



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

Pilates in Prävention und Rehabilitation „Herkunft und Bewegungsideen“

Pilates Teil I

Ausgabe: 09.2004 (November 2004)

Pilates Teil II

Ausgabe: 10.2004 (Dezember 2004)

Pilates mit Kleingeräten

Ausgabe: 06.2007 (Juli/August 2007)

Pilates mit dem Sitzball

Ausgabe: 07.2010 (September 2010)

Pilates - Flow und Choreographie

Ausgabe: 01.2011 (Januar/Februar 2011)

Pilates Mixed Elements

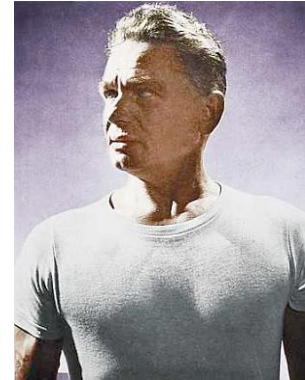
Ausgabe: 01.2012 (Januar 2012)



Pilates

Herkunft

Der Urvater der Methode, Joseph Hubertus Pilates, gebürtiger Deutscher, wurde 1880 in Mönchengladbach geboren. Aufgrund seiner schlechten gesundheitlichen Konstitution trainierte er schon im Kindesalter hart und täglich die verschiedensten sportlichen Disziplinen. Im Alter von 14 Jahren war er bereits ein sehr gefragtes Modell für anatomische Zeichnungen.



Aufbauend auf die Erkenntnisse dieses Selbststudiums entwickelte er eine Trainingsmethode, die er in den Anfängen „Contrology“ (Körperkontrolle) nannte. Intensive Beobachtungen und Analysen von menschlichen Bewegungsmustern und -fehlern, wiesen ihm hierbei den Weg.

Pilates erkannte den Rücken als die größte menschliche Schwachstelle. Er arbeitete deswegen intensiv am natürlichen Kraftgürtel. Grazile Tierbewegungen, verschiedene fernöstlichen Bewegungsformen, Elemente des klassischen Tanzes, nahmen wie ihre bekannte Bewegungslehrende (Eugen Sandow, Martha Graham oder Rudolph von Laban) entscheidenden Einfluss auf seine Arbeit.

Im Jahre 1912 ging er nach England. Er arbeitete als Berufsboxer und unterrichtete die Kripobeamten von Scotland Yard in Selbstverteidigung. Immer noch in England lebend, kam er im ersten Weltkrieg in ein englisches Internierungslager. Dort unterrichtete er deutsche Mitgefangene in seiner Trainingsmethode und entwickelte als Krankenpfleger im Militärhospital aus alten Lazarettbetten, Fässern, Bügeln und Stühlen Studiogeräte, welche insbesondere in der Prävention und Rehabilitation ihren Einsatzbereich haben.



Nach der Rückkehr nach Deutschland, arbeitete er angestrengt an der Weiterentwicklung seiner Trainingsmethode und trainierte unter anderem die Hamburger Polizei. Er verließ Deutschland 1923 und wanderte nach Amerika aus. Auf dem Weg dorthin lernte er seine Frau Clara, eine Krankenschwester, kennen. Durch ihre medizinischen Kenntnisse wurde sie zu

einer wunderbaren Ergänzung in der Weiterentwicklung seiner Körperarbeit, seiner Trainingsmethode. Sie eröffneten 1926 auf dem Broadway ihr erstes Gymnastikstudio, was die Nähe der Methode zum Tanz erklärt. Dort ließen sich insbesondere Tänzer aufgrund tanzspezifischer Verletzungen bei Pilates behandeln.

Pilates arbeitete und verfeinerte seine Methode bis zu seinem Tode 1967. Seine Frau Clara führte das Studio weiter, bis auch sie 1977 starb. Eine sehr vertraute, enge „Schülerin“ von Pilates übernahm das Studio nach Claras Tod und führte es sehr erfolgreich weiter.

