

# Pilates Yöntemi

Sevda Mutlu

Hipokrat  
Yayıncılık

© 2022 PİLATES YÖNTEMİ

ISBN: 978-625-7399-68-5

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. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Yazar  
**Sevda Mutlu**

Egzersizleri Gerçekleştiren  
**Sevda Mutlu**

Egzersizlerde Kullanılan Katlanabilir Minder  
**Propilates**

Yayıncı  
**Hipokrat Yayınevi**

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

**Hipokrat**  
Yayıncılık

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



*Yeğenim Mila'ya ithafen*



1927’de Amerika, New York’ta açtığı stüdyosu ile “Kontroloji” adını verdiği yöntemini yaygınlaştırma çabasına girişen Joseph Pilates, ilk başlarda dans, sanat ve yüksek sosyete camiası ile sınırlı kalır. 1980’lerin ortalarından sonra popülerlik kazanmaya başlayan yöntem, açılan dava sonucu mahkeme tarafından Pilates teriminin herkese açık jenerik bir isim olduğuna karar verilmesiyle hızla yayılır. “Pilates” olarak bilinen bu yöntem günümüzde dünyanın her yerinde yaygın şekilde pratik edilmektedir.

Sanayi Devrimi’nin beraberinde artan sedanter yaşam tarzı ve şehirlerde yoğunlaşan nüfus, bulaşıcı hastalıklarla bebek ölümlerinde artışa ve kitlesel sağlıkta genel bir düşüşe yol açtı. Böylece sağlık için egzersiz kavramı gittikçe önem kazanmaya başladı.

Joseph Pilates, maruz kalınan yoğun temponun ve yaşam tarzının sebep olduğu hastalıkların doğurduğu fiziksel ve zihinsel baskıları anlayarak, insanları, bedenlerini çalıştırmak ve olması gerektiği gibi “doğal” hâllerine döndürmek için yeniden eğitmeye çalıştı. Bu doğrultuda, bir felsefesi olan; ekipman ve egzersizlerden oluşan; insanı bedeni, zihni ve ruhu ile bütünsel olarak genel zindeliğe ulaştırmaya odaklanan benzersiz bir sistem olan Pilates yöntemini geliştirdi.

İnsanları hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha üretken olmaya iteceğine inandığı yöntemi üzerine iki kitap yazan Pilates, çalışmalarının bazılarını filme kaydeder; çeşitli gazete ve dergilerde kendisiyle yapılan röportajlara yer verilir; ancak bunların dışında yöntemi, kendisiyle bir süre çalışmış ve yanında çıraklık yapmış -günümüzde Birinci Nesil Eğitimci olarak nitelendirdiğimiz- eğitimci aracılığıyla insanlara aktarılır.

Pilates, 1934’te yayımladığı ilk kitabında sağlıklı olma ve buna nasıl ulaşılacağı konusundaki felsefesini ve fikirlerini ortaya koyar. “Your Health” adlı bu kitabında “beden ve zihin dengesi”nin, sürdürülebilir iyi oluşa ve sağlığa giden tek yol olduğunu iddia eder.

Pilates’in W.J. Miller ile birlikte yazdığı ikinci kitabı ise 1945’te yayımlanır. “Return to Life Through Contrology” adlı kitabında, felsefesini daha geniş bağlamda açıklar ve evde uygulanabilecek mat egzersizlerini yöntemine dâhil eder.

Kendisi hayattayken erkek kardeşi, kız kardeşinin kızı, Atlanta Ballet’nin kurucusu Dorothy Alexander ve öğrencilerinden Carola Trier tarafından açılmış olan stüdyolarla beraber, 1967’de vefat ettiğinde, onun yöntemine dayanan ve Amerikan dans dünyasındaki geniş takipçilerine hitap eden stüdyo sayısı genişler.

Öğrencilerinden Ron Fletcher’ın, California’da açtığı stüdyo ile Pilates’in tanınmasına ve yaygınlaşmasına büyük katkıları olur. Romana Kryzanowska ise Joseph ve Clara Pilates’in vefatından sonra onların

stüdyosunu çalıştırmaya devam eder. Eve Gentry adlı başka bir öğrencisi, günümüzde “Pilates öncesi egzersizler” olarak bilinen egzersizleri geliştirir.

