

# Pilates

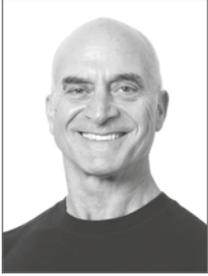
Ein Leitfaden für das Matten- und Gerätetraining

Rael Isacowitz





## Rael Isacowitz



Rael Isacowitz ist ein weltweit anerkannter praktizierender Experte und Lehrer für Pilates. Aufgrund seiner mehr als drei Jahrzehnte währenden Pilates-Praxis und -Erfahrung, ist er ein auf der ganzen Welt gefragter Dozent und Lehrer bei Symposien, an Universitäten, Hochschulen und in Pilates-Studios. Seinen Bachelor in Pädagogik und seine Lehrbefähigung hat er am angesehenen Wingate Institute in Israel erworben, wo er anschließend auch Mitglied des Lehrkörpers wurde. Später erwarb er dann seinen Master of Arts im Studienfach Tanz an der britischen University of Surrey.

Zu Rael's frühen Pilates-Lehrern gehörten Alan Herdman und im Anschluss daran einige der Pilates-Lehrer der ersten Generation (auch als die Pilates-Pioniere bekannt), darunter Kathy Grant, Ron Fletcher, Romana Kryzanowska, Eve Gentry und Lolita San Miguel.

Rael beherrscht sämtliche Levels des Pilates-Repertoires und ist in Fachkreisen als herausragender Athlet, für seine Synthese von Körper, Geist und Seele sowie als leidenschaftlicher Lehrer bekannt. Im Jahre 1989 gründete er die Organisation *Body Arts and Science International (BASI) Pilates*, die sich zu einer der weltweit renommiertesten Pilates-Lehreinrichtungen entwickelt hat. BASI Pilates wird aktuell an mehr als 100 Orten in 30 Ländern gelehrt.

Rael ist Autor der im Jahre 2006 im Verlag Human Kinetics erschienenen, englischsprachigen Erstauflage von *Pilates* und – gemeinsam mit Karen Clippinger – der *Pilates Anatomy* (Human Kinetics, 2011). Beide Werke haben weltweit Anerkennung erfahren und wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Darüber hinaus hat Rael eine Reihe von Movement Analysis Workbooks für sämtliche Pilates-Geräte veröffentlicht, DVDs produziert, das revolutionäre Avalon-System, eine Reihe von modernen Pilates-Geräten, entworfen und die bahnbrechende Software *Pilates Interactive* erfunden. Er verfasst regelmäßig Beiträge für diverse Fachpublikationen, wie etwa *Pilates Style*. Seine Arbeit ist von Kreativität, Leidenschaft und Energie durchdrungen. Pilates zu unterrichten ist für Rael das größte Geschenk.

# Pilates

**Ein Leitfaden für das Matten- und Gerätetraining**

Rael Isacowitz

994 Abbildungen

Georg Thieme Verlag  
Stuttgart • New York

Rael Isacowitz  
Bristol Street 3080  
92626 California  
U.S.A.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter

[www.thieme.de/service/feedback.html](http://www.thieme.de/service/feedback.html)



**Wichtiger Hinweis:** Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Die Originalausgabe *Pilates, 2nd edition* ist erschienen bei:

Human Kinetics Inc.  
1607 N. Market Street  
Champaign, Illinois 61820  
USA

© 2017 Georg Thieme Verlag KG  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart  
Deutschland  
Unsere Homepage: [www.thieme.de](http://www.thieme.de)

Printed in Germany

**Fachliche Beratung für die deutsche Ausgabe: Natascha Eyber, München**

Übersetzerin: Nicole Meyer, Stuttgart  
Redakteurin: Martina Kunze  
Zeichnungen: Human Kinetics  
Fotograf: Kirk Fitzek  
Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe  
Umschlagfoto: Kirk Fitzek  
Satz: L42 AG, Berlin  
Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg

DOI 10.1055/b-004-140665

ISBN 978-3-13-240640-7

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:  
eISBN (PDF) 978-3-13-240641-4

Geschützte Warennamen (Warenzeichen<sup>®</sup>) werden **nicht** besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

---

## Widmung

Ich widme dieses Buch zwei Menschen, deren uneingeschränkte Unterstützung es mir ermöglicht, jeden Tag Entdeckungen und Wiederentdeckungen zu machen: meiner Frau Adelle, für die die Weisheit, dass hinter jedem großen Mann eine starke Frau steht, in ganz besonderem Maße gilt, und meinem Sohn Elan, der immer mein ultimativer Lehrer sein wird.

Gleichermaßen sind dieses Buch und meine tagtägliche Praxis meinen Schülern auf der ganzen Welt gewidmet, jenen, denen ich bereits begegnet bin, und jenen, denen ich niemals begegnen werde – Sie alle inspirieren mich, mein Bestes zu geben.

*Wir hören niemals auf, zu entdecken, und am Ende all unseres Entdeckens kommen wir zurück zum Anfang und entdecken den Ort zum ersten Mal.*

*Little Gidding, T.S. Eliot, 1888 – 1965*

# Geleitwort

**Kathleen Stanford Grant (01.08.1921 – 27.05.2010) hat die folgenden Worte für die erste Ausgabe dieses Buches geschrieben. Ihre Familie, ihre Freunde und die ganze Pilates-Szene werden sie schmerzlich vermissen. Sie hat diese Branche unauslöschlich geprägt.**

Als ich Rael 1991 in Santa Fe in New Mexiko zum ersten Mal begegnet bin, war die Pilates-Szene in der Tat sehr überschaubar. Auf Empfehlung von John Claude West, der mit mir studiert hatte und sein eigenes Studio in New York betrieb, wurde ich eingeladen, einen Workshop über den Wunda Chair zu geben, ein Pilates-Gerät, an dem ich gemeinsam mit Joseph Pilates viel gearbeitet hatte. Zuvor war ich von der Pilates-Szene noch nicht konsultiert worden, um professionelle Beratung zu erteilen. Die Versammlung in Santa Fe erwies sich als Durchbruch, in erster Linie im Hinblick auf die Anerkennung der ersten Generation von Pilates-Lehrern, aber auch in Bezug auf den Informationsaustausch und die aus unserer kollektiven Erfahrung und Expertise gewonnenen Erkenntnisse.

Pilates wurde mir von dem berühmten Tänzer und Choreografen Pearl Lang empfohlen, nachdem ich mich einer beidseitigen Knieoperation hatte unterziehen müssen. Er nutzte den Wunda Chair ausgiebig bei der Therapie meiner Knie, da er ihn für diesen Zweck für am besten geeignet hielt. Während meiner Rehabilitation lernte ich sehr viel über den Wunda Chair und entwickelte später auch mein eigenes Repertoire. Ich verwendete den Wunda Chair weiterhin, während ich von 1973 bis 1988 für Henri Bendel unterrichtete, und ich benutze ihn auch heute noch, wenn ich lehre, auch im Rahmen des Pilates-Programms, das ich für die Tisch School of the Arts an der Universität von New York NYU durchführe.

Als ich das Studio in Santa Fe betrat, wurde ich sofort von einer Gruppe erfahrener Profis umringt, die von nah und fern gekommen waren, begierig nach Informationen und voller Enthusiasmus dafür, Zeit mit mir verbringen zu dürfen. Mir fiel ein Mann in der Gruppe auf und als ich nach einem Freiwilligen suchte, um einen Teil der Übungen zu demonstrieren, sprang er eifrig auf. Er schnappte sich den Wunda Chair und begann mit der Demonstration. Ich bemerkte sofort, dass er die Bewegungen beherrschte und sich mit Pilates gut auskannte. Als ich anfing, ihn zu knuffen und zu stupsen und filigrane Änderungen an seiner Ausrichtung und seiner Haltung vorzunehmen, konnte ich sehen, wie sich ein Ausdruck des Erstaunens auf seinem Gesicht ausbreitete. Das Ego des jungen Mannes! Darüber musste ich innerlich kichern. Er war definitiv kräftig, aber er verließ sich zu sehr auf seine Kraft und sein athletisches Können, statt auf sein Zentrum.

Wir arbeiteten noch einige Stunden weiter zusammen, während ich lehrte, demonstrierte, änderte und korrigierte. Ich respektierte seine Offenheit für neue Lerninhalte und seine Bescheidenheit in Gegenwart eines anderen Lehrers. Dieser Workshop war ein entscheidender Wendepunkt in der Evolution von Pilates. Ab diesem Zeitpunkt erlebte der Wunda Chair, der beinahe schon gänzlich in Vergessenheit geraten war, einen neuen Boom.

Rael, denn bei dem jungen Mann handelte es sich natürlich um ihn, hat mir gegenüber oft zum Ausdruck gebracht, dass unsere Begegnung seine Karriere verändert hat. Sie brachte ihn auf den Weg zur Erkundung seines Inneren und zur Selbstwahrnehmung. Seine Arbeit und seine Lehre veränderten sich, er entdeckte, was es bedeutet, von innen heraus zu arbeiten. Rael und ich wurden vor allen Dingen gute Freunde. Ich werde mittlerweile als eine der Ältesten der Pilates-Szene betrachtet, und Rael ist ein weltbekannter Lehrer und selbst zu einer Führungspersönlichkeit geworden. Er hat ein hervorragendes Programm zur Ausbildung von Lehrern entwickelt, das Body Arts and Science International (BASI Pilates) und mich eingeladen, dabei als Beraterin ehrenhalber mitzuwirken.

Damals im Jahre 1991 fragte Rael mich, ob ich einen Workshop in seinem Zentrum in Südkalifornien durchführen würde. Ich versprach ihm, dies zu tun, konnte ihm aber keinen konkreten Termin nennen. Anschließend hat er mich bei jedem unserer Zusammentreffen an mein Versprechen erinnert. Ich brauchte 14 Jahre, um es endlich einzulösen. 2005 kam ich von New York nach Südkalifornien, um einen Workshop im On Center Conditioning zu halten. Obwohl auch Rael unterrichtete, wurden seine Schüler Zeuge, wie ihr Mentor von seiner Mentorin geführt wurde. Das war an sich bereits eine wertvolle Lektion, möglicherweise wertvoller als die Arbeit selbst.

Rael führt die Arbeit mit einer einzigartigen Vollkommenheit aus und er bewegt sich wahrhaft von innen heraus. Gleichzeitig erkennt man bei ihm stets die jugendliche Begeisterung dafür, weiter zu lernen und zu wachsen. Wir müssen das Erbe von Pilates und die Vergangenheit am Leben erhalten, die Zukunft respektieren und den Werten und Prinzipien des Systems treu bleiben – und kaum jemand hat mehr zum Erreichen dieser Ziele beigetragen als Rael. Er ist der Mann, den sich Pilates gewünscht hat, um seine Arbeit fortzuführen.

*Kathy Stanford Grant  
Pilates-Lehrerin der ersten Generation*

# Vorwort

Als die erste (englischsprachige [Anm.d.Red.]) Ausgabe dieses Buches veröffentlicht wurde, war dies die Krönung von 16 Jahren voller guter Vorsätze und 3 Jahren tatsächlichen Schreibens. Ich wollte meine Arbeit als Pilates-Lehrer und -Schüler in Worte fassen, doch jedes Mal, wenn ich es versuchte, überwältigte mich die schiere Größe dieses Systems der physischen und mentalen Konditionierung. Ich wusste, dass ich mehr Wissen und Erfahrung benötigen würde, um den Pilates-Anhängern etwas wirklich Profundes und Wertvolles anbieten zu können. Also ging ich ins Studio zurück, um das Bewegungsrepertoire zu meistern, die Arbeit weiter zu erforschen und noch ein paar tausend Einheiten zu unterrichten. Dieser Prozess der sich stets erweiternden Bildung erstreckte sich über 5 Kontinente und mehr Übungsstunden, als ich jemals zählen kann.

Um 1990, als ich zum ersten Mal den Drang verspürte, ein Buch zu schreiben, hatte ich bereits seit mehr als 10 Jahren Pilates praktiziert. Ich hatte einen Bachelorabschluss des Wingate Institute of Physical Education in Israel erworben und meinen Master in Dance Studies in England abgeschlossen. Seit meiner Jugend war ich ein leidenschaftlicher Wettkampfsportler und praktizierte bereits seit dem frühen Teenageralter Yoga. Dennoch fühlte sich mein Versuch, Pilates zu meistern, so an, als müsste ich erst mal das Kriechen und Laufen wieder ganz neu erlernen. Durch diese Lektion in Bescheidenheit lernte ich letztendlich, mich mit einer zuvor gänzlich unbekanntem Leichtigkeit und im Fluss zu bewegen, was mich inspirierte – und gelegentlich auch frustrierte. Ich hatte mich auf eine lebenslange Reise des Lernens und der Praxis eingelassen, die mein Verständnis für Bewegung vertiefen und mir einen Weg zu körperlichem und mentalem Wohlbefinden aufzeigen würde.

Nun, da die zweite Auflage von *Pilates* veröffentlicht wird, habe ich den Eindruck, dass mein anfängliches Zögern beim Schreiben des Buches keineswegs Zeitverschwendung war. Der Umfang meiner eigenen Arbeit, meines Wissens und meiner Erfahrung hat sich weiter vergrößert, und die Zahl der Menschen, die weltweit Pilates praktizieren, ist ebenfalls weiter angestiegen. Pilates hat sich im Mainstream von Fitness, sportlichem Training und sogar in der Therapie zunehmend etabliert. Daher

ist auch die Nachfrage nach gut ausgebildeten Lehrern weiter angestiegen und die Lehrer sind mittlerweile für die Handhabung des sich stetig erweiternden Umfangs der Methode besser ausgebildet und ausgestattet. Das Ausbildungsinstitut, das ich 1989 gegründet habe, die Body Arts and Science International (BASI Pilates), ist inzwischen weltweit in 30 Ländern vertreten und wächst weiterhin jeden Tag.

Joseph Pilates träumte von allgemeiner Anerkennung und Wachstum und glaubte daran, dass es wahr werden könnte. Allerdings bezweifle ich, dass er sich selbst in seinen kühnsten Träumen ausgemalt hat, wie beliebt die Pilates-Methode bis heute geworden ist. Er wünschte sich, dass seine Methode (die er *Contrology* nannte) in jeder Schule unterrichtet würde, da er der Meinung war, dass sie die Gesellschaft als Ganzes positiv beeinflussen könnte. Außerdem wünschte er sich, dass die Medizin sich der Methode aufgrund ihrer positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und das allgemeine Wohlbefinden annehmen würde.

Heute werden die Träume von Joseph Pilates wahr. Seine Methode wird tatsächlich an Schulen angewendet und zunehmend auch in Kliniken, Krankenhäusern und Forschungszentren eingesetzt. Forschungsarbeiten liefern den Beleg für die Gültigkeit vieler seiner Prinzipien und Konzepte – und die Medizin erkennt ihren Wert. Ich glaube schon seit langem, dass wir in einer viel besseren Welt leben würden, wenn jeder Mensch täglich Pilates Mat Work praktizierte würde – man fühlt sich danach einfach so gut!

Joseph Pilates ist in vielerlei Hinsicht als desillusionierter Mann gestorben. In seinem Buch *Your Health* bringt er seine Verachtung für die medizinische Profession und die Engstirnigkeit der Menschen zum Ausdruck. Bedauerlicherweise haben er und seine Frau Clara nicht mehr miterleben dürfen, wie sich ihre Methode zu dem Phänomen entwickelt hat, das sie heute ist. Doch lebt der Geist ihrer Lehre weiter und ich empfinde eine tiefe, persönliche Verantwortung dafür, die Integrität und den hohen Standard ihrer Arbeit aufrechtzuerhalten. Ich hoffe, dieses Buch leistet einen wertvollen Beitrag dazu, die Flamme kräftig am Leben zu halten.