Viele seiner „Schüler“, Tänzer/innen, die bei Pilates ihre Verletzungen rehabilitierten, bei ihm blieben und jahrelang die Methode beim „Meister“ studierten, entwickelten diese ganzheitliche, sehr individuelle Trainingsmethode weiter und trugen maßgeblich zu ihrer weltweiten Verbreitung bei.



Bewegungsidee

Pilates betrachtete den Körper als ganzheitlich funktionierendes System. Jede Abweichung oder Verschiebung einzelner Teile stören das körperliche Gleichgewicht und können so zu Beeinträchtigungen/Erkrankungen führen.

Fließende Bewegungsabläufe stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig Wirbelsäule und Gelenke (heute: Sensomotorisches Training) Er erkannte den Zusammenhang zwischen Haltungs- und Bewegungskontrolle durch eine intensive die Schulung der inter- und intramuskulären Koordination, durch welche sich die muskuläre Reaktions- und Anpassungsfähigkeit für alltägliche Anforderungen entscheidend verbessern lässt.



Durch gezieltes Training der Muskelketten (z.B. Beckenboden – Bauch – Brustkorb – Schultergürtel), werden falsche Bewegungsmuster langfristig eliminiert und durch ökonomische ersetzt. Das Ergebnis ist ein neues Körperbewusstsein, verbunden mit mehr Kraft und mehr Beweglichkeit.

Die Kontrolle des Rumpfes, so die Methode, initiiert bessere, effizientere, ökonomischere Bewegungen, insbesondere die der Extremitäten. Mangelnde bis fehlende Kontrolle, lässt Fehlhaltungen, falsche Bewegungsabläufe und Beschwerden besonders im LWS - Bereich entstehen.

Die Grundfeiler der Trainingsmethode, sind die sechs Pilates - Prinzipien:

Konzentration:

Die konzentrierte Vorbereitung, Durchführen und Beendigung einer Übung, wie:

- korrekte Ausgangsposition
- achsgerechte Anordnung der Gelenke
- Bewegungsgeschwindigkeit
- Ausmaß der Bewegung

und ihre direkten Rückmeldungen sind Voraussetzung für eine wirkungsvolle Bewegungsarbeit.

Atmung:

In Abstimmung mit dem Übungsziel sind die Tiefe der Einatmung und die Länge der Ausatmung entscheidende Faktoren für eine effiziente Bewegung.



Kontrolle:

Das kontrollierte Vorbereiten, Durchführen und Beenden einer Übung gewährleistet, dass Bewegung und individuelle körperliche Situation perfekt zusammen passen. Somit wird der gewünschte Effekt auf körperlicher und geistiger Ebene erzielt.

Zentrierung:

Die äußeren Sinneswahrnehmungen (Augen, Ohren) werden zugunsten der inneren Wahrnehmungen (innere Wahrnehmungsrezeptoren) zurückgenommen, um Bewegungen mit Bewusstsein auszuführen und ihre Wirkungen zu spüren.

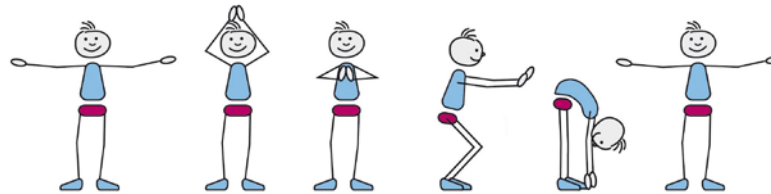


Bewegungsfluss:

Über die kontrollierte und zentrierte Körperarbeit werden harmonische und körperorientierte Bewegungsabläufe initiiert, die zu einer besseren Lebensqualität führen.

Präzision:

Individuelle Gegebenheiten auf körperlicher, geistiger und sozialer Ebene werden erfahren und berücksichtigt und fördern einen persönlichen Bewegungsplan für eine gesundheitliche Zukunft des Einzelnen.



Diese Prinzipien unterscheiden die Trainingsmethode von anderen Methoden mit starren nicht individuell angepassten Trainingsprinzipien – sie sind DER SCHLÜSSEL zur Methode!