



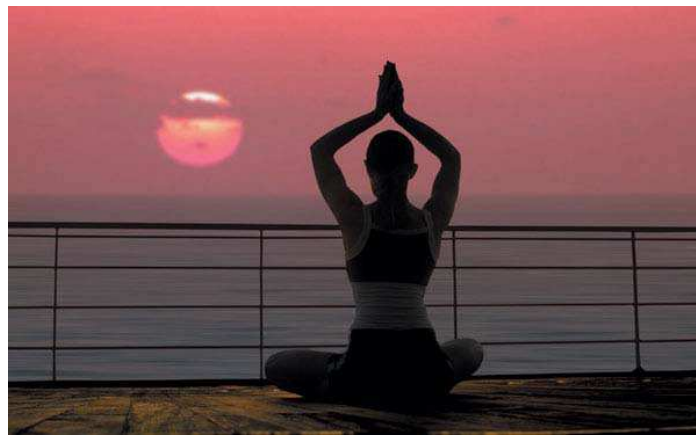
*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

## TALLER DE IOGA-LATES

Actualment en molts gimnasos s'han posat de moda les classes de ioga-lates, és a dir consisteix en barrejar exercicis de ioga i pilates en una mateixa sessió.

**Ioga**, en sànscrit, llenguatge sagrat d'origen indoeuropeu, significa jou o unió, Unió amb un mateix, unir el que està separat, desconnectat. Unir cos i ment és un primer pas per sentir-te unit a tots i a l'univers còsmic, a la Font. (unitat)

**IOGA** és una ciència mil·lenària, neix a l'Índia fa més de 5000 anys, per millorar tots els aspectes de la vida, on encara el practiquen diàriament, ja que per a ells és una medicina natural.



**IOGA** és un mètode pràctic per l'autoconeixement, l'auto-realització, millorament de l'ésser humà i que tendeix al màxim benestar del cos, la ment i les energies. Més concretament el Ioga és a la un mitjà, un camí, un estat, una manera de ser, per arribar a un estat de pau mental i felicitat permanents, per viure en harmonia amb sí mateix.

**IOGA** és un art, una ciència i filosofia de vida, que ens ajuda a desenvolupar de manera harmoniosa els nostres aspectes físics, mentals, emocionals i espirituals.

**IOGA** és una educació total de l'home en tots els seus aspectes físics i psíquics. La seva pràctica continuada afavoreix la salut, equilibra la ment, proporciona pau interior i augmenta el coneixement d'un mateix.

Hi ha diferents tipus de ioga, el més practicat és el *hatha-ioga*. Domini extern i intern del cos, el *kundalini ioga* i *raja-ioga*: domini intern de la ment.

*Els exercicis de ioga es diuen asanes, i el pranayama és la regulació de l'energia vital (prana) per mitjà de la respiració. S'han d'harmonitzar tres moments: la inspiració (entrada de l'aire), l'expiració (expulsió del prana) i la retenció de l'alè (aspecte important i difícil de portar a terme a la vida diària, ja que en l'estat de respiració suspena, es produeix la màxima focalització de la consciència.*



## *Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

**Contraindicacions:** en persones amb problemes lumbar. (caldrà evitar algunes postures que comprometin aquesta zona)

### **El Pilates:**

El **Mètode Pilates** (conegut popularment com a **Pilates**), és un sistema d'entrenament físic inventat a principis del segle XX per l'alemany Joseph Pilates basant-se en els seus coneixements de gimnàstica, traumatologia, ballet i ioga, **dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos**. Es tracta d'una gimnàstica terapèutica i global que permet equilibrar la postura mitjançant exercicis de tonificació i coordinació de la ment amb la respiració.

El propi Pilates el va anomenar "Contrologia", l'art de coordinar el desenvolupament del cos, la ment i l'esperit mitjançant l'estrict control del moviment, creia que la respiració i la ment **controlava i estabilitzava** els músculs. Els exercicis de Pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors, els centrals, que són importants per mantenir la **columna vertebral i evitar dolors d'esquena**.

