

Wellness pur - Entspannungstechniken nach Pilates Elena Spereiter



Einleitung - Wer war „Pilates“?

Joseph Hubertus **Pilates** wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Er war ein sehr schwächliches Kind. Aus diesem Grunde war er fest entschlossen, seine körperliche Verfassung zu verbessern und trainierte daher täglich in den verschiedensten sportlichen Disziplinen, bis er im Alter von 14 Jahren für ~~antike Zeichnungen~~ ~~Modellzeichnungen~~ ~~den Modellkorte~~ ~~starkorte~~

Er war Turner, Boxer, er tauchte, fuhr Ski und war sogar Zirkusartist.

Im Jahre 1912 verließ er sein Heimatland und ging nach England. Dort wurde er Berufsboxer und unterrichtete die Kripobeamteten von Scotland Yard in Selbstverteidigung.

Im ersten Weltkrieg wurde er weil er ein Deutscher war, gefangen genommen. Er nutzte diese Zeit, um seine Studien über Bewegungslehre und Gesundheit weiter zu entwickeln. Über Yoga bis hin zu Tierbewegungen beeinflussten verschiedene Richtungen seine Arbeit. Er unterrichtete die Mitgefangenen in seinen selbst entwickelten Trainingsmethoden.

Während der Gefangenschaft arbeitete **Pilates** auch eine Weile als Krankenpfleger. Zu dieser Zeit experimentierte er mit den Federrahmen der Krankenhausbetten. Die Patienten kräftigten so ihre Muskeln, noch bevor sie aufstehen konnten. **Pilates** benutzte die Federn als Widerstand und entwickelte ein Gerät welches er „**Universal Reformer**“ – der universale Umformer – nannte.

Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete eng mit fast allen Vertretern der Bewegungslehre zusammen (u.a. Rudolf von Laban, Urheber der Tanzschrift). **Pilates** arbeitete als Trainer für die Hamburger Polizei.

1923 verließ er Deutschland erneut und baute in New York zusammen mit seiner Frau sein erstes Studio auf. Viele große Tänzer/innen gehörten von nun an zu seinen Anhängern (z.B. Martha Graham, Tänzerin, Choreographin, Tanzlehrerin und Wegbereiterin des „Modernen Tanzes“ u.a.). Durch die „**Methode Pilates**“ erholten sich die Tänzer sehr rasch von tanzspezifischen Verletzungen.

Alan Herdman der in New York bei zwei herausragenden Schülern von **Pilates** (Bob Fitzgerald und Carola Trier) studiert hatte, führte die „**Methode Pilates**“ in den frühen 70er Jahren in Großbritannien ein. Eine der wichtigsten Merkmale von Alan Herdmans Pädagogik ist das Prinzip der Ausatmung bei Anspannung.

Die „**Methode Pilates**“ stützt sich auf sechs Grundlagen – Konzentration, Atmung, Kontrolle, Zentrierung, Bewegungsfluss und Genauigkeit. Gerade diese Grundlagen unterscheiden diese Technik von anderen Bewegungsangeboten und machen das Training so sicher.

Die Methode/Technik ist auf den heutigen Stand der Trainingswissenschaften verbessert worden, wobei die Grundprinzipien immer noch greifen. Vielfach muten die original *Pilates* Übungen sehr akrobatisch und daher für den „Normal – Trainierenden“ kaum ausführbar und vor allem unfunktionell an. Es gibt jedoch so genannte „*Pre-Pilates-Übungen*“ (vorbereitende Übungen) aus dem „*Pilates-Matwork*“ (Mattenübungen), die sozusagen für alle Altersstufen ausführbar sind.

„Die Körperhaltung“

Bevor man nun mit der Pilates-Technik beginnt, sind noch einige Dinge zu beachten. Man startet mit einer Beurteilung der eigenen Körperhaltung bzgl. **Kopf/Nacken, Schultern/Arme, Rücken/Bauch, Gesäß/Beine/Füße**. Eine als funktionelle Haltung (Prinzipien der Rückenschule) gilt als „gute“ Haltung.

