

PILATES (EINFÜHRUNG)

„Es ist der Geist, der den Körper formt.“ Das Zitat von Schiller war für Joseph Pilates ein Leitspruch.

ALLGEMEIN: „CONTROLOGY“ – WIE DIE PILATES-METHODE ENTSTAND

Die Grundprinzipien und Grundübungen des Pilates-Trainings gehen auf Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) zurück, der sein Leben der Fitness und der Gesundheit widmete. Joseph Pilates, geboren 1880 im heutigen Mönchengladbach, war ein sehr schwächliches und häufig krankes Kind. Er litt unter Rachitis, Asthma und Gelenkrheumatismus. So begann er schon in jungen Jahren, aktiv seinen körperlichen Zustand zu verbessern, indem er unterschiedliche Fitnessmethoden trainierte, Gymnastik, Selbstverteidigung, Tanz, Akrobatik, Bodybuilding, Tauchen, Skifahren, Turnen und viele weitere zählen zu den Sportarten, die er im Laufe seines Lebens ausübte und mit denen er sich Kondition und Muskelkraft erwarb.

Basierend auf seiner Erfahrung mit den verschiedenen Sportarten sowie den Bewegungen auch mit östlichen Systemen wie Yoga und Tai Ji Quan entwickelte Joseph Pilates ein Trainingskonzept, das sowohl die körperliche Fitness verbessert als auch die psychische Entspannung fördert. Pilates, das sind äusserst effektive und gleichzeitig schonende Körperübungen, die hauptsächlich die Stützmuskulatur, also Bauch, Rücken und Po kräftigen, Sie aber zugleich auch von Kopf bis Fuss beweglicher machen. Die Kräftigungsübungen sind mit ausgiebigen Dehnen und Mobilisieren verbunden, was Ihren Körper geschmeidiger, beweglicher und straffer werden lässt. Pilates macht sich die Kunst und Wissenschaft der Muskelkontrolle zunutze – Joseph Pilates bezeichnete dies als „Contrology“ (darunter ist nach Pilates der kontrollierte Bewegungsablauf oder die Kunst zu verstehen, durch natürliche Bewegungen das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele willentlich zu beeinflussen, weiterzuentwickeln und zu koordinieren). Pilates ist unabhängig von Alter, Charakter und Geschlecht. Wenn Sie die Prinzipien einmal in ihrem Unterbewusstsein verinnerlicht haben, verbindet sich die Freude an der Bewegung mit der Effizienz eines äusserst reizvollen Fitnessprogramms. „Wenn Sie die Übungen richtig ausführen und unterbewusst beherrschen, spiegeln sie sich in anmutigen, ausgewogenen Routinebeschäftigungen wider. Contrology-Übungen sorgen für einen kräftigen Körper und einen gesunden Geist, der in der Lage ist, alltägliche Aufgaben mühelos und vollendet zu erledigen. Darüber hinaus baut Pilates auch enorme Energiereserven im Sport, in der Freizeit und in Notfällen auf.“ (Joseph H. Pilates, Return to Life through Contrology)

Pilates übte mit seinen Schülern ohne Musik und ohne Spiegel, damit sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren konnten. So streng muss man das heute nicht mehr halten, doch ist es nach wie vor gut und für den Erfolg des Übens wichtig, die Körperwahrnehmung und die korrekte Ausführung der Übungen in den Mittelpunkt zu stellen.

Somit ist Pilates derzeit die vielleicht angesagteste Trendsportart und vereint fernöstliche Trainingsmethoden mit westlichen Workout-Formen, so dass es in keinem guten Fitness-Studio mehr fehlen darf. Auch gibt es immer mehr reine Pi-



lates-Studios, in denen die Trainer in Einzelstunden auf ganz individuelle Probleme und Bedürfnisse ihrer Kunden eingehen können.

DIE ERSTEN PILATES-MASCHINEN

Während des Ersten Weltkriegs kam Pilates in ein Internierungslager, wo er seine Kameraden in den von ihm entwickelten Fitnesstechniken unterrichtete. Um auch den Verletzten helfen zu können, experimentierte er mit verschiedenen Vorrichtungen, zum Beispiel mit Stahlfedern, die er an die Krankenbetten montierte. Auf diese Weise konnte, selbst wenn ein Patient noch ans Bett gefesselt war, schon mit dem rehabilitativen Muskeltraining begonnen werden. Diese Vorrichtungen waren die Prototypen der Pilates-Maschinen, die heute in vielen Pilates-Studios verwendet werden.