Pilates’in ilk takipçilerinden bazıları onun çalışmalarını kendi çalışmalarıyla birleştirir; bazıları yöntemin parçalarının bir kısmını kullanır; bazıları da ideolojisini anlamadan, sadece egzersizleri alıp kendi stillerini geliştirir ve bu çalışmalarını “Pilates” olarak tanımlar. Bu durum, Pilates yönteminin insan vücudunun yeni anlayışlarıyla tefsir edilmiş veya gelişen birçok yeni hareket tarzından etkilenmiş farklı yorumlarının ortaya çıkmasına yol açar.

Bugün Pilates, dünya çapında milyonlarca insanın icra ettiği bir fenomen hâline geldi. Pilates yöntemi egzersizlerde modifikasyonlar ve çeşitlemelerin yanında genel zindelik amaçlı pratik edilmekle birlikte, rehabilitasyon için de yaygın olarak kullanılıyor.

Bu yöntemin kaynak noktasının, hedefinin ve orijinal felsefesinin doğru bir şekilde bilinmesi sonraki nesillere doğru aktarılması bağlamında önemlidir. Aksi hâlde, derinlemesine bilginin yokluğunda Pilates başka bir “fitness trendi” olmanın dışına çıkamaz.

Joseph Pilates, yöntemi konusunda son derece sahipleniciydi; birkaç eğitmenin yanında çıraklık etmesine izin vermesine rağmen, bunu başkalarına emanet etme konusunda isteksizdi. Yazdığı iki kitabı, filme aldığı bazı çalışmaları, gazete ve dergilere verdiği röportajlar dışında, vefat edene kadar yöntemi hakkında kapsamlı hiçbir şey yayımlanmadı.

Pilates yöntemi hakkında ilk olarak 1980’de “The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning” (Eisen & Friedman) yayımlanır. Bu kitap, bazı geliştirmelerle Pilates’in felsefesine yer vermekte, ilk defa “Pilates prensipleri”ni oluşturmakta ve yöntemin mat egzersizlerini kapsamaktadır.

Joseph Pilates, yöntemi, ekipmanı ve geliştirdiği egzersiz hakkında kapsamlı ve birleşik bir anlayışa sahipti. Bu yöntemin sadece bir egzersizler koleksiyonu olmadığının, onun felsefi fikirleriyle sağlık ve iyi oluş vizyonuna dayandığının bilinmesi önemlidir.

Pilates’in hedefi, yalnızca vücudu yaşam için zinde tutmayı amaçlayan makinelerin ve egzersizlerin geliştirilmesi değildi. Beklentisi yöntemin daha ziyade bir yaşam tarzı olarak uyarlanmasıydı. Pilates’in, çoğunlukla diğer yöntemlerle aynı olan salt egzersizlerin dışına çıkan yöntemini özgün ve olduğu gibi kılsa metodolojisidir.

Altı bölüme ayrılan bu kitapla yöntemin arkasındaki kişi, düşünce ve yaratımlar hakkında fikir verilmesi istenmiştir.

İlk bölümde, günümüze kadar ortaya çıkan kanıtlanabilir bilgiler ışığında Joseph Pilates'in hayatı ve yarattığı yöntemin tarihsel seyri ele alınmaktadır.

İkinci bölüm, Birinci Nesil Eğitimcilerle ayrılmıştır. Birinci Nesil Eğitimcilerin, yöntemi ilk benimseyenler olarak, doğrudan Joseph Pilates'le çalışmaları, yöntemi canlı tutmaları ve günümüze ulaşmasındaki katkılarından dolayı kim olduklarını bilmek önemlidir.

Üçüncü bölümde, yöntemin tanımı sadece Joseph Pilates'in ifadelerine dayanılarak yapılmakta ve dördüncü bölümde amacı ve esası anlatılmaktadır.

Beşinci bölüm, şimdiye kadar bilinen, Joseph Pilates'in geliştirdiği -Universal Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Electric Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Magic Circle vs.- tüm cihazların tanıtımına ayrılmıştır.

Altıncı bölüm, Joseph Pilates tarafından oluşturulan ve tanımlanan mat egzersizlerini kapsamaktadır. Bu egzersizler ilave ve değişiklik yapılmadan, Joseph Pilates tarafından öğretilenlerle aynıdır.

Bu kitap, Pilates'in vefatından sonra geliştirilen ve farklı ekollerin doğmasına yol açan farklı yorumları kapsamamakla beraber bu ekollerin mevcut herhangi bir görüşüne temellendirilmemiştir. İçerik, yöntemin sadece özgün hâline dayanmaktadır.