„Selbsteinschätzung“ – Wirbelsäule

Diese vorbereitende Übung besteht aus dem kontrollierten Ab – und aufrollen der Wirbelsäule und des ganzen Oberkörpers aus dem oben genannten funktionellen Stand heraus. Sie dient dem Erspüren von verspannter, schmerzender Muskulatur.

„Selbsteinschätzung“ – Oberkörper

Diese auch vorbereitende Übung dient der Entspannung der Schultergürtelmuskulatur und der Schultern. Aus dem funktionellen Stand heraus werden beide Schultern zu den Ohrläppchen hoch gezogen um anschließend sanft nach unten in die Ausgangsposition zu gleiten.

„Selbsteinschätzung“ – Kraftgürtel

Eine weitere vorbereitende Übung ermöglicht, den Bewegungsradius des Oberkörpers zu erspüren. Dazu werden die Arme locker vor der Brust verschränkt. Nun wird der Oberkörper und auch der Kopf sanft erst zu einer Seite dann zur anderen Seite gedreht und zwar ohne Beteiligung des Beckens und der Beine.

Die „Pilates-Atmung“

In Rückenlage, die Füße auf der Unterlage. Beine entweder geschlossen oder hüftbreit geöffnet (eventuell ein Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch zwischen den Knien), die Hände seitlich am Brustkorb fixieren, der Kopf auf der Unterlage (eventuell ein Buch darunter legen).

Zehnmal sehr langsam und tief einatmen, dabei die Atmung seitlich in den Brustkorb, in die Hände (seitliche Brustkorbatmung) und in den Rücken bis in die Lungenspitzen steuern (Vorstellung der Brustkorb weitet sich zu den Seiten und nach hinten unten).

Nun beim Ausatmen den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen (Transversus ansteuern) so dass sich eine Mulde im Unterbauchbereich bildet (neutrale Beckenposition – weder aufgerichtet noch gekippt!).

Als Grundregel gilt: zur Vorbereitung durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen wenn die Bewegung ausgeführt wird!

Die „Pilates-Box“

Der Brustkorb, so wie ihn Pilates definiert, bildet den Schlüssel für die richtige Ausrichtung des Körpers, sodass gefahrlos und äußerst gelenkschonend trainiert werden kann. Gemeint ist ein „Rechteck“ welches von Schulter zu Schulter und von Hüfte zu Hüfte reicht (vier Eckpunkte ergeben ein Rechteck). Vor jeder Übung deshalb überprüfen, ob das Rechteck vorhanden ist.

Das „Powerhouse“

Dieser Begriff umfasst (ursprünglich nach Pilates) das komplexe Zusammenspiel von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Das Miteinbeziehen der Beckenbodenmuskulatur, ist erst nachdem sich das Training dieser Muskulatur durchgesetzt hat, aktuell!

Das *Powerhouse* (auch Kraftzentrum oder Kontrollzentrum genannt) ist genauso wie die *Pilates-Box* Grundlage für das Pilates-Training!

„Verlängern“

Ein tragender Begriff im Pilates-Training. Er bedeutet zum einen, die Taille so zu strecken, dass der Abstand zwischen Beckenkämmen und Brustkorb sich vergrößert und somit die Wirbelsäule entlastet wird (dekomprimiert). Zum anderen soll die Vorstellungskraft entwickelt werden, die unteren Extremitäten und die Wirbelsäule während der Übungen zu längen und dieses Gefühl zu verinnerlichen. Ein so erworbenes Körperbewusstsein wird das gesamte Erscheinungsbild dauerhaft verbessern.

Aufwärmen / Vorbereitung

In Rückenlage (Becken neutrale Position, Füße und Knie entweder geschlossen oder hüftbreit geöffnet, Arme entspannt neben dem Körper, „*Pilates-Box*“ überprüfen, „*Powerhouse*“ aktivieren, seitliche Brustkorbatmung ausführen, verlängern). Nun mit der Nase sanft liegende Achten an die Decke malen (in beide Richtungen mindestens 5mal).

