

Elastisch, jung und gesund bleiben durch PILATES!!!

*Skript zum Pilates-Kurs
von Christiane Gorius M.A.
bei der Kath. Familienbildungsstätte in Saarbrücken*

***„Es ist der Geist,
der den Körper formt!“***

- Joseph Pilates -

www.chrigorius.de chrigorius@web.de
Tel. 0681-95 45 87 83 Mobil: 0151 -21 28 15 95

Saarbrücken im Mai 2013

1. Was ist Pilates?

Pilates ist eine Körpertechnik, die auf ihren Begründer Joseph Pilates zurückgeht. Körperliche Elastizität, Ausgeglichenheit und eine optimale Rückenmuskulatur sind über regelmäßiges Training nach der Pilatesmethode realisierbar. Der weltberühmte Bewegungslehrer Joseph Pilates (geb. 1880 bei Düsseldorf) beeinflusste mit seiner Trainings- und Heilmethode Tänzer, Sportler, Schauspieler und nicht zuletzt die Geschichte der Heil- und Krankengymnastik.

Seine Übungen basieren auf einem harmonischen Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. Durch gezielte Aufmerksamkeit lassen sich schwächere Muskeln neu erspüren und mit minimalen Bewegungen mobilisieren und stabilisieren.

Selbst Menschen mit größeren Rückenproblemen (wie z.B. Skoliose, Hypermobilität, Bandscheibenvorfällen, Muskelverhärtungen etc.) können mit der Pilatesmethode ihre Muskulatur neu aufbauen, Verspannungsschmerzen reduzieren und ihr Koordinationsvermögen verbessern.

2. Die Grundpfeiler der Methode:

Entspannung: Körpergefühl entwickeln und sich loslassen

Konzentration: unbekannte Muskeln erspüren und trainieren

Ausrichtung: eine gute Körperhaltung als Ausgangsbasis

Atmung: eine tiefe Atmung als Grundlage der Übungen

Zentrierung: die Muskeln von innen her aufbauen (Tiefenmuskulatur stärken)

Fließende Bewegung: Elastizität entwickeln und Anmut

Koordinationsvermögen: Entwicklung und Schulung des motorischen Körpergedächtnisses und Körpergefühls

Ausdauer: Kondition führt zum Erfolg

3. Wichtig für die Übungen:

- den **inneren Kraftgürtel** stärken, d.h. die seitlich liegende Rückenmuskulatur trainieren und die Beckenbodenmuskeln gezielt aufbauen
- den Nabel zur Wirbelsäule ziehen und dabei ausatmen, um die Beckenbodenmuskeln zu erspüren und weiterzuentwickeln
- während der Einatmung entspannt man sich, während der Ausatmung findet die Aktivität statt

- ein ruhiger Raum, eventuell Entspannungsmusik
- man braucht nur ein Handtuch und eine Matte
- 20 Minuten lang 3 mal in der Woche üben

4. Historisches zur Person:

Joseph Hubertus Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Da er als Kind für Tuberkulose anfällig schien und schwächlich war, setzte er schon früh alles daran, seine Kondition und Konstitution gezielt zu verbessern. So entwickelte er erfolgreich Übungen, dass er schließlich Turner, Modell, Taucher, Boxer, Trainer und sogar Zirkusartist werden konnte. In England unterrichtete er schließlich als Berufsboxer das Scotland Yard. Als Deutscher wurde er während des Ersten Weltkrieges in England interniert und nutzte seine Gefangenschaft zum weiteren Ausbau seiner Körpermethode. Inspirieren ließ er sich unter anderem vom Yoga und dem Studium von Tierbewegungen. Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete mit allen Vertretern der Bewegungslehre zusammen (Tänzer, Schauspieler etc.). 1923 verließ er Deutschland und eröffnete in New York sein erstes Studio. In London und New York war Pilates seither immer schon ein Begriff, in Deutschland jedoch erlebt er erst seit einigen Jahren eine echte Renaissance!

Buchtipps zu Pilates und, um die Seele baumeln zu lassen!!!!

