları	149
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Adem Tombak, Kadriye Tombak</i>	
6.1	Pilates Mat Programı : Başlangıç	150
6.2	Pilates Mat Program : Orta seviye	155
6.3	Pilates Mat Program : İleri seviye	160
6.4	Egzersiz Sıralaması : Pilateste "Foam Roller" Kullanımı	166
6.5	Güçlü Bir Sırt için Pilates Mat programı	174
6.6	Erkekler için Pilates Mat Programı	181

6.7	Hamileler İçin Pilates Mat Programı	190
6.8	Osteoporoz İçin Pilates Mat Programı	195
6.9	Pilates Egzersizleri ve Fonksiyonel Gruplar	200
	Kaynaklar	201
7	Terapötik Pilates: Temel Prensipler	203
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Aslıcan Çağlar, Aydan Aytar</i>	
7.1	ICF Sınıflaması ve Terapötik Pilates	204
7.2	Rehabilitasyonun Fazları	204
7.2.1	Akut Faz	204
7.2.2	Subakut Faz	205
7.2.3	Aktif Rehabilitasyon Fazı	205
7.2.4	Rehabilitasyon Sonrası Faz	205
7.2.5	Ağrı ve Rehabilitasyon	205
7.3	Kuvvet ve Pilates Eğitimi	207
7.4	Esneklik ve Pilates Eğitimi	208
7.5	Nötral Alan ve Dinamik Stabilité	208
	Kaynaklar	210
8	Terapötik Pilates: Uygulamalar	211
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çeviren: Zeynep Baş</i>	
8.1	Pilates Ekipmanları	212
8.1.1	"Reformer"	213
8.1.2	"Cadillac"	213
8.1.3	"Chair"	213
8.1.4	"Spine Corrector"	214
8.1.5	Geleneksel Pilates Küçük ekipmanı	214
8.2	Pilates Ekipmanlarıyla Yapılan Egzersizler	216
8.2.1	"Reformer"	216
8.2.2	"Cadillac"	240
8.2.3	"Chair"	254
8.3	Mat Üzerinde Yapılan Terapötik Egzersizler	262
8.4	Eğitim Yönleri	263
8.4.1	Karşılaştırma: Ekipman ve Mat	263
8.4.2	Kas Zincirlerinde Hareketler	263
9	Terapötik Pilates: Klinik Koşullar/Hasta Örnekleri	265
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Aydan Aytar, Gül Baltacı</i>	
9.1	Ortopedik (Kronik/Akut)	266
9.1.1	Kronik Lumbar Sendrom	266
9.1.2	"İmpingement" Sendromu	266
9.2	Nöroloji(Periferal/Santral)	267
9.2.1	Diskektomi sonrası kısmi paralizi	267
9.2.2	Multiple Skleroz	268
9.3	Diğer Tıbbi Durumlar	268
9.3.1	Onkolojik sorunlar	268
9.3.2	Romatoid artrit	269
9.3.3	Fibromiyalji	269

9.3.4	Tükenmişlik Sendromu/Panik Atak	269
9.4	Cerrahi	269
9.4.1	Kalça ve diz TEP (total endoprotez) sonrası durumlar	269
9.4.2	Ligament veya tendon cerrahisi	269
9.5	Özet	270
9.6	Düşük risk- yüksek risk- model ve “Yeni başlayanlardan uzmana”	270
9.6.1	Düşük risk- yüksek risk- model	270
9.6.2	“Yeni başlayanlardan uzmana”	271
10	Pilates ve Motor Öğrenme	273
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çeviren: Emre Bağcı</i>	
10.1	Motor Öğrenme ve Önleme	274
10.2	Rehabilitasyonda Motor Öğrenme	276
	Kaynaklar	277
11	Genel Eğitim ve Özel Eğitim	279
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çeviren: Akın Saatçi</i>	
11.1	Genel Eğitim	280
11.1.1	Eğitim Stratejileri	280
11.2	Özel Eğitim	288
	Kaynaklar	289
12	Pilates Eğitimin Kurallara Göre Uygulanması	291
	<i>Verena Geweniger, Alexander Bohlander</i>	
	<i>Çevirenler: Gül Baltacı, Aydan Aytar</i>	
12.1	Koruyucu Pilates	292
12.1.1	§ 20 SGB: Pilates Sınıflarını Destekleme Konusunda Güncel Konum	292
12.1.2	Spor Rehabilitasyonu Dernekleri ve Fonksiyonel Eğitim	292
12.1.3	Ayaktan Rehabilitasyon	293
12.1.4	Fizyoterapi Ekipmanları	293
12.2	Belgeleme ve Etkinliğin Kanıtı	293
12.2.1	Rehabilitasyonda	293
12.2.2	Fizyoterapi Uygulamasında	293
12.2.3	Pilates Stüdyosunda	293
EKLER	295
	<i>Çevirenler: Gül Baltacı, Aydan Aytar, Aslıcan Çağlar</i>	
	Sözlük	296
	Anatomik pozisyon ve yönlerin tanımları	297
	Araştırmalar	301
	Yaralı iletişim bilgileri	303
	Referanslar ve ileri araştırmalar	305
	İndeks	309