

Einführung ins Pilates Training

Die Pilates Methode

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die von **Joseph Hubertus Pilates** entwickelt wurde. Zur Verbesserung von Bauchmuskeln und Körperkontrolle entwickelte er eine Serie von Bodenübungen und Übungen an Geräten. Er nannte diese Methode zunächst **Contrology**, da es darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren; heute ist diese Methode weltweit bekannt als **Pilates Methode**. Die Variationsmöglichkeiten wurden über die Jahre weiterentwickelt und modernen Erkenntnissen und Gegebenheiten angepasst. Die Dehn- und Kräftigungsübungen stärken und formen die Muskeln, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit. Der Körpermitte und insbesondere der tiefliegenden Bauchmuskulatur wird die grösste Aufmerksamkeit geschenkt. Die Pilates Methode ist eine einzigartige Trainingsmethode, die mit Konzentration, gezielten Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung dem Körper innere Kraft schenkt und ihm Ausdauer, Stärke und Geschmeidigkeit verleiht. Körper und Geist werden gleichzeitig beansprucht, und das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert.

Pilates wurde zu Beginn vor allem von Tänzerinnen und Tänzern sowie Athletinnen und Athleten praktiziert; heute erfreut sich die Methode aber allgemeiner Beliebtheit. Pilates ist für jede und jeden geeignet und spricht Personen jeden Alters und mit unterschiedlicher körperlicher Voraussetzung an. Die individuelle Anatomie, die Möglichkeiten und Grenzen eines jeden werden bei der Pilates Methode respektiert.



Joseph Pilates (1880-1967)

Schon im Kindesalter litt Joseph Pilates an Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber. Er war fest entschlossen, diese gesundheitlichen Probleme zu überwinden, und widmete sich deshalb dem körperlichen Training. Er praktizierte Gymnastik, fuhr Ski und studierte östliche Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation. 1912 verließ Joseph Pilates seine Heimat in der Nähe von Düsseldorf und ging nach England. Er verdiente sich seinen Lebensunterhalt hauptsächlich als Boxer und Zirkusartist. Während des ersten Weltkrieges war er in einem Lager gefangen und kümmerte sich dort um die Kriegsverletzten. Unter diesen ganz besonderen Umständen versuchte er, seine Trainingsmethode weiterzuentwickeln. Sein Ziel war es, eine Art Rehabilitationstraining hervorzubringen: Bettlägerige Patienten sollten die Übungen ausführen können, um dadurch Kraft und Flexibilität zu entwickeln und zu erhalten. So entstanden die ersten Geräte mit Federnwiderstand („Reformer“). Nach dem Krieg zog es Joseph Pilates nach Amerika; in New York eröffnete er 1923 sein erstes Studio, wo er gemeinsam mit seiner Frau Clara weiterhin unterrichtete und fortfuhr, seine Übungen weiter zu entwickeln. Pilates starb im Jahre 1967.

Was bringt Pilates

- Pilates verbessert Deine Haltung
- mobilisiert und stabilisiert Deine Wirbelsäule
- kräftigt Deinen Rumpf (insbesondere Deine Tiefenmuskulatur)
- schenkt Dir mehr Kraft und Beweglichkeit,
- schult Deine Körperwahrnehmung
- verhilft Dir zu mehr Entspannung und Harmonie
- verbessert Deine Balance
- Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches deinen Körper und Geist gleichzeitig beansprucht.
- Bewegungsmuster lassen sich analysieren und können verbessert werden

Pilates Prinzipien

Mit Hilfe von **Konzentration** sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll kontrolliert und präzise ausgeführt werden. Durch die **Kontrolle** werden die Übungen sicher und du kannst dich auf die **Präzision** der Ausführung fokussieren. Im Pilates Training geht es um die Qualität und nicht um Quantität. Durch **Atmung** und **fließende Bewegungen** erhalten die Übungen einen gewissen Rhythmus. Durch **Kontinuität** werden neue Bewegungsmuster gespeichert und lassen sich in deinen Alltag einfließen.

Atmung: Bewusste Atmung verhilft dir zu mehr Entspannung und steigert den Kraftaufbau deines Zentrums. „Atme durch deine Nase in deinen mittleren Rücken ein. Mit einem kehligen rauschen über deinen leicht geöffneten Mund wieder aus“

Zentrierung: Zentrierung bedeutet Stärkung der Körpermitte. Dieses Zentrum umfasst die tiefe Bauchmuskulatur, die tiefe Muskulatur der Wirbelsäule entlang und den Beckenboden. Ein kraftvolles Zentrum ist die Basis für alle Pilates Übungen. „Jeder Bewegung geht eine Zentrierung voraus“

Lockerheit und Entspannung: Bewusste Entspannung soll helfen, nur mit der Muskulatur zu arbeiten welche für eine Bewegung benötigt wird. Atmung und Imagination helfen uns dabei: „Deine Körpermitte ist aktiviert, und deine Schultern liegen ganz entspannt im warmem Sand.“

Gewichtsverlagerung und Aligement: Aligement bedeutet Ausrichtung, mit der Schulung deiner Körperwahrnehmung wirst du deine Haltung verbessern. Ist dein Gewicht gleichmässig auf beiden Füßen verteilt und deine Ausrichtung in einer Linie zur Schwerkraft kannst du beispielsweise eine gute Haltung ohne Anstrengung über lange Zeit einnehmen.

Schultergürtel- Organisation Hier geht es um die optimale Organisation des Schultergürtels und dem entsprechenden Einsatz der involvierten Muskulatur. Beispielsweise kann eine Deplatizierung der Schulterblätter die Ursache für einen verspannten Hals und Nacken sein. „Hebe deinen Arm und lasse dein Schulterblatt nach unten fließen.“

Bewegungslänge und -weite „Stell dir vor dein Kopf schwebt zum Himmel und dein Steissbein verlängert sich in Richtung Erde“. Dieses Bild kann dir helfen eine aufrechte Haltung einzunehmen und somit die vertikale Länge zu spüren. Als horizontale Weite betrachten wir den Schultergürtel.

Gelenkartikulation: Im Mittelpunkt dieses Prinzips steht die Beweglichkeit der Wirbelsäule mit ihren 24 Wirbeln, dem Kreuzbein und dem Steissbein. „Rolle Wirbel für Wirbel nach unten, als wäre deine Wirbelsäule eine Perlenkette und du spürst jede einzelne Perle.“

Formen von Pilates

Pilates kann in den verschiedensten „Formen“ trainiert werden:

- In einer Gruppe mit Personen unterschiedlicher Altersklassen und ungleicher körperlicher Kraft
- Mit kleinen Geräten und Hilfsmitteln, auf der Matte
- In einer kleinen Gruppe rund um ein spezielles Thema wie beispielsweise: Schwangerschaft und Rückbildung, Seniorentaining, Rückenbeschwerden, Sportarten spezifisch, etc.
- im Einzeltraining auf der Matte sowie an den Pilatesgeräten

Viel Spass beim Training! Dein Pilates Bern Team