1. Das Buch der Ruhe – Gelassenheit am Arbeitsplatz – von Paul Wilson, Taschenbuch, Bestseller, Heyne Bücher, ca. 9 Euro,(für alle, die viel um die Ohren haben und nicht loslassen können!!!)
2. HERZENSRUHE von Anselm Grün, Im Einklang mit sich selbst sein! Herder Spektrum – (moderner Seelenführer zu einem tieferen Leben!)
3. WEGE ZUR GELASSENHEIT von Peter Lauster, Souveränität durch innere Unabhängigkeit und Kraft, rororo (schon seit 1984 auf dem Markt)
4. LEBE EINFACHER von Janet Luhrs, ein Handlungsbuch für mehr Gelassenheit. Knauer-MensSana 1997, 9,90 Euro.
5. PILATES: Das große Übungsbuch von Lynne Robinson. Weltbild-Verlag 2004.

5. Bevor Sie mit dem Üben beginnen, achten Sie auf eine gute und zugleich tiefe Bauchatmung!!!!!!

Zur Atemfunktionsgymnastik:

Eine gute Atmung ist die Basis für eine ausgewogene Stimmführung während des Sprechens. Jeder kennt Situationen, in denen man zu sagen pflegt: „Nun atme mal tief durch!“ Genau diese „tiefe“ Atmung, die auch „Bauchatmung“ (Zwerchfellatmung) genannt wird, vergessen wir oft. Dabei kann sie uns im Leben sehr hilfreich sein, denn sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, löst Verspannungen, lockert die Bauchmuskulatur und bildet die Grundlage für ein ausreichendes Stimmvolumen und eine adäquate Stimmkräftigung. Darüber hinaus stärkt

sie die körperliche und stimmliche Konstitution.

Übungen zum bewussten Atmen

a) Sie legen die **Hände** auf den **Bauch** und atmen so tief und zugleich langsam in ihn hinein (durch die Nase), dass er sich richtig weit ausdehnt (wie ein Luftballon). Ihre Hände spüren diese Bewegung und signalisieren Ihnen, wie intensiv Ihre Atmung bereits funktioniert. Sie atmen über den Mund langsam aus und Ihr Bauch schnurrt langsam wieder zurück. Diese Übung wiederholen Sie und versuchen die Atemsequenzen stets langsamer, gleichmäßiger und länger werden zu lassen. Sie können diese Übung im rückenfreundlichen Stand, im Sitzen oder in der Rückenlage praktizieren. Menschen, die an Nervosität oder Konzentrationsschwäche leiden, sollten diese Übung täglich in ihr Leben integrieren.

b) Die **Droschkenkutscherhaltung**: Sie stammt aus dem *AT (Autogenen Training)* und ist eine Entspannungsübung, bei der man die Bauchatmung üben bzw. selbst kontrollieren kann. Ganz bewusst wird dabei im Sitzen der Oberkörper nach vorne gebeugt, während sich die Unterarme auf die Oberschenkel stützen. Bei jedem Atemzug lässt man sich mehr los und spürt schließlich nur noch die Tiefenatmung. Sie sollten diese Übung anfangs nicht zu lange machen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Rücken entspannt - auch den Kopf hängen lassen. Irgendwann atmen Sie aus und bleiben kurz im „Aus“. Sie spüren Hunger auf neuen Atem und kommen im „Einatmen“ wieder hoch in eine rückenfreundlich-aktiviert aufrechte Körperhaltung.

c) Die **Opersängerin**: Man nimmt im Stehen eine aufrechte Haltung ein. Der Kopf ist "schopfgezogen", der Rumpf gerade, das Becken leicht nach vorne gekippt, die Beine sind nicht durchgedrückt und die Füße stehen "beckenbreit" auseinander. Die Arme befinden sich in Brusthöhe. Während Sie einatmen, führen Sie langsam Ihre Arme in zwei großen ausholenden Bögen beidseitig nach hinten. Beim Ausatmen werden die Arme langsam wieder zurückgeführt. Bewegung und Atmung sind hier eins. Diese Übung sensibilisiert Sie für Ihre inneren Atemvorgänge und wirkt zugleich beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Sie ist verwandt mit der fernöstlichen Entspannungsmethode des *Tai Chi*. Darüber hinaus unterstützt sie eine aufrechte Körperhaltung, die Voraussetzung für die integrierte Rückenschule.

