

آشتی پاپین



سعید موسویان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشتی با بدن

تهیه و تنظیم: سعید موسویان

منبع: www.mypilates.ir

تمامی حقوق این کتاب متعلق سایت www.mypilates.ir است.

هرگونه کپی برداری، چاپ و انتشار این اثر پیگرد قانونی دارد.

۱۳۹۹

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۸
ماتریس موم.....	۹
ماتریس موم چیست؟.....	۱۰
من در چه گروهی قرار دارم؟.....	۱۱
چرا در هیچ کدام از گروه‌های ماتریس موم نیستم؟!.....	۱۱
بررسی اختصاصی گروه‌ها.....	۱۳
چرخه تخریب.....	۱۶
معرفی چرخه تخریب بدن.....	۱۷
ضعف بدن.....	۱۸
خشکی، کوتاهی و گرفتگی بدن.....	۱۸
بی‌توجهی.....	۱۹
قهر با بدن.....	۱۹
آشتی با بدن.....	۲۰
آیا من با بدنم قهر هستم؟.....	۲۱
چگونه با بدن خود آشتی کنیم؟.....	۲۲
۱) به رسمیت شناختن بدن.....	۲۲
۲) پذیرفتن بدن.....	۲۲
۳) عذرخواهی شفاهی از بدن.....	۲۳

۲۳ (۴) عذرخواهی عملی از بدن

۲۴ (۵) شکرگزاری شفاهی از بدن

۲۴ (۶) شکرگزاری عملی از بدن

۲۵ سخن پایانی

پیشگفتار

سپاس بی‌کران پروردگار هستی را که مرا قادر ساخت بار دیگر با یک آموزش منحصر به فرد همراه شما عزیزان باشم.

من سعید موسویان، «مراقب جسم و جان» هستم. من به افرادی تمرین می‌دهم که در زندگی دغدغه‌هایی مهم‌تر از ورزش کردن دارند یا ممکن است دچار محدودیت‌هایی باشند که امکان ورزش را از آن‌ها گرفته باشد. این محدودیت‌ها می‌توانند شامل زمان کم، مکان نامناسب، آسیب‌های جسمی، نقص بدنی و... باشند.

شخصی را تصور کنید که دستش آسیب دیده است و به دستور پزشک مجبور به رعایت بعضی محدودیت‌های حرکتی است یا شخصی که کارگر کارخانه است و بیشتر زمان روزانه خود را در مکانی بدون امکانات ورزشی می‌گذراند. به نظر شما این افراد چگونه باید ورزش کنند؟ ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که اصلاً چرا این افراد باید ورزش کنند؟ اینجا است که من وارد صحنه می‌شوم تا مراقب سلامت جسم و جان این افراد باشم.

از شما عزیزان و یاوران همیشگی که همواره از من حمایت کرده‌اید، بسیار سپاسگزارم. امیدوارم بتوانم احوال شما عزیزان را بهتر کنم، چرا که من خود را کارمند خداوند احساس می‌کنم.

ارادتمند شما

سعید موسویان

تابستان ۱۳۹۹

مقدمه

در ابتدا بهتر است کتاب را با دید کلی بررسی کنیم تا با مطالبی که در کتاب خواهید خواند، بیشتر آشنا شوید. به طور کلی کتاب پیش روی شما دارای سه بخش است:

۱. ماتریس موم؛

۲. چرخه تخریب؛

۳. آشتی با بدن.

در بخش اول، الگوی رفتاری ورزشی شما استخراج می شود و برنامه ورزشی متناسب آن به شما پیشنهاد می شود. در بخش دوم عوامل تخریب و تهدید سلامت جسم و جان به طور دقیق و با جزئیات بررسی می شوند و در بخش آخر نحوه مقابله با دلیل اصلی این مشکلات به شما ارائه می شود.

این مطالب با حساسیت خاصی توسط من، سعید موسویان، مربی بین المللی پیلاتس، تنفس و پاسچر برای شما عزیزان تهیه شده است. در این کتاب، سعی کرده ایم مطالب کاربردی را با قلمی ساده و روان بیان کنیم. امیدواریم همیشه شاد و سلامت باشید و از مطالعه این کتاب لذت ببرید.