---

# Danksagung

Diese Auflage von „Pilates“ ist die Krönung einer 35-jährigen Karriere und selbst mehrere Seiten würden nicht ausreichen, all jenen zu danken, die mir auf meinem Weg geholfen haben. Viele Menschen haben mich unterrichtet, inspiriert und geführt: Schüler, Lehrer, Kollegen, Gleichgesinnte, Freunde und meine liebe Familie. Alle haben die Erscheinungsform dieses Buches beeinflusst und verdienen meine tiefe Dankbarkeit.

Einige Personen haben einen immensen Beitrag zur Erstauflage geleistet: Martin Bernhard, Julie Rhoda, Dr. Jason Cheng, Chris Murray, Carol Appel und Karla Adams. Selbstverständlich hält meine Dankbarkeit ihnen gegenüber weiter an. Sie haben mich dabei unterstützt, das Buch zu schaffen, das so viele Leben berührt hat – wir alle teilen diese höchste Anerkennung.

Tom Heine von Human Kinetics hat mir die Ehre erwiesen, mich darum zu bitten, eine zweite Auflage zu verfassen. Tom stand mir nicht nur während der Zeit der Entstehung dieser zweiten Auflage zur Seite, sondern er hat auch den gesamten Prozess der Entstehung des Buches *Pilates Anatomy* begleitet, das ich zusammen mit meiner geschätzten Freundin und Kollegin Karen Clippinger verfasst habe. Es ist Tom gelungen, mich auf Kurs zu halten und dafür zu sorgen, dass ich auch den Zeitplan einhielt. Diejenigen, die mich kennen, können bestätigen, dass schon dies allein eine unglaubliche Leistung war.

Mein Dank gebührt außerdem meiner hervorragenden Herausgeberin Carla Zych für ihr ehrliches Interesse an dem Buch und der Wertschätzung, die sie der Disziplin entgegenbringt. Ihre Rückmeldungen waren stets intelligent, durchdacht und bedenkenswert. In jenen Situationen, in denen ich einfach nur noch fertig werden wollte, hat sie mich zurück an die Arbeit geholt und mir geholfen, Gutes noch besser zu machen. Gemeinsam mit Tom hat sie mir eingeheizt und dafür gesorgt, dass das Projekt auf die Ziellinie zusteuerte.

Kirk Fitzek, Fotograf, Designer und Freund, steuerte erneut seine Zeit, seine Expertise und sein enormes Talent bei. Für diese zweite Auflage hat er zusätzlich zu den 2.500 Fotos, die er bereits für die erste Auflage gemacht hatte, weitere 1.000 Fotos geschossen. Kirk verfügt über einen unerschöpflichen Vorrat an Geduld und es gelingt ihm, auch dann beruhigend und aufmun-

ternd zu sein, wenn sich eine Fotosession länger als erwartet hinzieht und die Energiequellen zu versiegen drohen. Mittlerweile versteht Kirk genauso viel von Ausrichtung und Muskelansteuerung, wie jeder hervorragende Pilates-Lehrer.

Voller Stolz danke ich auch den talentierten Models, deren Einsatz und Können mir eine anhaltende Quelle der Inspiration sind: Lisa Hubbard, Leah Stewart, Kristi Cooper White und Tracy Mallett. Sie alle haben mit mir trainiert, sind selbst versierte Lehrerinnen und haben jede ihr eigenes Markenzeichen entwickelt. Jede von ihnen ist ein aktives Mitglied von Body Arts and Science International (BASI) und Verehrerin des BASI-Systems. Drei von ihnen haben auch schon als Models bei der ersten Auflage mitgewirkt und diese drei sehen allesamt heute besser aus und erbringen eine bessere Leistung als noch vor 7 Jahren – und schon damals waren sie spektakulär! (Leah hat seither 2 Kinder geboren, eines davon nur 6 Wochen vor der Fotosession.) Ihre Leistungen sprechen Bände für das System und sie sind ehrenvolle Repräsentantinnen der BASI-Familie. Sie alle bezeugen die Kraft von Pilates.

Die Mitarbeiter und das Kollegium von BASI Pilates, des Pilates-Ausbildungsinstituts, das ich 1989 gegründet habe und dem ich immer noch vorstehe, und meine Mitarbeiter im BASI Academy and Studio, dem wundervollen Pilates-Zentrum in Südkalifornien, das ich 1991 gegründet habe, sind das Rückgrat von allem, was ich tue. Ich bin stolz, mit ihnen allen zusammenzuarbeiten, und ich kann ihnen gar nicht genug danken – aber für heute sage ich jetzt einfach mal: Danke!

Ich fühle mich geehrt, dass ich diesen Weg der Erkundung und Praxis gehen und dabei so vielen beseelten und großzügigen Menschen begegnen durfte. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leistet, ihnen allen zu danken.

# Einleitung

Dieses Buch richtet sich an Personen, die auf der Suche nach einem umfassenden Verständnis der Pilates-Methode sind, von der zugrundeliegenden Philosophie und den weitreichenden Vorzügen der Methode bis hin zu zahlreichen Übungen aus dem immensen Pilates-Repertoire. Mit dem Ziel, das definitive Arbeitsbuch für diejenigen zu erstellen, die die Methode mit Engagement und Hingabe unterrichten und praktizieren, habe ich versucht, ein so breites Spektrum wie möglich abzudecken. Gleichzeitig richtet sich *Pilates* nicht ausschließlich an Profis. Ich hege die Hoffnung, dass das Buch auch eine informative Einführung für jeden bietet, der sich dafür interessiert, in die Tiefen dieser Arbeit einzutauchen.

In dieser zweiten Auflage biete ich Variationen für viele der Übungen an, um einem größeren Publikum den Zugang zum Material und die Arbeit zu erleichtern, von Neulingen, die gerade mit ihrer Pilates-Reise beginnen, über Lehrer, die in einem therapeutischen Umfeld tätig sind, bis hin zu den sehr versierten Lehrern, die mit Sportlern arbeiten. Die meisten der Variationen erleichtern die Ausführung der Übungen, manche reichern jedoch die ursprünglichen Übungen auch mit neuen Herausforderungen an.

Jede Erwähnung von Pilates oder der Pilates-Methode in diesem Buch bezieht sich auf das von Joseph Hubertus Pilates entwickelte System der physischen und mentalen Konditionierung. Obwohl manche Übungen von der exakten Art und Weise oder der Sequenz abweichen, in der sie ursprünglich praktiziert wurden, wurden sie in ihrer Intention und Beschreibung von den Originalwerken von Pilates beeinflusst und richten sich eng an diesen aus. Das Erbe dieses Mannes, den der große Choreograph George Balanchine (laut Romana Kryzanowska, Lehrerin der ersten Generation) als „Genie des Körpers“ bezeichnet hat, ist weiterhin eine unschätzbare wertvolle Ressource für Generationen von Lehrern und Anhängern.

Joseph und seine Frau Clara eröffneten das erste Pilates-Studio in New York City, kurz nachdem sie Mitte der 1920er-Jahre aus Deutschland dort eingetroffen waren. Der Rest ist Geschichte – und ein wichtiger und fundamentaler Teil der Methode an sich. Die Geschichte der Methode zu kennen ermöglicht es uns, die Übungen zu verstehen und sie im Kontext ihrer Zeit zu betrachten, indem man den Lebensstil und die allgemeinen Aktivitäten der Menschen in den 1920er-Jahren mit einbezieht. Zu dieser Zeit existierten noch keine Computer, die eine Entwicklung des Rundrückens begünstigten, es gab kein Fastfood, das zum verstärkten Auftreten von Fettleibigkeit führte, durch den relativen Mangel an Automobilen waren die Menschen körperlich aktiver und es litten nicht 80% der Bevölkerung unter Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, wie dies heute der Fall ist. Es war eine ganz andere Zeit!

Pilates beschreibt die Kunst und Wissenschaft der menschlichen Bewegung in Relation zur Pilates-Methode. Ich bin der Überzeugung, dass jede Bewegung dieser Methode sowohl wissenschaftlich (durch Anatomie, Physiologie, Biomechanik und Kinesiologie) als auch künstlerisch (durch Ästhetik, innere Empfindung, psychologische Komponenten und den Fluss von Energie und Lebenskraft) untermauert werden kann und sollte. Diese bedeutende Überschneidung zwischen der Kunst und der Wissenschaft der menschlichen Bewegung ist im Laufe der

Jahrhunderte erkannt und erforscht worden. Geist und Körper stehen in einer nährenden und symbiotischen Beziehung zueinander, die grundlegende und gelegentlich unerklärliche Ergebnisse hervorbringt. Diese Geist-Körper-Beziehung bildet das Herzstück von Pilates.

Eine umfassende Erkundung jedes Aspekts von Pilates würde den Rahmen dieses Buches bei weitem sprengen. Beispielsweise würde es mehr als 100 Seiten in Anspruch nehmen, nur allein die Atmung gründlich zu betrachten. Stattdessen vermittele ich Informationen zur Pilates-Methode als Ganzes mit Schwerpunkt auf dem Repertoire. Mittels Präsentation, Beschreibung und Analyse stelle ich dabei einen Ansatz für jede Übung vor. Selbstverständlich beinhaltet dies auch Ausführungen zur Atmung, da diese ein zentrales Prinzip der Methode darstellt, und es wird ein Atemmuster für jede Übung angeboten. Die Themen Anatomie, Physiologie und Biomechanik werden hier nicht im Detail behandelt, auch wenn praktische Kenntnisse auf diesen Wissensgebieten für Pilates-Profis und ernsthafte Anhänger wichtig sind. Daher wird eine weitergehende Beschäftigung mit diesen Themen dringend empfohlen. Einige Vorschläge hierzu finden Sie in der Quellenauswahl am Ende des Buches.

Pilates führt Sie mit seinen Übungen durch eine Reihe von Levels, von den Grundlagen über die Mittelstufe bis hin zu einigen Übungen aus dem Fortgeschrittenen-Repertoire. Die mehr als 200 Übungen des Buches sind übersichtlich sortiert. Jedes Gerät wird in einem separaten Kapitel besprochen. Die Übungen in jedem Kapitel sind, basierend auf den Körperregionen und den Funktionen bestimmter Muskelgruppen, in Blöcken zusammengefasst. Jeder Block umfasst einzelne Übungen und Sammlungen von Übungen, die als Serien und Gruppen bezeichnet werden. Die Beschreibung jeder Übung beinhaltet ihr Anforderungslevel und eine Empfehlung zur Widerstandsbreite. Darüber hinaus gebe ich den Muskelfokus und die Ziele der Übung an und liefere Kommentare, einige Ideen zur Veranschaulichung, die sowohl beim Praktizieren als auch beim Unterrichten der Übungen von Wert sein können, sowie eine Checkliste mit Punkten, die sicherstellen sollen, dass ein positives Ergebnis erzielt wird. Dieses Buch enthält keine Übungen für sehr weit Fortgeschrittene und Praktizierende auf Masterlevel, da hierfür ein komplett separates Buch notwendig wäre.

Über die Jahre sind diverse Ansätze zur Pilates-Praxis entstanden. Der klassische Ansatz befürwortet das Praktizieren der Übungen, die Herstellung der Geräte und eine Übungsreihenfolge, die exakt dem Vorbild von Joseph Pilates folgt. Einige andere Ansätze beschäftigen sich in erster Linie mit der Rehabilitation. Sie haben Protokolle für spezielle Behandlungen entwickelt, die zwar die Pilates-Geräte verwenden, jedoch das Repertoire wesentlich verändern. Oft setzen Praktizierende nicht das ursprüngliche Repertoire oder den ganzheitlichen Ansatz der Arbeit ein und gelegentlich ist der Bezug zur Quelle wirklich sehr lose. Darüber hinaus gibt es Ansätze, die sich an bestimmte Zielgruppen wenden, z.B. Tänzer und Athleten, und die das Repertoire an deren Bedürfnisse anpassen. Auch hierbei werden die ursprünglichen Pilates-Übungen und seine Philosophie häufig außer Acht gelassen.

Im gesamten Verlauf dieses Buches wie auch in meiner Lehre und Praxis strebe ich danach, dem Werk von Joseph Pilates im

## Eine kurze Geschichte der Pilates-Methode

Joseph Pilates wurde 1883 in Mönchengladbach geboren. Er war ein kränkliches Kind, das von Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber geplagt wurde. Um diese Leiden zu überwinden, erkundete und praktizierte er Bodybuilding, Gymnastik, Tauchen und andere körperliche Aktivitäten. Er studierte die östlichen und westlichen Philosophien und Übungen und wurde stark von Trainingsmethoden aus dem alten Griechenland und Rom beeinflusst. Dieser reiche Erfahrungsschatz verlieh ihm die Basis, ein neuartiges System zu erschaffen, das er sein ganzes Leben lang weiterentwickelte.

Im Jahre 1912 reiste Pilates als Zirkusartist mit einer Nummer als lebende altgriechische Statue nach England. Als der Erste Weltkrieg ausbrach, wurde er gemeinsam mit anderen deutschen Staatsangehörigen in einem Lager auf der Isle of Man interniert. Während seines Aufenthaltes dort lehrte und praktizierte er sein physisches Fitnessprogramm und begann, Geräte zu entwickeln, die als Hilfsmittel bei der Rehabilitation von behinderten und kranken Menschen eingesetzt werden konnten. Wenn man sich die Geräte von heute anschaut, wird deutlich, dass einige davon auf der Grundlage des Rahmens eines Krankenhausbettes entstanden sind, insbesondere der Cadillac. Pilates wird zugeschrieben, vielen Opfern der Grippewelle beigegeben und anderen bei der Überwindung von Kriegsverletzungen geholfen zu haben.

Nach dem Krieg kehrte Pilates nach Deutschland zurück und wurde von der deutschen Regierung eingeladen, die neue Armee zu trainieren. Da er die Bedeutung einer solchen Tätigkeit erkannte, beschloss er, nach Amerika zu gehen. (Einigen Schilderungen zufolge wurde er in die Vereinigten Staaten eingeladen, um beim Training des amtierenden Boxweltmeisters Max Schmeling mitzuwirken, der aus Deutschland stammte.) Über die Zeit vor Pilates' Immigration in die Vereinigten Staaten ist nur wenig bekannt, aber er scheint einigen der großen europäischen Bewegungsinnovatoren dieses Zeitalters begegnet zu sein, darunter Rudolf von Laban, Kurt Jooss und Mary Wigman. Obwohl Pilates kein Tänzer war, haben diese frühen Begegnungen vielleicht den Grundstein für sein intensives Engagement in der Tanzszene im späteren Verlauf seiner Karriere gelegt.

Auf der Reise in die Vereinigten Staaten lernte Joseph Clara kennen, die bald seine Ehefrau wurde und eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung und beim Unterrichten seiner Methode spielte. Sie ist als eine mitfühlende, kenntnisreiche und lebenswürdige Lehrerin beschrieben worden, die in mancher Hinsicht eine bessere Lehrerin war als Joseph Pilates selbst. 1926 gründeten sie ihr erstes Studio in New York City, das ganz unterschiedliche Kundschaft anzog, darunter Prominente, Zirkusartisten, Gymnasten und Athleten.

Doch diejenigen, die den Wert des Pilates-Systems und sein inhärentes, tiefgreifendes Verständnis für die Abläufe im menschlichen Körper am meisten zu schätzen wussten, waren die Mitglieder der Tanzszene, darunter Koryphäen wie Balanchine, Ted Shawn, Martha Graham und Hanya Holm. Sie adaptierten die Methode und integrierten sie häufig in ihre Tanztechnik und in ihr Training, da sie ihre positiven Auswirkungen auf die Körper der Tänzer sowohl im Rahmen der Rehabilitation als auch bei der Leistungsfähigkeit erkannten.