d) **Isometrische Übungen**: Der Körper ist dabei positiv aktiviert und steht unter einer angenehmen Spannung, die durch selbstausgelösten Druck z.B. die *Fingerdruckmethode, die betenden Hände* oder *der Hakengriff* erzeugt wird. Die Übungen sind im Sitzen und Stehen möglich. Sie dienen dazu, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren, was letztlich auch Stimme und Haltung zu Gute kommt.

e) Training des **Zwerchfells**: Die Hände werden in die Taille gelegt. Gleichzeitig produziert man Laute wie "sch"- "ch"- "s". Vorzugsweise im Stehen auszuführen. Je besser Ihr Zwerchfell arbeitet, umso klarer und kräftiger kann Ihre Stimme zum Ausdruck kommen. Gleichzeitig wird durch diese Übung die Bauchmuskulatur aktiviert und massiert.

f) Die **Schlange**: Sie dient der Mobilisierung des Haltungsapparates und zugleich der Entspannung der Gesamtmuskulatur. Darüber hinaus können geringfügige Nervenblockaden durch sie gelöst werden. Die im Stehen auszuführenden Bewegungen gleichen einem inneren

"Achterbahnfahren". Man stelle sich hierbei vor, dass der Atem entlang der Wirbelsäule "fließt". Geeignet ist die Übung auch bei Rückenschmerzen. Sie kreisen mit den Schultern, so als wollten Sie fast damit die Ohren erreichen. Gleichzeitig bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und wieder zurück. Wie immer stehen Sie beckenbreit: Es ist wichtig, dass Sie ab und zu bei der **Schlange** in die Knie gehen. Dadurch stärken sie die Muskulatur Ihrer Oberschenkel. Auch hier achten Sie auf die intensive Bauchatmung!

6. Die gesunde und zugleich zentrierte Körperhaltung ist Basis für alle Pilates-Übungen

Damit der Atem seine volle Kapazität auskosten kann, ist eine aufrechte Haltung unentbehrlich. Egal, ob Sie stehen oder sitzen, achten Sie darauf, dass Ihr Kopf so gerade ist, als würde er an einem „seidenen Faden“ hängen. Üben Sie einfach mal vor dem Spiegel! Oder legen Sie sich ein Buch auf den Kopf, sprechen Sie einen Zungenbrecher und gehen Sie damit in Ihrer Wohnung umher!

Einem Referenten, der ständig den Kopf nach unten beugt, wird man erstens nie richtig in die Augen sehen können und zweitens werden die Schallwellen seiner Stimme mehr in Richtung Boden als an die Ohren seiner Zuhörer geführt werden. Darüber hinaus wird er irgendwann mit Verspannungen im Schulter-Nackebereich konfrontiert werden.

Wie oben bereits erwähnt, bedingt eine rücken- und stimmfreundliche Haltung, dass Sie beckenbreit stehen, die Knie nie durchdrücken, das Becken leicht nach vorne verlagern, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, und Ihr Rumpf ganz gerade ist. Die Schultern sind dabei aufrecht gehalten, aber stets locker.

Achten Sie darauf, dass eine gute bzw. tiefe Atmung nur möglich ist, wenn Ihre Kleidung es erlaubt. Zu enge Gürtel und Bünde schnüren auch Ihre Stimme ab.

Ähnlich wie beim Stehen, sollten Sie auch beim Sitzen auf eine gerade rückenfreundliche Haltung achten (Unterstützung bieten ergonomische Möbel, Keilkissen, Pezziball).

Zugegebenermaßen ist die aufrechte Körperhaltung auf Dauer sehr anstrengend. Deshalb ist es nicht zu umgehen, dass Sie Ihre Rückenmuskulatur trainieren bzw. regelmäßig Sport treiben. Je ausgeglichener und trainierter Ihr Körper ist, umso gesünder leben Sie und umso bewusster können Sie Ihren Atem steuern und mit Ihrer Stimme umgehen.

Wenn Ihnen das lange aufrechte Sitzen zu schwer ist, so lehnen Sie sich ab und zu an (mit geradem Rücken) oder stehen Sie öfter mal auf. Stehen ist gesünder als Sitzen, da der Körper dabei mehr ausgeglichen aktiviert ist.

Letzten Endes sollten Sie jetzt einfach in allen Lebenssituationen auf eine gute Haltung mit gesunder Bauchatmung achten!

