



Einführung in Pilates

In diesem Kapitel

- ▶ Mit Pilates vertraut werden
- ▶ Verstehen, wie sich diese Methode entwickelt hat
- ▶ Die acht Prinzipien von Pilates
- ▶ Ausrüstung für Pilates



W

as ist Pilates? In einem Wort: Zauberei.

Aber lassen Sie mich am Anfang beginnen. Pilates hat nichts mit Pilatus zu tun. Wenn Sie in ein volles Pilates-Studio schauen würden, würden Sie sicherlich denken: »Hey, das sieht wie ein paar aufgemöbelte Situps aus« oder vielleicht auch »Was machen die denn da? Foltern die sich mit Stahlfedern und Seilwinden?« oder auch »Ui, das sieht mächtig spaßig aus, genau das brauche ich auch!« Und all das würde den Nagel auf den Kopf treffen ...

Pilates ist voller Widersprüche: Es ist erdverbunden und doch geistig, gleichzeitig einfach und komplex. Viele Menschen erkennen und schätzen die Wohltaten von Pilates vom allerersten Training an. Andere hingegen halten die Pilates-Übungen für langweilig und albern und gelangen erst nach drei Monaten mit derselben Übung zu einem neuen Körpergefühl. Einige Menschen werden eine gewisse Übung anfangs für vollkommen undurchführbar halten, nur um nach einigen Trainingswochen festzustellen, dass sie ihnen vollkommen natürlich vorkommt. Welche Erfahrungen Sie mit Pilates auch immer machen werden, die Grunderfahrung bleibt immer die gleiche: Sie werden verändert.

Mein Lebensgefährte, ein professioneller Freestyle-Snowboarder und Skateboarder, erklärte mir nach der sechsten Trainingseinheit, dass Pilates »langweilig« sei. Er bevorzugt halt den Kitzel der Gefahr und die sorglose Ausgelassenheit, die er auf den Brettern findet. Aber selbst er musste grummelnd zugeben, dass Pilates seine Fähigkeiten beim Snowboarding drastisch verbessert hatte und er seinen Stützverband am Knie nach zehn Jahren zum ersten Mal wieder ablegen konnte.

Seine Geschichte ist nur eine der vielen Berichte, die ich erhalten habe. Ein 35-Jähriger, der seit 15 Jahren Rückenschmerzen hatte, gegen die nichts half, eine ältere Frau, die vorher noch nie gymnastische Übungen durchgeführt und Beweglichkeit und Kraft verloren hatte, Leute, die sich einfach nur fit halten und einen strammen Bauch bekommen wollten – alle haben in Pilates gefunden, was sie gesucht haben.

Ich selbst bin der lebende Beweis für die Zauberkraft von Pilates. Vor 13 Jahren verletzte ich mich einmal während meiner sehr kurzlebigen Karriere als professionelle Ringerin (ein Nebenjob, den ich annahm, um meine Karriere als Tänzerin zu finanzieren) am Knie. Es wurde



Pilates für Dummies

ein Bänderriss diagnostiziert und die Ärzte empfahlen mir eine Operation, wenn ich jemals wieder berufsmäßig tanzen wolle. Nach sechs Monaten Pilates-basierter Rehabilitation und keinerlei Operation war ich wieder gesund und tanzte mit mehr Kraft und Technik als jemals zuvor. Ich war bekehrt.

Zu mir kommen Schüler ohne jede sportliche Erfahrung. Für einige ist es einfach die ansprechendste Form von Körperübungen, entweder weil sie die Atmosphäre in Fitness-Cubs nicht mögen – die laute Aerobic-Musik und die grunzenden Kerle, die Gewichte heben –, oder sie wollen sich nicht der Gefahr aussetzen, sich zu verletzen. Manche wollen sich nicht der Frustration aussetzen, wenn man ohne jedes Körpergefühl ein Training beginnt. Pilates bringt Ihnen grundlegende Körperbewegungen bei. Pilates-Übungen sind einfach zu lernen und vollkommen ungefährlich für den Durchschnittsmenschen.

Wenn Sie schon viel über Pilates wissen oder direkt in die Übungen einsteigen wollen, dann wechseln Sie bitte direkt zu Kapitel 4, obwohl ich Ihnen doch empfehlen würde, zuerst das Pilates-Alphabet in Kapitel 3 zu lesen, bevor Sie irgendeine der Übungen aus dem Buch machen.



Wie vor jedem Trainingsprogramm sollten Sie auch vor Pilates erst einen Arzt aufsuchen, insbesondere, wenn Sie an Herzkrankheiten oder Bluthochdruck oder einer anderen ernsten Erkrankung leiden. Wenn Sie Rückenschmerzen oder eine andere ernsthafte Verletzung haben, lassen Sie sich vom Arzt untersuchen und das Okay geben, bevor Sie Ihre Reise durchs Pilates-Land antreten.