DAS ERSTE PILATES-STUDIO

1926 emigrierte Pilates nach Amerika. In New York eröffnete er mit seiner Frau Clara das erste Studio – zufällig im selben Gebäude, in dem auch das New York City Ballet untergebracht war, dies war ein Glücksfall für Pilates, denn so bekam seine Methode viele neue Impulse, und Tänzer und Schauspieler wurden zu seinen wichtigsten Schülern.

Pilates entwickelte sowohl die Übungen an seinen Maschinen als auch die Übungen, die auf der Matte ausgeführt werden, stetig weiter. Wesentlich populärer – weil problemlos jederzeit und überall durchführbar – ist jedoch das Mattentraining.

PILATES – RICHTUNGEN

Aus seiner Lebensgeschichte erkennt man, wie vielseitig Pilates gearbeitet hat: In der Prävention mit gesunden Menschen, in der Rehabilitation mit Verletzten, aber auch im Spitzensport und mit Tänzern. Joseph Pilates versuchte immer, seine Übungen optimal an die Bedürfnisse jedes Einzelnen anzupassen.

Im Laufe der Zeit hat sich bis heute eine Vielzahl von Pilates-Richtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielsetzungen entwickelt. Die zugrunde liegenden Prinzipien und die grundlegenden Übungen sind in der Regel dieselben, auch wenn ihnen unterschiedlich hohe Bedeutung zugemessen wird. In einigen Schulen werden teilweise die Übungsabläufe übernommen, jedoch im Rhythmus von Musik durchgeführt. Andere Richtungen verbinden Pilates-Übungen zu sehr anspruchsvollen, teilweise fast akrobatischen Abfolgen. Die eine Richtung wird vielleicht Fitness- beziehungsweise Freizeitsportlern eher zusagen, die andere spricht Tänzer oder Spitzensportler an.

WAS MAN MIT PILATES ERREICHEN KANN

„Eine krumme Haltung beim Sitzen, Stehen oder Gehen bringt das Gleichgewicht des Körpers durcheinander, was wiederum verschiedene Organe, einschliesslich Knochen und Muskeln sowie Nerven, Blutgefässe und Drüsen durcheinanderbringt... Die richtige Haltung der Wirbelsäule ist der einzige natürliche Weg, um sich vor Fettleibigkeit im Bauchbereich, Kurzatmigkeit, Asthma, hohem

und niedrigem Blutdruck und verschiedenen Formen von Herzkrankheiten zu schützen.“ (Joseph Pilates, Your Health)

Den Rücken stärken

Pilates-Übungen kräftigen die Stützmuskulatur, die für eine aufrechte Haltung und damit auch für einen gesunden Rücken notwendig ist. Spezielle Lockerungs- und Dehnübungen halten zudem die Rückenmuskulatur entspannt und flexibel. So wird verkrampften und schmerzenden Muskeln entgegengewirkt, was auch dafür sorgt, dass die Wirbelsäule beweglich und gesund bleibt.

Bewegliche Gelenke = gesunde Gelenke

Pilates bietet viele Mobilisationsübungen, mit deren Hilfe vor allem jene Gelenke bewegt und gelockert werden, bei denen die umgebende Muskulatur besonders zu Verspannungen neigt - allen voran die Wirbelgelenke sowie die Schulter- und Hüftgelenke.

Manche Menschen neigen zu Verspannungen im Nackenbereich, andere kennen die unangenehmen Verhärtungen und Schmerzen zwischen den Schulterblättern oder im Lendenbereich. Durch Mobilisations- und Dehnübungen können Sie diese Verspannungen lösen und erneuter Entstehung vorbeugen. Zusätzlich können eventuelle Blockaden in den Gelenken gelöst werden, was zu einer besseren und schmerzfreien Beweglichkeit führt.

Geschmeidige Muskulatur

Dehnübungen für alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers verleihen Ihnen eine geschmeidigere, beweglichere Muskulatur. Spüren Sie vielleicht ein Ziehen in der Beinrückseite, wenn Sie sich bücken, oder fällt es Ihnen schwer mit den Händen hinter den Rücken zu greifen? All das bessert sich durch Dehnübungen, und Sie fühlen sich in Ihren alltäglichen Bewegungen bald viel freier.

Die Figur formen

Das Pilates-Training beinhaltet viele Übungen, welche die Muskulatur um Bauch, Po und Oberschenkel kräftigen. So werden diese Problemzonen straffer und schöner geformt.