La integració dels seus principis bàsics (respiració, control central, organització escapular, alineació, articulació de la columna, dissociació del moviment i fluïdesa) aporta en poc temps beneficis, i una sensació de vitalitat i benestar. Alguns dels beneficis són:

- Enforteix i tonifica el cos sense augmentar el volum muscular, aconseguint un bon to muscular i esterilitzant la figura.
- Proporciona el desitjat "ventre pla", ja que al treballar l'esquena, també es treballen els abdominals.
- Augmenta la flexibilitat, l'equilibri i millora la coordinació de moviments.
- Augmenta la capacitat pulmonar, la vitalitat i la capacitat de concentració
- Enforteix el sol pèlvic prevenint la incontinència urinària.
- Augmenta l'autoestima perquè és una activitat cos - ment i aconsegueix un benestar físic mental.

El mètode Pilates **està indicat per a tothom**: joves, grans, persones que practiquen esport o persones que porten una vida sedentària, molt recomanable en processos de rehabilitació, però cal vigilar: en persones amb problemes d'incontinència urinària, i afectacions cervicals Graus.

"No és el que fas, si no com ho fas" . J.H.Pilates



*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*



Webgrafia:

<http://www.centredeioga.com/dvd.php> (vídeo)

<http://www.metodo-pilates.com/> (vídeos)

[www.videojug.com](http://www.videojug.com)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) cerca : pilates

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Pilates>

[www.activefitnessworld.com](http://www.activefitnessworld.com)

<http://www.movi-ment.net/pilates.html>

## Taula d'exercicis de ioga:

### *1- Escalfament i preparació:*

#### Respiracions nasals:

1. 3 respiracions complertes
2. pinça nasal
3. pinça nasal i barbata enganxada a l'esternon
4. obro i tanco braços acompanyat de respiració.
5. postura digestió: respiro obrint braços, respiro tancant braços.

#### Estiraments:

1. rotacions de braços amb mans sobre espatlles
2. rotacions de genolls amb les mans als peus i descansar mans sobre genolls
3. rotacions de coll i estirar les cervicals

#### Torsions asseguts:

1. asseguts a terra, cames estirades i mans en creu girar cap a un costat.
2. asseguts, una cama estirada i l'altre creua per sobre, braç contrari per sobre i estirem.
3. asseguts, 2 cames flexionades, les 2 mans toquen a terra i estirem.

#### Drets:

1. bloquejar les 3 articulacions: tornells, genolls i cintura, aguantar posició
2. creuar braços per sobre del cap i estirar, canviar creuament de braços.
3. id baixant fins a tocar amb el nas als genolls (pinça)



*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

4. braça acompanyat de la respiració
5. l'arquer, l'arquer amb moviment
6. torsió d'espatlles : cames obertes, braços en creu, una mà va a tocar el peu contrari i mirem la mà que està enlaire.
7. granota: cames flexionades, talons junts i despegats del terra, mans a terra, agafo aire i quan el trec estiro cames i portem el nas als genolls.