Die Grundlagen von Pilates

Pilates-Übungen leihen sich Elemente von Yoga, dem Tanz und von Gymnastik, haben aber trotzdem viele eigenständige Bewegungsabläufe, die sie von anderen Techniken unterscheiden. Die Pilates-Methode besteht aus einem Repertoire von über 500 Übungen, die auf einer Matte oder mit von Joseph Pilates erfundenen Trainingsgeräten ausgeführt werden können. Machen Sie sich aber keine Sorgen, dass Sie komplizierte Trainingsgeräte benutzen müssen – Sie können ein Spitzen-Workout zu Hause und nur mit der Matte erreichen. Wenn Sie allerdings an den speziellen Pilates-Trainingsgeräten interessiert sind, gebe ich Ihnen eine Auflistung davon in Kapitel 15.

Die Pilates-Methode stärkt das Körperzentrum (lesen Sie dazu den Abschnitt *Das Zentrum* in diesem Kapitel), kräftigt den Rücken, baut einen Muskelkorpus auf und erhöht das Körpergefühl und die Beweglichkeit.

Die Pilates-Methode ist auch ein hervorragendes Rehabilitationssystem für Verschleißerscheinungen im Rücken, Knie, Hüften und Schultern. Pilates wendet sich immer an den ganzen Körper und korrigiert dessen Asymmetrien und dauerhafte Schwächen, um erneute Verletzungen zu verhüten und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



Die Geschichte des Joseph Pilates

1880 in Deutschland geboren, litt Joseph Hubert Pilates von Geburt an an Asthma und Rachitis. Sein Leben widmete er deshalb der Wiederherstellung seiner Gesundheit und seiner Kondition. Im Laufe der Zeit überwand er seine Gebrechlichkeit und wurde ein begeisterter Skifahrer, Taucher, Turner, Yogi und Boxer und erhielt seine Topform bis weit über siebzig. Während seiner Internierung in England während des 1. Weltkriegs hing Pilates Stahlfedern über die Hospitalbetten der Patienten, so dass diese noch liegend mit der Rehabilitation beginnen konnten. Diese Setup-Geräte entwickelten sich später zum Cadillac, einem der Haupt-Übungsgeräte in der Pilates-Methode (warum er so heißt und was man damit macht, erkläre ich Ihnen in Kapitel 15).

1923 emigrierte Pilates in die Vereinigten Staaten. Er lebte in New York, wo er ein Studio auf der Eighth Avenue in Manhattan eröffnete, professionelle Tänzer trainierte und ihnen bei der Rehabilitation half. Der Choreograph George Balanchine und die Modern-Dance-Diva Martha Graham waren zwei seiner Schüler.

Ursprünglich hatte Pilates eine Reihe von Übungen auf der Matte entworfen, die den Unterleib stärken und die Körperkontrolle erhöhen sollten. Dann baute er verschiedene Geräte, die die Effektivität seines immer größer werdenden Repertoires an Übungen förderten. Er entwickelte über 20 Apparate, von denen einige wie mittelalterliche Folterinstrumente aussehen. Sie wurden aus Holz und Metallrohren gebaut und verfügten über Seilzüge, Bänder, Stangen, Kästen und Federn. Seine Philosophie führte ihn zu der Entwicklung einer Lebensweise, die »den Körper gleichmäßig entwickelt, falsche Haltungen korrigiert, körperliche Vitalität wiederherstellt, den Verstand belebt und den Geist aufrichtet«. Seiner Zeit weit voraus, betrachtete Pilates Fitness ganzheitlich und betonte, dass der Körper als komplette Einheit funktioniert.

Im Laufe der Zeit entwickelte Pilates über 500 Übungen, die er ursprünglich *Contrology* nannte, die aber seitdem als Pilates-Methode oder einfach Pilates bekannt geworden sind.

Matratzenarbeit in Serie

Die Pilates-Übungen auf der Matte werden gewöhnlich in einer Serie durchgeführt. Serien werden nach Stufen (auf Englisch: Levels) gegliedert. In diesem Buch behandle ich die Vorstufe, die Anfängerstufe sowie die Fortgeschrittenen- und Profistufe.

Ich empfehle Ihnen, mit der Vorstufe zu beginnen (Kapitel 4). Die Vorstufen-Übungen geben Ihnen einen umfassenden Einblick, auf welchen Konzepten Pilates-Übungen beruhen. Nachdem Sie diese Konzepte verstanden haben, können Sie sie leicht in den ersten Anfänger-Übungen wiederentdecken. Nachdem Sie die Anfänger-Serien gemeistert haben, können Sie zu der Fortgeschrittenen-Serie schreiten usw. Während Sie die Stufen voranschreiten, werden die Übungen länger und härter. Ein Fortgeschrittenen-Workout beinhaltet Übungen aus der Anfänger-Serie plus einigen neuen schwereren Fortgeschrittenen-Übungen. Manchmal werden



Pilates für Dummies

Sie auch in einer höheren Stufe einfach eine schwierigere Version einer bereits bekannten Übung ausführen.