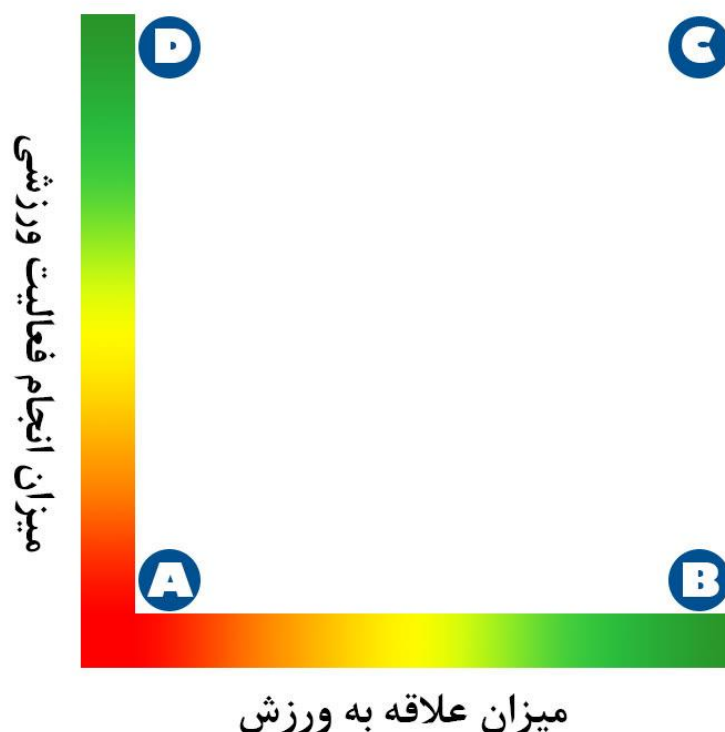
ماتریس موم

بخش ۱

ماتریس موم چیست؟

«ماتریس موم» مخفف عبارت ماتریس ورزش موسویان است که الگوی رفتاری شما را در ورزش شناسایی می‌کند. این ماتریس به‌طور کامل توسط اینجانب، سعید موسویان، ابداع شده است و برای اولین بار توسط این کتاب ارائه می‌شود. شناسایی الگوی ورزشی به شما کمک می‌کند تا ببینید در چه موقعیتی قرار دارید و به‌اصطلاح «با خودتان چندچند هستید».

برای اینکه بدانید مخاطب این کتاب هستید یا نه، لازم است ببینید در کدام دسته ورزشی قرار دارید. طبق شکل زیر شما یکی از چهار حالت یا ترکیبی از دو یا چند حالت زیر هستید:



۱-۱ : مثال ماتریس موم (ماتریس ورزش موسویان)

من در چه گروهی قرار دارم؟

مطابق تصویر صفحه قبل، محور عمودی میزان ورزش کردن شما را، از پایین به بالا به صورت صعودی رتبه‌بندی می‌کند (از صفر تا صد).

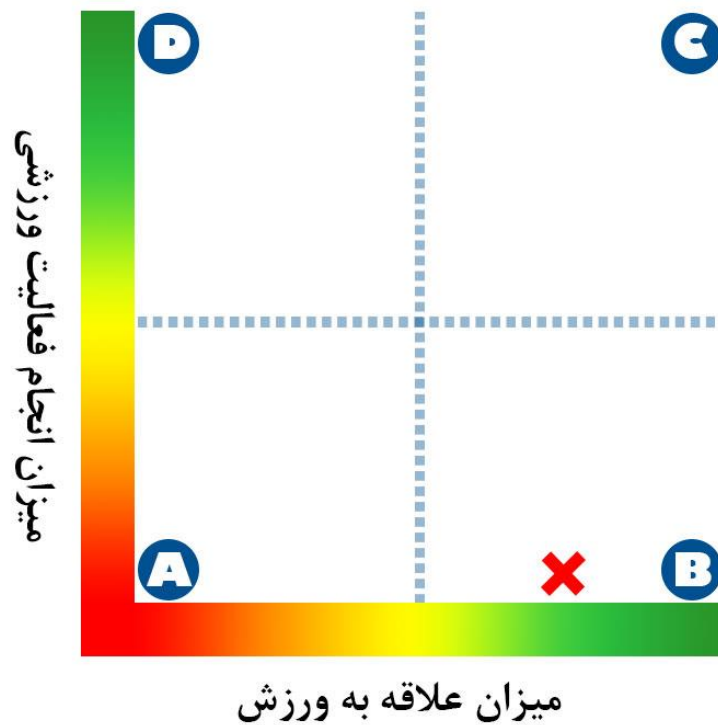
همچنین محور افقی میزان علاقه شما را به ورزش، از چپ به راست و به صورت صعودی رتبه‌بندی کرده است؛ سمت چپ، نقطه «ورزش را دوست ندارم» (نقطه صفر) و سمت راست، نقطه «عاشق ورزش هستم» (نقطه صد) است؛ بنابراین:

- اگر ورزش را دوست ندارید و ورزش هم نمی‌کنید، شما در گروه A قرار می‌گیرید.
- اگر ورزش را دوست دارید، اما ورزش نمی‌کنید (منتظر شنبه هستید تا شروع کنید؛ منتظر یک هم‌پا برای ورزش هستید و...)، شما در گروه B قرار می‌گیرید.
- اگر هم ورزش می‌کنید و هم به آن علاقه دارید، شما جزء گروه C هستید.
- اگر ورزش می‌کنید، اما ورزش کردن را دوست ندارید، شما در گروه D قرار می‌گیرید.

چرا در هیچ‌کدام از گروه‌های ماتریس موم نیستم؟!

ممکن است با خودتان بگویید من کاملاً متعلق به یک گروه خاص نیستم؛ پس چطور الگوی رفتار ورزشی خود را پیدا کنم؟

اگر به شکل ماتریس موم توجه کرده باشید، شاخص‌ها (میزان علاقه به ورزش/ میزان انجام فعالیت ورزشی) به صورت طیفی درجه‌بندی شده‌اند.



۲-۱: مثال ماتریس موم (ماتریس ورزش موسویان)

مثال: شما نسبتاً ورزش را دوست دارید، اما دیوانه ورزش نیستید و به هر دلیلی اصلاً ورزش نمی‌کنید. در این حالت، طبق شکل صفحه بعد میزان علاقه شما به ورزش نسبتاً بالا و سبز روشن است و میزان فعالیت ورزشی شما در کمترین حالت یعنی قرمز قرار دارد، پس شما در گروه B قرار می‌گیرید.

بررسی اختصاصی گروه‌ها

حال پس از اینکه فهمیدیم عضو کدام گروه هستیم، به سراغ بررسی گروه‌ها می‌رویم تا بفهمیم تکلیف هر گروه چیست.

گروه A: ای کسانی که در گروه اول قرار دارید؛ یعنی نه ورزش را دوست دارید و نه انجام می‌دهید. به شما تبریک می‌گویم. چرا؟ چون با خودتان صادق هستید و خوددرگیری ندارید. الآن حالتان خوب است؛ چون تعارض و تناقضی با خودتان ندارید، اما درباره آینده به شما دوستانه هشدار می‌دهم؛ زیرا دو مشکل اساسی پیش رو دارید:

(۱) احتمال آسیب‌دیدگی در شما بسیار زیاد است. چرا؟ چون در دنیای امروز، انسان‌ها آن‌قدر کم‌تحرك هستند که حداقل‌های تحرك را نیز ندارند.

(۲) یکی از لذت‌های بزرگ زندگی را از دست می‌دهید. چرا نباید در سالم‌ترین حالت ممکن باشید؟

پس لطفاً بیشتر به فکر سلامت بدنی باشید که خداوند به شما هدیه کرده است و ورزش کنید.

گروه B: بیشتر افراد عضو این گروه هستند؛ یعنی ورزش را دوست دارند، ولی ورزش نمی‌کنند. دوست عزیزم! شما همواره در حسرت ورزش هستید و برای خود نوعی عذاب روحی و روانی ایجاد کرده‌اید. فرد حاضر در گروه B همزمان با اینکه جسمش دچار تخریب می‌شود، به جانش عذاب و حسرت تحمیل می‌کند.

منتظر چه هستی تا شروع کنی؟ همین الآن شروع کن تا حس بهتری را نسبت به خودت و زندگی تجربه کنی.

گروه C: کسانی که هم ورزش را دوست دارند و هم ورزش را ترک نمی‌کنند و الآن با خیال راحت در حال مطالعه این کتاب هستند و به خودشان افتخار می‌کنند.