Wie seine Lehre, seine physische Kondition und seine Arbeitsleistung belegen, war Pilates ein disziplinierter Mann. Seine Arbeit zeigt Einflüsse von Yoga, Gymnastik, Boxen, Kampfsport sowie östlicher und westlicher Philosophie. Er lehrte und demonstrierte seine Arbeit in einer Vielzahl von Umgebungen, im Studio, in seinem kleinen Apartment in New York – und unter freiem Himmel, wo er sich am wohlsten und am meisten inspiriert zu fühlen schien. Er verfügte über den Antrieb eines Gläubigen und die Kreativität eines Genies. Er war ein Mann, der tief an sein System als Lebensstil glaubte. Er war davon überzeugt, dass es Auswirkungen auf jede Facette des menschlichen Lebens und somit auf die Gesellschaft als Ganzes haben könnte.

Pilates träumte davon, dass seine Methode in jedem College und in jeder Schule unterrichtet würde. Er glaubte, dass Kindern Wissen über den Körper vermittelt werden sollte und zwar auf einfache und zugängliche Art. Er verehrte die Einfachheit der Bewegung und die Eleganz der natürlichen Beschaffenheit des Körpers, sowohl bei Menschen als auch bei Tieren. Viele frühe Artikel über Pilates beschreiben seine Leidenschaft für Tiere und Bewegung nach ihrem Vorbild. Dies kommt in den Bezeichnungen zum Ausdruck, die er einigen seiner Übungen gegeben hat.

Im Laufe seiner Karriere entwickelte Pilates mehr als 600 Übungen für die von ihm erfundenen Geräte. Seine Leitphilosophie war es dabei, dass das ganze Sein – Körper, Geist und Seele – angesprochen werden muss, um eine intakte Gesundheit zu erzielen. Die Pilates-Geräte sind so gestaltet, dass sie den gesamten Körper konditionieren, indem sie Positionen und Bewegungen verwenden, die funktionelle Aktivitäten simulieren und somit die Haltung und das Gleichgewicht des Körpers korrigieren. An jedem Gerät kann ein umfassendes Repertoire von Übungen vom Grundlagen- bis zum Masterlevel ausgeführt werden. Durch Einsatz von Federn, Seilzügen und der Schwerkraft wird die Muskulatur auf unterschiedliche Arten herausgefordert, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der intrinsischen Muskulatur liegt. Diese tiefen Muskelschichten werden dazu stimuliert, optimale Bewegungsmechanismen zu erzielen und dabei die korrekte Positionierung und Haltung aufrechtzuerhalten.

Mit seinem Ansatz im Hinblick auf das Wohlbefinden, seine Übungsgestaltung, seine Erfindung von Trainingsgeräten und die Integration in das Alltagsleben war Joseph Pilates seiner Zeit voraus. Er erfand den Wunda Chair, der auch als Möbelstück eingesetzt werden konnte und den man durchaus als den ersten Hometrainer bezeichnen könnte. Das Bild von Joseph Pilates, wie er, von Clara beobachtet, in seinem New Yorker Apartment die Vorzüge seiner Trainingsgeräte preist, lassen vermuten, dass seine Präsentationen über die reine Demonstration hinausgingen. Seltenes Filmmaterial untermauert diesen Eindruck. Pilates hat einen Film produziert, der die vielen Facetten seines Systems erklärt und bewirbt und der nebenbei auch persönliche Gesundheitstipps und sogar Duschtechniken beinhaltet. Dieser Film stellt eine Mischung zwischen Lehrvideo und informativer Werbung dar und legt nahe, dass Pilates in seinen Marketingmethoden und in seiner Herangehensweise an Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zukunftsweisend war. Jahre nach seinem Tod übernahm seine Arbeit die Vorreiterrolle bei der Revolution der Fitnesswelt und führte zu einer Evolution auf dem Wellnesssektor.

Die Pilates-Methode bietet einen Weg zu umfassender Gesundheit. Es handelt sich nicht nur um ein Fitnessprogramm mit einer geistlosen Wiederholung von Übungen. Pilates ist vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz für Wohlbefinden und ein lebenslanger Prozess der Verfeinerung. Im einleitenden Absatz seines Buches *Return to Life Through Contrology* schrieb Pilates: „Körperliche

Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glücklichein. Wir interpretieren körperliche Fitness als den Erwerb und die Erhaltung eines gleichmäßig entwickelten Körpers mit einem gesunden Geist, der vollständig dazu in der Lage ist, unsere zahlreichen und vielfältigen täglichen Aufgaben auf natürliche, einfache, befriedigende Art und mit spontanem Elan und Freude auszuführen.“

Kern treu zu bleiben und dabei gleichzeitig einen Prozess der Evolution zu ermöglichen. Ich bezeichne diesen Ansatz als Body Arts and Science (Körperkunst und -wissenschaft) und er führte zu Body Arts and Science International (BASI), einer internationalen Organisation, die Pilates-Ausbildung anbietet. Der Ansatz umfasst die Kunst und Wissenschaft der Pilates-Methode in einem zeitgenössischen Kontext und die Organisation ist ein Weg, um dieses dynamische System mit Anhängern und Profis auf der ganzen Welt zu teilen.

Evolution wird gelegentlich fälschlich als die Zurückweisung des klassischen Werks von Joseph Pilates verstanden. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Die Evolution von Pilates, und als solche verstehe ich BASI, untermauert die früheren Erkenntnisse und hält die Methode so lebendig und relevant, wie sie es zu Lebzeiten von Pilates gewesen ist. Evolution ist notwendig, und so lange sie solide auf der Grundlage des ursprünglichen Werks von Joseph Pilates basiert und seine Arbeit und Intention erhält, verdient sie den Namen Pilates.

Joseph Pilates hat die Grundlagen für einen neuen Ansatz der Körperkonditionierung gelegt und wir können davon ausgehen, dass er viele Konzepte nicht definieren oder auch nur verstehen konnte, wie wir dies aus heutiger Sicht tun. Computer und raffinierte Forschungsmethoden versetzen uns in die Lage, Erkenntnisse wissenschaftlich zu untermauern, die für Pilates und andere innovative Denker seiner Zeit zu einem großen Teil auf reiner Intuition basierten. Diese moderne Untermauerung dessen, was zu früheren Zeiten auf reiner Intuition beruhte, hat den Anstoß dazu gegeben, dass Pilates auf vielen Gebieten adaptiert wurde, darunter therapeutische Arbeit, Sportlertraining, Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsnachsorge sowie die Arbeit mit älteren Menschen.

Therapeuten haben sich lange Zeit ein System gewünscht, das Patienten in der Phase des Übergangs von den frühen Stadien der Rehabilitation hin zu dem langfristigen Ziel eines gut konditionierten, effizient funktionierenden Körpers einsetzen könnten. Sportler waren auf der Suche nach dem Mittel, um das letzten Quäntchen an Vorsprung bei der Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit im Wettkampf zu erlangen. Tänzer suchten nach einem System zur Steigerung ihrer Kraft, Flexibilität und Technik, das es ihnen gleichzeitig erlaubte, den erforderlichen Körpertyp beizubehalten. Schauspieler, Zirkusartisten, Musiker,

Sänger – die Liste lässt sich beliebig fortsetzen – suchen ständig nach Wegen, um ihre Darbietungen zu verbessern und ihre Karriere zu verlängern. Pilates eignet sich hervorragend für all diese Gruppen.

Leistungsträger sämtlicher Disziplinen sind sich heutzutage in hohem Maße bewusst, dass der Einsatz des Geistes ebenso notwendig ist, wie der des Körpers. Darin liegt der Kern der Pilates-Methode. Wenn ein Athlet seine physischen Fähigkeiten wie Geschwindigkeit, Kraft und seine Fertigkeiten zur Ausführung der erforderlichen Aktionen maximiert hat, erzielen zusätzliches Training und Übungen kaum noch Erfolge. Um das schwer fassbare letzte Quäntchen an Wettbewerbsvorteil zu erzielen, ist es wahrscheinlich notwendig, das geistige Potential und seine komplexe Verbindung zum Körper zu erschließen. Viele haben die Antwort darauf bei Pilates gefunden und seine Glaubwürdigkeit ist heute weithin anerkannt.

Pilates bietet nicht nur eine Brücke zwischen Geist und Körper, zwischen Alltagsleben und optimaler Leistungsfähigkeit, zwischen Rehabilitation und gesunder Bewegung, sondern es bietet ein System, das, wenn sein ganzes Potential ausgeschöpft wird, jeden Aspekt des Lebens verbessern kann. Es bietet Menschen mit Bewegungseinschränkungen ebenso eine Lösung, wie Elitesportlern. Es ist 11-Jährigen genauso zuträglich wie 80-Jährige und motiviert Männer ebenso wie Frauen. Es ist anpassungsfähig und vielfältig, und genau darin liegt seine Magie – nicht darin, dass es mit wenigen Trainingseinheiten den Körper verwandelt oder mit einem Schwenk eines Zauberstabes eine perfekte Physis schafft (was leider manchmal behauptet wird).

Pilates eignet sich für ältere Menschen, die kein Umfeld, keine Ausrüstung und kein System finden, das auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Es eignet sich für junge Menschen, die besser aussehen und sich besser fühlen möchten. Es eignet sich für die Fitten und die Unfiten, die schmerzfrei auf optimalem Niveau funktionieren möchten. Es eignet sich für Menschen, die nach Gleichgewicht im Leben suchen und ihr Leben zum Besseren ändern möchten. Kurz und gut: Pilates eignet sich für Alle (wenn auch nicht unbedingt für Jeden). So lange der Ehrgeiz zur Verbesserung vorhanden ist, erwartet Sie eine Welt voller Entdeckungen und unerschlossenem Potential.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Geist und Körper stärken</b> .....	<b>16</b>
<b>1.1</b>	<b>Drei höhere Prinzipien</b> .....	<b>18</b>
<b>1.2</b>	<b>Zehn Bewegungsprinzipien</b> .....	<b>19</b>
<b>2</b>	<b>Ausrichtung, Haltung und Bewegung</b> .....	<b>28</b>
<b>2.1</b>	<b>Muskuloskeletale Struktur</b> .....	<b>28</b>
<b>2.2</b>	<b>Prinzipien der Ausrichtung und Haltung</b> . . . .	<b>34</b>
<b>2.3</b>	<b>Haltung beurteilen</b> .....	<b>39</b>
<b>3</b>	<b>Kraftvolles Pilates-Training</b> .....	<b>44</b>
<b>3.1</b>	<b>Strukturieren Sie Ihre Praxis: das Blocksystem</b> .....	<b>44</b>
<b>4</b>	<b>Mat Work</b> .....	<b>58</b>
<b>4.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>58</b>
<b>4.2</b>	<b>Mat – Foundation</b> .....	<b>58</b>
<b>4.3</b>	<b>Mat – Abdominal Work</b> .....	<b>66</b>
<b>4.4</b>	<b>Mat – Spinal Articulation</b> .....	<b>80</b>
<b>4.5</b>	<b>Mat – Bridging</b> .....	<b>96</b>
<b>4.6</b>	<b>Mat – Lateral Flexion and Rotation</b> .....	<b>107</b>
<b>4.7</b>	<b>Mat – Back Extension</b> .....	<b>126</b>
<b>5</b>	<b>Universal Reformer</b> .....	<b>136</b>
<b>5.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>136</b>
<b>5.2</b>	<b>Foot Work</b> .....	<b>137</b>
<b>5.3</b>	<b>Abdominal Work</b> .....	<b>156</b>
<b>5.4</b>	<b>Hip Work</b> .....	<b>172</b>
<b>5.5</b>	<b>Spinal Articulation</b> .....	<b>179</b>
<b>5.6</b>	<b>Stretching</b> .....	<b>188</b>
<b>5.7</b>	<b>Full Body Integration (FBI)</b> .....	<b>194</b>
<b>5.8</b>	<b>Arm Work</b> .....	<b>210</b>
<b>5.9</b>	<b>Leg Work</b> .....	<b>236</b>
<b>5.10</b>	<b>Lateral Flexion and Rotation</b> .....	<b>241</b>
<b>5.11</b>	<b>Back Extension</b> .....	<b>250</b>
<b>6</b>	<b>Cadillac</b> .....	<b>259</b>
<b>6.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>259</b>
<b>6.2</b>	<b>Foot Work</b> .....	<b>260</b>
<b>6.3</b>	<b>Abdominal Work</b> .....	<b>274</b>
<b>6.4</b>	<b>Hip Work</b> .....	<b>284</b>
<b>6.5</b>	<b>Spinal Articulation</b> .....	<b>292</b>
<b>6.6</b>	<b>Full Body Integration</b> .....	<b>296</b>
<b>6.7</b>	<b>Arm Work</b> .....	<b>300</b>
<b>6.8</b>	<b>Lateral Flexion</b> .....	<b>310</b>
<b>6.9</b>	<b>Back Extension</b> .....	<b>314</b>

<b>7</b>	<b>Wunda Chair</b> .....	323			
<b>7.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	323	<b>7.5</b>	<b>Arm Work</b> .....	340
<b>7.2</b>	<b>Foot Work</b> .....	324	<b>7.6</b>	<b>Leg Work</b> .....	344
<b>7.3</b>	<b>Abdominal Work</b> .....	334	<b>7.7</b>	<b>Lateral Flexion</b> .....	350
<b>7.4</b>	<b>Full Body Integration</b> .....	339	<b>7.8</b>	<b>Back Extension</b> .....	352
<b>8</b>	<b>Barrels</b> .....				356
<b>8.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	356	<b>8.3</b>	<b>Step Barrel</b> .....	366
<b>8.2</b>	<b>Ladder Barrel</b> .....	357			
<b>9</b>	<b>Ped-a-Pul</b> .....				389
<b>9.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	389	<b>9.2</b>	<b>Arm Work</b> .....	390
<b>10</b>	<b>Arm Chair</b> .....				400
<b>10.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	400	<b>10.2</b>	<b>Arm Work</b> .....	400
<b>11</b>	<b>Magic Circle</b> .....				414
<b>11.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	414	<b>11.3</b>	<b>Leg Work</b> .....	419
<b>11.2</b>	<b>Arm Work</b> .....	415	<b>11.4</b>	<b>Back Extension</b> .....	425
<b>12</b>	<b>Beispiele für Übungsprogramme (Sample Exercise Routines)</b> .....	428			
<b>12.1</b>	<b>Übungen in eine Reihenfolge bringen</b> .....	428	<b>12.4</b>	<b>Mat-Work-Sequenzen</b> .....	430
<b>12.2</b>	<b>Sicherheit beachten</b> .....	430	<b>12.5</b>	<b>Geräte-Sequenzen</b> .....	443
<b>12.3</b>	<b>Mit innerem Fokus beginnen</b> .....	430	<b>12.6</b>	<b>Schlusswort</b> .....	462
<b>13</b>	<b>Literatur</b> .....				464
<b>13.1</b>	<b>Bücher</b> .....	464	<b>13.3</b>	<b>Videos und DVDs</b> .....	464
<b>13.2</b>	<b>Zeitschriften</b> .....	464	<b>13.4</b>	<b>Internetseiten</b> .....	464
	<b>Sachverzeichnis</b> .....				465





## Kapitel 1

### Geist und Körper stärken

- |     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| 1.1 | Drei höhere Prinzipien   | 18 |
| 1.2 | Zehn Bewegungsprinzipien | 19 |

# 1 Geist und Körper stärken

Handelt es sich bei dem exponentiellen Wachstum von Pilates – einer Methode, die vor dem Jahr 2000 nur wenigen Menschen bekannt war – lediglich um einen Hype? Was ist die Ursache dieses plötzlichen Wachstumsschubs, den Autor Malcom Gladwell in seinem weitverbreiteten Buch *Tipping Point* wahrscheinlich als geradezu epidemisch bezeichnen würde? Die Gründe für die enorme Popularität von Pilates liegen wohl in seinen weitreichenden, vielseitigen Vorteilen, zu denen unter anderem eine erhöhte Fitness und sportliche Leistungsfähigkeit, ein verbessertes Erscheinungsbild und ein gesteigertes Wohlbefinden gehören.

