

Die Pilates-Methode

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert.

Im Pilates-Training arbeitet man stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übung im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit sowie Muskelausdauer und Körperbewußtsein im positiven Sinne.

Das klassische Pilates-Mattenprogramm umfasst knapp 40 Übungen. Pilates selbst nannte seine Methode „Controllogy“. Sie verband schon damals Dehn- und Kräftigungsübungen in verschiedenen Ausgangspositionen miteinander und legte den Schwerpunkt auf die kontrollierte Arbeit der Rumpfstabilisation. Mentale Bilder aus dem Tierreich und dem Yoga sollten die Ausführung der Übungen verdeutlichen.

Der Körper wird ganzheitlich trainiert. Durch die Integration von Bewegung, Atmung und mentaler Kontrolle wird ein geschmeidiger, uneingeschränkter Bewegungsfluss in allen Gelenken möglich. Der Übende lernt, seine Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren und so eine kraftvolle Körpermitte (das Powerhouse) zu entwickeln.

Pilates lässt alle Muskeln des Körpers arbeiten. Die Bewegungsabläufe sind meist so komplex, dass die Muskeln synergetisch in Muskelschlingen miteinander agieren müssen. Koordinative Fähigkeiten werden geschult.

Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und die Geschmeidigkeit.

Die Pilates-Prinzipien

Kontrolle: Eine bewußte Körperkontrolle steht immer im Vordergrund der Pilates-Methode. Muskelaktivität und Bewegungen kontrollieren zu können bedeutet, ein gesundes Bewußtsein für den eigenen Körper zu entwickeln. Dazu bedarf es einer langfristigen Schulung der Körperwahrnehmung in verschiedenen Bereichen.

Atmung: Atem und Bewegung sollen in Einklang kommen. Eine ruhige, fließende Atmung gewährleistet eine gute Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Der Atemrhythmus bestimmt primär das Bewegungstempo. Atmung darf nie zum Streßfaktor werden, sondern soll die Übungen unterstützen.

Konzentration: Ohne Konzentration ist keine Präzision und keine Körperkontrolle möglich – mentale Konzentration auf die arbeitende Muskulatur unterstützt die Übung. Die gleichzeitige Integration von Körper, Geist und Atmung erfordert ein hohes Maß an Konzentration, was die Intensität des Trainings bestimmt.

Zentrierung: Jegliche Bewegung beginnt in der Körpermitte, dem Powerhouse. Das Stabilisieren des Körperzentrums steht bei allen Übungen im Vordergrund. Die Kraft kommt stets aus der stabilen Mitte.

Präzision: Qualität statt Quantität – lieber wenige, exakt ausgeführte Wiederholungen, als eine Vielzahl unsauberer Bewegungen. Ausweichbewegungen vermeiden. Das „Streben nach Perfektion“ in den Übungen ist ein Trainingsziel, an dem man sicher lebenslang arbeiten kann.

Fließende Bewegungen: Innerhalb der Übungen wird ein weicher, fließender Ablauf angestrebt. Im Pilates-Training sind die Bewegungen nicht eckig und kantig, sondern bestimmt von Anmut, Grazie und Geschmeidigkeit. Die Übungen werden ohne Pause im Fluß aneinander gehängt, sodass sich ein dynamischer Ablauf vom Anfang bis zum Ende ergibt.

Das Powerhouse

Dieser Begriff umschreibt die zu stabilisierende Körpermitte, das „Kraftzentrum“ des Körpers, das von den drei Schichten der Beckenbodenmuskulatur, dem queren, sowie dem schrägen Bauchmuskel und den tiefliegenden Rückenmuskeln gebildet wird.

Es gilt in den Übungen, dieses Powerhouse durch Anspannen der genannten Muskeln zu stabilisieren, während sich Arme und Beine oder auch die Wirbelsäule bewegen.

Dies bedeutet:

- die Sitzbeinknochen nach innen oben ziehen
- das Schambein leicht nach oben bewegen
- den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- die Spannung in Bauch, Po und Beckenboden wahrnehmen und halten.

Joseph H. Pilates

Er wurde 1880 in Mönchenglattbach geboren und starb 1967 in New York, wo er einen großen Teil seines Lebens verbrachte.

Als Kind litt er an Asthma und Rachitis, was ihn aber umso mehr motivierte Sport zu treiben. Er übte in jungen Jahren fast jede Sportart aus: Gymnastik, Turnen, Akrobatik, Boxen und Ringen.

Im ersten Weltkrieg geriet er in ein englisches Internierungslager, wo er sein Training ausbaute, um sich und seine Kameraden fit zu halten.

1923 wanderte er nach Amerika aus, heiratete seine Frau Clara (Krankenschwester) und gründete sein erstes „Pilates-Studio“. Da sich die Räume des New York City Ballet im gleichen Gebäude befanden, kam es zu einer engen Zusammenarbeit mit einigen „Größen“ der Ballett-Szene, deren Einfluss man bis heute in Pilates´ Programm wahrnehmen kann. Pilates entwickelte so eine Methode zur kontrollierten, konzentrierten, ganzheitlichen Steigerung der Bewegungsfähigkeit, die Atmung, Dynamik und mentale Kontrolle in Einklang bringen möchte.

Bis zu seinem Ende war Pilates stets bemüht, seine Arbeit weiterzuentwickeln und zu verbessern. Er unterrichtete allerdings nicht in Gruppen, sondern nur „One-to-one“. Zur Optimierung seines Trainings entwickelte er etliche Trainings-Maschinen.

Die originale Pilates-Methode ist für den gesunden Menschen entwickelt.