دوستان خوبم، من هم به شما افتخار می‌کنم و صحبت‌م را با یک «دَمِت گرم!» جانانه به شما عزیزان آغاز می‌کنم؛ چراکه هم علاقه‌مند به ورزش هستید و هم با برنامه منظم و علمی ورزش را دنبال

می‌کنید. از این بابت خیلی فوق‌العاده هستید که نه عذاب وجدان دارید و نه از سلامت بدنتان غافل شدید. پس نمی‌توانم بگویم که از ورزش لذت نمی‌برید؛ اما چند نکته مهم درباره شما وجود دارد. در ادامه به‌طور مختصر به آن‌ها می‌پردازم:

(۱) تعادل در اجرای حرکات: گاه، ورزشکارهای حرفه‌ای را می‌بینیم که در اجرای حرکات ورزشی تعادل ندارند. منظور از بی‌تعادلی، به هم خوردن بالانس بدن شخص نیست، بلکه در اینجا بحث ما رعایت نکردن تعادل در میزان انجام یک تمرین خاص، توسط ورزشکار است؛ مثلاً تنیس‌باز حرفه‌ای را در نظر بگیرید که وقتی می‌ایستد شانه‌هایش متقارن نیستند (یکی بالاتر از دیگریست) یا یک کشتی‌گیر فوق‌العاده که سر و گردنش بیش‌ازحد معمول رو به جلو خم شده است. در کل، شخص به‌خاطر نوع ورزشی که به صورت حرفه‌ای دنبال می‌کند، زیبایی طبیعی اندامش را از دست می‌دهد.

(۲) تن آگاهی: فوتبالیستی را در نظر بگیرید که به راحتی توپ را Stop می‌کند، سانتر می‌کند و حرکات آکروباتیک حین پرتاب توپ انجام می‌دهد؛ اما آگاهی لازم را برای مراقبت از جسم و جاننش ندارد.

(۳) سیستم تنفس و عروق: دوستان ورزشکاری که سیستم تنفس و عروق فوق‌العاده دارید، دوست دارید فوق‌العاده‌تر باشید؟ پس در ادامه با ما همراه من باشید.

(۴) مرکزیت بدن: Core یا مرکزیت بدن که بسیاری از ورزشکاران به آن توجه نمی‌کنند و از همین ناحیه دچار آسیب می‌شوند.

(۵) یکپارچگی بدن: زنجیری را تصور کنید که از کنار هم قرار گرفتن چند حلقه ساخته شده است. اگر دو طرف آن را بگیریم و بکشیم؛ آن زنجیر از ضعیف‌ترین حلقه جدا می‌شود. خیلی وقت‌ها آسیب‌های ورزشکاران به این دلیل است که روی تمام این حلقه‌ها کار نکرده‌اند. اغلب افراد بر اساس رشته ورزشی و تخصصشان یک‌سری حلقه‌ها را قوی می‌کنند و باقی حلقه‌ها ضعیف می‌مانند. این باعث می‌شود شخص در یک حرکت سری و پشت سر هم از بخش ضعیف بدن دچار آسیب شود.

۶) هماهنگی عصب و عضله: آخرین نکته در این بخش مربوط به هماهنگی عصب و عضله است. این مسأله یکی از آیتم‌های مهم هنگام ورزش است که گاه ورزشکاران حرفه‌ای نیز از آن غافل می‌شوند. به همین منظور تیم‌های بزرگ ورزشی جهان، در کنار مربی بدن‌ساز، مربی پیلاتس یا کنترل‌وژیست دارند.

گروه D: ای کسانی که ورزش را دوست ندارید؛ اما به حکم عقل، به حکم اراده و به حکم اینکه کار خوب را باید انجام داد، ورزش می‌کنید. شما باوجود اینکه با برنامه‌ای علمی و دقیق در حال ورزش هستید، از ورزش کردن لذت نمی‌برید. با این سبک ورزشی جانتان را فرسوده می‌کنید.

اگر بدنتان را به دو قسمت «جسم» و «جان» تقسیم کنید؛ جسمتان شاداب، در حال رشد و سلامت است، اما جانتان همواره در عذاب است.

دوستان عزیز! که با وجود برنامه منظم و پیوسته یک‌دفعه به دلایل عجیب و غریب ورزش را کنار می‌گذارید، این کار می‌تواند باعث آسیب به شما می‌شود. این آسیب با آسیب نوع A فرق دارد. در گروه A، ورزش نکردن باعث می‌شود بدن ضعیف شود و در نتیجه دچار آسیب می‌شود؛ اما در اینجا ضعف جسمانی وجود ندارد و این جانِ شماست که آسیب می‌بیند.

