

Dance Dance Dance

เขี่ยชื่อ Pilates แล้ว บ้านเราคงจะไม่ค่อยคุ้นเท่าไร แต่นี่คือความลับที่ถูกเก็บไว้เป็นอย่่างดีที่สุดของกลุ่มคนที่รักการเต้นลีลาศ ถามว่าใครบ้างหรือที่เครื่อ Pilates? คำตอบคือมาตอนนา เจนนิเฟอร์ อนิสติน อีวจ์ แกรนท์ และกวีเนส พัลโทรว์

ปัจจุบัน Pilates เป็นที่นิยมไปทั่วโลก ล่าสุดกับการเปิด Pilates Studio แห่งแรกในไทย โดยเจ้าของและครูฝึกที่ชื่อว่า Or-Yah

Or-Yah เริ่มฝึกเต้นตั้งแต่อายุ 3 ขวบ จนได้รับการรับรองเป็นครูฝึกของ Pilates ในอิสราเอล และในปี 2541 เธอได้ไปศึกษาต่อด้านการเต้นร่วมสมัย ณ สถานฝึกหัดอาชีพที่โรงเรียนมารีธา เกรแฮม ที่สุดเธอสำเร็จวิชาโยคะ ที่ศูนย์โยคะลาฟซิงค์ โลดส์ ในนิวยอร์ก จากประสบการณ์มากกว่า 10 ปี เธอได้ค้นพบว่า การเต้นที่หลากหลาย และเทคนิคทางร่างกายมีส่วนอย่างมากที่จะนำไปสู่การสร้างโครงสร้างของจิตใจ เพราะฟิตเนสคือสิ่งแรกของการค้นพบความสุข

“ในชีวิตประจำวันของเรา เรามักจะประสบกับความไม่สมดุลต่างๆ มากมาย ความตึงเครียดและการเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ ตลอดจนถึงอื่นๆ ที่ทำให้การไหลเวียนของโลหิตไม่ดีเท่าที่ควร Pilates ช่วยป้องกันสิ่งต่างๆ เหล่านี้และเสริมสร้างสุขภาพเราให้ดียิ่งขึ้น เพิ่มความคล่องตัว เสริมสร้างระบบด้านทานโรคและความสมดุลของร่างกาย Pilates ยังช่วยป้องกันความเจ็บป่วยที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคตสำหรับนักเต้นอีกด้วย ภายใต้ออนเซ็นได้สุขภาพอันยิ่งใหญ่โดยการออกกำลังกายอย่างนี้มันมวล

“Pilates คิดค้นโดยชาวเยอรมันที่ชื่อว่า Joseph Pilates เมื่อประมาณ 80 ปีที่แล้ว ตอนเด็กๆ เขามีสุขภาพที่ย่ำแย่มาก เรียกว่าต้องรักษาจนแทบจะทั้งชีวิต หลังจากนั้นเขาก็เริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ และคิดหาวิธีช่วยคนใช้คนอื่นให้แข็งแรงพอที่จะเคลื่อนย้ายตนเองออกจากเตียงได้ เขาทดลองให้คนอื่นใช้ดอกกำลึงกายบนเตียงโดยใช้ลูกบอล ไม้สังข์ของต่างๆ ผลปรากฏว่าคนไข้ต่างมีอาการดีขึ้นในไม่ช้า”

Or-Yah เล่าว่าเธอเคยได้รับอุบัติเหตุรุนแรงเมื่อตอนที่ยังเป็นนักเต้น และเริ่มเข้ารับการรักษาแบบ Pilates ผลลัพธ์มันน่าอัศจรรย์มาก สุขภาพของเธอฟื้นฟูขึ้นอย่างรวดเร็ว และได้หันมาทบทวนว่าเธอมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเมื่อตอนที่เดิน วิ่ง หรือเต้นอย่างไม่รู้วิธีที่ถูกต้อง

โยคะ เทคนิคการหายใจ วิชาศิลปะป้องกันตัว คือกุญแจที่จะนำไปสู่คำตอบนั้น

“นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมฉันจึงเชื่อมั่นใน Pilates นึก

“หลังจากที่ฉันแข็งแรงขึ้น ฉันก็บอกกับตัวเองว่าฉันจะต้องเป็นครูสอนด้านนี้ ฉันคิดว่าฉันเป็นครูที่ดี เพราะฉันทำงานอย่างเอาใจจริงเอาใจ และรู้สึกดีมากๆ ที่เห็นนักเรียนของฉันมีพัฒนาการขึ้นเรื่อยๆ ที่สำคัญไม่ว่าคุณแข็งแรงหรือบาดเจ็บ อ้วน ผอม เตี้ย สูง แก่ หนุม เป็นใครก็ได้ทั้งนั้น ทุกคนสามารถได้รับประโยชน์กันถ้วนหน้า...

“แต่ฉันได้ประโยชน์มากกว่า สุขภาพจากการได้แบ่งปันความรู้ใจคะ”