Eine Serie in der richtigen Reihenfolge und vollständig durchzuführen ist sehr wichtig. Joseph Pilates war ein Genie, was die Muskelbalance des Körpers anbelangt. Die Übungen, die er entworfen hat, sind sinnvoll, wenn sie in der richtigen Reihenfolge ausgeübt werden. Normalerweise fangen Sie eine Serie mit einer Übung an, in der Sie den Rücken aufwärmen, dann beugen Sie das Rückgrat in eine Richtung, gefolgt von einer Übung, die das Rückgrat in eine andere Richtung dehnt, und so weiter. Sie müssen nicht die wissenschaftliche Begründung verstehen, warum die Übungen nun in dieser Reihenfolge sind und in keiner anderen (Sie müssten schon Doktor der Sportmedizin sein, um das zu verstehen). Vertrauen Sie nur auf die Methode und die Ausführung der Übungen in der richtigen Reihenfolge. Je länger ich mich Pilates widme, umso mehr bewundere ich die Intelligenz des Mannes, der diese Methode erschuf.

Pilates baut das Powerhouse auf

Pilates-Übungen entwickeln eine starke Muskulatur des Unterleibs, des Rückens, des Pos und teilweise auch der inneren Schenkel. Pilates konzentriert sich dabei auf diejenigen Muskeln, die das Knochengestütze unterstützen und damit als Kraftquelle (Englisch: Powerhouse) des Körpers dienen.

Powerhouse ist ein Ausdruck, der von Joseph Pilates selbst stammt. Die gesamte Muskulatur des Unterleibs, des Pos, des Rückens und der Schenkel arbeitet zusammen und bildet damit das Powerhouse des Körpers. Und dort setzen auch viele Pilates-Übungen an oder finden ihr Ziel – je nachdem, wie man's sieht. Diese Muskeln sind hauptsächlich verantwortlich für die Stabilisierung des Torsos und sind sehr wichtig, um Rückenverletzungen zu vermeiden.

Warum sollten Sie sich also um Ihr Powerhouse kümmern?

- ✓ Die Muskeln des Powerhouses verhüten Rückenverletzungen. Wenn Sie schon einen schwachen Problemrücken haben, wird das Trainieren der Kraftquelle Ihre Probleme erheblich vermindern.
- ✓ Aus der Körpermitte des Körpers heraus zu arbeiten vermindert die Belastung der Gelenke und des Rückens bei jeder Bewegung. So arbeitet Ihr Körper effizienter.
- ✓ Ein durchtrainiertes Powerhouse ist sexy. Warum sollten Sie sich nicht an einem wohlgeformten Bauch, Po oder Schenkel erfreuen?

Die Entwicklung von Pilates

Im Studio an der Achten Avenue in Manhattan wurde die erste Generation der Pilates-Schüler ausgebildet: Romana Kyranowska, Kathy Grant, Ron Fletcher, Eve Gentry, Carola Trier, Mary Bowen und Bruce King. Pilates' Schützlinge zerstreuten sich bald und eröffneten Studios im ganzen Land. Dabei veränderten sie die Methode, je nachdem, wie ihr eigener individueller



1 ► Einführung in Pilates

Hintergrund, ihre eigene Philosophie oder auch ihr Kundenkreis beschaffen war. In den folgenden fünfzig Jahren wurde die Methode von den Pilates-Lehrern weitergereicht und dabei erheblich verändert. Die New Yorker Lehrer beanspruchen für sich immer noch, am treuesten die originale Methode zu unterrichten. Viele kreative Köpfe haben allerdings ihre eigenen Einsichten in die Arbeitsweise des Körpers in die Methode integriert, um das Verständnis für die Körperhaltung zu verbessern, das in der originalen Pilates-Methode für heutiges Verständnis inzwischen veraltet ist.

Mein Ansatz der Pilates-Methode ist eine Kombination des New Yorker mit dem kalifornischen Stil. Ich wurde ursprünglich in New York von Romana unterrichtet, die sich noch am engsten an Joes Methode hält. Dort lernte ich das eher klassische Repertoire von Übungen und die traditionellen New Yorker Ansichten zur Körperhaltung kennen. Das Pilates in New York tendiert dazu, den unteren Rückenteil abzuflachen, das Becken zu heben und die Gesäßmuskulatur intensiver zu trainieren. In Kalifornien und an der Westküste hingegen sprechen die Lehrer viel vom *Neutralen Rückgrat* oder dem *Neutralen Becken*, das heißt so, wie ein Mensch natürlicherweise steht – mit einer Biegung im unteren Rückgrat (in Kapitel 3 finden Sie eine detaillierte Beschreibung des *Neutralen Rückgrats*).