Die Tanzszene profitiert schon seit Langem von Pilates und dafür gibt es gute Gründe. Tänzer sind, gemessen an ihren Leistungen und dem Niveau ihrer körperlicher Fitness, wahre Spitzensportler. Die Anforderungen an ihre Körper sind enorm und das Verletzungsrisiko ist hoch – laut einigen Studien sogar höher als bei Fußballspielern. Tänzer benötigen ein außergewöhnliches Konditionierungsprogramm, das ihr Tanztraining ergänzt und unterstützend bei der Vermeidung und Rehabilitation von Verletzungen wirkt. Ich bin selbst Tänzer und war schon immer der Meinung, dass Joseph Pilates der heimliche Held der Tanzszene ist, da seine Methode schon viele Tanzkarrieren gefördert oder gerettet hat. Inzwischen kann jeder von den Vorteilen der Methode profitieren, die Tänzer schon seit so vielen Jahren als Crosstraining nutzen, und dabei vergleichbare Ergebnisse erzielen.

Sportler waren die ersten, die Crosstraining umfassend eingesetzt und dessen weitreichende Vorteile erkannt haben. Nun wurde ihr Interesse an Pilates geweckt. Sie erkennen es als eine Art des Crosstrainings an, das sich eignet, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden. Sportler haben meist die freie Auswahl zwischen vielen verschiedenen Konditionierungsprogrammen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Tatsache, dass sich so viele Sportler für Pilates entscheiden, untermauert seinen Wert. Es eignet sich für Golfer an der Spitze der Rangliste, die besten Schwimmer der Welt, die schnellsten Ballspieler mit der höchsten Sprungkraft und für eine ganze Reihe von Schauspielern, Sängern und Musikern. Gleichzeitig ist es auch die beste aller möglichen Methoden für Personen, die noch nie in ihrem Leben trainiert haben, und eignet sich daher hervorragend für einen ersten Vorstoß in die Welt der Fitness.

Im Jahr 2000 habe ich einen Vortrag darüber gehalten, wie man seine sportliche Leistungsfähigkeit mit der Pilates-Methode steigern kann. Zur Vorbereitung hatte ich einige olympische Schwimmer informell befragt, was sie von einem Crosstraining erwarteten und wie Pilates ihrer Ansicht nach ihre Leistungsfähigkeit verbessern könnte. Die Antworten waren unterschiedlich, aber die meisten Interviewpartner nannten 2 Ziele: eine Steigerung der Kraft der Körpermitte sowie die Erkundung der Geist-Körper-Arbeit und der daraus resultierenden Kraft und Kontrolle. Diese beiden Konzepte verkörpern das elementare Wesen von Pilates. Nur sehr wenige Trainingsmethoden, wenn überhaupt eine, eignen sich besser als Pilates, um diese Ziele zu erreichen.

Eignet sich Pilates für jeden? Ja. Wird jeder Pilates als seine bevorzugte Fitnessmethode auswählen? Nein. Nicht jeder kann

den Pilates-Ansatz nachvollziehen und manche Trainingsziele können wohl mit einer anderen Methode effektiver erreicht werden. Beispielsweise können Bodybuilder, die am Aufbau von Muskelmasse interessiert sind, dieses Ziel sicher besser durch Gewichtstraining erreichen. Sprinter, die an Geschwindigkeit und Agilität gewinnen möchten, geben wahrscheinlich Plyometrie oder einer anderen Form des Widerstandstrainings den Vorzug. (Obwohl ich der Meinung bin, dass sogar Bodybuilder und Sprinter von einigen Aspekten von Pilates sehr profitieren könnten, beispielsweise von der Kraft der Körpermitte, die es stärkt, dem gesteigerten Bewusstsein, das es verleiht und der Flexibilität und Kontrolle, die es bietet.)

Die Anpassungsfähigkeit und die Breitenwirkung von Pilates sind jedenfalls erstaunlich. Es eignet sich für viele Zielgruppen, da nicht nur junge, außerordentlich fitte oder supersportliche Menschen von seinen Vorteilen profitieren. Ich bin schon seit Langem der Ansicht, dass die beiden Zielgruppen, die letztendlich am meisten von Pilates profitieren können, jugendliche und ältere Menschen sind, also letztlich diejenigen an den beiden Polen des Altersspektrums. Ich hatte Gelegenheit, durch Pilates verursachte positive Veränderungen von Haltung, Ausrichtung, Gewicht und Körpermassenverteilung zu beobachten, deren Ausmaß selbst mich überrascht hat. Ich bin Zeuge positiver Veränderungen des Selbstbildes, der sportlichen Leistungsfähigkeit und der Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Aktivitäten geworden. Meine Klienten haben herzerwärmende Geschichten von Verbesserungen ihrer persönlichen und sexuellen Beziehungen mit mir geteilt. Ich habe erlebt – und am eigenen Leib erfahren – dass der Erfolg von Rehabilitationsprogrammen unter Verwendung von Pilates nach Verletzungen und Operationen die kühnsten Erwartungen übertroffen hat. Es klingt zu schön, um wahr zu sein. Doch tatsächlich finden diese Verwandlungen immer wieder und überall auf der Welt statt und werden von der internationalen Öffentlichkeit wahrgenommen. Obwohl noch mehr wissenschaftliche Forschung notwendig ist, untermauern die bislang vorliegenden Ergebnisse viele dieser anekdotischen Erkenntnisse und verleihen so der Pilates-Praxis eine willkommene Glaubwürdigkeit.

Natürlich ist Pilates kein Zaubertrank, der alle Probleme beseitigt und auf der Stelle zu wundersamen Veränderungen führt. Veränderungen brauchen Zeit, Engagement und Disziplin. Wenn Sie sich über einen Zeitraum von mindestens 6 Wochen regelmäßig 3-mal die Woche Pilates-Einheiten widmen, werden mit Sicherheit einige positive Veränderungen eintreten. Zwar können manche Veränderungen auch unmittelbar auftreten und tun dies auch häufig, z.B. Veränderungen von Körperwahrnehmung, Muskelaktivierung oder Ausrichtung, doch die meisten Veränderungen und Anpassungen benötigen Zeit, um sich im neuromuskulären System zu verankern, Muskeln zu verändern und den Wandel im Leben einer Person zu integrieren.

Eine der erfreulichsten Erfahrungen in meiner Pilates-Karriere verdanke ich der Arbeit mit einer Frau namens Stella, die im Alter von 76 Jahren mit schwerer Skoliose zu mir kam und außerdem an diversen muskulären und strukturellen Ungleichgewichten litt. Laut der medizinischen Fachliteratur wäre es unmöglich gewesen, zu diesem Zeitpunkt in ihrem Leben

noch Veränderungen der Ausrichtung, der Haltung oder sogar der Bewegungsabläufe dieser Frau zu bewirken. Wahrscheinlich wäre die Fachliteratur sogar zu dem Schluss gelangt, dass eine Veränderung ihrer Körperhaltung ohne eine Operation oder den Einsatz einer Schiene vor Erreichen des Teenageralters zu keinem Zeitpunkt in ihrem Leben möglich gewesen wäre. Aber Stella arbeitete mit einem Engagement und einer Hingabe, wie ich sie selten erlebt habe. Sie inspirierte alle in ihrer Umgebung, Menschen aller Altersklassen und Fitnessstufen, darunter auch mich. Nach meiner ersten Sitzung mit Stella erkannte ich, wie einzigartig sie war – und sie erkannte, dass sie ein System gefunden hatte, das ihr Leben stark verbessern konnte. Während der ersten paar Einheiten steigerte sich ihr Bewusstsein und sie identifizierte die großen Ungleichgewichte, die ihren Körper beherrschten. Nach 30 Einheiten bewegte sie sich anders, ihre Haltung verbesserte sich, ihre Zuversicht war gestiegen. Letztendlich veränderte sich ihr ganzes Leben. Sie erkannte früh, dass es sich bei diesen Ergebnissen erst um den Anfang handelte und dass es unerlässlich war, das Engagement langfristig aufrechtzuerhalten, nicht nur über Tage, Wochen oder Monate, sondern über Jahre hinweg. Und sie erhielt ihr Engagement aufrecht!

Waren es einfach die Methode, die Übungen und die Geräte, die den Wandel bewirkten? Ich denke nicht. Es war Stella selbst. Sie hatte eine positive Einstellung, Entschlossenheit und einen starken Antrieb. Pilates lieferte lediglich ein Vehikel und die Werkzeuge für die Veränderung. Hatte sie plötzlich eine gerade Wirbelsäule? Natürlich nicht! Eine solche Veränderung der skeletalen Struktur wäre in ihrem Alter nicht möglich gewesen. Dennoch veränderten sich ihre Haltung, ihre muskuläre Kontrolle und ihre Bewegungseffizienz. Ihr Grad an Schmerzempfinden ließ rapide nach und sie begann, relativ schmerzfrei, Spaß an ihren täglichen Aktivitäten zu haben, insbesondere an ihrer geliebten Gartenarbeit. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass sie wieder auflebte!

In meinen Augen ist der Körper der göttliche Tempel von allem, was darin liegt. Er ist das Zentrum unseres Seins und verkörpert unser wahres Potenzial. Obwohl ich einen großen Teil meines Lebens damit verbracht habe, meinen Körper zu „stimmen“, als wäre er ein feines Instrument, wusste ich von frühester Kindheit an instinktiv (und später dann auch bewusst), das physische Aktivität, egal ob es sich dabei nun um

Pilates, Yoga, Tanzen, Surfen, Windsurfen, Laufen, Paragliding, Radfahren, Snowboarden oder Skifahren handelte, letztendlich meinem inneren Sein dienlich ist. Dabei sind die physischen Vorteile zweifellos bedeutend, doch die Auswirkungen auf das innere Sein sind von unendlicher Tragweite. Sie beeinflussen, wie man funktioniert, wie man sich fühlt, wie die Beziehung zu sich selbst und den Menschen in der Umgebung aussieht und wie erfolgreich man in jeglichem Zusammenhang ist. Man fühlt sich ganz einfach gut. Und wenn man sich gut fühlt, funktioniert man auch gut, man ist erfüllt und das Leben wirkt vollständiger. Die alte Weisheit, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt, kann noch weitergeführt werden: Ein gesunder Geist lenkt einen gesunden Körper.

### Merke

M!

#### Die Vorteile von Pilates

- entwickelt zahlreiche Aspekte körperlicher Fitness: Stärke, Flexibilität, Koordination, Geschwindigkeit, Agilität und Ausdauer
- stärkt die Körperwahrnehmung
- verbessert die Körperkontrolle
- lehrt eine korrekte Muskelaktivierung
- korrigiert Haltung und Ausrichtung
- begünstigt die optimale Funktion der inneren Organe
- verbessert Gleichgewicht und Propriozeption
- legt einen Schwerpunkt auf die Atmung und die damit verbundenen physischen und psychologischen Vorteile
- bietet ein Vehikel für Konzentration und Fokussierung
- fördert Entspannung und Spannungsabbau
- unterstützt die Aufrechterhaltung einer optimalen Muskel- und Knochenstruktur
- bietet eine sichere, effektive und belastungsfreie Trainingsaktivität für schwangere Frauen
- dient als Crosstraining für sportliche Ziele und alltägliche Aktivitäten
- sorgt für eine ästhetische Verteilung der Körpermasse (Menschen haben dazu berichtet, dass sie schlanker aussehen und sich auch so fühlen)
- bietet einen Weg zu innerer Harmonie durch einen fein abgestimmten Körper

## Zusatzinfo

**Die Einheit von Körper und Geist**

Die Debatte über die Verbindung von Geist und Körper ist so alt wie die Welt selbst und kehrt so regelmäßig wieder wie Ebbe und Flut. In den 1970er- und 1980er-Jahren herrschten Trends vor, die den Schwerpunkt auf den Körper legten – knallharte Ansätze mit berühmten Mottos wie *Ohne Fleiß, kein Preis* (*No pain, no gain*) oder *Arbeiten bis zum Umfallen* (*Work till you drop*). In jüngster Zeit hat die Fitnessindustrie ihren Schwerpunkt wieder stärker auf das Zusammenspiel von Geist und Körper gelegt – auf gelassene, introspektivere, raffinierte und integrativere Trainings- und Bewegungssysteme. Yoga und Pilates wurden populärer, die Pflege statt die Qual des Körpers stärker betont und es der Fokus wurde mehr auf die Kraft der Verbindung von Geist und Körper gelegt. Es gibt zunehmend Beweise für die reale Existenz dieser Verbindung. So zeigten Forschungsarbeiten anhand von Aufnahmen des Gehirns, dass Veränderungen des Körpers zu Veränderungen im Gehirn führen, und umgekehrt.

Joseph Pilates hat sein Übungssystem mit der Absicht entwickelt, jeden Aspekt im Leben eines Menschen positiv zu beeinflussen – von der Bewegung über die zwischenmenschlichen Beziehungen bis hin zu verbesserter Leistungsfähigkeit bei alltäglichen Aktivitäten – und damit den Weg zu einem Zustand umfassenden Wohlbefindens zu ebnet. Er glaubte daran, dass eine weitverbreitete Praxis seines Systems aufgrund der Tatsache, dass es auf der Verbindung von Geist und Körper basiert, viele Krankheiten und soziale Missstände beseitigen werde. Die Pilates-Methode ist mehr als eine Reihe von Übungen. Es handelt

sich vielmehr um eine Lebensanschauung, eine Philosophie. Wenn wir Pilates praktizieren, werden wir immer wieder daran erinnert, dass dieses System das ganze Sein anspricht. Es verlangt, dass wir uns täglich der Veränderungen bewusst sind, die sich auf jeder Ebene unseres Seins abspielen. Diese Veränderungen können positiver (z. B. Verjüngung und gesteigerte Energie), aber auch negativer Natur sein (z. B. eine Zunahme von Stress und Gebrechen). Um Zugang zu sämtlichen Vorteilen von Pilates zu haben, sollten Sie es zu einem integralen Bestandteil Ihres Lebens machen, der jeden Tag bereichert. Pilates zu praktizieren bedeutet, nach Gleichgewicht zu streben und das Potenzial von Körper, Geist und Seele zu maximieren.

Der Schlüssel zu den positiven Wirkungen von Pilates liegt in seinen Prinzipien und nicht nur in seinen Übungen und Geräten. Es handelt sich um ein Geist-Körper-System, das im Gegensatz zu vielen anderen physischen Fitnessprogrammen wesentlich mehr anspricht als nur die quantifizierbaren Aspekte menschlicher Bewegung, wie z. B. Kraft, Bewegungsradius und Ausdauer. Pilates schließt Wahrnehmung, Gleichgewicht, Kontrolle, Effizienz, Funktion und Harmonie mit ein – und die weitreichenden Auswirkungen, die diese Aspekte auf Körper und Geist haben. Stabilität wird entwickelt, Haltung verfeinert, Bewegungsmechanismen werden verbessert, Muskelrekrutierungsmuster neu erlernt und Funktion und Wohlbefinden gestärkt – das ultimative Ziel eines jeden guten Konditionierungsprogramms. Pilates kann und wird jede Facette Ihres Lebens verbessern.