**Taula d'exercicis de pilates:**

**Estirats:**

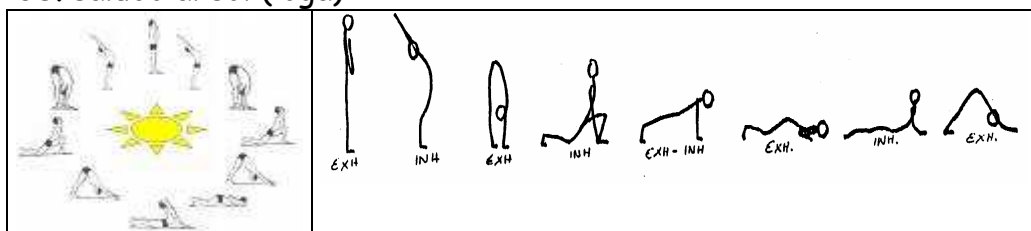
1. *roll up*: pujo i baixo fent força amb l'abdominal i notant vèrtebra per vèrtebra
2. *rolling like a ball*: rodar com una pilota
3. *single leg stretch*, estirament de cames alternat
4. *criss cross*: estirament de cames alternat estirades
5. *double leg stretch*: estirament de cames estirades alhora i braços obren
6. *teaser*: cames a dalt i braços pugem i baixem
7. *spine stretch*: asseguts, respirem encorbant l'esquena i estirant
8. *spine twist and the saw* (la serra): asseguts i braços en creu, torsió
9. asseguts agafo els peus i estiro la cama mentre l'alço.
10. estirats cames a dalt flexiono i quan estiro trec l'aire
11. el tornavís: rodó les cames en un sentit i altre (cames estirades enlaire)
12. *one leg cercle*: baixo- creuo pujo i al revés: creuo- baixo i pujo (1r una cama i després l'altra)
13. *scissors*: de costat les tisores, rotacions petites en un i altre sentit, rotacions grans. (canvi de cama)
14. *leg up and leg down* de costat pujo i baixo cama, toco genoll, pujo i baixo, i al revés 1r pujo, toco genoll i estiro a baix. (canvi de cama)
15. una cama flexionada per davant de l'altra i l'estirada puja i baixa i fa rotacions. (canvi de cama)
16. bicicleta de costat
17. la sirena
18. canvis de costat asseguts sobre glutis
19. taula lateral (fotografia núm.11 i 15)



*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

20. rezar a buda (fotografia núm.12)
21. el cocodril (fotografia núm.16)
22. el bitxo (fotografia núm.10)
23. la navaja (fotografia núm.8)
24. l'arc (fotografia núm.13)
25. la planxa (fotografia núm.17)
26. remar (fotografia núm.18)
27. l'arc tensat (fotografia núm.21)
28. nedar mans alternes, mans alhora.
29. l'esfinge
30. la cobra (fotografia núm.24)
31. la llagosta (mà engonals)
32. id sense les mans
33. el peix (fotografia núm.9)
34. homolaterals i heterolaterals des de 4 grapes.
35. *pelvic curl*: pujo i baixo pelvis, id afegeixo cames
36. *hundred*: abdominals de pilates, alço les 2 cames a 1 pam de terra, les mans al costat del cos i van bombejant a dalt i a baix.
37. *plank to piramid*: drets, baixo tronc amb 3 temps i apollo mans a terra, camino amb les mans amb 3 temps, apollo genolls a terra, 9 flexions, apollo peus i alço genolls, torno caminant amb les mans enrera amb 3 temps i pujar fins a posar-se dret amb 3 temps.

38. saludo al sol (ioga):



relax

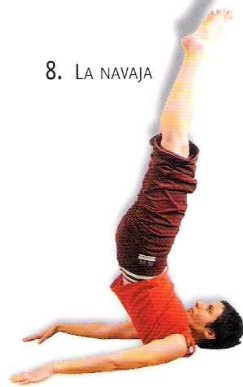
mudres : satanama.

Tancament de la sessió.