Türünün ilk örneği olan bu kitap, Pilates yöntemini uygulamak veya pratik etmek isteyenlere; Pilates yöntemi hakkında daha fazlasını bilmek isteyenlere; bu alanda araştırma yapanlara birinci elden bilgi sağlamak, Pilates eğitimcilerine rehberlik etmek ve temel oluşturmak amacıyla, aynı zamanda ülkemizde Türkçe olarak yayımlanan ilk kitaptır.

Bu kitabın Joseph Pilates'in vizyonunun kapsamını yansıtmaya yardımcı olacağını ve bizlere bıraktığı bu çok değerli mirasın doğru şekilde yayılıp devam ettirilmesi anlamında hakkını vereceğini umuyorum.





# Teşekkürler

Eva Rincke'ye Joseph Pilates hakkında kapsamlı olarak araştırılmış ve güzel bir şekilde kaleme alınmış kitabı için teşekkür etmek istiyorum. Eva Rincke, Joseph Pilates. A Biography.

Bu kitabı yazmamda bana çok yardımcı olan çok iyi araştırılmış ve ayrıntılı kitabı için Javier Pérez Pont'a teşekkür etmek istiyorum. Javier Pérez Pont ve Esperanza Aparicio Romero, Joseph Hubertus Pilates. The Biography.

Jonathan Grubb ve Alison Jones'a Joseph Pilates'in Man Adası'ndaki Knockaloe Internment Camp'teki zamanı hakkında yaptıkları araştırmalar ve bu konuda daha fazla farkındalık yaratma çabaları için çok teşekkürler. Oluşturdukları web sitesini - [www.knockaloe.im](http://www.knockaloe.im) - incelemenizi tavsiye ediyorum. Ayrıca Jonathan Grubb, Joseph Pilates hakkında yeni ortaya çıkan bilgilerle katkıda bulunduğu bir Facebook sayfasını yönetmektedir. Joseph'S Legacy - Pilates 100 + (<https://www.facebook.com/groups/1506287476355247>)

Kendi web sitesinde yazdığı Joseph Pilates hakkında ayrıntılı biyografik bölüm için Reiner Grootenhuus'e çok teşekkürler: <https://pilates-powers.de/joseph-pilates-biographie>

Ayrıca Kristi Cooper ve John Marston'a (Pilates Anytime) ve Alisa Wyatt'a (Pilatesology) platformlarında yayınladıkları ve halka sundukları harika röportajlar ve bilgiler için teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca, 1957'de Joseph Pilates ve Frederick Rand Rogers tarafından yayımlanan "Return to Life Through Contrology" broşürünün yeni baskısı için Cathy Strack ve Carol J. Craig'e teşekkür etmek istiyorum.

Fotoğraf çekimi esnasında kullandığım katlanabilir minderi sağlayan ProPilates Spor Aletleri A.Ş. firmasının sahibi Serdar Öztürk'e yardımları için teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Fotoğraflarımı çeken Serdar Sevgili ve Mahir Akça'ya (Sevgili Fotoğrafçılık) sabırları, emekleri ve profesyonellikleri için çok teşekkür ederim.

Ömer Karabayır'a bu kitabın bazı bölümlerinin son okumasını yaptığı ve faydalı geri bildirimleri için teşekkür ederim.



On yıllardır insanlarda ortopedik eklem ve hareket bozukluklarını tanımlamak, anlamak ve tedavi stratejileri geliştirmekle ilgilenen bir hekim olarak şunu söyleyebilirim ki; Etkin ve kalıcı tedavi bütünsel bir bakış açısı gerektirmektedir.

Öncelikli olan hiç hasta olmamaktır. Yani sağlıklı kalmaktır. Sağlık bozulunca bunu tedavi etmek ve yine sağlığı geliştirmek için yeni girişimlerle kazanılan sağlığı idame ettirmektir. İşte bu noktada Sevda Mutlu'nun kaleme aldığı "Pilates Yöntemi" adlı çalışma bize rehber olabilecek en etkili ve güvenilir yöntemlerden birini içermektedir. Pilates metod olarak sağlığınızı koruma, geliştirme ve ortopedik pek çok rahatsızlıktan sonra etkin bir şekilde rehabilite edebilecek çok önemli bir yöntemdir. Dilimizde yazılmış şahsen beni hayran bırakan netlikte olup, hem profesyonellere, hem de amatör olarak ilgilenenlere bir başvuru kitabı olacaktır. Herkese hayırlı ve yararlı olmasını içtenlikle temenni ederim.