Aus der gleichen Position heraus, den Kopf sanft von einer Seite zur anderen rollen.

Aus der gleichen Position heraus, die Knie beim Ausatmen nacheinander zur Brust heranziehen und die Hände an die Knie legen. Nun einatmen und beim erneuten Ausatmen, die Knie sanft dichter an die Brust ziehen. Einatmen die Knie leicht von der Brust wegführen, ausatmen wieder sanft heranziehen. Diese Übung im eigenen Atemrhythmus mindestens 5mal wiederholen.

Als Variante die Knie im Wechsel heranziehen und wegschieben.

Eine weitere vorbereitende Übung aus der gleichen Position heraus sind die „*Turn outs*“. Beim erneuten Ausatmen ein Knie im rechten Winkel hochführen, einatmen zur Vorbereitung und beim Ausatmen das Bein (Knie) über außen drehen und wieder in Ausgangsposition zurückführen. Diese Übung mit beiden Seiten jeweils mindestens 5mal durchführen.

Als Variante das zur Decke gestreckte Bein wie oben beschrieben über außen drehen. Auch zur Vorbereitung dient die „*Kniesenkung*“. Zur Vorbereitung einatmen und beim Ausatmen ein Bein zur Seite Richtung Boden gleiten lassen. In der Position wieder einatmen. Um

das Bein wieder in die Ausgangsposition zu bringen, erneut ausatmen. Auf jeder Seite mindestens 5mal durchführen.

Eine letzte hier beschriebene vorbereitende Übung sind die „*Gleitenden Arme und Beine*“. Zur Vorbereitung wieder einatmen. Beim Ausatmen ein Bein sanft zum Boden senken und es langsam ausstrecken. Erneut einatmen und das Bein wieder heranziehen. Beide Seiten mindestens 5mal wiederholen.

Nun die rechte Hand auf die linken Rippen legen. Einatmen zur Vorbereitung und beim Ausatmen den linken Arm anheben und gestreckt hinter dem Kopf am Boden ablegen, erneut einatmen und beim Ausatmen wieder zurückführen. Beide Seiten mindestens 5mal wiederholen.

Als Variante rechtes Bein und linken Arm (u. u.) vom „Körperzentrum“ wegschieben!

„Erste Übungen“

„Single Leg Stretch“

Position wie oben beschrieben. Beim Ausatmen die Knie nacheinander Richtung Brust heranziehen. Erneut einatmen, ausatmen, dabei das rechte Knie dichter zur Brust heranziehen, mit beiden Händen unterhalb des Knies festhalten, Ellbogen nach außen und hochhalten und das linke Bein leicht diagonal Richtung Decke strecken. Nun erneut einatmen und beim Ausatmen Bein wechseln. Jede Seite mindestens 4mal wiederholen.

„The Hundred“

Wieder beim Ausatmen Knie nacheinander Richtung Brust ziehen. Beine in einen 90° Winkel bringen. Erneut einatmen, beim Ausatmen Oberkörper und gestreckte Arme (maximal Hüfthöhe) anheben. In dieser Position nun beim Einatmen und beim Ausatmen jeweils 5 Pumpbewegungen (Auf und Ab-Bewegen der Arme - Stakkatoatmung) ausführen. In der Anfangsphase versuchen, mindestens 30 Pumpbewegungen zu schaffen. Später ausweiten auf hundert Pumpbewegungen. Dann wieder einatmen und beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurückgehen.

„Corkscrew“

Position wie oben beschrieben. Wieder Knie beim Ausatmen nacheinander heranziehen. Einatmen zur Vorbereitung, ausatmen und dabei die Beine senkrecht Richtung Decke strecken. Wieder einatmen zur Vorbereitung, ausatmen die Beine fest geschlossen nach rechts führen (linke Körperhälfte darf sich nicht vom Boden lösen). Immer noch bei der Ausatmung Beine gestreckt leicht absenken, zur Mitte zurückführen und wieder senkrecht Richtung Decke strecken. Einatmen, andere Seite. Diese Übung je Seite mindestens 4mal durchführen.