Ideal ist es, wenn Sie zusätzlich zu Pilates regelmässig ein moderates Herz-Kreislauf-Training durchführen, zum Beispiel Laufen, Nordic Walking, Inlineskaten oder Schwimmen. Dadurch verbrennen Sie Kalorien, Ihr Körperfett wird weniger, und die durch Pilates gestraffte Muskulatur gibt wunderschöne Körperkonturen. Da Sie bei Pilates nur mit dem Körpergewicht arbeiten, werden die Muskeln lang und geschmeidig – anders als beim Training mit Gewichten, das die Muskulatur eher gross und dick macht.

Stress abbauen und entspannen

Pilates-Übungen sind hauptsächlich dazu gedacht, Ihren Körper kräftiger, entspannter, mobiler und flexibler zu machen. Da die Bewegungen langsam und ruhig ausgeführt werden, hat dies jedoch den angenehmen Nebeneffekt, dass Sie sich währenddessen auch seelisch erholen können. Die Konzentration und das



bewusste Atmen unterstützen dies zusätzlich. Ihre Aufmerksamkeit kann sich von äusseren Einflüssen und den normalen Alltagstätigkeiten lösen. So bauen Sie Stress ab und kommen innerlich zur Ruhe.

Den eigenen Körper besser kennen lernen

Beim Pilates-Training ist volle Konzentration auf den Körper gefragt. Anders als beispielsweise beim Aerobic wird man nicht durch sein Spiegelbild, komplizierten Schrittfolgen oder der Musik abgelenkt. Sie sind mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich. Beim Üben spüren Sie bewusst, wie sich verschiedene Körperregionen anfühlen. So steigt Ihr Körperbewusstsein und Sie lernen sich immer besser kennen. Sie merken sicher bald, dass sich dies auch auf Ihren Alltag auswirkt. Plötzlich fällt Ihnen auf, wenn Sie gekrümmt sitzen, schief stehen oder den Atem anhalten. Sie werden Disharmonien oder Schmerzen in Ihrem Körper schneller wahrnehmen und mit der Zeit ein Gespür dafür entwickeln, was Ihnen in solchen Situationen gut tut. Unser Körper gibt uns sowohl Signale dafür, was er wann braucht, als auch dafür, was ihm nicht zusagt. Pilates hilft Ihnen, diese Signale zu registrieren.

Da sich die Psyche im Körper widerspiegelt, können Sie durch ein erhöhtes Körperbewusstsein auch Ihr seelisches Befinden besser wahrnehmen und – wann immer nötig – schneller ausgleichend reagieren.

Mehr Selbstbewusstsein

Körperzentrierte Psychotherapien gehen davon aus, dass sich unsere Lebenserfahrungen in der Körperhaltung zeigen. Umgekehrt können sich auch Veränderungen in der Körperstruktur, die beispielsweise durch Pilates möglich werden, günstig auf die Psyche auswirken. Und das kann eine ganze Kettenreaktion auslösen: Eine aufrechte Haltung wirkt auf die Menschen in unserer Umgebung positiver. So werden sie auch positiver auf uns reagieren. Wir bekommen also ein gutes Feedback – und unser Selbstbewusstsein kann weiter wachsen.

Die Vorteile der Pilates-Methode (Zusammenfassung)

- Grössere Gelenkigkeit
- Mehr Kraft und Muskelspannung
- Verbesserte Atmung
- Besser funktionierendes Lymphsystem und infolgedessen weniger Giftstoffe im Körper
- Bessere Durchblutung
- Weniger Stress
- Flacher Bauch und schlankere Taille durch Aufbau der Kraftgürtels
- Bessere Haltung
- Straffere Schenkel und Pobacken
- Straffere Arme und Schultern
- Weniger haltungsbedingte Kopfschmerzen
- Weniger Rückenschmerzen
- Verbessertes Immunsystem
- Höhere Knochendichte

- Grössere Beweglichkeit der Gelenke
- Bei Tänzern und Sportlern geringere Verletzungsgefahr
- Bei Tänzern und Sportlern bessere Leistungen

PILATES – PRINZIPIEN UND ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN

Pilates nannte seine Methode die Kunst der Contrology: das Studium und die Wissenschaft der kontrollierten, bedachten Bewegung. Unabhängig von der Aktivität bleiben einige Elemente immer gleich – Stabilität/Beweglichkeit, Widerstand/Gegenkraft, Hebelkraft, Koordination, Gleichgewicht. Wenn man sich damit und mit den acht Leitprinzipien vertraut macht, kann man sicher sein, dass man, egal, was man gerade tut, die Pilates-Prinzipien anwendet, die Ihr Fitnessstraining fördern. Sie sind das Fundament, auf dem die ganze Methode aufbaut.