*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

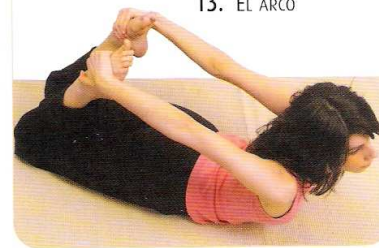
8. LA NAVAJA



12. REZAR A BUDA



13. EL ARCO



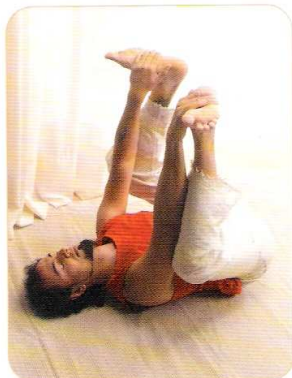
9. EL PEZ



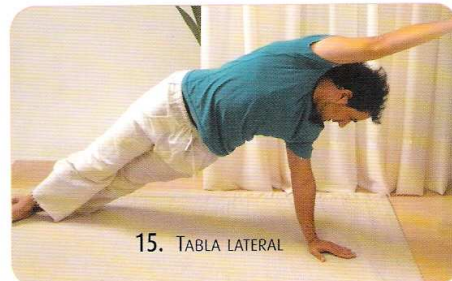
14. POSTURA DE DESCANSO



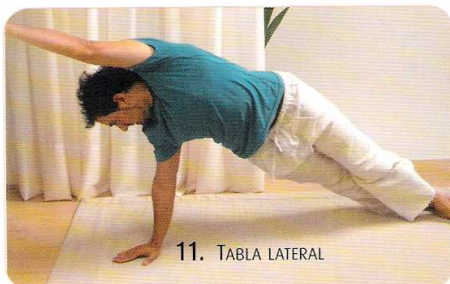
10. EL BICHO



15. TABLA LATERAL



11. TABLA LATERAL

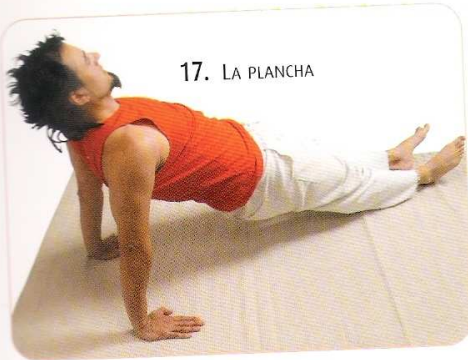


16. EL COCODRILO

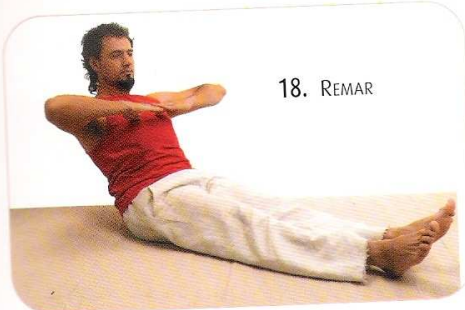




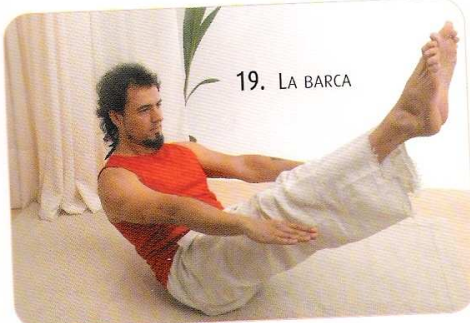
*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*



17. LA PLANCHA



18. REMAR



19. LA BARCA



20. LA TORTUGA



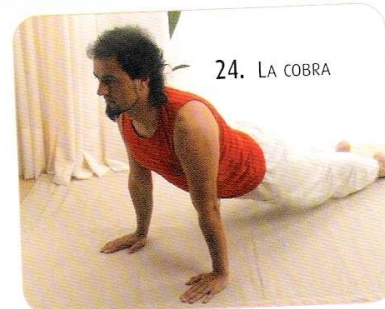
21. EL ARCO TENSADO



22. EL ÁNGULO



23. LA ESTRELLA



24. LA COBRA



25. POSTURA DE DESCANSO



Departament d'Educació  
Centre de Recursos Pedagògics  
del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès



Complex  
Educatiu  
de  
Tarragona

*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*





*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

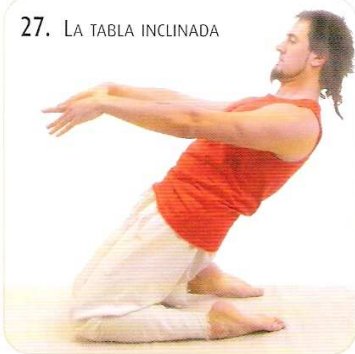
26. LA MESA Y LA ESTATUA



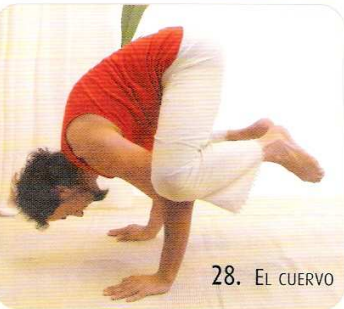
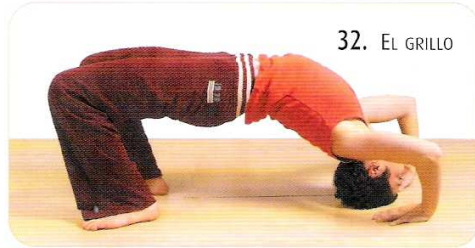
31. PUENTE SOBRE LOS HOMBROS



27. LA TABLA INCLINADA

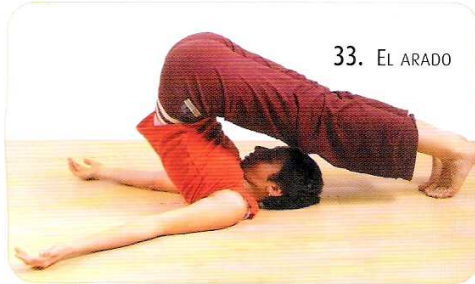


32. EL GRILLO

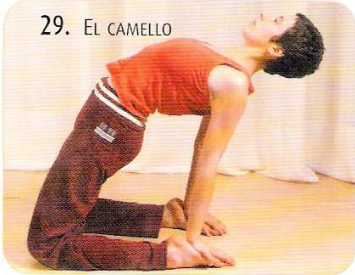


28. EL CUERVO

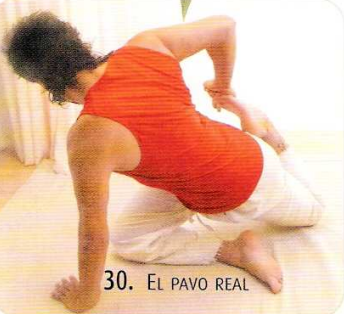
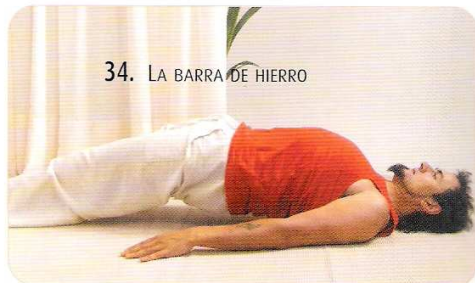
33. EL ARADO



29. EL CAMELLO

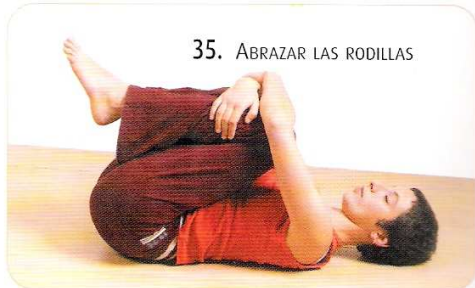


34. LA BARRA DE HIERRO



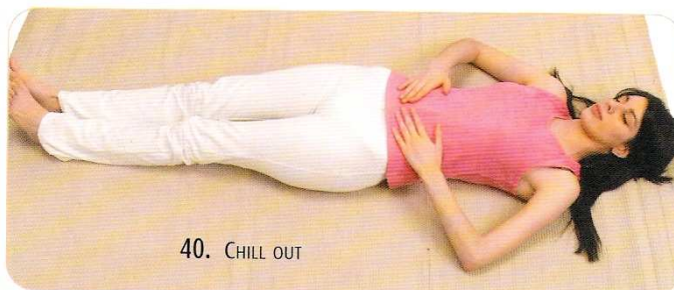
30. EL PAVO REAL

35. ABRAZAR LAS RODILLAS





*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*



Del mismo modo que es fundamental comenzar con el calentamiento y el automasaje, ya sea en la tabla yin de principiantes como en esta otra más compleja, hay que dar la suficiente importancia al final.