## 1.1 Drei höhere Prinzipien

Das Buch *Return to Life Through Contrology* (Neues Leben durch Contrology) beginnt mit den folgenden Worten: „Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glücklichen.“ Dies ist eine gewagte Aussage und eine, die wertend erscheinen könnte. Doch das Buch macht schnell deutlich, dass Joseph Pilates erkannt hatte, dass jeder Mensch über unterschiedliche Fähigkeiten verfügt. Was er mit seiner einleitenden Aussage meint, ist, dass Geist und Körper eng miteinander verwoben sind und dass der Zustand des Körpers den des Geistes beeinflusst und umgekehrt. In seinen Schriften und in seiner Lehre hat er diese Prämisse immer wieder bekräftigt und dabei wiederholt, dass der körperliche Zustand nicht nur in Beziehung zum Glücklichen steht, sondern auch zu vielen anderen Befindlichkeiten (positiven und negativen, je nach Zustand des Körpers), darunter Entspannung und Freude, Angst und Depression. Er war der Ansicht, dass die Reaktivierung von tausenden von schlafenden Muskelzellen auch tausende von inaktiven Gehirnzellen wieder aufweckt. Den Körper zu stimulieren, stärkt die Geistesfunktionen. Im Grunde geht es darum, dass die Muskeln das Gehirn aufbauen.

Obwohl die Pilates-Methode äußerst umfangreich, komplex und von großer Bandbreite ist, haben sich 3 Prinzipien als Konstanten herausgebildet. Ich nenne sie die *höheren Prinzipien*, die uns bei der lebenslangen Erkundung von Pilates eine hilfreiche Richtschnur sind. Die Art, wie wir bestimmte Elemente des Werkes definieren und die Bewegungen beschreiben, kann sich im Zuge neuer Forschungsarbeiten und der Gestaltung einer

modernen Terminologie verändern. Aber dies sind nur Worte, das Glossar des Systems. Die Philosophie, die in den höheren Prinzipien zum Ausdruck kommt, verändert sich nie, sie ist der Kern des Systems an sich.

1. **Bringen Sie Körper, Geist und Seele vollständig in Einklang.** Dieses Ziel ist die Triebfeder der Methode. Jede Übung steht im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Wie es Pilates in *Return to Life Through Contrology* formulierte, wird „eine perfekte Haltung erzielt“, wenn man dieses Gleichgewicht erreicht. Wenn Sie dieses Prinzip nicht erkennen und in Ihr Training integrieren, werden Sie sehr schnell merken, dass es Ihrem Körper an Lebenskraft mangelt. Obwohl die Beziehung von Körper, Geist und Seele einem beständigen Wandel unterworfen ist, sind diese Komponenten unser ganzes Leben hindurch präsent. Wenn wir Pilates praktizieren, werden wir uns ihrer bewusst. Sie ins Gleichgewicht zu bringen ist eine lebenslange Aufgabe.
2. **Finden Sie den natürlichen, inneren Rhythmus, der allen unbewussten Aktivitäten zugrunde liegt.** Das höchste Niveau des motorischen Lernens erzielen wir dann, wenn eine Aktivität den Punkt erreicht, an dem sie unterbewusst ausgeführt wird. Dies bedeutet nicht, dass wir sie ohne Konzentration und Aufmerksamkeit ausführen. Vielmehr wird das Bewegungsmuster im Muskelgedächtnis verankert und intuitiv ausgeführt, sodass wir uns auf die Feinabstimmung konzentrieren können, statt ganz davon in Anspruch genommen zu sein, die Aktivität an sich zu erlernen. Meisterschaft wird nicht innerhalb kurzer Zeit erreicht, sondern ist die Belohnung für anhaltendes Training über einen langen

Zeitraum hinweg, manchmal über Jahre. In seinem Buch *Überflieger* spricht Malcom Gladwell über das „10.000-Stunden-Prinzip“, welches besagt, dass ein Mensch eben diese Anzahl an Übungsstunden benötigt, um eine Fertigkeit zu beherrschen, egal welche. Für dieses Üben sind Disziplin und Engagement auf allen Ebenen sowie Geduld und Ausdauer erforderlich. Diese Art von Hingabe an die Pilates-Praxis führt zur Beherrschung des Systems und letztendlich zu Wohlbefinden, wie Pilates es in *Return to Life Through Contrology* ausdrückte: „Wenn sie korrekt ausgeführt und bis zu dem Punkt beherrscht werden, an dem sie eine unbewusste Reaktion darstellen, spiegeln sich diese Übungen in Anmut und Gleichgewicht bei Ihren Routineaktivitäten wieder“ (S.63).

3. **Wenden Sie die natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Lebens im Alltag an.** Pilates war ein großer Bewunderer der Natur und des Tierreiches. Er schrieb oft über die anmutigen und effizienten Bewegungen von Tieren, die er auf dem Gebiet der Bewegung und Muskelentwicklung als dem Menschen weit überlegen betrachtete. Viele der heutigen menschlichen Krankheiten und Gebrechen sind darauf zurückzuführen, dass die Menschen den Kontakt mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Lebens verloren haben. Einige von den Veränderungen im Lebensstil, die sich in den letzten Jahrzehnten ereignet haben, sind, dass wir viele Stunden am Tag vor dem Computer und noch viele mehr vor dem Fernseher sitzen, dass wir erheblich mehr essen, als wir brauchen (oft ungesunde Lebensmittel), und dass wir viel Auto fahren und selten gehen. In *Your Health* schrieb Pilates: „Der Mensch hat bei seinem Streben nach materiellem Fortschritt und Perfektion vollkommen die komplexeste und großartigste aller Schöpfungen übersehen – den Menschen an sich!“ Durch die Beobachtung von Tieren können wir eine Menge über ihre Bewegungen, ihre Instinkte und ihre Gewohnheiten lernen. Ich selbst habe viel gelernt, indem ich meinen kleinen Jack-Russell-Terrier Shiloh beobachtet habe. Er dehnt seine Wirbelsäule jeden Tag hunderte Male und führt dabei in der Regel eine Übung aus, die in der Pilates-Praxis als *Up Stretch* (und im Yoga als *Down Dog*) bezeichnet wird. Und trotz seines sehr lebhaften Charakters weiß er ganz genau, wie man entspannt.

*Um im Rahmen unserer Fähigkeiten, in allen Lebenssituationen die höchsten Leistungen zu erbringen, müssen wir stets danach streben, einen starken, gesunden Körper zu erlangen und unseren Geist bis an die Grenze unserer Möglichkeiten zu entwickeln.*

*Joseph H. Pilates, Return to Life Through Contrology*

## 1.2 Zehn Bewegungsprinzipien

Das Streben nach Wahrnehmung ist unendlich – dies macht Pilates so interessant, faszinierend und lohnenswert.

Gleichgewicht ist die innere Waage des Lebens, dynamisch und stets im Wandel.  
Pilates führt auf den Weg zum Equilibrium.

Wenn wir die höheren Prinzipien als Seele des Systems betrachten, dann sind die 10 Bewegungsprinzipien, die sich im Zuge meiner persönlichen Erfahrung bei der Arbeit auf diesem Gebiet herauskristallisiert haben, seine Persönlichkeit und sein Charakter. Sie haben sich aus den 3 höheren Prinzipien entwickelt und sind eng mit der Philosophie verbunden, die diesen zugrunde liegt. Wenn Sie Pilates praktizieren, sollten Sie diese Bewegungsprinzipien stets beachten, sowohl wenn Sie die Bewegungen lehren als auch wenn Sie die Übungen ausführen. Jedes Bewegungsprinzip ist auf jede Übung in diesem Buch anwendbar und sollte in Ihre Praxis integriert werden. Die Prinzipien sind das Fundament dieses Geist-Körper-Systems und dienen dazu, Lehrer und Schüler zu Verständnis, Perfektion und Wohlbefinden zu führen.

### 1.2.1 Prinzip 1: Erlangen Sie Bewusstsein

Der 1. Schritt in die wunderbare Welt von Pilates, und jeder, der darauf folgt, sollte von Bewusstsein und Achtsamkeit erfüllt sein. Seien Sie mit Geist und Körper in der Bewegung präsent. Bei manchen Formen der körperlichen Konditionierung scheint alles in der Umgebung darauf ausgerichtet zu sein, Geist und Körper voneinander zu trennen: laute Musik, Fernsehbildschirme, an den Übungsgeräten befestigte Computer und eine Vielzahl weiterer Ablenkungen. Pilates wird in einer Umgebung praktiziert, die, angefangen mit der Wahrnehmung des Körpers, die Verbindung von Geist und Körper stimuliert und stärkt.

Niemand kann den Prozess der Neuausrichtung des Körpers aufnehmen, ohne sich seiner Strukturen und der Art, wie er sich bewegt, bewusst zu sein. Zu Klienten, deren Bein nicht gerade ist, sage ich oft: „Bitte strecken Sie Ihr Bein ganz gerade aus.“ Oft lautet die Antwort: „Aber es ist doch gerade“ (obwohl dies eindeutig nicht der Fall ist). In anderen Situationen korrigiere ich die Kopfhaltung eines Klienten, sodass der Kopf die gerade Verlängerung der Mittellinie bildet und erhalte die Reaktion: „Das fühlt sich aber sehr schief an“. Wir gewöhnen uns mit der Zeit an Fehlhaltungen, und je weniger sich eine Person dessen bewusst ist, desto gravierender werden diese Fehlhaltungen, so lange, bis sich ein dezentrierter Körperteil zentriert und eine gebeugte Gliedmaße gerade anfühlt. Das Bewusstsein für den Körper und die Feinheiten der Bewegung zu wecken, schafft eine Basis für Veränderung. Ohne Wahrnehmung kann nur wenig erreicht werden.

### 1.2.2 Prinzip 2: Finden Sie Ihr Gleichgewicht

Der Ausdruck *Gleichgewicht* hat eine Vielzahl von möglichen Bedeutungen. Er kann sich auf Komponenten der Fitness wie etwa Kraft und Flexibilität beziehen, auf das Stehen auf einem Bein oder auf die Symmetrie des Körpers. Er kann auch ein gut gestaltetes Pilates-Programm beschreiben, in dem die Übungen proportional so verteilt sind, dass die unterschiedlichen Teile des Körpers innerhalb einer Einheit bearbeitet werden (eine Erwägung, die bei Pilates eine wichtige Rolle spielt). Da die Methode den Schwerpunkt auf die Bauchregion legt, haben Pilates-Programme oft einen übermäßigen Hang zu *Abdominal Work* (Bauchmuskulararbeit), besonders bei der Flexion nach vorne. Das ist ein Fehler. Es muss ein Gleichgewicht sowohl in Bezug auf die Arbeit unterschiedlicher Muskelgruppen als auch auf die verschiedenen Bewegungsebenen hergestellt werden. Der Begriff *Gleichgewicht* kann sich auch auf das Wohlbefinden des gesamten Individuums beziehen, ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Sie sollten danach streben, Gleichgewicht in jeglichem Sinne des Wortes zu erlangen und es zu einem integralen Bestandteil Ihrer Pilates-Praxis machen.

Joseph Pilates hat oft auf die Bedeutung einer einheitlich entwickelten Muskulatur verwiesen und die Auffassung vertreten, dass der Körper nur dann ungehindert funktionieren und es nur dann zu wahrer Flexibilität und echtem Wohlbefinden kommen kann, wenn die Muskeln auf diese Weise entwickelt sind. Diese Vorstellung spricht eine ganze Reihe von Aspekten an, darunter die Muskelentwicklung, die Mühelosigkeit der Funktion und die Beziehung von Geist und Körper. Eine symmetrisch und proportional entwickelte Muskulatur ermöglicht es der Wirbelsäule, ihre Funktion bei der Unterstützung des Körpers zu erfüllen und bei Bewegungen von der feinmotorischen intervertebralen Artikulation bis hin zu großen, mit Kraftaufwand verbundenen Rumpffunktionen behilflich zu sein.

Muskuloskeletale Erkrankungen sind häufig aus einer Vielzahl von Gründen mit Mustern von muskulärem Ungleichgewicht verbunden. Einige dieser Muster sind durch die Dominanz einer Körperhälfte gekennzeichnet (auch als *Händigkeit* bezeichnet), andere durch Fehlhaltungen – wie Skoliose und Hyperkyphose – oder durch einen Mangel bzw. ein Übermaß an Flexibilität. Ein Ungleichgewicht, das Auswirkungen auf die Haltung hat oder eine Folge einer Fehlhaltung ist, spielt oft eine schwerwiegende Rolle bei schmerzhaften Haltungsschädigungen.

Gelegentlich kommt es zu Muskelreaktionen, um Schaden vom Körper abzuwenden oder Schmerzen zu vermindern, mit dem Ergebnis, dass bestimmte Muskelgruppen überaktiv sind, während andere gehemmt werden. Ein Muskelungleichgewicht kann auch durch Berufs- oder Freizeitaktivitäten ausgelöst werden, die Bewegungen beinhalten, bei denen bestimmte Muskeln permanent beansprucht, während ihre Antagonisten unzureichend rekrutiert werden. Beispiele hierfür sind das gewohnheitsmäßige Halten des Telefonhörers am immer gleichen Ohr, was zu einer chronischen Beugung des Kopfes führt, das Stehen bei Gewichtsverlagerung auf nur einem Bein, was eine anhaltende Beckenkipfung mit sich bringt, oder das Ausüben einer Sportart, bei der eine Körperseite dominiert, wie z. B. Tennis, wodurch es zu einer asymmetrischen Muskelentwicklung kommt.

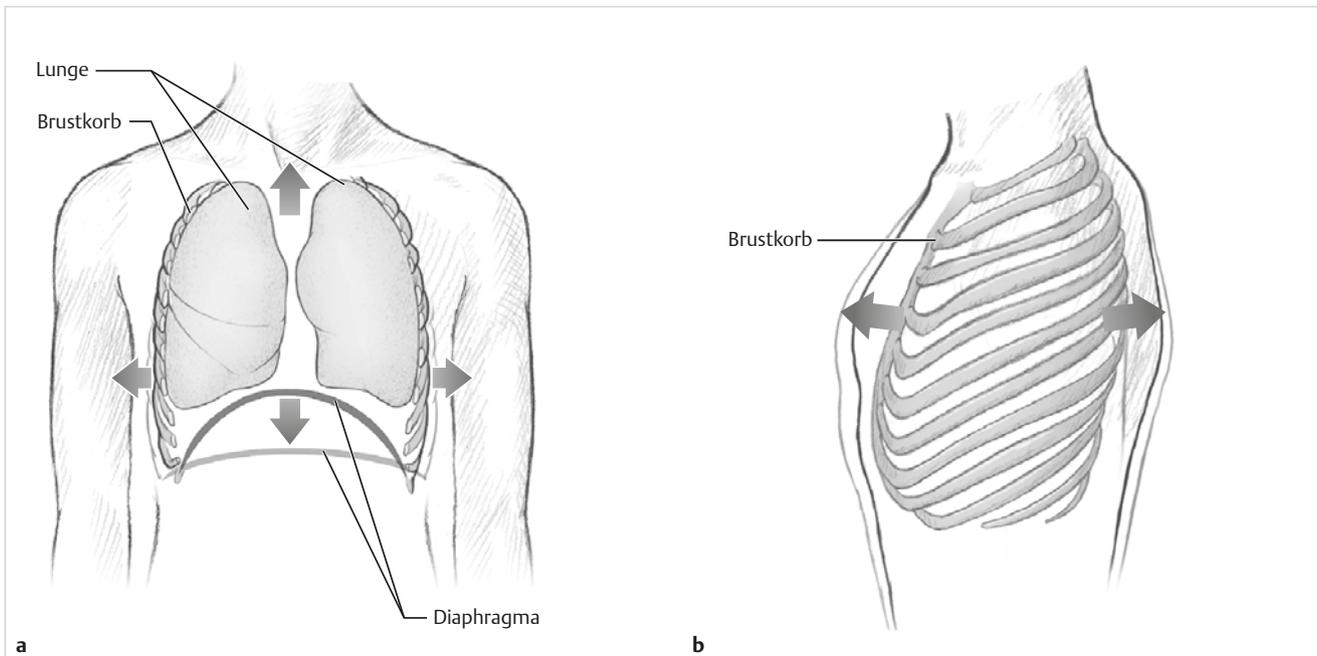
Jeder Mensch hat unterschiedliche Ansprüche in Bezug auf Ungleichgewichte und deren Linderung. Diese Ansprüche zu identifizieren und anzugehen, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Erlangung von Gleichgewicht. Wenn wir Pilates praktizieren und lehren, werden wir als „Bewegungsdetektive“ tätig, indem wir ständig Beobachtungen am eigenen Körper und an denen unserer Schüler machen. Im weiteren Verlauf dieses Buches werde ich einige fundamentale Werkzeuge zur Verfügung stellen, die bei der Haltungsbeurteilung und der Identifikation von Ungleichgewichten helfen, z. B. die Übung Roll Down. Im Grunde betrachte ich alle Übungen in diesem Buch, wie auch Bewegung im Allgemeinen, als Analysewerkzeuge. Sie offenbaren einen reichhaltigen Fundus an Informationen über die komplexen Zusammenhänge innerhalb des Körpers.