Im Laufe der Jahre haben viele Lehrer, darunter auch ich, die Pilates-Übungen entlang der originalen Methode optimiert und entsprechend unserer modernen Erkenntnisse über die Funktionsweisen des Körpers verbessert. Es ist grundsätzlich für die meisten Leute einfach nicht gut, den unteren Rücken flach und das Becken gestreckt zu halten. Das kann zu ernsthaften Rückenproblemen führen.

Was ist schon ein Name?

Im Jahre 1992 erwarb der New Yorker Physiotherapeut Sean Gallagher die Rechte am Namen Pilates für alle Fitness-Studios und Übungsanleitungen. Schon kurz darauf fing er an, rechtliche Schritte gegen Pilates-Lehrer einzuleiten, verklagte jedermann mit der Begründung, nur er habe das Recht, diesen Namen zu verwenden. Viele Pilates-Lehrer einigten sich mit Gallagher außergerichtlich und zahlten ihm eine Lizenzgebühr für die Verwendung des Namens. Andere änderten einfach den Namen ihrer Methode in *Core Fitness*, *the Method* oder *PhysicalMind*. 1996 traf Gallagher dann auf einen gleichwertigen Gegner, als er die Firma Balanced Body verklagte, den weltgrößten Hersteller von Pilates-Geräten. Der Besitzer von Balanced Body, Ken Edelman, fand es absurd, dass langjährige Pilates-Lehrer den Namen nicht länger benutzen konnten. Er klagte dagegen und nach vier Jahren Rechtsstreit und einem elftägigen Prozess bestätigte das Distriktribunal, dass es sich bei Pilates um den Namen einer Methode handele und niemand die Rechte an dem Namen halten könne.



Die acht wahrhaften Weisheiten von Pilates

Joseph Pilates schrieb einmal ein Buch mit dem Titel »Rückkehr ins Leben«, in dem er die acht Prinzipien beschrieb, die der Pilates-Methode zugrunde liegen. Wenn Sie diese Prinzipien verstehen, werden Sie ein tieferes Verständnis für die Pilates-Philosophie bekommen. Pilates verlangt, anders als andere Trainingsprogramme, geistige Konzentration. Wenn Sie das Konzept hinter Pilates nicht verstehen, werden Sie zum Schluss nur einige schicke Situps und Dehnübungen vollbracht haben – mehr nicht.



Was die Leute dazu treibt, Pilates über Jahre hinweg auszuüben, ist die großartige Verwandlung ihres Körpers, wenn sie die Übungen intensiv befolgen. Sie können zehn Jahre lang Pilates machen und werden doch immer wieder Neues über Ihren Körper erfahren oder neue Tricks lernen, um eine Übung noch intensiver zu gestalten. Dieser Aspekt unterscheidet Pilates von anderen Übungsmethoden.

Kontrolle

Joseph Pilates nannte seine Methode ursprünglich Contrology (erst als seine Schüler zu Lehrern geworden waren, bezog man sich auf die Methode als Pilates-Methode). Eine der wesentlichsten Grundsätze der Methode ist also, jede einzelne Bewegung des Körpers zu kontrollieren. Diese Regel bezieht sich nicht nur auf die Übungen selbst, sondern auch auf die Übergänge zwischen den Übungen, wie man auf das und von dem Gerät steigt und die allumfassende Aufmerksamkeit jedem Detail des Workouts gegenüber.

Bei Mattenübungen kontrollieren Sie besonders den Anfang und das Ende jeder Bewegung. Wenn Sie lernen, die Übung langsam ausgleiten zu lassen, trainieren Sie Ihren Muskel dazu, länger in der gedehnten Phase verharren zu können. Und mit der Zeit werden dann Ihre Muskeln genauso lang wie kraftvoll. Lange, kraftvolle Muskeln – wollen das nicht alle? Wenn ich meine Kunden trainiere, halte ich sie dazu an, sanfte und gleichmäßige Bewegungen auszuführen. So will ich die Muskeln dazu bringen, miteinander zu arbeiten. Dazu kommt, dass bei einer kontrollierten Bewegung der Körper dazu gezwungen wird, Helfermuskeln (so genannte *Synergisten*) zur Hilfe zu nehmen (Sie erraten: daher der Name), die normalerweise kleiner als die Hauptmuskeln sind. Wenn Muskelgruppen zusammenarbeiten, um eine Bewegung auszuführen, oder sie eben synergetisch arbeiten, entwickelt der gesamte Körper eine größere Balance und Koordination. Außerdem werden die großen Muskeln dabei nicht so klotzig, weil sie nicht die gesamte Arbeit leisten müssen. So werden Sie zu einer schlanken und ranken Kampfmaschine. Wenn Ihr Körper erst einmal gelernt hat, sich kontrolliert zu bewegen, werden Sie sich auch bei jeder anderen körperlichen Tätigkeit wohler fühlen, vom Leitersteigen über Free-Climbing bis zum Klippenspringen ... die ganze Welt gefährlicher Sportarten steht Ihnen dann offen.



