

Morávek Ildikó, Pilates-oktató

A komáromi Morávek Ildikó büszkén vallja: Pilates-óráival sok nőnek sikerült visszaadnia az önbizalmát, s nem egy tanítványa a torna segítségével szabadult meg az évek óta tartó makacs hátfájástól. Mert szép tartás nélkül nincs szexepil! (Ildikónak melleleg három gyermeke van: a legnagyobb már húszéves.)

– Alapiskolában hosszú éveken át oktattam testnevelést – kezdi Ildikó. – Már a gyerekeknél is a helyes testtartás elsajátítása volt a vesszőparipám, hiszen ezzel rengeteg felnőttkori gerincproblémát megelőzhetünk. Aztán megismerkedtem a pozsonyi Július Kazimír ortopéd orvossal, aki hazánkban elsőként kezdte kezelni a betegeit Pilates-tornával. S ez a találkozás mindent eldöntött! Később két nemzetközi oktatóközpontban is diplomát szereztem, s még mindig tanulok. Stúdiómnak nem véletlenül adtam a Vénusz nevet, hiszem, ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, először meg kell tanulni elfogadni magunkat. Ha megnézzük a Vénusz-szobrokat, azt látjuk, hogy megereszkedett a mellük, nagy a hátsójuk, mégis gyönyörűek, mert szép a testtartásuk.

A mi tornánk a belső izomzatot erősíti, így aztán nagy fogyásra nem lehet számítani. A Pilates „csupán” rugalmassá, hajlékonnyá és hihetetlenül nőiessé tesz! Egyéni és kiscsoportos foglalkozásaimon is egyénre szabott gyakorlatsorokkal segítem a hozzám fordulókat, akik mindnyájan azt állítják: egyfajta belső megtisztulást is tapasztalnak. Aki a Pilatesre ráérez, annak egy idő után a szenvedélyévé válik. „Tanítványaimmal” közösen kirándulunk, így még a tengerparton sem nélkülözik a Pilates-t. Sőt, az utóbbi időben együtt űzzük az active walkot – gyógyító gyaloglást, mely viszont a fogyásban segít.