„Bridge“

Wieder aus gleicher Ausgangsposition starten. Diesmal jedoch bleiben die Füße am Boden. Zur Vorbereitung einatmen und beim Ausatmen das Becken von der Unterlage abheben bis nur noch der Schultergürtel auf der Unterlage liegt, dabei das rechte Bein in Verlängerung nach vorne ausstrecken. Erneut einatmen und beim Ausatmen Bein wieder aufsetzen und Becken wieder ablegen. Diese Übung je Seite mindestens 4mal ausführen.

„Single Leg Kick“

In Bauchlage (wenn möglich, Bauch auf einem Kissen). Die Stirn ruht auf den Händen (sonst wie oben beschrieben Becken neutrale Position...). Einatmen zur Vorbereitung, ausatmen und dabei den Unterschenkel des rechten Beines 2mal nach oben schwingen (Doppelkick), erneut einatmen und beim Ausatmen den linken Unterschenkel wie zuvor den rechten. Je Seite mindestens 4mal ausführen.

„Leg Circles and Heel Beats“

Wieder wie zuvor in Bauchlage. Einatmen zur Vorbereitung, ausatmen das rechte Bein gestreckt anheben und fünf kleine Kreise über außen „malen“. Erneut einatmen und beim Ausatmen das Bein wieder ablegen. Nun die Übung mit dem linken Bein ausführen. Je Seite mindestens 4mal wiederholen.

Variante dazu, gleiche Ausgangsposition, Beine beim Ausatmen gleichzeitig leicht vom Boden anheben. Erneut einatmen und beim Ausatmen 5mal die Fersen aneinander „schlagen“. Beine oben lassen wieder einatmen, Fersen beim ausatmen wieder 5mal aneinander „schlagen“. Diese Übung mindestens 5mal ausführen.

„Abschließende Übungen“

„Chalk Circles“

In der Seitlage (rechte Körperseite - Beckenposition und Weiteres siehe oben). Die Beine im 90° Winkel zum Körper herangezogen. Die Arme nach vorne gestreckt, die Handflächen ruhen aufeinander (Kopf mit einem zusammengefalteten Handtuch oder einem Kissen unterstützen). Einatmen zur Vorbereitung, beim Ausatmen den linken Arm gestreckt auf dem Boden Richtung Kopf kreisen, über den Kopf hinweg bis auf die linke Seite, dort gestreckt ablegen. Den Kopf mit wenden (Brustkorb weiten). In dieser Position wieder einatmen und beim Ausatmen den Arm und den Kopf wieder in Ausgangsposition bringen. Die Übung auf dieser Seite mindestens 4mal wiederholen. Dann auf die andere Seite legen und wieder starten.

„The Cat“

Aus dem Vierfüßlerstand (Beckenposition...) einatmen zur Vorbereitung und beim Ausatmen einen „Katzenbuckel“ machen. Erneut einatmen, Wirbelsäule strecken, ausatmen usw. Diese Übung mindestens 5mal durchführen.

„Controlling“

Wieder im Stand angekommen noch einmal die drei „Selbsteinschätzungen“ vom Anfang ausführen (mit der Atmung kombinieren – einatmen zur Vorbereitung, ausatmen bei der Bewegung – diese Atmung sollte schon bereits in der zweiten „*Pilates-Stunde*“ alle Übungen unterstützen!).

Pilates Übungen werden idealerweise barfuß oder alternativ mit rutschfesten aber nicht zu dicken Socken ausgeführt. Die Füße werden nicht wie bei der klassischen Gymnastik angewinkelt, sondern in der Anfangsphase locker gelassen und später in die typische „*Pilates-Fußhaltung*“ (gestreckte Füße, Füße leicht nach außen gedreht, Fersen dichter zusammen) gebracht. Bei Krampfneigung, bleiben die Füße jedoch locker.

Als Untermalung empfiehlt es sich eine Entspannungsmusik zu spielen. Vom Gebrauch von Duftölen oder Räucherstäbchen wird jedoch abgeraten (Gefahr von Übelkeit, Kopfschmerzen, Unwohlsein).