**Dr. Gürsel Veliolu**

Ortopedik Manuel Terapist



# İçindekiler

## Bölüm 1

<b>Joseph H. Pilates'in Hayatı ve Pilates Yönteminin Tarihçesi .....</b>	<b>1</b>
--	----------

## Bölüm 2

<b>Birinci Nesil Pilates Eğitmenleri .....</b>	<b>25</b>
--	-----------

Hannah Sakmirda .....	26
Mary (Pilates) Le Riche .....	26
Hildegard Jeanne Mencke .....	26
Jerome Andrews.....	27
Dorothy Alexander .....	28
Virginia Butterfield.....	29
Bertha Fried.....	30
Eve Gentry .....	30
Romana Kryzanowska .....	32
Edwina (Seaver) Fontaine.....	36
Carola Trier .....	36
Ron Fletcher .....	38
Anna Wolley Shaffer .....	40
Kathy Grant (Kathleen Stanford Grant) .....	41
Helen Drusine .....	43
John Winters.....	44
Bruce King .....	44
Mary Bowen.....	46
Robert (Bob) Seed.....	47
Mathilde Klein.....	47
Dolores Corey (Naja Cori).....	48
Jay Grimes.....	49
Lolita San Miguel.....	49

**Bölüm 3**

<b>Pilates Yönteminin Tanımı .....</b>	<b>51</b>
--	-----------

**Bölüm 4**

<b>Pilates Yönteminin Amacı ve Esası.....</b>	<b>57</b>
---	-----------

**Bölüm 5**

<b>Joseph Pilates Tarafından Geliştirilen Cihazlar .....</b>	<b>59</b>
--	-----------

<b>Patenti Alınan Cihazlar .....</b>	<b>59</b>
--------------------------------------	-----------

Vorrichtung zur Beseitigung oder Besserung von Bein- und Fußfehlern o. dgl. (Foot Corrector) .....	59
--	----

Körperübungsgerät .....	63
-------------------------	----

Catapult .....	65
----------------	----

Chair .....	68
-------------	----

Bed or Couch.....	70
-------------------	----

Chair (Wunda Chair) .....	77
---------------------------	----

Exercising apparatus .....	84
----------------------------	----

Double Frame Bed .....	87
------------------------	----

<b>Diğer Cihazlar .....</b>	<b>93</b>
-----------------------------	-----------

Trapeze Table.....	93
--------------------	----

Raised Mat .....	94
------------------	----

Foldable Mat.....	95
-------------------	----

Bench Mat.....	96
----------------	----

Devana.....	97
-------------	----

Between the Gym.....	98
----------------------	----

Resister .....	99
----------------	----

Home Reformer .....	100
---------------------	-----

High Chair .....	101
------------------	-----

Ped-o-Pul.....	102
----------------	-----

Ladder Barrel / Spine Corrector / Baby Barrel.....	103
--	-----

Magic Circle .....	104
--------------------	-----

Push Up Device.....	105
---------------------	-----

Headdress .....	106
-----------------	-----

2x4.....	107
Tensometer for Feet.....	108
Tensometer for Fingers.....	109
Neck Tensometer.....	110
Airplane Board.....	111
Air-o-Mil.....	112
Breath-a-cizer.....	112
Bean Bag Roll-Up.....	113
Iron Shoes (Iron Boots).....	113
Eye Chart.....	113

## **Bölüm 6**

### **Mat Egzersizleri..... 115**

1. Hundred.....	116
2. Roll Up.....	118
3. Roll Over.....	120
4. One Leg Circle.....	124
5. Rolling Back.....	126
6. One Leg Stretch.....	128
7. Double Leg Stretch.....	130
8. Spine Stretch.....	132
9. Rocker with Open Legs.....	134
10. Corkscrew.....	136
11. Saw.....	138
12. Swan Dive.....	140
13. One Leg Kick.....	142
14. Double Kick.....	144
15. Neck Pull.....	146
16. Scissors.....	148
17. Bicycle.....	150
18. Shoulder Bridge.....	152
19. Spine Twist.....	154
20. Jackknife.....	156

---

21. Side Kick.....	158
22. Teaser .....	160
23. Hip Twist with Stretched Arms .....	162
24. Swimming .....	164
25. Leg Pull - Front.....	166
26. Leg Pull.....	168
27. Side Kick Kneeling.....	170
28. Side Bend .....	172
29. Boomerang .....	174
30. Seal.....	176
31. Crab .....	178
32. Rocking.....	180
33. Control Balance .....	182
34. Push Up .....	184
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>189</b>