کنار گذاشتن یکباره برنامه ورزشی از ضمیر ناخودآگاه شما نشأت می‌گیرد که ورزش را دوست ندارد و بهانه می‌آورد. در واقع عامل این مسأله همان «غول بی‌شعور پشت سر ماست» که باید بر آن غلبه کنیم.

چرخه تخریب

بخش ۲

معرفی چرخه تخریب بدن

عنوان بخش دوم ما «چرخه تخریب بدن» است. آشنایی با این چرخه به ما کمک می‌کند با جلوگیری از برخی اشتباهات، بهتر از بدنمان مراقبت کنیم.

چرخه تخریب بدن، همان سیکل معیوبی است که باعث می‌شود ناخواسته به بدنمان آسیب وارد کنیم. این چرخه شامل چند حالت است که نمی‌توان گفت کدامیک مهم‌تر هستند و همه حالت‌ها از اولویت یکسان برخوردارند. این حالت‌ها ما را در یک Loop یا حلقه باطل می‌اندازند و باعث آسیب مستمر به بدن می‌شوند.

شکل زیر، این چرخه و حالت‌هایش را به شما نشان می‌دهد. در ادامه به بررسی تک‌تک این حالت‌ها می‌پردازیم.



۱-۲: چرخه تخریب بدن

همان‌طور که در شکل صفحه قبل مشاهده کردید، این چرخه دارای چهار حالت است. حال باید ببینیم منظور از ضعف بدن، بی‌توجهی، قهر با بدن و خشکی، کوتاهی و گرفتگی بدن چیست.

ضعف بدن

افراد گروه A و B بیشتر از بقیه دچار این مشکل می‌شوند؛ چون این ماهیچه‌ها هستند که به فرم اسکلت بدن ما ثبات می‌دهند. وقتی این افراد ورزش نمی‌کنند، کم‌کم باعث ضعیف شدن عضلاتشان می‌شوند. عضلات مانند طناب‌های چادر بزرگ سیرک هستند که اگر ضعیف باشند، یک نسیم سبک هم می‌تواند چادر سیرک را بیندازد. پس نتیجه می‌گیریم، اگر عضلات بدن را قوی نکنیم، بدن ضعیف و دچار آسیب می‌شود.

کسانی که بدن ضعیف دارند، باید طبق برنامه اصولی تمرینات قدرتی انجام دهند تا به مرور این ضعف از بین برود.

خشکی، کوتاهی و گرفتگی بدن

گاهی پیش می‌آید که عضلات بدن شما قوی هستند؛ اما اصلاً انعطاف بدنی خوبی ندارید. این موضوع در ورزشکاران حرفه‌ای نیز به‌وفور مشاهده می‌شود. این مشکل به دو دلیل برای شما پیش می‌آید:

- ۱) رعایت نکردن تعادل و تقارن در ورزش: در این حالت تنها قسمت‌های خاصی از بدن قوی شده‌اند و این قوی شدن باعث کوتاهی می‌شود. اجازه دهید، برای درک بهتر این مسأله مثالی بزنم؛ شخصی را تصور کنید که برای قوی‌تر شدن عضلاتش، بیش‌ازحد حرکات شنا (push-up) و هالتر انجام می‌دهد. به‌مرور زمان شانه‌ها، سر و گردن این شخص به سمت جلو خم می‌شود. این فرد برای حل این مشکلات باید زیرنظر مربی، تمرینات کششی متناسب با آن ناحیه بدن را انجام دهد تا کم‌کم بدن به فرم استاندارد برگردد.
- ۲) عادات‌های نادرست: در برخی مواقع این مشکل در نتیجه عادات‌های نادرست ما ایجاد می‌شود. به‌طور مثال وقتی ساعت‌های زیادی را با لپ‌تاپ یا موبایل کار می‌کنیم و سر و گردن خود را به جلو خم می‌کنیم، ساعت‌های زیادی در این حالت می‌مانیم و در نتیجه دچار خشکی، گرفتگی و کوتاهی عضلات این نواحی می‌شویم.

برای رفع این مسأله ابتدا باید به کمک یک مربی باتجربه، عادت‌های نادرست را شناسایی کنیم و سپس برای رفع آن‌ها از مربی برنامه تمرینی مختص خودمان بگیریم.