### 1.2.3 Prinzip 3: Atmen Sie richtig

Atmen ist die Wurzel der natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Lebens und des natürlichen inneren Rhythmus. In *Return to Life Through Contrology* schrieb Pilates: „Atmen ist der erste Akt des Lebens, und der letzte ... lernen Sie vor allem, wie man richtig atmet“. Atmen ist ein Synonym für Leben und Bewegung. Es ist allumfassend, das Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele. Das Atmen ist von immenser Bedeutung und Kraft, dennoch wird es so oft ignoriert. Ein einziger, tiefer Atemzug kann Entspannung fördern, Spannung abbauen und Sie zum Lächeln bringen.

Alles, von der winzigsten Bewegung bis zum Leben an sich, nimmt mit dem Atem seinen Anfang. Atmen ist die innere Dusche, die den Körper reinigt, den Geist lenkt und die Seele verjüngt. Er fördert die natürliche Bewegung und ist der erste Schritt zu Erziehung des neuromuskulären Systems. Atmen ist außerdem ein Vehikel zur Erlangung einer mentalen Konzentration und eines inneren Rhythmus, ein Weg zur Entspannung des Geistes und zur Beruhigung der Seele. Es ist der Motor, der jede Bewegung antreibt und bildet daher den Ursprung der Pilates-Methode.

Bestimmte Muskelgruppen werden während des Atemzyklus rekrutiert, um die Atmung zu unterstützen, und sollten daher bei der Festlegung eines Atmungsmusters für eine Übung berücksichtigt werden. Beispielsweise lautet eine unserer Theorien, dass durch das Ausatmen beim *Abdominal Work* die Bauchmuskulatur maximal aktiviert wird, denn diese Muskeln sind am Ausatmen beteiligt. Im Umkehrschluss besagt eine weitere Theorie, dass aufgrund der unterstützenden Rolle, die die Rumpffextensoren beim Einatmen spielen, die Aktivierung dieser Muskeln wahrscheinlich durch das Einatmen bei Rumpffextension maximiert wird. Hierbei ist zu beachten, dass beide der vorgenannten Muskelgruppen sowohl während des Einatmens als auch während des Ausatmens rekrutiert werden können. Die Muskelkontraktion könnte jedoch ausgeprägter sein, wenn sie mit dem Atemzyklus korrespondiert. Obwohl es an wissenschaftlichen Beweisen für diese Annahmen mangelt, hat mich meine Erfahrung als Praktizierende und Lehrerin von ihrer Relevanz überzeugt. Dass ich zu Beginn ein bestimmtes Atemmuster als einen Weg lehre, Geist und Körper zu disziplinieren, bedeutet allerdings nicht, dass ich erwarte, dass dieses Muster starr und durchgängig eingehalten wird. Ebenso wie es eine Choreografie für Bewegung gibt, gibt es eine Choreografie



**Abb. 1.1** Das Zwerchfell arbeitet zusammen mit den Bauchmuskeln, um tiefer einatmen zu können und den Thorax zu erweitern.

**a** Wenn das Zwerchfell beim Einatmen kontrahiert, flacht es ab und der Thorax erweitert sich vertikal.

**b** Werden die oberen Rippen angehoben und bewegt sich das Brustbein nach vorne, erweitert sich der Thorax in anterior-posteriore Richtung.

des Atmens. Diese Choreografie kann und sollte genauso verändert werden, wie wir auch die Bewegungen verändern, um unser Bewegungsvokabular zu erweitern.

Normales Atmen ist ein komplexer Prozess, an dem zahlreiche Gelenke und Muskeln beteiligt sind und der sowohl durch willkürliche als auch durch unwillkürliche Kontrolle beeinflusst werden kann. Ein Grundverständnis des Atemzyklus ist wichtig, da es Einsichten zu den Übungen und zu Bewegung im Allgemeinen vermittelt. Ein Muskel, der beim Thema Atmung unbedingt Erwähnung verdient, ist das *Zwerchfell*, ein kuppelförmiger Muskel, der unterhalb des Brustkorbs einen Baldachin bildet. Das Zwerchfell spielt eine wichtige Rolle bei der Atmung und bei der Bildung des „muskulären Korsetts“ durch Anspannung der tiefliegenden, stützenden Muskulatur (Internal Support System – ISS), das in diesem Buch immer wieder angesprochen wird.

### Merke

**M!**

#### Atmen

- versorgt das Blut mit Sauerstoff und nährt den Körper auf zellulärer Ebene
- stößt Toxine aus dem Körper aus
- verbessert die Zirkulation
- verbessert den Tonus der Haut
- beruhigt Geist und Körper
- fördert die Konzentration
- liefert einen Rhythmus für Bewegung
- unterstützt bei der Ansteuerung von Zielmuskeln

Bei der Zwerchfellatmung gehen 75% der respiratorischen Anstrengung vom Zwerchfell aus. Wenn dieser Muskel beim Einatmen kontrahiert, flacht er ab und erweitert den Thorax vertikal

(► Abb. 1.1a). Darüber hinaus kontrahieren auch die externen Zwischenrippenmuskeln und ziehen die unteren Rippenbögen nach oben. Aufgrund der Orientierung der Rippen und ihrer Gelenke (der untere Teil des Brustkorbs ist breiter als der obere) expandiert der untere Teil des Thorax lateral, während das Zwerchfell kontrahiert, und vergrößert so die laterale Dimension des Brustkorbs. Im Gegensatz dazu vergrößert sich der Thorax in anterior-posteriore Richtung, wenn die oberen Rippen angehoben werden und sich das Brustbein nach vorne bewegt (► Abb. 1.1b). Das Gesamtergebnis ist ein erhöhtes Thoraxvolumen, eine Verminderung des intrapulmonalen Drucks und der Zufluss von Luft in die Lungen – anders ausgedrückt: Einatmen.

Wenn sich das Zwerchfell entspannt, wird es von den Organen in der Bauchhöhle und den Bauchmuskeln nach oben in seine Kuppelform geschoben, wodurch die vertikale Dimension des Thorax verringert wird. Zusätzlich mindern die Elastizität der Lungen (Rückstoß) und der Brustwand das Thoraxvolumen und erhöhen den intrapulmonalen Druck, was dazu führt, dass Luft aus den Lungen entweicht, also zum Ausatmen.

Bei Pilates werden die meisten Bewegungen üblicherweise von einer Kontraktion der Bauchmuskeln begleitet, was besonders beim Einatmen eine Herausforderung darstellen kann. Daher betonen wir hier die laterale und posteriore Ausdehnung des Brustkorbs während des Einatmens (bezeichnet als *laterale* oder *interkostale Atmung*). Dieser Atmungsmodus unterstützt nicht nur die Zufuhr von Luft in die Lungen, sondern begünstigt auch das Aufrechterhalten der Bauchmuskulatur während der Übung (sowohl während des Ein- als auch während des Ausatmens), was wiederum die dynamische Stabilisierung des Rumpfes unterstützt.

Dies bedeutet nicht, dass das Zwerchfell nicht kontrahiert oder dass es ignoriert werden sollte. Das Zwerchfell stellt eine fundamentale Komponente der Atmung und der tiefliegenden,

stützenden Muskulatur (Internal Support System – ISS) des Körpers dar. Der Schwerpunkt wird jedoch auf die Ausdehnung des Brustkorbs und die Kontraktion der Bauchmuskeln gelegt statt auf die Entspannung der Bauchmuskeln, die häufig mit der Kontraktion des Zwerchfells einhergeht.

Dies soll keinesfalls bedeuten, dass die Zwerchfellatmung unerwünscht ist, vielmehr wird diese Form der Atmung im täglichen Leben primär genutzt. Die laterale Atmung wird jedoch bei bestimmter körperlicher Aktivität bevorzugt, so auch bei Pilates. Wichtig ist hierbei, zu betonen, dass die Tatsache, dass es unterschiedliche Atemtechniken gibt, nicht zu einer Anspannung führen sollte. Diese Tatsache sollte vielmehr der Erweiterung des „Atemvokabulars“ dienen, sodass für jede anstehende Aufgabe die passende Atemtechnik eingesetzt werden kann.

Während der Phase des Ausatmens bei Pilates kontrahieren die Bauchmuskeln, um das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln beim Ausstoßen von Luft zu unterstützen. (Stellen Sie sich einen Prozess vor, bei dem die Lungen gemolken werden und die Luft ausgewrungen wird.) Dies fördert wiederum das tiefere Einatmen seitens der primären Atem- und der Atemhilfsmuskulatur (einschließlich der Rückenextensoren) und führt dem Körper eine gesunde Menge an sauerstoffreicher Luft zu, die ihn nährt und verjüngt.

Im Laufe der Jahre haben mir viele Menschen berichtet, dass sie es als extrem vorteilhaft empfunden haben, die Technik des lateralen Atmens zu erlernen und zu praktizieren, darunter auch Sänger, Musiker und Yogis, die daran gewöhnt sind, sehr spezifische Atemtechniken zu nutzen. Sich auf den Atem zu konzentrieren und verschiedene Modalitäten des Atmens zu trainieren, fördert die Atemkontrolle.

Das Atmen kann überall und zu jeder Zeit trainiert werden. Ich persönlich empfinde 2 Übungen als besonders hilfreich zur Beherrschung der lateralen Atemtechnik. Bei der ersten wird ein rund 90 cm langes Gymnastikband aus Gummi um die Brust gewickelt. Die Enden werden in den Händen gehalten und die Brust expandiert gegen den Widerstand des Bandes, was die Kontraktion der Zwischenrippenmuskeln verstärkt. Bei der anderen nimmt man auf einer Matte die Rückenlage in einer bequemen, neutralen Wirbelsäulenhaltung ein. Die Knie sind gebeugt, die Beine parallel und die Arme liegen seitlich am Körper. Nun stellen Sie sich bildlich vor, wie sich die Brust mit jedem Atemzug ausdehnt und sich lateral in beide Richtungen auf der Matte ausbreitet, wie das Anschwellen zweier Wellen im Ozean, die anschließend sanft wieder zurückfallen. Dies ist eine hervorragende Form der Meditation und eine gute Atemübung. Stellen Sie sich dabei auch vor, wie der Atem gleich einem Energiefluss auf beide Seiten der Brust strömt – oder hin zu jedem beliebigen Teil des Körpers, der einer Aktivierung oder Entspannung bedarf. Dies ist besonders hilfreich, wenn ein Ungleichgewicht besteht und die Muskulatur auf einer Seite des Thorax weniger aktiv ist als auf der anderen. Dies ist bei Skoliose häufig der Fall, wo eine Seite vergleichsweise stärker komprimiert wird.

### 1.2.4 Prinzip 4: Konzentrieren Sie sich tief

Ich betrachte Konzentration als die Brücke zwischen Wahrnehmung und Bewegung. Ich ermutige Sie, immer wenn Sie die Startposition für eine Bewegung einnehmen, im Geiste eine Checkliste mit wichtigen Daten durchzugehen: Welche Muskeln müssen Sie aktivieren? Wie sollten Sie Ihren Körper ausrichten? Welches Atemmuster wählen Sie? Wenn Sie sich im Vorfeld der Aktion einfach nur auf einen bestimmten Muskel konzentrieren, können Sie ihn zielgerichteter und intensiver aktivieren, als wenn Sie nicht darüber nachdenken. Sich auf die Haltung Ihres Körpers zu konzentrieren, wird Ihnen dabei helfen, die richtigen Muskeln zu rekrutieren und eine unnötige Belastung des Körpers zu vermeiden. Sich auf das Atemmuster zu konzentrieren, wird Sie dabei unterstützen, einen guten Rhythmus für die Bewegung und die mentale Konzentration aufrechtzuerhalten. Behalten Sie jedoch im Hinterkopf, dass Konzentration auch so intensiv sein kann, dass sie kontraproduktiv wird. Sie kann in Anspannung übergehen, die dazu führt, dass sich die Muskulatur zusammenzieht, die Atmung behindert wird und es zu einer zögerlichen statt einer fließenden Bewegung kommt. Das ist sicher nicht Sinn der Sache und sollte vermieden werden.

Obwohl *Wahrnehmung* und Konzentration eng verwandt sind, betrachte ich Wahrnehmung als einen Geisteszustand, in dem man achtsam ist und die Bewegung wahrnimmt. Bei *Konzentration* handelt es sich um einen eher kognitiven Prozess, mit dem die Bewegung verstanden wird. Kombiniert mit Bewusstsein verspricht Konzentration nicht nur präzise Bewegung, sondern verleiht dem Training auch eine meditative Qualität. Meditativ bedeutet nicht, dass es dem Training an Herausforderung, körperlichen Anforderungen und Intensität mangelt, sondern heißt, dass eine tiefe Konzentration auf die Arbeit sichergestellt wird, die es Ihnen ermöglicht, unnötige Störungen auszublenden, Ihre Kapazitäten bei jeder Bewegung voll auszuschöpfen und Zugang zum gesamten Potenzial von Pilates zu finden.

Atem ist der Treibstoff für das, was Joseph Pilates als *Powerhouse* bezeichnet hat, den Motor, der die Bewegung antreibt.

Pilates ist Meditation in der Bewegung – ein körperlicher, geistiger und spiritueller Prozess.

