

PILATES BODY CONTROL – FÜR DIE BEWEGLICHEKEIT VON GEIST UND KÖRPER

Wenn einer der chicen Innenstadt-Fitneßtempel zur Schnupperstunde “Pilates Body Control” lädt, dann kann es sich nur um den neuesten Trend aus Amerika handeln, der einen nach dem Motto Schneller-Höher-Weiter noch mehr Schweiß und Power kostet, dafür um so konditionsstärker und glücklicher macht. Ausgerüstet mit Sneakers, Stretchtrikot und Wasserflasche bin ich also Samstagmorgens bereit, mein Äußerstes zu geben. Doch welche Überraschung, niemand will es haben.

Vor mir steht eine entspannte junge Trainerin in Wollsocken und mit dezentem Make Up (Wie bitte, wird hier nicht geschwitzt ?). Aufwärmen ? Natürlich, aber nicht in Form von frenetischem Hin-und-Her-Gehüpfe untermalt von Disco-Klängen, sondern von innen heraus.

Sie schaltet den Kassettenrecorder ein - Klaviermusik ! - und das Aufwärmen beginnt. Findet jedoch bereits in den ersten Übungen statt, die im Liegen ausgeführt werden und die Muskeln langsam und gefühlvoll vorbereiten. Doch vorerst geht es darum, eine Grundposition zu finden: Die neutrale Position. Auf dem Rücken liegen, Kopf, Nacken, und Schulterblätter sind entspannt, die Beine abgewinkelt parallel aufgestellt, das Becken ist völlig horizontal und soll diese Ausrichtung auch nicht verändern. Und damit wird's schwierig. Als Aerobicerin habe ich gelernt, im Liegen möglichst viele Rückenwirbel auf den Boden zu bringen, um “nicht ins Hohlkreuz zu fallen”. Jetzt soll meine Wirbelsäule ihre natürliche Haltung einnehmen, und die ist bei jedem Menschen etwas anders, bei dem einen mehr bei dem anderen weniger gekrümmt. Irgendwann schaffe ich es schließlich - mein Becken liegt waagrecht und ich atme in die Flanken, während Nacken und Oberkörper so entspannt und langgezogen wie möglich sind. Kaum habe ich begonnen, ein Gefühl für diese Haltung zu entwickeln, kommt der nächste Schwierigkeitsgrad hinzu. Beim Ausatmen langsam ein Bein ausstrecken, als liefe es auf einer Schiene in Verlängerung meiner Körperachse. Beim nächsten Einatmen es wieder heranziehen. Was sich kinderleicht anhört, ist höllisch schwer, wenn man sich darauf konzentrieren muß, hier locker zu bleiben und da zu entspannen. Ein wenig komme ich mir vor, wie jemand, der krampfhaft probiert, einzuschlafen - mit ebensolchem Erfolg. Doch nach ein paar Versuchen bekomme ich langsam das Gefühl, merke, wie ruhig mein Bein den Boden entlanggleitet - und zwar nur durch Muskelkraft und nicht durch den (falschen) Einsatz der Gelenke oder Sehnen ! Die Stabilisierung des Beckens erfolgt durch die Aktivierung der tiefliegenden Bauchmuskeln und der Beckenbodenmuskulatur, wodurch diese zusätzlich gestärkt werden. Ein effizientes Training für Partien von denen ich bisher nicht einmal wußte, daß ich sie habe !

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

In diesem Stil geht es weiter, ruhig und fließend, geradezu entspannend. Daß Ich dennoch eine Art "Work Out" absolviere, merke ich am nächsten Tag mit leichtem Ziehen in Po und Oberschenkeln.

Holistischer Ansatz

Ähnlich östlichen Trainingsmethoden schult Pilates Body Control den Geist, um den Körper zu trainieren und vice versa.

Im Gegensatz zu beispielsweise Aerobic ist der Ansatz jedoch ein ganzheitlicher. Leistungsdruck, einseitige Belastungen und monotone Wiederholungen werden vermieden, Entspannung und Training nicht getrennt gesehen. Ziel ist es, das natürliche Muskelgleichgewicht wiederherzustellen und dadurch Kondition und Koordination zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Training des "Stützapparates", um Stabilität zu erreichen, schwache Muskeln zu stärken und die allgemeine Beweglichkeit zu erhöhen. Erreicht wird dies ohne Kraftanstrengung und mit fließenden, langsamen Bewegungen. Jede Übung trainiert eine Vielzahl von Muskeln, jede Einheit den ganzen Körper, ganz im Widerspruch zu weitverbreiteter "Problemzonen-Gymnastik".