بی‌توجهی

بی‌توجهی یا ندانستن مسأله دیگریست که شاید کمتر به آن پرداخته شده است. اگر ما برای سلامت بدنمان ارزش قائل هستیم، باید نحوه درست نشستن روی صندلی، نحوه صحیح بالا رفتن از پله، نحوه صحیح در دست گرفتن موبایل و از این قبیل رفتارها را رعایت کنیم و نسبت به این کارها بی‌توجه نباشیم.

سال‌هاست که با دیدن اشتباهات افراد در عادت‌های روزمره خود، نکات مربوط به آن اشتباهات را یادداشت می‌کنم و در آموزش‌هایم به تحلیل این عادت‌ها می‌پردازم.

قهر با بدن

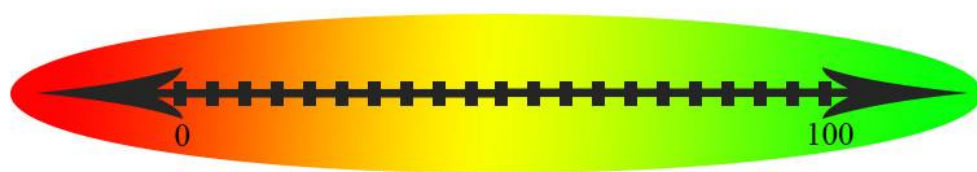
کار دیگری که باعث تخریب ما می‌شود؛ قهر کردن ما با بدن است. شاید پیش خود بگویید: من که با بدنم قهر نیستم! گاهی خود ما هم متوجه نمی‌شویم که با بدنمان قهر کرده‌ایم؛ چون میزان قهر یا آشتی با بدن نسبی است و در زمان‌های مختلف تغییر می‌کند.

دوست دارید بدانید با بدنتان قهر هستید یا آشتی؟

اگر با بدنتان قهر هستید، چگونه باید با آن آشتی کنید؟

در بخش بعدی کتاب پاسخ این سوالات را خواهید فهمید.

آشتی با بدن



۲-۲ : نمودار میزان آشتی با بدن

بخش ۳

مطالب این بخش اهمیت زیادی دارند؛ زیرا طی سال‌ها تحقیق، تجربه و فعالیت حرفه‌ای در حوزه ورزش، جمع‌آوری شده‌اند. من طی این سال‌ها، بسیار روی این مسأله تمرکز کرده‌ام و توان گذاشته‌ام و در واقع رسالت اصلی من در این زمینه است.

افرادی که با بدنشان قهر هستند، بیشترین آسیب‌ها را به خود وارد می‌کنند و باید هرچه زودتر جلوی این آسیب‌ها را بگیرند. ممکن است برای شما این سوال پیش بیاید که «چگونه با بدنمان آشتی کنیم؟» برای پاسخ به این سوال باید اول بدانید با بدنتان قهر هستید یا نه!

آیا من با بدنم قهر هستم؟

بگذارید با یک مثال شروع کنیم. اینکه شما با بدنتان قهر هستید و متوجه مشکلات و بیماری‌ها نمی‌شوید، مثل آن است که لوله آب منزل شما ترکیده باشد، اما چون شما متوجه علائم آن نمی‌شوید، از این اتفاق بی‌خبرید. درباره بدن هم، این نکته صادق است. وقتی شما ارتباط درستی با بدنتان ندارید، نمی‌توانید متوجه علائم بیماری شوید؛ یعنی نم دیوار را نمی‌بینید، صدای آب را نمی‌شنوید و... . وقتی ارتباط درستی با بدنتان برقرار نکنید، نمی‌توانید آن را به خوبی درک کنید.

ورزشکاران زیادی هستند که از سلامت کامل برخوردارند؛ اما یک‌دفعه دچار آسیب می‌شوند. برخلاف تصور ما، آسیب به‌طور ناگهانی اتفاق نمی‌افتد و تا وقوع آسیب روندی طی می‌شود. اگر فرد با بدنش قهر باشد، متوجه این روند آسیب نمی‌شود؛ اما اگر با بدن آشتی باشد، متوجه پیام‌های بدن می‌شود که به شکل‌های مختلف از او می‌خواهد کمتر به خودش فشار بیاورد.

خُب نوبت آشتی با بدن رسیده است...