### 1.2.5 Prinzip 5: Finden Sie Ihre Mitte

Die eigene Mitte zu finden, kann rein physisch definiert werden – finden Sie heraus, wo Ihr Körperschwerpunkt liegt. Bei Frauen liegt dieser Schwerpunkt etwas vor dem 1. oder 2. Sakralsegment, schwebt also in der Mitte der Beckenschale. Bei Männern liegt er in der Regel etwas höher, in der Körpermitte, gegenüber dem Nabel. Unterschiede in der Anatomie führen zu einer unterschiedlichen Gewichtsverteilung. Männer sind tendenziell oberlastig, während Frauen ihr Gewicht in der Beckenregion tragen. Den eigenen Körperschwerpunkt zu entdecken und zu erfahren, ist wichtig, da er sich auf die Durchführung jeder Übung auswirkt. Außerdem ist das Powerhouse in dieser Region angesiedelt. Das *Konzept des Powerhouse* – und dass jede Bewegung von diesem Zentrum ausgeht – ist eine gemeinsame Leitlinie der Pilates-Praxis und wird im ► Kap. 2.1.3 näher erläutert. Im Hinblick auf Pilates bedeutet, die eigene Mitte zu finden, allerdings mehr als die Entdeckung des Körperschwerpunkts, nämlich die Einheit von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Die Mitte zu finden, ist kein neuartiges Konzept. In den Trainingspraktiken des Ostens begegnen wir dem „ki“ in Aikido, dem „Chi“ beim Tai Chi, dem „Tan Tien“ beim Chi Gong und dem „Chakra“ beim Yoga. Alle beziehen sich mehr oder weniger auf die Lebenskraft, die uns innewohnt wie eine unerschöpfliche Energiequelle. Interessanterweise befindet sich die Quelle der Lebenskraft bei all diesen Praktiken ungefähr in der gleichen Körperregion. Bei ihrer modernen Tanztechnik legte Martha Graham den Schwerpunkt auf eben diese Region und veränderte damit den Ansatz, mit dem Tänzer auf Tanz und Bewegung zugehen. Die *Contraction* (Flexion der Wirbelsäule) bei tiefer Aktivierung der Bauchmuskeln wurde zum Fundament ihrer Technik. Das Gefühl, seine Mitte gefunden zu haben, bezieht sich nicht allein auf die Unterstützung durch die starken intrinsischen Muskeln dieser Region, sondern auch auf die Energie, die von diesem Zentrum ausgeht und darauf, dass eine Person dazu fähig ist, dieses physische und metaphysische Unterstützungssystem voll auszuschöpfen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn ein Tänzer davon redet, dass er das Gefühl hat, in seiner Mitte zu sein, oder im Gegenteil, dass ihm die Mitte fehlt. Wenn Sie sich auf Pilates einlassen und sich der Idee öffnen, Ihre Mitte zu finden und sich aus ihr heraus zu bewegen, werden auch Sie dieses äußerst erfreuliche und erhebende Gefühl erfahren.

### 1.2.6 Prinzip 6: Gewinnen Sie Kontrolle

Kontrolle zu gewinnen, ist die Verschmelzung aller vorgenannten Prinzipien. Wenn man beobachtet, wie sich Menschen bewegen, insbesondere während komplexer Bewegungen, wird sofort offensichtlich, ob sie über ein hohes Ausmaß an Kontrolle verfügen. Nur wenige Dinge sind schöner und inspirierender, als Sportler, Tänzer, Turner oder Eiskunstläufer zu beobachten, die makellose Kontrolle über ihre Bewegungen haben. Ein ähnliches Gefühl der Ehrfurcht kann sich einstellen, wenn man einen Löwen gehen, einen Geparden laufen oder eine Gazelle springen sieht. Kathy Stanford Grant, eine Schülerin von Joseph Pilates, die zu einer großen Lehrerin seines Werkes wurde, pflegte mir phänomenale Fotografien von Tieren in Balance oder in Bewegung zu schicken und auf deren Anmut, mühelose Kraft und unbelastete Bewegung hinzuweisen. Diese Eigen-

schaften zu erlangen, ist für uns Menschen oft ein hehres Ziel, doch eines, das es dennoch zu verfolgen lohnt.

Zu Beginn ist die Erlangung von Bewegungskontrolle ein Prozess, der sich bewusst vollzieht. Sie stellt sich ein durch Üben, Üben und nochmals Üben. Im Idealfall sollte Sie ein Lehrer, der bereits Kontrolle erlangt hat, bei diesem Prozess begleiten. Während Sie mit Ihren Übungen fortfahren und die Arbeit in Ihren Körper integrieren, manchmal über Jahre und durch hunderte von Wiederholungen, wird Ihre eigene Bewegungskontrolle wie jene eines Tieres – intuitiv und Teil des Seins.

### 1.2.7 Prinzip 7: Seien Sie effizient

Wer möchte nicht Energie sparen? Verschwendung ist auf allen Ebenen ein Nebenprodukt unserer Gesellschaft geworden. Nach Effizienz zu streben, lehrt uns, sich auf unsere Energie zu konzentrieren. Wenn wir Pilates praktizieren, ziehen wir bei Anstrengung keine Grimassen oder ächzen, wenn die Bewegungen schwierig und anspruchsvoll werden. Wir konzentrieren die Arbeit auf den Punkt, an dem sie benötigt wird, und setzen die dafür erforderliche Energie ein, nicht mehr und nicht weniger. Der Rest des Körpers bleibt ruhig und entspannt. Ich habe zur Ausführung der Arbeit einen inneren Vertrag mit mir selbst geschlossen: Je schwieriger und anspruchsvoller die Bewegungen sind, desto mehr entspanne ich mich ganz bewusst. Ich betrachte Bewegungseffizienz wie einen Laserstrahl: konzentriert und zielgerichtet.

Effizienz zu erzielen, bezieht sich nicht nur auf sportliche Leistungen, sondern auch auf alltägliche Bewegungen. Eine wichtige Phase des Lernprozesses von Pilates ist der Transfer – die Fähigkeit, erlernte und praktizierte Informationen aus der Pilates-Session auf alltägliche Aktivitäten zu übertragen und sie auf jeder Ebene des Lebens zu integrieren. Eine Trainingseinheit dauert rund 1 Stunde und wird meistens von einem Trainer überwacht. Und was ist mit den restlichen 23 Stunden des Tages? Wir müssen unsere Aufmerksamkeit aktiv und bewusst darauf richten, wie wir uns bewegen. Ich empfehle, Gedankenstützen zu schaffen, um den Transfer zu üben. Das ist so, als würde man einen Zettel an eine Pinnwand heften, außer dass es sich bei diesen Zetteln um mentale Merkposten handelt, die Sie daran erinnern, Ihren Kopf zentriert und Ihre Wirbelsäule gut ausgerichtet zu halten, Ihr Powerhouse zu gebrauchen, sich zu entspannen und sich letztendlich mühelos zu bewegen.

Eine starke Mitte verbessert die Leistung sowohl bei alltäglichen als auch bei sportlichen Aktivitäten.

Wenn Kontrolle inhärent wird, haben Sie die Meisterschaft erlangt.

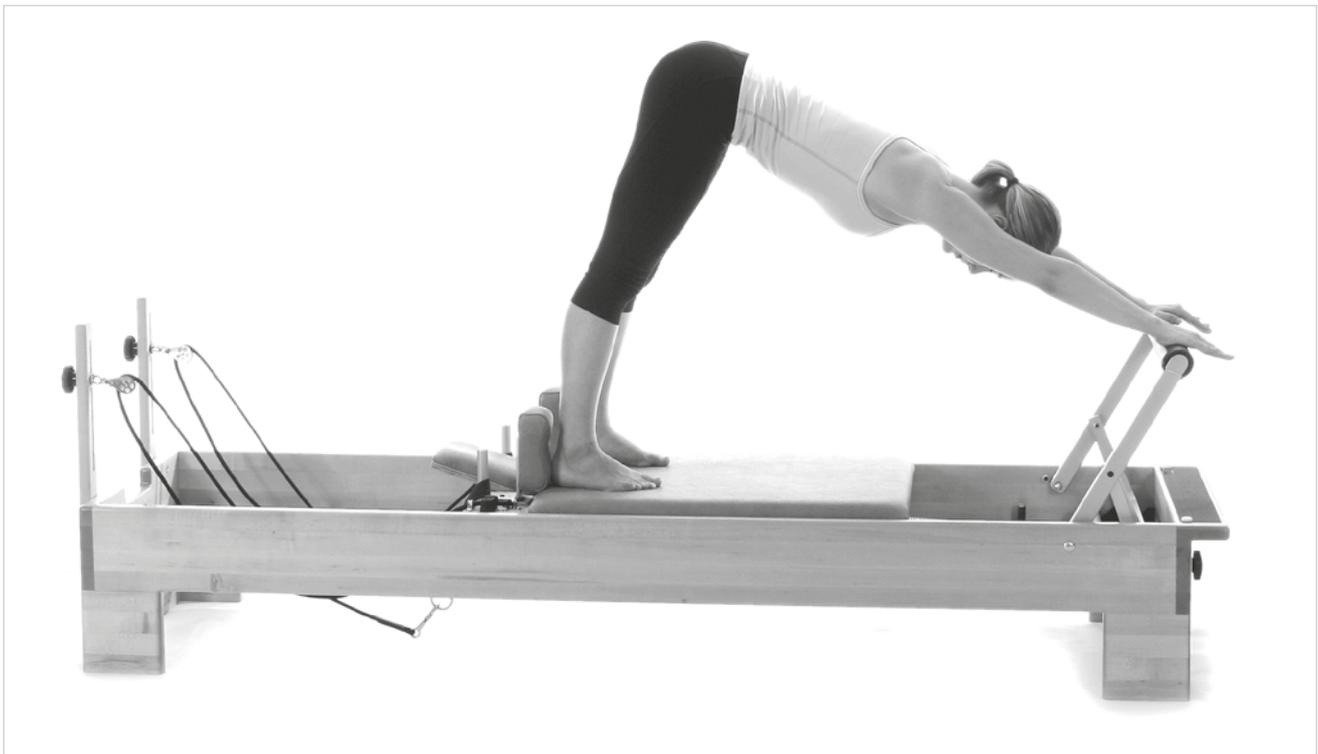


Abb. 1.2 Übung „Elephant“.

### 1.2.8 Prinzip 8: Stellen Sie den Fluss her

Wie alle Prinzipien manifestiert sich der *Fluss* sowohl körperlich als auch mental. Er ist während jeder einzelnen Bewegung, aber auch bei der Pilates-Einheit als Ganzes präsent. Fluss kann als die ungehinderte Kanalisierung und Übersetzung von Energie in Bewegung definiert werden. Gemeint ist auch der nahtlose Übergang von einer Bewegung zur nächsten, der etwas entstehen lässt, das wie ein gleichmäßiger, anhaltender Strom von Bewegung erscheint. Obwohl der Lehrer die Schüler korrigiert und ihnen Input gibt und dazu den Kurs möglicherweise immer wieder unterbrechen muss, sollte bei jeder einzelnen Bewegung und bei der gesamten Trainingsstunde ein Gefühl der Kontinuität vorherrschen.

Wenn Sie Menschen wie den inspirierenden Golfer Tiger Woods, den dynamischen Schwimmer Michael Phelps oder den brillanten Tänzer Michail Baryschnikow beobachten, werden Sie ein Merkmal finden, das ihnen allen gemein ist: der mühelose Fluss in ihren Bewegungen (► Abb. 1.2). Durch Pilates können auch Sie diese Qualität erfahren.

Physiologisch kann man Fluss als das genaue Timing von Muskelrekrutierung und Gelenkbewegungen definieren. Für jede Bewegung existiert eine optimale Abfolge der Muskelaktivierung, die man als *Muskelrekrutierungsmuster* oder *Muskelaktivierungsmuster* bezeichnet. Findet die Muskelrekrutierung nicht nur in der richtigen Reihenfolge statt, sondern ist sie auch noch bis auf die Millisekunde genau zeitlich abgestimmt und wird sie mit innerem Rhythmus sowie ungehinderter Atmung kombiniert, dann ist das Ergebnis *Fluss*. Es kann sehr interessant sein, 2 verschiedene Menschen dabei zu beobachten, wie sie die gleiche Bewegung ausführen. Wie so häufig, sieht das sehr unterschiedlich aus und der Fluss bzw. der Mangel daran ist oft der Grund für diesen Unterschied.

Mühevolle Bewegung zu beobachten ist ehrfurchtgebietend – und sie selbst auszuführen erst recht. Effizienz ist der 1. Schritt zur Erlangung von Mühelosigkeit.

Bewegung mit dem Fluss, von der Atmung angefangen bis hin zur Rekrutierung der Muskeln, wird zu einer inneren Eigenschaft, die gleichzeitig beruhigend und verjüngend wirkt.

### 1.2.9 Prinzip 9: Seien Sie präzise

Ohne Präzision wird das Pilates-Training geradezu bedeutungslos. In der Fitnessindustrie spricht man gerne davon, Muskeln während einer bestimmten Bewegung zu isolieren. Isolation ist ganz und gar abhängig von Präzision. Doch oft tun diejenigen, die davon sprechen, Muskeln zu isolieren, alles andere als das. Entweder fehlt es ihnen an Präzision, um eine Region zu isolieren, oder sie sind auf externe Hilfsmittel, z.B. Geräte, angewiesen, um dieses Ziel zu erreichen. Führt etwa jemand einen Bicep Curl mithilfe einer Preacher Curl Bench aus, zeigt er damit keine funktionale Isolation, da er zwar primär den Bizeps gebraucht, aber völlig abhängig von dem Gerät ist. Im realen Leben können wir nicht mit dieser Art von Hilfsmittel herumlaufen. Isolation ist nur dann sinnvoll, wenn man seinen Körper stabilisieren und die isolierte Bewegung selbstständig ausführen kann. Dies ist ein Prozess, der Achtsamkeit erfordert und uns zurück zum ersten Bewegungsprinzip führt, dem Bewusstsein, gefolgt von Konzentration und Kontrolle. Während Sie zunehmend Er-

kenntnisse über Ihren Körper gewinnen, werden Sie auch zunehmend in der Lage sein, eine feine Isolation von Muskeln zu erzielen. Ich strebe danach, den Tag zu erleben, an dem ich in der Lage bin, jede einzelne Muskelfaser in meinem Körper zu isolieren und zu kontrollieren. Dieses Ziel gibt mir Bodenhaftung und lässt mich bescheiden bleiben!

Präzision erfordert die vollständige Integration der Körpermuskulatur, auf die dann die Isolation bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen folgen kann. Sie werden Ihre Arbeit tiefgreifender spüren, wenn Sie jede Bewegung bis ins letzte Detail präzise ausführen. Präzision bildet die Basis für den „korrektiven Ansatz“ des Körpertrainings. Wir streben fortwährend danach, das ideale Gleichgewicht und die ideale Haltung zu erlangen. Schüler berichten oft, dass sie eine Übung als tiefgreifender denn je empfinden, obwohl sie diese schon viele Male ausgeführt haben. Oft bedarf es dafür lediglich einer Anpassung des Körpers um 1 oder 2 Grad in die eine oder andere Richtung – und plötzlich springt der Funke über. Das ist Präzision. Pilates erfordert ein hohes Maß an Präzision bei der Aktivierung jedes einzelnen Muskels und der Ausführung jeder einzelnen Bewegung.

### 1.2.10 Prinzip 10: Streben Sie nach Harmonie

Harmonie ist das Allumfassende, die Krönung aller vorgenannten Prinzipien. Wir alle streben danach, sie zu erreichen. Sie ist die ultimative Belohnung für Engagement und harte Arbeit. Harmonie bedeutet, aus einer Einheit herauszugehen und sich vollständig verjüngt zu fühlen, jeden einzelnen Muskel wahrzunehmen und die Tiefe eines jeden Atemzugs zu spüren. Sie bedeutet, konzentriert und in der eigenen Mitte zu sein, Kontrolle zu haben, effiziente Bewegung, gekoppelt mit Fluss und Präzision, zu erreichen. Diese Qualität zu empfinden, heißt, mit sich selbst und der Umwelt in Einklang zu sein.

