

Об авторе

Элли Херман, магистр по акупунктуре, имеет две процветающие студии пилатеса — в Сан-Франциско и в Окленде. Студии Элли Херман предлагают ежегодные курсы интенсивной подготовки тренеров-инструкторов в Северной Калифорнии. На курсах Элли прошли подготовку и были успешно сертифицированы многие местные инструкторы, тренеры-инструкторы других штатов, а также тренеры-инструкторы из других стран. Она обучает пилатесу уже более десяти лет, и за это время разработала свой собственный уникальный язык для разъяснения сути метода пилатеса. Впервые она познакомилась с пилатесом в 1988 году, проходя реабилитацию в госпитале св. Франциска для профессиональных танцоров (Сан-Франциско). Формально она начала обучаться пилатесу в 1991 году в Нью-Йорке под руководством двух бывших учениц самого Джозефа Пилатеса, Романы Крижановской (Romana Kryzanowska) и Кэти Грант (Kathy Grant).

Бывшая профессиональная танцовщица и хореограф, имеющая собственную танцевальную компанию, Элли прекрасно знакома с современной техникой танцев, она также занималась йогой и гимнастикой, изучала кинезиологию (учение о мышечных движениях человека. — *Примеч. пер.*) и анатомию. Она является лицензированным специалистом по иглоукальванию и имеет степень магистра по акупунктуре и лечению китайскими лекарственными средствами из растительного сырья. В своих студиях Элли практикует занятия пилатесом с иглоукальванием и бодиворк (медитативная, расслабляющая работа с телом на глубоком физическом и психическом уровнях. — *Примеч. пер.*), создавая тем самым атмосферу, обеспечивающую полную реабилитацию здоровья. Элли стремится сделать все возможное для придания законченного вида своему учению, постоянно расширяя свой подход к возобновлению здорового баланса в организме человека. (Вы увидите Элли, демонстрирующую упражнения пилатеса, в главе 4.)

Благодарность

Я бы хотела выразить свою признательность всем своим учителям-наставникам, с которыми мне когда-либо приходилось встречаться, постигая науку о теле человека, а также многих своих учеников, от которых я тоже многому научилась. Среди них: Кэти Грант (Kathy Grant), Дженнифер Стейси (Jennifer Stacey), Романа Крижановская (Romana Kryzanowska), Стив Джордано (Steve Giordano), Джейн Эдвардс (Jayne Edwards) и Кара Ризер (Cara Reeser).

Я также хочу поблагодарить всех прекрасных девушек, представленных на фотографиях в этой книге, которые в большинстве своем работают инструкторами в моих студиях. Это Кэрри Ли (Carie Lee) — серии упражнений начального уровня; Кейлеб Родес (Caleb Rhodes) — упражнения среднего уровня; Шерон Галахер (Sharon Gallagher) — упражнения продвинутого уровня; Джесика Фудим (Jessica Fudim) — упражнения с большим мячом; Жаннин Фондиер (Janine Fondiller) — упражнения с роллером и фотографии с демонстрацией осанки; Сара Халоуф (Sarah Khalouf) — упражнения с малым мячом; Валерия Расселл (Valeria Russell) — упражнения у стенки; Луиза Лоб-Гудрич (Louise Laub-Goodrich) — упражнения во время беременности; Мартина Неверманн (Martina Nevermann) — упражнения для беременных, кроме того, большое спасибо ей еще и за костюмы!

Мне хотелось бы поблагодарить моего брата Дэвида Хермана за великолепное качество сделанных им фотографий, а Джордана — за исключительно удачное освещение! Хочу сказать спасибо Уолту и Нэнси Херман за то, что они сидели с детьми Дэйва и Мартины во время фотосъемок. Спасибо Сузи Мей за то, что она показала себя не только великолепным инструктором, но и отличным техническим редактором. Большое спасибо всем инструкторам и вспомогательному персоналу студии за то, что они прилежно работали, в то время как автор была занята дома написанием этой книги: Лиз Роман (Lizz Roman), Донна Розен (Donna Rosen), Дженна Маршалл (Jenna Marshall), Лиза Пруитт (Lise Pruitt), Бекка (Бесса), Джэйми Мишель (Jaime Michel), Кэт Торнгрен (Kate Thorngren), Николь Дессойе (Nicole Dessoye), Крис Блэк (Chris Black), Марсель Пэрри (Marcelle Parry), Линда (Linda XYZ), Анжелина Василь (Angelina Vasile) и Кристин Юппенлац (Kristin Iuppenlatz). Спасибо тебе Моник, что любезно перенесла занятия по йоге на время фотосъемки. Спасибо Филу Кьюсику (Phil Cusick) за то, что всегда был рядом. Спасибо Карол Ллойд (Carol Lloyd) за ее вдохновение, которое позволило по-настоящему наслаждаться процессом написания этой книги и интересно подать саму тему. Спасибо моему агенту Джейн Рокмилл (Jayne Rockmill) за то, что она сделала все это возможным.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Наши почтовые адреса:

в России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

в Украине: 03150, Киев, а/я 152