چگونه با بدن خود آشتی کنیم؟

این بخش مهم‌ترین مطلب این کتاب است و هرچه از اهمیت آن بگویم، حق مطلب ادا نمی‌شود. پس از شما می‌خواهم به مطالب این قسمت که جان کلام این کتاب است، با دقت توجه کنید. با وجود اهمیت زیاد این مبحث، در فضای ورزش کمتر از آشتی با بدن صحبت می‌شود. ما در ادامه به صورت مفصل به این مبحث می‌پردازیم. برای آشتی با بدن باید ۶ نکته زیر را رعایت کنید:

۱) به رسمیت شناختن بدن

همه ما برای موفقیت کتاب خوانده‌ایم؛ برای تعمیر خودرو به تعمیرگاه رفته‌ایم و...؛ اما برای بدنمان چه کرده‌ایم؟

منظور از به رسمیت شناختن بدن این است که ببینیم چندبار در تصمیم‌هایمان به بدن، به‌عنوان یک وجود مستقل نگاه کرده‌ایم؟ چندبار در هنگام نوشتن اهداف زندگی، به این فکر کرده‌ایم که رسیدن به این اهداف چقدر به بدنمان فشار وارد می‌کند؟

تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر این جسم نازنین را از ما بگیرند، چه اتفاقی می‌افتد؟ واضح است که دیگر لذت ماشین‌سواری، خوردن غذای خوب، یادگیری زبان جدید و... را نمی‌چشیم. پس این بدن هدیه‌ای است که باید از آن به‌خوبی مراقبت کنیم.

برای مراقبت از بدن، لازم است ابتدا با آن آشتی کنیم و به رسمیت شناختن، اولین قدم برای آشتی کردن است؛ یعنی ابتدا باید ببینیم بدنی وجود دارد که با آن آشتی کنیم؟ گاهی چنان با بدن خود قهر کرده‌ایم که در مرحله نادیده گرفتن هستیم و اصلاً متوجه وجود بدن نیستیم.

۲) پذیرفتن بدن

قدم اول برای رشد کردن در هر مسیری، پذیرفتن است. این پذیرش باید صددرصدی باشد. اگر خود را همین‌گونه که هستیم پذیرفته باشیم، وقتی جلوی آینه می‌ایستیم با خودمان نمی‌گوییم: کاش موهایم فلان رنگ بود، کاش قدم بلندتر بود، کاش اندام فلان بازیگر را داشتم و... بلکه می‌دانیم کامل هستیم

و لازم نیست طبق استانداردهای خاصی باشیم؛ چراکه در دنیا به تعداد انسان‌ها شخصیت و سلیقه وجود دارد. پس زیبایی هیچ چهارچوبی ندارد و در واقع این سیرت ما انسان‌هاست که با افراد ارتباط می‌گیرد نه صورتمان.

همه ما در کنار ویژگی‌های مثبت، صفات منفی نیز داریم؛ حتی ممکن است در گذشته دچار حادثه تلخی شده باشیم، اما تا کی باید برای گذشته سوگواری کنیم؟ وقت آن رسیده آه و ناله را کنار بگذاریم تا بتوانیم رشد کنیم.

دوست عزیزم! خداوند رسالت هر انسان را در زندگی، بر اساس نقاط ضعف و قوتش تعیین می‌کند و تو هم، چنان کامل هستی که خداوند تو را خلق کرده است. فراموش نکن هر نوزاد با این پیام به دنیا می‌آید که «خداوند هنوز از بشر ناامید نشده است». پس خودت را عاشقانه دوست بدار و هر آنچه را که هستی بپذیر.

۳) عذرخواهی شفاهی از بدن

از بدنتان عذرخواهی کنید؛ هم درباره فشارهای منفی و هم درباره فشارهای مثبت. فشارهای منفی مانند کم‌خوابی، گریه و بی‌تابی، سیگار کشیدن، پرخوری و هرگونه آسیب دیگری که به بدنتان وارد کرده‌اید و فشارهای مثبت مانند مطالعه بیش‌ازحد برای قبولی در کنکور، کار کردن بیش‌ازحد توان یک پزشک برای کمک به دیگران و هرگونه فشار آوردن به خود جهت تحقق اهداف مثبت که همه ما در زندگی مرتکب آن‌ها می‌شویم.

همین‌الآن ۳۰ ثانیه به خودتان زمان بدهید و فکر کنید چه فشارهای مثبت و منفی به بدنتان وارد کرده‌اید. شما باید بابت تمام لحظه‌هایی که تحت فشار بودید از بدن عزیزتان عذرخواهی کنید.