Innere Kontrolle gibt Ihnen äußere Freiheiten – ohne Verletzungsgefahr.



Atem

Manche Menschen halten oft die Luft an, wenn sie eine neue oder schwierige Übung durchführen. Wenn Sie Ihren Atem anhalten, stärken Sie Muskeln, die Haltungsschäden hervorrufen und Verspannungen auslösen können. Deshalb ist durchgängiges Atmen wesentlich für gleitende Bewegungen und richtige Muskelbalance. Jede Pilates-Übung hat deshalb ein besonderes zugeordnetes Atemmuster.

Die meisten Menschen atmen nur mit ihrer halben Lungenkapazität. Flache Atmung ist ein negativer Nebeneffekt unserer sitzenden und stressigen Lebensweise. Tiefes Einatmen und komplettes Ausatmen trainiert die Lungen und erhöht die Lungenkapazität, wobei es auch noch tiefe Entspannung als positiven Nebeneffekt erzeugt. Während einer Bewegung zu atmen, ist nicht immer leicht. Aber wenn Sie es tun, können tolle Sachen passieren. Konzentriertes Atmen kann sich günstig auf die Dehnungsfähigkeit des Körpers auswirken und durch diese Verminderung von Spannungen erhalten Sie eine optimale Körperkontrolle.

Die Atmung ist ein wesentlicher Aspekt von Pilates und unterscheidet es sehr von anderen Übungsformen. Wie Yoga kennt Pilates besondere Atemtechniken, die mit den verschiedenen Übungen ausgeübt werden.



Meine allgemeine Regel zur Pilates-Atmung: *Bei der Arbeit ausatmen!*

Kathy Grant, eine Meisterin der ersten Pilates-Generation, hat drei Kategorien der Pilates-Atmung entwickelt (mehr über Kathy Grant erfahren Sie in Kapitel 21):

- ✓ **Akkordeon-Atmung:** Legen Sie Ihre Hände auf beide Seiten Ihres Brustkorbs, als ob Sie ein Akkordeon halten würden. Stellen Sie sich dabei vor, Ihr Brustkorb würde sich seitwärts dehnen. Beim Ausatmen fühlen Sie, wie sich der Brustkorb wieder verkleinert, Ihr Akkordeon sich wieder zusammenzieht. Auf diese Art können Sie seitlich in die Rippen atmen und eine Destabilisierung des Torsos durch vorderes Auf- und Abatmen vermeiden.
- ✓ **Stoßatmung:** Diese Atmung wird in der Hundert-Übung behandelt, die in den Kapiteln 5, 6 und 7 beschrieben wird. Das Einatmen kann dabei wie in der Akkordeon-Atmung geschehen – sanft und tief –, während hingegen das Ausatmen stoßweise erfolgen sollte. Sie können sogar bei jedem Stoß zischen, um die Stoßhaftigkeit noch zu erhöhen. Oder versuchen Sie es mal mit Jodeln oder einem anderen onomatopoetischen Laut. Sie sollten auf jeden Fall fühlen, wie ihre Unterleibsmuskulatur die Luft aus Ihren Lungen zwingt.
- ✓ **Versteckspielatmung:** Wie wäre wohl Ihre Atmung, wenn Sie sich unter einer Decke verstecken würden und jemand käme, um nach Ihnen zu suchen? Genau so geht die Versteckspielatmung. In Pilates oder jedem Leistungssport ist es enorm wichtig, die Kontrolle über seine Atmung zu behalten. Grundsätzlich ist es möglich zu atmen, ohne den Brustkorb oder den Bauch besonders auszudehnen.



Gleitende Bewegungen

Auf den ersten Blick sieht Pilates oft wie Yoga aus. Wenn Sie allerdings Yoga machen, dann halten Sie Ihre Position wenigstens für einen Moment (der manchmal eine Ewigkeit sein kann), um dann in die nächste Position zu wechseln. Und obwohl Pilates einige Bewegungen von Yoga übernommen hat, halten Sie in Pilates nur selten eine Position für längere Zeit. So gesehen ist Pilates eher wie der Tanz, bei dem das Gleiten des Körpers ja auch ganz wesentlich ist. Das Wesen von Pilates-Bewegungen ist, Ihren Körper frei zu bewegen und die Bewegung mit Kontrolle und Präzision zu Ende zu bringen. Diese Art der Bewegung macht die Gelenke und Muskeln beweglich und trainiert den Körper, sich in gleichmäßigem Rhythmus zu dehnen und zu bewegen. Gleitende Bewegungen vereinen die Arbeit des Nervensystems, der Muskeln und der Gelenke und trainieren den Körper, sich sanft und gleichmäßig zu bewegen.