Terminar con lo que hemos llamado *chill out* hará de nuestra sesión un momento de paz interior, de calma y de serenidad, como un oasis en nuestra vida cotidiana.

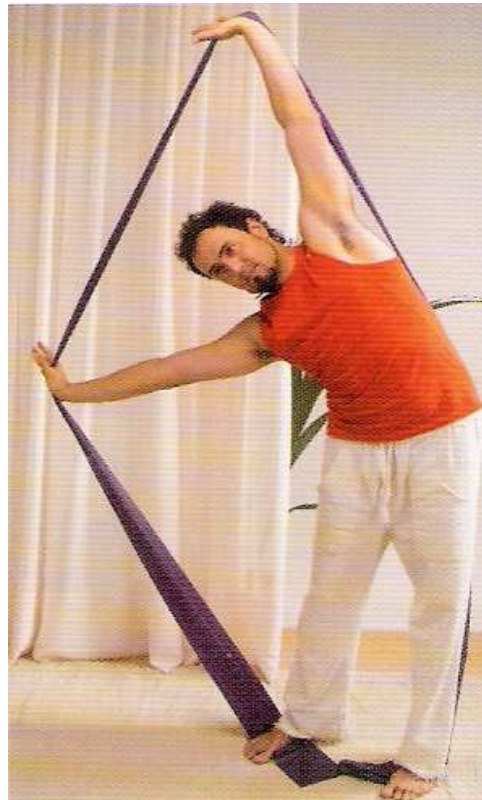
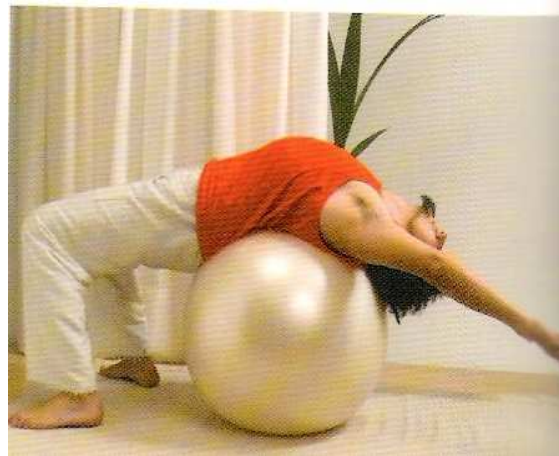
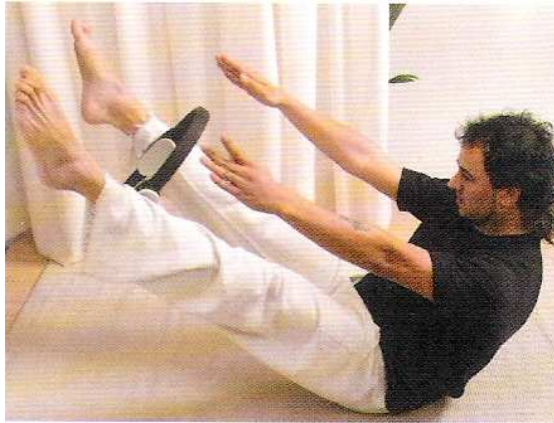
Si somos capaces de brindarnos esa sonrisa interior, el tiempo que hayamos pasado con los ejercicios no sólo se reflejará en nuestro cuerpo, sino también en el rostro y, por supuesto, en la mente.





*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

**Materials usats en pilates:**





*Meritxell Salla Llambrich. Seminari D'EF 11 de febrer de 2009*