Die acht Leitprinzipien von Pilates in Kurzform

- Entspannung: Nehmen Sie sich zu Beginn jedes Training einige Minuten Zeit, um Ihren Körper von unerwünschten Spannungen zu befreien, um Körper und Geist auf das Training vorzubereiten.
- Konzentration: Der Geist ist es, der Ihren Körper zwingt, zu arbeiten; achten Sie auf die Bewegungen, die Sie ausführen, und darauf, wie Ihre Muskeln auf diese Aufmerksamkeit reagieren.
- Kontrolle: Richtige Muskelkontrolle bedeutet, keine nachlässigen oder unwillkürlichen Bewegungen zu machen.
- Zentrum: In unserem Zentrum gibt es sehr viele Muskeln – Bauch, unterer Rücken, Hüften und Gesäss -, die bei Pilates das Powerhouse genannt werden. Die ganze Energie für die Pilates-Übungen beginnt im Powerhouse und fließt nach aussen in die Extremitäten. Wenn Sie ausatmen, ziehen Sie die Muskeln vom Beckenboden nach oben und die unteren Bauchmuskeln zurück zur Wirbelsäule. Halten Sie dieses Kraftzentrum, das Sie vor jeder Bewegung aufgebaut haben, auch beim Eintamen aufrecht.
- Genauigkeit: Wenn Sie ein Detail bei einer bestimmten Bewegung auslassen, opfern Sie den eigentlichen Wert der Übung. Deshalb sollten Sie sich lieber darauf konzentrieren, eine einzelne Bewegung präzise und vollkommen auszuführen, statt viele Übungen halbherzig oder unvollständig zu machen.
- Atmung: Durch vollständige Ein- und Ausatmung werden verbrauchte Luft und schädliche Gase tief aus den Lungen herausgeholt und der Körper wird mit frischer Luft angereichert, die das ganze System energetisiert und neu belebt. Atmen Sie tief in die Seiten und in den Rücken (Thorax- oder Brustatmung). Beim Ausatmen lassen Sie die Rippen sich wieder senken und das Brustbein nachgeben. Timing: Beim Einatmen strecken Sie sich durch die Wirbelsäule nach oben, beim Ausatmen ziehen Sie den Bauchnabel nach oben und zur Wirbelsäule und führen die Bewegung aus. Beim nächsten Einatmen entspannen Sie sich, halten aber den Nabel hoch- und eingezogen. In der Regel läuft eine Übung so ab: 1) Einatmen zur Vorbe-



reitung einer Bewegung. 2) Ausatmen, Nabel zur Wirbelsäule ziehen und bewegen. 3) Einatmen, um sich zu erholen.

- Flüssige Bewegungen: Isolierte, statische oder schnelle, ruckartige Bewegungen anderer Techniken werden durch dynamische, energetische Bewegungen ersetzt. Wichtiger als die Schnelligkeit ist die Anmut und Ökonomie der Bewegungen. Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen, und achten Sie darauf, dass Sie sich von Ihrem Kraftzentrum aus dehnen oder strecken. Überanstrengen Sie sich nie, vermeiden Sie Stress und bleiben Sie immer im natürlichen Rhythmus der jeweiligen Übung. Am Ende sollten Sie das Gefühl haben, dass die Bewegungen so flüssig sind wie ein langer Schritt oder ein Walzer.
- Vorstellungskraft/Intuition: Der Körper folgt dem Willen des Geistes, nicht umgekehrt; somit entsteht durch die Verwendung verbaler und visueller Mathaphern ein imaginärer Widerstand, und dies wiederum steigert die Effizienz und führt zu besseren Ergebnissen. Hören Sie auf Ihren Körper! Er weiss am besten Bescheid.