Präzision

Präzision ist so etwas Ähnliches wie Kontrolle, beinhaltet aber noch das Element der räumlichen Aufmerksamkeit. Wenn Sie eine Bewegung anfangen, müssen Sie genau wissen, wo diese Bewegung anfangen und wo sie enden wird. Alle Pilates-Übungen haben eine präzise Vorstellung davon, wo der Körper zu welcher Zeit zu sein hat. Die kleinen Dinge zählen eben bei Pilates.

Viele Leute entwickeln Trainingsangewohnheiten aufgrund von Verletzungen oder Schmerzen. Einige Leute zum Beispiel ziehen ihre Schultern jedes Mal hoch, wenn sie eine schwierige, anspruchsvolle Übung zu machen haben. Den Trapezius (das ist der Muskel, der von den Schultern den Nacken hoch verläuft und den die Leute sich öfters mal massieren) bei einer Beinübung anzuspannen, wird ihnen sicherlich nicht helfen, aber erstaunlicherweise benutzen ihn viele gerade dafür! Solche schlechten Angewohnheiten wird ein guter Trainer bei Ihnen korrigieren.

Eines der Ziele von Pilates ist es, sich auf diejenigen Muskeln zu konzentrieren, die arbeiten sollen, und diejenigen Muskeln zu entspannen, die sich einmischen könnten, es aber gar nicht sollen. Das wird Ihnen ganz deutlich werden, wenn Sie erst einmal angefangen haben, Ihre Workouts zu machen, und sich dabei darauf konzentrieren, welche Muskeln Sie benutzen und welche nicht. Der gesamte Körper muss sich in Übereinstimmung befinden, wenn Sie den Weg des Pilates gehen wollen. Diese Form der Präzision wird sich in Ihrem gesamten Leben breit machen. Stellen wir uns zum Beispiel einmal vor, Sie würden aufgrund eines Ihnen selber unbekanntes Haltungsfehlers an Rückenschmerzen leiden. Nach einigen guten Übungsserien Pilates wären Sie überrascht, wie schnell ein neu gewonnenes Körpergefühl Ihren Körper positiv verändern kann. Diese Veränderung kann aber nur stattfinden, wenn Sie sich selber in Ihrem Körper erkennen und die Präzision Ihrer Bewegungen erhöhen.



Das Zentrum

Wieder und wieder ermahne ich meine Kunden: »Bauchnabel ran ans Rückgrat!« oder »Wampe an die Wirbelsäule!« Das ist die erste ultimative Pilates-Regel! Und so wirkt sie: Wenn Sie nämlich den Nabel tief in den Bauch und Richtung Wirbelsäule ziehen, aktivieren Sie die gesamte abdominale oder Bauchmuskulatur. Alle Pilates-Übungen basieren auf diesen Muskeln, um den Körper in der Mitte zu stärken. Die meisten Pilates-Übungen konzentrieren sich direkt oder indirekt auf die Entwicklung der abdominalen Kraft. Vergessen Sie also niemals, den Bauch einzuziehen, oder Sie werden von den Pilates-Göttern verflucht werden!

Sogar wenn Sie eine Übung durchführen, die sich auf die Stärkung der Armmuskulatur konzentriert, wird Ihr Trainer Sie darum bitten, den Nabel einzuziehen, die Schultern fallen zu lassen und vielleicht sogar Ihr Gesäß zusammenzukneifen. All diese Elemente fördern das Körperzentrum und seine Muskelkraft. Keine Übung sollte der Kontrolle des Zentrums zum Schaden gereichen. Um es anders herum zu sagen: Wenn das Zentrum nicht vollkommen involviert und stabilisiert ist, können Sie nicht auf das nächsthöhere Stüflein Ihrer Übung klettern. Und noch mehr: So lange Sie die Zentrumskontrolle noch nicht erreicht haben, müssen Sie so lange an Ihrer Übung herumprobieren, bis es klappt. Klingt hart, was? Man nennt mich nicht umsonst die Adominatrix.

Stabilität

Die Konzentration auf Stabilität während der Ausübung der Methode ist Teil der Schönheit von Pilates und macht es zu einem perfekten Rehabilitationssystem. Tatsächlich konzentrieren sich viele Pilates-Mattenübungen hauptsächlich auf die Stabilität des Rumpfs. Stabilität ist die Fähigkeit, den Körper nicht bewegen zu müssen, obwohl ein Teil des Körpers es fordert. Wenn Sie zum Beispiel Ihren Arm heben, dann versuchen Sie mal, Ihren Rücken dabei nicht durchzubiegen. Um dies zu erreichen, müssen Sie Ihre Bauchmuskulatur einsetzen, so dass der Brustkorb sich nicht mit den Armen emporhebt. Das Rückgrat ruhig zu halten, wenn Sie Arme und Beine bewegen, erfordert Stabilität im Rumpf, die hauptsächlich durch die Bauchmuskeln hergestellt wird.