Weitere Grundübungen als Pilates-Warming-Up:

U-Halte: im Stand, im Sitzen und Rückenlage, Aktivierung der Rückenmuskulatur im BWS-Zentrum, ca. 7 sec. lang, 3- 4-mal.

Betende Hände: isometrische Übung, im Sitzen und Stehen, Handinnenflächendrücken fest gegeneinander, Zeit (siehe oben), Aktivierung der Rückenmuskulatur und Brustmuskulatur.

Stehen zwischen zwei imaginären Glaswänden: Arme nach rechts und links strecken, durchgespannt, mit den Fingerspitzen gegen die vorgestellten Wände drücken.

Schlange: Schulterkreisen, Beckenkippbewegungen dazu nehmen, beide Bewegungen miteinander koordinieren, Ähnlichkeit mit *Katzenübung*.

Stemmhälte in Rückenlage: Beine angewinkelt, Fersenspannung in den Boden, Hände drücken nach vorne eine imaginäre Wand weg, Beckengrundspannung, Kinn zum Brustbein, Kombinationsübung.

Flieger: Bauchlage, unter den Bauch eine zusammengelegte Decke legen, um Hohlkreuzposition zu vermeiden, Zehen stützen sich am Boden ab, U-Halte, Kopf verlängert zum Körper blickt zum Boden, nicht abknicken, Arme über den Kopf gestreckt nach vorne strecken, durchspannen, Beine durchgestreckt vom Boden abheben, Arme seitlich zum Körper führen, Hände nach außen drehen, *Sicherheitsnadelspannung* zwischen den Schulterblättern, Spannung halten und zurückführen in die Ausgangsposition (diese Übung ist für Geübte!).

Entspannung zwischendurch:

***Rückenlage, zusammengerollter Körper, vor- und zurückrollen entlang der Wirbelsäule (Voraussetzung: einigermaßen unversehrte WS), zur Seite hin- und herschaukeln, mit den Händen die Knie umfassen,

***den Körper mit der hohlen Hand abklopfen, Vorsicht: Nierengegend vermeiden, nie an die Wirbelsäule kommen, mit den Fingerkuppen die Schädeldecke sanft abklopfen.

7. Pilates-Training für Anfänger:

Wenn Sie zentriert stehen und Ihr Körper schon etwas aufgewärmt ist, so können Sie mit den einzelnen Übungen beginnen....

a) Schulter heben: *Sensibilisierung für die breite Rückenmuskulatur:*

Sie stehen rückenfreundlich: Füße beckenbreit, Schultergürtel locker lassen, Becken leicht nach vorne gekippt d.h. kein Hohlkreuz; und Sie atmen tief in Richtung Zwerchfell. Schließlich ziehen Sie Ihre Schultern gegen die Ohren und zählen dabei bis 5. Dann lassen Sie die Schultern fallen und entspannen Ihre Muskulatur. Sie wiederholen noch einmal den gleichen Vorgang und ziehen nun beim Zurückfallen der Schultern die Muskulatur zwischen den Schulterblättern nach unten. Dadurch entwickeln Sie ein Gespür für Ihre breiten Rückenmuskeln, die Teilbestand des **inneren Kraftgürtels** nach Pilates darstellen. Falls Sie diese Muskeln noch nicht erspüren können, so üben Sie erneut die U-Halte. Je mehr Sie diese Rückenmuskeln aufbauen und sich für sie sensibilisieren, umso mehr können Sie von den Pilates-Übungen profitieren. Bei der beschriebenen Übung sollten Sie die Schultern locker lassen. Wenn Sie dort verspannt sind, können Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern weder wahrnehmen noch erreichen.

b) Pilates-Muldenatmung: *Nabel zur Wirbelsäule ziehen*

Sie stehen im rückenfreundlichen Stand, atmen ein und ziehen beim Ausatmen Ihren Nabel in Richtung Wirbelsäule. Das Becken wird dabei innerlich sanft und vorsichtig nach vorne innen gezogen (wie im Kurs immer wieder geübt wurde / diese Übung braucht Geduld und Wiederholung). Einige Beckenbodenmuskeln werden dabei sanft aktiviert. Im EIN entspannen wir uns nach Pilates, im AUS aktivieren wir uns. Wenn man die Hände über den Nabel legt, so kann man eine leichte Mulde erkennen, die durch den Vorgang „Nabel zur Wirbelsäule“ erzeugt wird. Im EIN geht das Becken wieder leicht zurück (nicht ins Hohlkreuz), sondern in die normale Doppel-S-Form unserer Wirbelsäule.

