

## גלילאטיס - מאת מיכל הובר-רוטשילד

כמו שאין מגרש משחקים ללא נדנדה, כך אין סטודיו בלי גליל. אבל מה יש בו שהופך אותו לכלי טיפולי ותרגולי המאפשר מגוון אדיר של יישומים? בכך בדיוק עוסק שיעור הגלילאטיס. השיעור משלב לימוד עקרונות הבסיס לעבודה עם הגליל ומעמיק משם אל פוטנציאל העשרת הטיפול והתרגול באמצעותו: מאמצעי לעיסוי רקמות, דרך תמיכה והגבהה וכמובן כאתגר לשיווי המשקל. בנוסף, שימוש ברפטואר תרגילי פילאטיס מכשירים, מתאפשר בשיעור פילאטיס מזרן, באמצעות הגליל, בהתאמה הנדרשת, ומאפשר עושר רב של תרגול. שילוב בין אלה הופך את הגליל המוכר לאביזר המאפשר בניית מעטפת הוליסטית של תרגילים וכלים – שיקומיים, יצירתיים או אתגריים. לא סתם הענקתי לו את התואר גלילאטיס.

לפני הכל, בטיחות!

- בלי גרביים, על מזרן יוגה- למניעת החלקה.
- מרכז כובד מעל בסיס התמיכה ומגע מלא של האזור הנתמך (כף יד, כף רגל) ליציבות ומניעת החלקה
- בעיסוי רקמות להפעיל שיקול דעת, אין להפעיל לחץ על עמוד שרה צווארי או מתני, ולסובלים מאוסטאופורוזיס להיזהר שבעתיים ובמקרים מסוימים להימנע.
- בעמידה-רק בעזרת מדריך, או צמוד לקיר או תמיכה אחרת

תרגיל	הסבר והערות	
1	Cat standing	Spinal flexion & extension
2	Standing foot work	Small V, Parallel, internal rotation
3	Squat on toes	Roller held vertically
4	Roll down	Long roller position, lie down on the back
5	Alternate feet off	8X
6	Femur arc	8X

Puppet arms, shoulder mobilization, circles, X6 each	Arms series	7
Legs wide V, slightly bent X3	Roll up	8
5 X	Leg pull down	9
Sagittal & diagonal X5 each	X legs & arms	10
Add feet off, move backwards off the roller for 5 more	Chest lift	11
Side bend & rotation & arabesque	Mermaid R	a 12
Roller in continuance to R gluteus, R foot on top Pelvic up & down, stay up lift L leg, rotate pelvic slide the leg	Bridge R	a 13
Roller in continuance to L gluteus, L foot on top Pelvic up & down, stay up lift R leg, rotate pelvic slide the leg	Bridge L	b 13
Side bend & rotation & arabesque	Mermaid L	b 12
Scissors, bicycle, open close, "pitter pen", helicopter Short roller position	"Spine corrector series"	14
Hands on roller	Roll over	15
	Roll over & teaser	16
Feet on roller	monkey	17
Feet on roller	saw	18
Soleus on roller, hands behind the back	Tendon stretch	19
	Thigh & side massage	20
	Double & single, Knee stretches	21
	Down stretch	22
Roller long position on the side	Scapula stretch	23

Arms on roller Short roller position	Upper back extension	24
Arms on roller	swimming	25
	Fetal position	26
Short roller position, roller behind the back	Chest expansion	27
Short roller position, roller behind the back	Roll down	28
Short roller position, roller behind the back	Arch & roll	29
	Roll up	30