Während man am Anfang noch bemüht ist, die "neutrale Position" beizubehalten (d.h. korrekte Stellung des Beckens und die natürliche Krümmung der Wirbelsäule. Erst bei Stabilität des Torso und gleichzeitig entspanntem Rücken und Nacken geht's los.), entwickelt sich im Laufe der Zeit ein zunehmend besseres Körpergefühl, das es ermöglicht, Spannungen und Fehlhaltungen aufzuspüren und loszulassen. Was jedoch nicht bedeutet, daß die Übungen für Anfänger weniger effizient seien, sie finden nur auf einer anderen Ebene statt.

Wie alles begann

Entwickelt wurde Pilates Body Control zu Beginn unseres Jahrhunderts von Joseph Pilates aus Deutschland, der seine eigene schwächliche Konstitution verbessern wollte und es bis zum Leistungssportler brachte. Das Schiller-Wort "Es ist der Geist, der den Körper formt", war ihm dabei Programm. Die positiven Aspekte von so unterschiedlichen Sportarten wie Yoga, Gymnastik, Skilauf, Selbstverteidigung, Tanz, Artistik und Gewichtstraining verband er in einer Methode, die ein Optimum an Kraft und Flexibilität bewirken sollte.

Zu diesem Zweck kreierte er auch verschiedene Geräte, die das Ganzkörper-Training ermöglichen. Wer Fitneß gleichsetzt mit Leistung und den Erfolg in Schweiß mißt, wird sein Heil vermutlich im Training mit den Maschinen finden. Die Pilates Body Control Methode ist eine Weiterentwicklung dieses Grundprinzips, die vorerst auf (fast) jegliche mechanische Hilfsmittel verzichtet. Erst wenn die "neutral position" verinnerlicht ist, sollte man sich an die Geräte wagen, denn der eigene Körper läßt Ungenauigkeiten nicht durchgehen, während man eine Maschine austricksen kann.

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

Nach dem ersten Weltkrieg kam Joseph Pilates in Kontakt mit Rudolf von Laban, einem berühmten Tänzer, der ihn mit der Welt des Tanzes in Berührung brachte. In späteren Jahren emigrierte er nach Amerika, wo er in New York sein erstes Studio eröffnete, und konnte bereits kurze Zeit später namhafte Tänzer zu seinen Klienten zählen. Heute trainieren Künstler wie Glenn Close, Jodie Foster, Joan Collins, oder Sigourney Weaver nach seiner Methode. Unter den Sportlern finden sich Namen wie das Australische Rugby Nationalteam oder die südafrikanische Schwimmannschaft.

Vielfältiger Nutzen

Ebenso unterschiedlich wie die Erwartungen, die an Pilates Body Control gestellt werden, sind die Nutzen, die aus ihr gezogen werden können. Da dieses Training mit den Bewegungsabläufen verschiedenster Sport- und Tanzarten harmoniert, wird es von zahlreichen (nicht nur Spitzen-) Sportlern oder Tänzern angewendet, um Beweglichkeit und Kondition zu erhöhen und die eigene Leistung zu steigern. In anderen Fällen kommen Sportler erst nach Verletzungen mit der Methode in Kontakt, da sie bereits in der Rekonvaleszenzzeit angewendet werden kann oder diese wesentlich verkürzt.

Personen, die Osteoporose vorbeugen möchten schwören ebenso auf Pilates Body Control wie Menschen, die unter haltungsbedingten chronischen Rückenschmerzen leiden. Nachdem die Übungen zwar kontrolliert auszuführen sind, jedoch keine Konditionsstärke voraussetzen, eignet sich Pilates Body Control für alle Altersstufen und für alle, die lange Zeit keinen Sport betrieben haben oder die noch im Alter beschließen, damit anzufangen. Die Verringerung oder Beseitigung von Haltungsschäden führt zu besserer Durchblutung der inneren Organe und somit auch zu mehr Gesundheit. Die Stärkung des Stützapparates erleichtert sämtliche Arten von Bewegung und verbessert die Kondition.

Individualität wird bei Pilates Body Control auf allen Ebenen groß geschrieben. Ebenso wenig wie zwei Menschen vollkommen gleich sind, sind zwei Unterrichtseinheiten oder zwei Trainingsmethoden ident. Den Grundregeln von Joseph Pilates folgend ergibt sich eine Vielfalt von Variationsmöglichkeiten sowohl für den Trainer als auch für den Übenden. Denn gemäß seiner Philosophie kommt es nicht darauf an, was man macht, sondern wie man es macht. Durch den Einfluß der verschiedenen Lehrer und Schüler hat sich die Methode im Laufe der Jahre weiterentwickelt und wird auf diese Weise den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. Jeder Anwender von Body Control Pilates entnimmt der Methode das für ihn Passende und gibt im Gegenzug etwas retour, und im Optimalfall ist es der eigene Körper, der nach einer Trainingseinheit etwas über einen selbst verrät.

Erschienen in Noblesse 1998

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at