Nur wenige Formen der Konditionierung können so tiefgreifende Ergebnisse vorweisen wie Pilates. Dies erfahren gerade

Millionen. Die ganze Größe des menschlichen Potenzials wird realisiert, wenn die unendliche Kraft des Geistes mit einem perfekt arbeitenden menschlichen Körper verbunden wird. Die Prinzipien, die ich einzeln und als Ganzes beschrieben habe, bieten einen Weg, die geistigen Ressourcen nutzbar zu machen. Die Bewegungen von Pilates, so schön und wunderbar sie auch sind, sind nur Bewegungen. Es sind die Prinzipien und die Philosophie dieses Systems, die es einzigartig machen und dazu befähigen, Leben zu verändern. Wenn man die Haltung korrigiert und positive Bewegungsmuster lehrt, muss man mehr tun, als lediglich die physiologischen Komponenten, wie z.B. Muskelkraft und Flexibilität, anzusprechen. Man muss auch die Prinzipien hinter den Bewegungen in Erwägung ziehen. Sie werden Sie durch den inneren Wandlungsprozess lenken, der zu Wohlbefinden führt.

Pilates eröffnet Ihnen jeden Tag den Weg zu neuen Entdeckungen. Ich kann ehrlich sagen, dass ich noch niemals selbst ein Training durchgeführt oder eine Einheit unterrichtet habe, ohne dass ich dabei etwas Neues gelernt habe. Da ich schon selbst tausende Einheiten trainiert und tausende Stunden gelehrt habe, sagt schon diese Aussage allein viel über die Tiefe des Systems aus. Natürlich müssen unser Körper, unser Geist und unsere Seele für solche Lehren offen sein, damit sie davon profitieren können. Ist dies der Fall, sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt.

Präzision ist fundamental für Pilates und ein Meilenstein auf dem Weg zur Meisterschaft.

In Harmonie mit allem außerhalb und innerhalb von uns selbst durch das Leben zu gehen, ist das ultimative Ziel von Pilates.





## Kapitel 2

### Ausrichtung, Haltung und Bewegung

2.1	Muskuloskeletale Struktur	28
2.2	Prinzipien der Ausrichtung und Haltung	34
2.3	Haltung beurteilen	39

## 2 Ausrichtung, Haltung und Bewegung

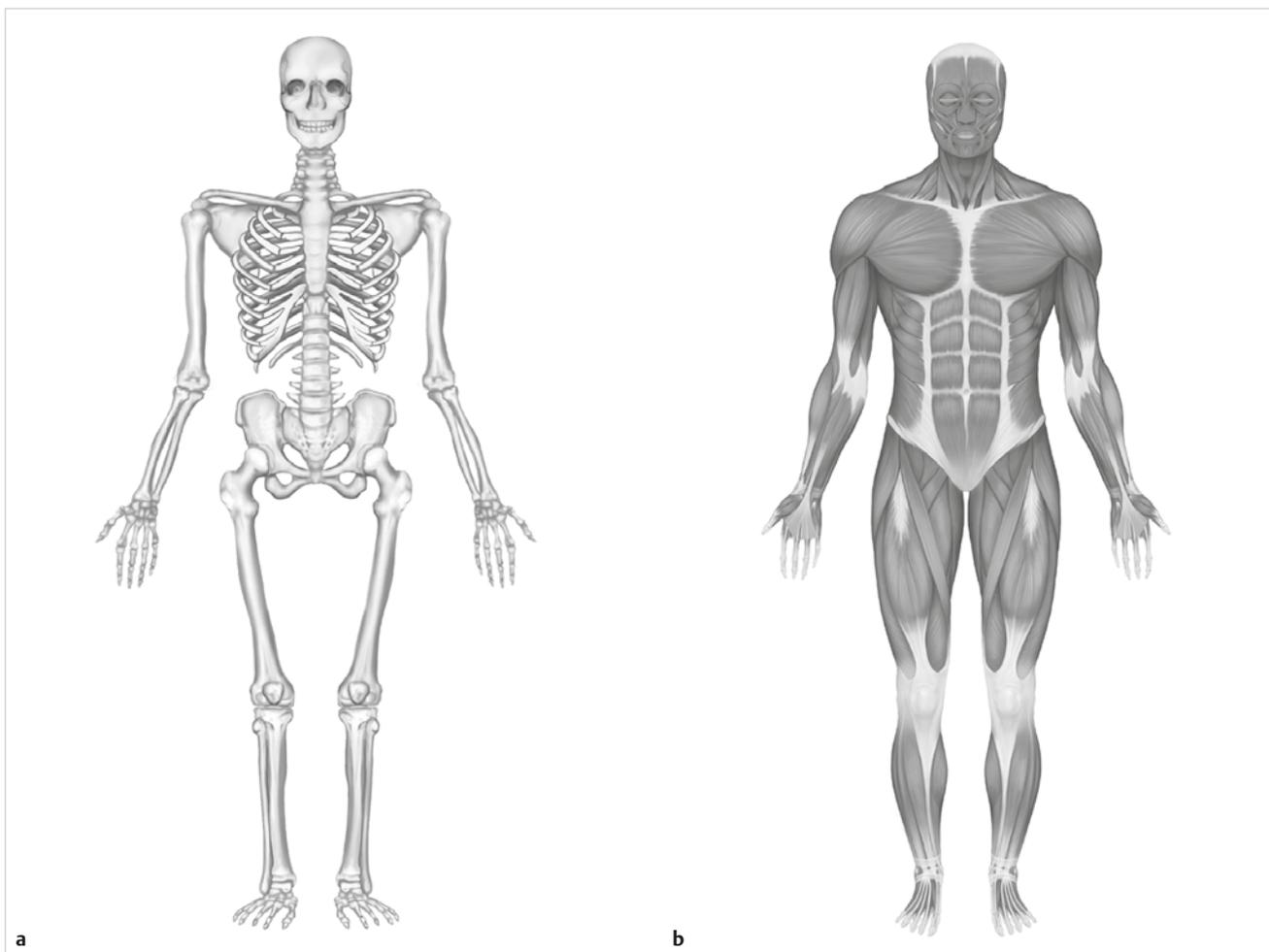
Das vorhergehende Kapitel hat die Grundlagen zum Verständnis von Pilates gelegt – zu seiner Philosophie, seinen Prinzipien und seiner Fähigkeit, jede Facette des menschlichen Seins zu berühren, so, wie es sein Schöpfer beabsichtigte. In den folgenden Kapiteln werden die Konzepte erläutert, die sich mit der Wissenschaft der menschlichen Bewegung und ihrer Beziehung zur Pilates-Methode beschäftigen.

Der menschliche Körper ist ein komplexes Instrument, das in seiner mechanischen Funktionsweise mit einer Kette mit vielen Gliedern verglichen werden kann – der kinetischen Kette. Aufgrund ihrer unendlichen Möglichkeiten ist es faszinierend, die kinetische Kette zu erforschen. Jeder Körper ist anders, obwohl allen Körpern vorhersehbare Muster der Bewegung und Muskelentwicklung gemein sind. Wenn eine Bewegung stattfindet, werden die Muskeln in einer bestimmten Reihenfolge oder einem bestimmten Muster aktiviert. Ist dieses Muster fehlerhaft, kann die Bewegung oft trotzdem ausgeführt werden, doch es wird ihr wahrscheinlich an Effizienz mangeln und sie kann zu Verletzungen führen. Pilates spricht die gesamte kinetische Kette an und erkennt den Einfluss, den eine Körperregion auf eine

andere haben kann. Durch einen Prozess der Verfeinerung kann Pilates zu grundlegenden Veränderungen führen, welche die Leistungsfähigkeit des Körpers verbessern und den Weg zum Wohlbefinden ebnen.

### 2.1 Muskuloskeletale Struktur

Lassen Sie uns den Körper von innen nach außen betrachten. Das knöcherne Skelett ist die Infrastruktur des Körpers, auf der alles andere aufbaut (► Abb. 2.1a). An diesem wohlstrukturierten und balancierten Rahmen sind die Muskeln fixiert, die für Unterstützung und Bewegung sorgen (► Abb. 2.1b). Die Knochen funktionieren als Hebel und die Muskeln als „Kabel“, die die Körperteile in die gewünschte Richtung bewegen. Aufgrund dieser genialen Struktur sind die Muskeln in der Lage, effektiv zu arbeiten. Wenn jedoch der Rahmen falsch ausgerichtet ist, ist die ganze Struktur davon betroffen. Die Folgen sind ineffiziente Muskelaktivitäten, Ermüdung und möglicherweise Erkrankungen.



**Abb. 2.1** Eine korrekte Ausrichtung des Skeletts optimiert die Muskelmechanismen für eine mühelose und effiziente Bewegung.  
**a** Knöchernes Skelett.  
**b** Muskel-Skelett-System.

Der menschliche Körper ist das größte Meisterstück an Mechanik, Ingenieurskunst und Physik, das man sich nur vorstellen kann. Als kleines Beispiel führen Sie sich die Patella vor Augen, den frei beweglichen Knochen, der über dem Knie sitzt (das größte Sesambein im Körper). Abgesehen davon, dass sie das Kniegelenk schützt, verschafft die Patella dem M. quadriceps einen bedeutenden mechanischen Vorteil. Gäbe es keine Patella, dann müsste der M. quadriceps eine ungefähr 30% höhere Arbeitsleistung erbringen und viel stärker (und größer) sein, um die gleiche Kraft zu erzeugen. Ist die Patella fehlausgerichtet, ist die Kniefunktion davon betroffen und es kann zu chronischen Erkrankungen kommen. Wie oft halten wir diesem kleinen Knochen zugute, dass er uns einen so enormen mechanischen Vorteil beim Gehen, Laufen und Springen verschafft? Und dies ist nur eine winzige Veranschaulichung der wunderbaren Mechanismen des Körpers.

Die Beziehung zwischen der skeletalen Struktur und dem muskulären System ist interessant und einzigartig. Sie bildet die Grundlage jeder Bewegungsanalyse. Beim Trainieren legen wir oft eine so hohe Betonung auf die Muskeln, dass wir darüber die skeletale Struktur ignorieren. Um effektive und effiziente Bewegung zu erzielen, müssen wir jedoch das skeletale und das muskuläre System gleichermaßen in Betracht ziehen (diese Kategorien werden hier im weitesten Sinne verwendet und schließen sämtliche Knochen und Weichteile mit ein – Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien und Knorpel). Joseph Pilates erkannte und respektierte das Wunderwerk, dass die Struktur des menschlichen Körpers darstellt. Er erfand ein System, das diese Struktur auf jede nur vorstellbare Art fordert und zeigte somit einen Weg auf, ihr volles Potenzial zu entdecken und nutzbar zu machen.

Zwei bekannte Pilates-Lehrer der 1. Generation, Eve Gentry und Bruce King, beschrieben die Pilates-Übungen oft als Bewegungen der Knochen (statt der Muskeln). Diese Veranschaulichung kann mühelose Bewegung begünstigen, die frei von Spannung und übermäßigem Kraftaufwand (nebst dem unvermeidlichen Grimassieren und Stöhnen!) ist. Es wirkt, als würden sich die Knochen aufgrund einer ungreifbaren inneren Kraft bewegen. Den Schwerpunkt auf die skeletale Struktur zu legen bedeutet auch, der Haltung mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Eine korrekte Haltung ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem positiven Ergebnis und Erfolg beim Erreichen der gewünschten Ziele.

### 2.1.1 Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist einer der faszinierendsten Teile des Skeletts (► Abb. 2.2). Sie besteht aus 24 beweglichen und 9 verschmolzenen Wirbeln (diese Anzahl kann leicht variieren). Die Wirbelsäule kann extrem beweglich sein und Bewegungen des Rumpfes in viele Richtungen ermöglichen. Gleichzeitig kann sie auch sehr stabil sein und als solide Plattform zur Unterstützung von Bewegungen der Gliedmaßen dienen. Tatsächlich gestattet jedes einzelne Wirbelgelenk nur sehr begrenzte Bewegungen, doch zusammengenommen bilden sie einen höchst beweglichen Mechanismus. Die Arbeit über die ganze Wirbelsäule zu verteilen und die Bewegung sämtlicher Wirbelgelenke zu maximieren, ist einer Belastung von nur ein oder zwei Wirbelgelenken vorzuziehen, da Letzteres zu Schubkräften und einer übermäßigen Gewichtsbelastung in einer spezifischen Region führen kann. Das Becken und die Lendenwirbelsäule (die Be-

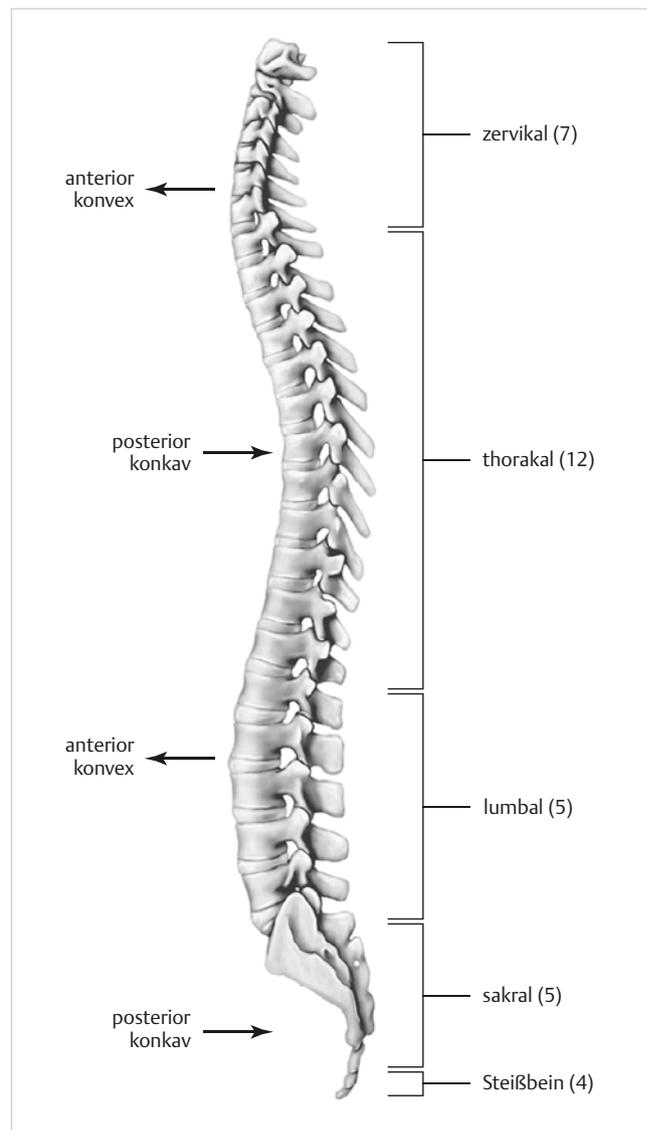


Abb. 2.2 Diese Seitenansicht der Wirbelsäule veranschaulicht die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule und ihre korrekte Haltung.

cken-Lenden-Region) ist bei Pilates von besonderem Interesse, da sich hier das *Powerhouse* befindet, das Zentrum, von dem jede Bewegung ausgeht.

### 2.1.2 Beckenschale

In der Beckenschale liegt das Zentrum unseres Seins, die ewige Quelle des Lebens. Hier befinden sich der Körperschwerpunkt und der Punkt, an dem die menschliche Anatomie mit dem Metaphysischen zusammentrifft, die perfekte Fusion des muskuloskeletalen Systems mit der Lebensenergie. Dieses Konzept bildet die Grundlage für östliche und westliche Praktiken wie Yoga, Tai Chi, Aikido, bestimmte Tanzstile und Pilates. Das Becken ist in der Tat das Powerhouse!

Dr. Arnold Kegel, Erfinder der vielfach eingesetzten Übungen, die seinen Namen tragen (zu denen das Kontrahieren, Halten und Loslassen der Beckenbodenmuskulatur gehört), erkannte die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur und ihrer Ent-