

Marta Garcia: «Una font d'harmonia diària per sentir-te millor !!!»

SOMI - Estudi Pilates - Yôga, ofereix classes per a millorar la salut i la qualitat de vida de tothom, incloent persones amb certes dificultats de mobilitat per temes de dolença o lesió (autoritzats per un metge).



La Marta mostrant el funcionament del Pilates Reformer

La Marta Garcia i Puig, ha obert recentment un estudi de Pilates i loga, un centre pioner a la comarca del Solsonès, i ens ha explicat a NacióSolsona els serveis que oferirà.

La Marta s'inicia en el món de l'esport als 9 anys al Club Atlètic Manresa, des d'aleshores sempre ha estat lligada a aquest món. A nivell de la seva pràctica (atletisme, natació, escalada, alpinisme i voleibol) i a nivell professional, on fa 20 anys treballant a l'empresa Aerobic&Fitness en el departament d'importació de materials i màquines de l'esport i com a assistent de dinamització de convencions a Barcelona i a Madrid sobre les noves tendències del món del fitness, va descobrir la disciplina del mètode Pilates, el qual va encaixar perfectament amb la seva filosofia de l'esport per a la millora de la salut amb mètodes conscients i preventius, a la vegada, idonis amb la seva pròpia lesió d'hernia discal a la columna.

A partir d'aquest moment es focalitza en formar-se en mètodes dins aquesta filosofia (Certificada

com a instructora de pilates terra i reformer per STOTT PILATES, mòdul de Grau superior en activitats esportives, Certificada com a professora de Yôga amb el mètode Satyananda i altres estudis complementaris) i a treballar en varis gimnasos i entitats en les diferents disciplines, dels quals en manté un molt bon record i gratitud.

Actualment, combina les tasques d'instructora i gestora de l'estudi SOMI amb el treball com a instructora de les mateixes disciplines al CUBE de Manresa. L'emprenedora compta amb una xarxa de professionals titulats de pilates, ioga i activitats similars, per a possibles classes de reforç i pels tallers especialitzats.

-Qué és el Pilates?

El Pilates, és un mètode d'exercicis que es realitzen sobre una màquina (Reformer) o bé a terra (amb diferents materials específics) oferint multituds de possibilitats d'exercicis, on en cada sessió, es treballa i millora la força i la flexibilitat sense impacte i deteriorament articular.

Els seus orígens els trobem amb Joseph Pilates, que degut a una salut malaltosa i certa debilitat quan era petit, el van portar a estudiar el cos humà i la manera d'enfortir-lo mitjançant exercicis suaus i buscant la fluïdesa del moviment, la respiració i la concentració. Gràcies aquest mètode va arribar a ser un gran atleta i a treballar com infermer en la recuperació de persones amb lesions. Actualment el mètode pilates està estès a nivell mundial, guanyant cada dia més adeptes gracies als beneficis que proporciona al cos, convertint-se en una de les millors alternatives per estar en forma.

I en qué consisteix el ioga?

El ioga, és un mètode que busca la millora de la part física i mental des de la relaxació, la concentració i la respiració.

Els seus orígens els trobem en la seva filosofia mil·lenària hindú que busca viure més conscient i connectat amb les pròpies emocions. Dins les diferents corrents del ioga, l'estudi SOMI aplica el mètode Hata Yôga que es basa en 3 pilars, les Assanes on es treballa la postura i l'equilibri cosment, el Pranayama on es treballa la concentració i gestió de la respiració i la Meditació on es treballa la calma i focalització mental.

A la vegada l'estudi també realitza Tallers especialitzats (principalment a partir del 2.017) de 1 dia a varis mesos de durada depenent dels tallers. Mètodes i estades per a grups amb necessitats específiques, com per exemple tècnica i treball de qualitat de cursa a peu.

-Quins beneficis ens pot aportar el Pilates i el ioga?

El beneficis d'aquestes activitats els podem englobar dins el concepte de benestar integral:

A nivell físic (l'organisme i els seus sistemes), les activitats de Pilates milloren sense impacte en les articulacions, la vitalitat, la coordinació, l'equilibri, la flexibilitat, la postura i la tonificació.

A nivell emocional (expressió d'emocions i estrès), el ioga millora l'equilibri i la relaxació de l'estat emocional.

A nivell mental (estructura dels pensaments coherents amb la pròpia vida), les activitats del ioga i el Pilates milloren la respiració, la concentració, la calma mental i l'estar conscient en el moment present.

A nivell espiritual (el teu interior i l'entorn), les activitats del ioga milloren la pau i connexió amb un mateix així com la percepció del teu entorn i com aquest t'influencia.

A nivell social (interacció amb els altres), les activitats en grup, i especialment en un entorn de tracte proper i de calma, propicien la interacció amb persones amb afinitats comunes.



Màquines Reformer

-Aquests aparells que veiem al teu estudi, quina importància tenen?

La principal inversió de l'estudi ha estat les màquines Reformer, importades des d'Anglaterra. Tal i com opinen els principals experts de Pilates (Nadia Raquena i Karina Amatucci), si es vol fer un "bon treball de pilates reformer es necessita màquines que ofereixin les suficients prestacions i fiabilitat i un treball amb grups reduïts dirigits per entrenadors ben qualificats sobre la metodologia en centres oficials o centres reconeguts internacionalment".

-Això vol dir que l'estudi ofereix una atenció personalitzada a cada client?

Doncs si, les diferents activitats que ofereix l'estudi són totalment complementàries, especialitzades i personalitzades treballant amb grups reduïts (de 3 a màxim 8 persones) segons les necessitats dels clients, i dirigides per instructors titulats amb experiència:

-On trobem l'Estudi Somi?

L'estudi està ubicat en un local idoni (Passeig Antoni Maria Claret, 19), per la seva zona tranquil·la amb pocs cotxes circulant, bon accés tant des del casc antic de Solsona com des de la perifèria amb fàcil aparcament pel cotxe.

- Tot just acabes d'obrir i us esteu donant a conèixer, tens alguna oferta promocional?

Actualment s'ofereix promoció de matrícula gratuïta pels inscrits durant el mes de juliol, encara que sigui per començar al mes de setembre. Inclou una hora sense cost, on es realitza un anàlisi de la postura, una enquesta de salut associada per a la pràctica de les activitats i una explicació mitjançant exercicis dels principis bàsics necessaris per a una bona execució.

-Voldrieu afegir alguna cosa més?

Des de SOMI s'agraeix moltíssim a totes les persones que van compartir presencialment o des de la distància la il·lusió de la inauguració de l'estudi el dia 1 de juliol. Ha sigut un dia molt especial per a nosaltres i desitgem que cada classe o activitat que realitzem sigui un pas més per mantenir aquest afecte i estima! MOLTES GRÀCIES!!!



Vestíbul de l'estudi SOMI