Nun wiederholen Sie die Übung a) und kombinieren bei der Ausatmung und dem Schulterfallenlassen die Muldenbildung und den Vorgang des „Rückenmuskulatur-nach-unten-Drückens“. Am Anfang sind diese Übungen deswegen so schwer, weil man sich sehr konzentrieren muss und mit allen Sinnen (auch dem Denken) dabei sein muss. Pilates bedeutet, dass verschiedenen Koordinationsübungen miteinander kombiniert werden, was sehr viel Konzentration erfordert. Aus dem Seminar wissen Sie, wie unumgänglich die Wiederholungen, das Feedback und die ständigen Korrekturen sind. Haben Sie immer viel Geduld mit sich! Wenn es Ihnen zu viel wird, so machen Sie zwischendurch einfache Lockerungsübungen wie beispielsweise die Schlange oder den Maikäfer auf dem Rücken:

c) Der Kosak: eine Schlüsselübung des Pilates

Die zentrale Kraft aus der Mitte war für Joseph Pilates grundlegend für all seine Übungen. Je besser Ihre Rückenmuskulatur gestärkt wird, je stabiler Ihre Bauch-, LWS- und Oberschenkelmuskeln sind, umso funktionsfähiger wird Ihr **innerer Kraftgürtel** sein.

Durch das Kippen des Beckens im Aus bei der Muldenatmung werden Sie für Ihre Bauchmuskeln sensibilisiert und können diese auch ausbauen. Die Übung des Kosaken aktiviert die „Lats“ (breiten Rückenmuskeln) und zugleich die Bauchmuskeln.

Verschränken Sie locker die Arme vor dem Brustbein. Die Hüften zeigen nach vorne und bewegen sich während der gesamten Übung nicht. Atmen Sie ein und ziehen Sie beim Aus den Nabel zur WS (Muldenbildung). Atmen Sie erneut ein und drehen Sie den Oberkörper im Aus langsam nach rechts. Ihr Becken bleibt stabil nach vorne ausgerichtet. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Wirbelsäule in der Drehung ganz gerade bleibt. Die Drehbewegung spüren Sie bis in die Tiefenmuskulatur Ihres Rückens. Im EIN führen Sie Ihren Oberkörper wieder zur Ausgangsbasis zurück. Nun führen Sie den Vorgang nach links aus. Wichtig ist, dass ihr Körper ab der Hüfte ganz statisch bleibt, sonst können Sie die inneren Dehnvorgänge nicht erzeugen.

In den Übungen a) und b) lernten wir das Erspüren der Rückenmuskulatur und die Muldenatmung. Beide Übungen integrieren wir nun in den erlernten Kosaken.

Der anspruchsvolle Kosak:

Sie atmen ein und drehen beim AUS den Oberkörper nach rechts und ziehen gleichzeitig den Nabel zur WS, darüber hinaus ziehen Sie die seitlich liegenden Rückenmuskeln nach unten. Im EIN kommen Sie zur Ausgangsbasis zurück. Durch die gleichzeitige Dreh-, Kipp- und Ziehbewegung werden die innersten Tiefenmuskel Ihres Rückens erspürt und sanft mobilisiert. Die Übung ist anfangs mental sehr anstrengend. Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld mit sich. Wenn Sie die Übung mal richtig beherrschen, so werden Sie wahrscheinlich einen unmittelbaren Erfolg bemerken, denn es können sich kleine Rückenblockaden lösen.

d) Die Seitendehnung nach Pilates:

Sie stehen entspannt und atmen in den Bauch.

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihre linke Hüfte und Ihre linke Hand an die linke Kopfseite. Nun drücken Sie mit Ihrer linken Hand gegen Ihre linke Seite und dehnen in der seitlichen Beugung den Oberkörper weit nach rechts. Bei diesem Vorgang atmen Sie AUS. Sie dehnen sich so weit nach rechts, dass Sie die Dehnung weit in die Rückenmuskeln spüren, teilweise bis zur linken Pobacke. Sie atmen Ein und kommen zurück zur Mitte. Nun wiederholen Sie den Vorgang zur anderen Seite.