Der Löwenanteil der Pilates-Übungen benutzt dieses Konzept der Stabilität des Rumpfs, die ein Schlüssel zur fortdauernden Gesundheit Ihrer Wirbelsäule ist. Nach einem Unfall zum Beispiel gibt es eine Menge Instabilität in der verletzten Region des Körpers. Das Erste, was Sie dann lernen müssen, ist, das verletzte Körperteil wieder zu stabilisieren und so erneute Verletzungen zu vermeiden und den Heilungsprozess zu befördern. Damit stellt Pilates eine der sanftesten Formen von Körperübungen nach einem Unfall dar. Pilates wird außerdem überhaupt Verletzungen vermeiden, denn durch die Stabilität in Rumpf und Gelenken erhalten Sie eine hervorragende Stabilität.

Wenn Sie jemals einen Zirkus, eine Yoga-, Tanz- oder Gymnastikklasse besucht haben, dann ist Ihnen sicherlich schon mal ein supergelenkiger Mensch untergekommen. Sie wissen schon, wovon ich spreche – jemand, der anscheinend keine Knochen im Leib hat, ein Schlangemensch, der seine Füße hinter dem Kopf falten kann oder sich wie eine Weidenrute ver-



Pilates für Dummies

biegt. Diese Leute besitzen eine extreme Flexibilität, was das genaue Gegenteil von Stabilität ist. Zu große Beweglichkeit setzt aber die Bänder und Gelenke zu großen Zug- oder Druckkräften aus. Deswegen passiert es solchen flexiblen Menschen häufig, dass sie sich verletzen. Die verschiedenen Körperteile stabilisieren zu lernen, ist wesentlich, um Verletzungen zu vermeiden oder die Rehabilitation zu unterstützen. Die Stabilität des Rumpfes wird hauptsächlich durch die Kraft der Unterleibsmuskulatur gewährleistet und ist eine der wichtigsten Konzepte von Pilates. Das grundlegende Konzept, an das man sich immer halten sollte, wenn man um Stabilität ringt ist: »Nicht bewegen«.

Der Rumpf kann in zwei Teile aufgeteilt werden: den oberen Rumpf (Brustkorb/oberer Rücken) und den unteren Rumpf (Bauch/unterter Rücken).

- ✓ **Stabilität des oberen Rumpfes durch obere Rumpfmuskulatur.** Die Stabilität des oberen Rumpfes wird durch die oberen Glieder (Arme) gefährdet. Wenn Sie flach auf dem Rücken liegen und Ihre Arme hoch über den Kopf heben, dann müssen Sie Ihre obere Rumpfmuskulatur bemühen, damit Ihr Brustkorb unten bleibt. Versuchen Sie's mal! Dieses Konzept der Stabilität im oberen Rumpf kommt jedes Mal ins Spiel, wenn Sie die Arme bewegen sollen, der Rumpf aber stabil bleiben soll.
- ✓ **Stabilität des unteren Rumpfes durch untere Rumpfmuskulatur.** Die Stabilität des unteren Rumpfes wird durch die unteren Glieder (Beine) gefährdet. Wenn Sie flach auf dem Rücken liegen und dabei die Beine anheben, müssen Sie die untere Rumpfmuskulatur anspannen, um zu vermeiden, dass Ihr unterer Rücken mit hochzieht.

Komplette Stabilität des Rumpfes wird durch alle Rumpfmuskeln gewährleistet. Sie wird gleichzeitig durch die Bewegungen der Arme und Beine gefährdet. Wenn Sie sich auf den Rücken legen und gleichzeitig Arme und Beine in die Luft strecken, dann werden Sie die gesamte Rumpfmuskulatur anstrengen müssen, damit sich nicht der Rumpf mit den Gliedern in die Luft biegt. Dieses Konzept wird Ihnen bei einigen Fortgeschrittenen- und Profi-Übungen begegnen.

Bewegungsfähigkeit

Bewegungsfähigkeit bedeutet, wie weit sich ein Teil des Körpers bewegen lässt. Zum Beispiel, wie weit Sie ein Bein nach vorne hoch heben können, zeigt Ihnen, wie es um die Bewegungsfähigkeit Ihrer Hüften bestellt ist. Bewegungsfähigkeit wird von den Muskeln, Knochen und anderen Körpergeweben wie etwa Bändern und Muskelbinden bestimmt. Eigentlich ist Bewegungsfähigkeit nur ein anderes Wort für Beweglichkeit oder Flexibilität.