Die wichtigsten Elemente in Kurzform

- Stabilität/Beweglichkeit: Im Wesentlichen geht es darum, dass sich etwas bewegt, während etwas anderes an Ort und Stelle bleibt. Je, effektiver Sie einen Teil Ihres Körpers stabilisieren können, desto effizienter funktioniert der sich bewegende Teil, um das erstrebte Ziel zu erreichen. Deshalb wird bei den Pilates-Übungen, sofern sie richtig ausgeführt werden, jeder Muskel im Körper von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen trainiert.
- Widerstand/Gegenkraft: Vor allem mit Widerstand und Gegenkraft, zwei sehr wichtigen Elementen, lässt sich die potenzielle Länge, Stärke und Dehnung eines nach der Pilates-Methode trainierten Körpers erreichen. Gemeint ist die Kraft eines Körpers, der dem Druck einer anderen Kraft entgegenwirkt. Das heisst, wenn Sie zwei Körperteile voneinander wegziehen, dann fühlen Sie die Dehnung. Um diese Gleichung noch zu ergänzen: Je mehr Widerstand Sie erzeugen, indem Sie Ihre Muskeln in zwei unterschiedliche Richtungen ziehen, desto mehr Dehnung erzielen Sie und desto härter werden die Muskeln trainiert.
- Hebelwirkung: Zwei Kräfte, die in paralleler und entgegengesetzter Richtung wirken, erzeugen eine Hebelwirkung.
- Koordination: Koordination ist die Verbindung von Teilen, aus denen Bewegung entsteht. Koordinieren Sie Ihre Ausrichtung, Atmung und Zentrierung mit Ihren Bewegungen. Das ist nicht nur eine grössere Herausforderung, Sie werden auch feststellen, dass die richtige Koordination mit Widerstand und der entgegengesetzt wirkenden Kraft einhergeht, so dass Sie länger, schlanker und beweglicher werden.
- Gleichgewicht: Gleichgewicht herrscht, wenn Ausgewogenheit zwischen gleichen entgegengesetzten Kräften besteht. Gleichgewicht ist zwar für etwas so Einfaches wie Gehen und Sitzen erforderlich, doch als Erwachsene halten wir es meistens für selbstverständlich, weil die wenigsten unserer alltäglichen Aktivitäten wirklich eine Herausforderung für unser Gleichgewicht darstellen. Bei den Pilates-Übungen sind Sie aufgefordert,

die Vorstellung, Gleichgewicht sei etwas Selbstverständliches, neu zu überdenken. Bei den klassischen Mattenübungen wie „Rollen wie ein Ball“, „Wippe mit geöffneten Beinen“ und der „Robbe“ müssen Sie sich überlegen, welche Muskeln für das Gleichgewicht erforderlich sind, und sie kontrollieren. Sie werden feststellen, dass Sie Ihr Powerhouse als Gegenkraft zu vielen Muskeln gleichzeitig einsetzen müssen, um ins Gleichgewicht zu kommen und es zu halten. Wenn Sie diese Übungen ein paar mal konzentriert wiederholt haben, wissen Sie etwas so Einfaches wie aufrechtes Stehen vielleicht mehr zu schätzen!

EIN GANZ NEUES KÖRPERGEFÜHL

All diese Elemente und Prinzipien zusammengenommen führen dazu, dass sich Ihr Körper phänomenal verändert – eine Veränderung, die Sie nicht nur spüren, sondern eine, die man sieht! Bei Pilates wird der Körper stets als ein umfassendes Ganzes betrachtet. Wenn Sie sich für ein Übungsprogramm entscheiden, das Ihren Körper und Geist 30 Sitzungen lang in Anspruch nimmt, garantiert Pilates den Klienten und Klientinnen einen neuen Körper.

KOMMENTAR DES MEDIZINISCHEN LEITERS MEDRELAX

Die Einflüsse östlicher Methoden zur Gesundheitspflege (inklusive Yoga) sind bei Pilates unverkennbar: Die Körperwahrnehmung wird geschult (Interozzeptionstraining), Bewegungen werden langsam und mit Aufmerksamkeit nach Innen durchgeführt (Verwandtschaft zu Asanas), das Element der Entspannung wird eingebaut (Wirkprinzipien der med. Entspannungsverfahren). Es gibt aber auch deutliche Unterschiede: Das nicht durchgängige Üben des medizinischen Entspannungszustandes, gymnastische Ziele (Muskelaufbau, Muskelstraffung), Absicht zur Leistungssteigerung, Verwenden der „halben Gegenatmung“. Bezüglich Kontraindikationen gelten die allgemeinen Überlegungen bei Übungen mit Bewegungsabfolgen und Körperpositionsänderungen (s. Skript „med. Yoga bei internistischen Erkrankungen“). Hinsichtlich einzelner, zugeschriebener Vorteile (besser funktionierendes Lymphsystem und infolgedessen weniger Giftstoffe im Körper, verbessertes Immunsystem, höhere Knochendichte) liegen zur Zeit keine allgemein medizinisch anerkannten Studien vor.



medrelax