۴) عذرخواهی عملی از بدن

برای عذرخواهی از بدن، فقط اینکه بگویید «ببخشید بدن عزیزم» کافی نیست. در مرحله بعدی باید در عمل هم این پشیمانی را نشان دهید. این کار را می‌توانید با اقدامات عملی (با تیت عذرخواهی از بدن) نظیر تعویض خمیردندانی که مناسب نیست؛ چک آپ بدن برای بررسی سلامت، خواب کافی و منظم و... انجام دهید.

همین‌الآن ۳۰ ثانیه به خودتان زمان بدهید و سه اقدام برای عذرخواهی از بدنتان بنویسید. این سه اقدام را با گفتن جمله «بدن عزیزم خیلی دوستت دارم و می‌خواهم با تو آشتی کنم.» انجام دهید.

۵) شکرگزاری شفاهی از بدن

واضح است که باید به صورت کلامی از تک‌تک اعضای بدنمان تشکر کنیم. این کار را می‌توانیم با بیان جملاتی نظیر این جملات انجام دهیم: «دستان توانمندم! از شما متشکرم که این‌همه سال همراهم بودید و به من کمک کردید.» یا «چشمان نازنینم! از شما سپاسگزارم که این جهان زیبا را به من نشان دادید» و...

۶) شکرگزاری عملی از بدن

هندی‌ها می‌گویند اگر می‌خواهی از چیزی شکرگزاری کنی، باید از آن درست استفاده کنی. در نتیجه، شکرگزاری عملی از بدن به معنای استفاده‌ی درست از بدن است. استفاده‌ی درست از بدن به این معناست که ما بدن را صرفاً به‌خاطر خودش به حرکت درآوریم؛ یعنی کنترل‌ولوژی و پيلاتس.

در کنترل‌ولوژی و پيلاتس تمام تمرکز فقط روی خود بدن است. این بدان معناست که تمرینات پيلاتس باعث تقویت، هماهنگی ذهنی-عصبی، بالا رفتن توانایی اجرایی و استفاده‌ی درست از بدن می‌شود.

همه‌ی ما می‌دانیم که چه بخواهیم هنرمند برجسته‌ای شویم، چه ریاضیدان شاخص یا یک ورزشکاری حرفه‌ای، باید بین ذهن و بدنمان ارتباط هماهنگ و سالمی داشته باشیم. برقراری این ارتباط تنها به وسیله‌ی پيلاتس و کنترل‌ولوژی انجام می‌شود.

سخن پایانی

خوشحالم که با عنایت پروردگار توانستم در آموزشی دیگر همراه شما عزیزان باشم. امیدوارم مطالب کتاب برای شما عزیزان مفید باشد. از حمایت همیشگی شما عزیزان سپاسگزارم و قدردان اعتماد شما هستم.

شما می‌توانید محصولات رایگان من را از آدرس زیر تهیه کنید:

www.mypilates.ir

من سعید موسویان برای شما همراهان همیشگی و گران‌قدر سلامتی، شادی و موفقیت را آرزومندم.

کلوپ مراقبت از جسم و جان

حال که به اینجا رسیدیم و آگاهی خوبی در زمینه بدن و فعالیت‌های ورزشی به دست آوردیم، از شما دعوت می‌کنم که به جمع اعضای کلوپ مجازی «مراقبت از جسم و جان» بپیوندید. در این کلوپ مجازی، شما این فرصت ویژه را به جسم و جان خود می‌دهید که به صورت متناوب و به شکل صحیح، برای ادامه مسیر زندگی، توان خود را بازیابند. برای عضویت در این کلوپ به سایت من www.mypilates.ir مراجعه کنید.

همه ما برای موفقیت کتاب می‌خوانیم؛ برای یادگیری زبان جدید به کلاس می‌رویم و خودروی خود را به تعمیرگاه می‌بریم؛ اما برای بدنمان چه می‌کنیم؟ در میان هیاهوی زندگی، چقدر به بدنمان فکر می‌کنیم؟ چقدر در تصمیم‌هایمان، به بدن به‌عنوان یک وجود مستقل نگاه کرده‌ایم؟ چقدر در هنگام نوشتن اهداف زندگی‌مان به این فکر کرده‌ایم که برآورده کردن این اهداف چقدر به بدنمان فشار وارد می‌کند؟

تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر این جسم نازنین را از ما بگیرند چه اتفاقی می‌افتد؟

من، سعید موسویان هستم مراقب جسم و جان و شعارم این است: «**بیایید با بدنمان آشتی کنیم.**»