Pilates-Übungen verlangen vom Körper maximale Dehnungen. Dadurch wird die Bewegungsfähigkeit der Glieder (Flexibilität) erhöht. Menschen, deren Muskeln noch unflexibel sind, werden schon nach wenigen Übungsstunden eine Zunahme der Beweglichkeit bemerken. Wenn Sie extrem unbeweglich sein sollten, sollten Sie zusätzlich zu den Pilates-Übungen noch einige besondere Dehnübungen ausführen. Es kann sein, dass es sonst für Sie unmöglich ist, eine bestimmte Übung durchzuführen. Sollte das so sein, dann müssen Sie eine



1 ► Einführung in Pilates

Übung etwas verändern, bis Sie sie schließlich so ausführen können, wie sie eigentlich gedacht war.

Gegensätzlichkeit der Bewegung

Sie können Ihre Arme hochheben und denken dabei nur ans Armehochheben. Sie können allerdings denken: »runter um hoch zu kommen«, wenn Sie ihre Arme heben, indem Sie zuerst die Schultern nach unten zum Rücken ziehen und erst dann die Arme heben und sich dabei darauf konzentrieren, Ihre Arme mit Hilfe der Rückenmuskeln zu heben. Das nennt sich *Gegensätzlichkeit der Bewegung*. Wenn Sie Ihren Arm aus dem Rücken heraus heben, anstatt ihn nur mit den Armmuskeln zu bewegen, stabilisieren Sie die Schulter, während Sie den Arm heben. Ich sage meinen Kunden immer wieder: »Denken Sie nach unten, um nach oben zu kommen«, wenn sie ihre Arme heben, oder »hoch, um runterzukommen«, wenn sie über ihre Wirbelsäule ausrollen.

Tänzer vollführen ganz selbstverständlich gegensätzliche Bewegungen, wenn sie sich bewegen. Dadurch sieht es immer so aus, als ob sie durch die Luft gleiten würden, obwohl sie gleichzeitig am Boden haften. Die Vorstellung von gegensätzlicher Bewegung ist eine Möglichkeit, jemanden dazu zu bringen, die zentrale Muskulatur anstatt die periphere zu benutzen. Dieser Ansatz involviert mehr Muskeln, um eine Bewegung auszuführen, und macht die Bewegung effizienter für den Körper. Außerdem ist es gesünder. So.

Als Pilates-Lehrer benutze ich gegensätzliche Bewegungen oft und in vielfältiger Weise, um meinen Kunden zu einer neuen Körperbalance zu verhelfen. Ein anderes Beispiel für »hoch, um runterzukommen« ist, sich nach unten zu beugen, ohne sich am Rücken zu verletzen. Das nächste Mal, wenn Sie sich bücken, um etwas aufzuheben, spannen Sie die untere Rumpfmuskulatur an. Damit schützen Sie Ihren Rücken, indem Sie die entgegengesetzten Muskeln im Unterleib anspannen. Gegensätzliche Muskelgruppen zu benutzen, ist eine feine Art, Ihren Körper zu kontrollieren, während Sie weite Bewegungen mit korrektem Ablauf ausführen. Sie werden noch mehr Beispiele für gegensätzliche Bewegungen finden, wenn Sie sich durch die Beispiele im Buch arbeiten. Das Konzept dieser gegenläufigen Bewegungen wird Ihnen klarer werden, wenn Sie einige Übungen gemacht haben.

Was Sie brauchen, um loszulegen

Die gute Nachricht: Sie brauchen nicht viel. Nur das Wichtigste:

- ✓ **Eine stabile Matte.** Die Matte sollte nur so lang wie Ihr Rückgrat und so breit wie Ihr Körper sein. Die Matte sollte fest genug sein, um Ihren Rücken zu unterstützen, wenn Sie sich auf dem Boden abrollen. Sie können sich Ihre Rückenwirbel verletzen, wenn Sie nur ein Handtuch oder eine Yoga-Matte benutzen. Ich bevorzuge eine Gymnastik-Matte oder eine einrollbare Schaumstoffmatte.



Pilates für Dummies

- ✓ **Bequeme Kleidung.** Tragen Sie, was Sie auch zu einem Yoga-Unterricht, zum Tanztraining oder zu Gymnastikstunden tragen würden. Nichts sollte Sie einschnüren – keine Knöpfe oder enge Schnüre. Eng anliegende Kleidung ist in Ordnung, weil Sie so besser sehen können, ob Ihr Bauch sich einzieht oder rausstreckt.
- ✓ **Nackte Füße.** Mit Socken rutschen Sie nur auf dem Boden aus. Ich empfehle nackte Füße.



Ein kleiner Ball wäre auch nicht schlecht. Ein kleiner Ball ist ein tolles billiges Trainingsgerät, insbesondere, wenn Sie Anfänger sind. Lesen Sie im Kapitel 12 über kleine billige Bälle nach.

