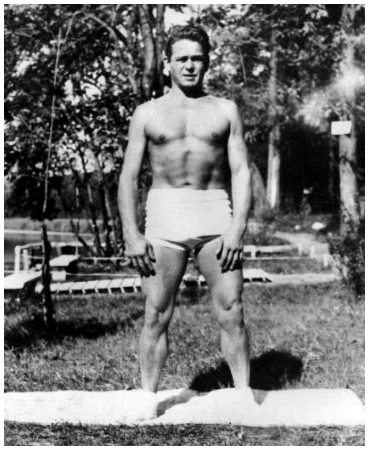
!nshape

Personaltraining | Pilates | Poweryoga



Joseph H. Pilates:

Joseph Pilates war Turner, Taucher, Bodybuilder, Zirkusartist und Berufsboxer. Als Deutscher wurde er während des ersten Weltkrieges in England interniert. In dieser Zeit entwickelte er sein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings. Er orientierte sich dabei an Yoga und studierte den Bewegungsablauf bei Tieren. Er unterrichtete seine Mitgefangenen in der neuen Methode.

Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete dort mit den wichtigsten Vertretern der Bewegungslehre zusammen. Eine sehr enge Zusammenarbeit fand mit Rudolf von Laban statt, einem Visionär des modernen Tanzes. 1923 wanderte er nach New York aus und eröffnete dort sein erstes Pilates-Studio. Von Anfang an hatte Pilates mit seiner Methode grossen Erfolg. Berühmte Tänzer und Choreographen wie Balanchine oder Martha Graham gehörten zu seinen Anhängern.

Die Pilates-Methode:

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem das „Powerhouse“ also die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte. Die Übungen werden ruhig, fliessend, präzise und sehr konzentriert ausgeführt. Koordination

von Körper und Geist sind gefragt. Der tiefen Atmung kommt eine grosse Bedeutung zu. Sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt. Anfängern wird empfohlen das Training mit einer Einzelstunde bei einem ausgebildeten Trainer zu beginnen, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Danach können Mattenlektionen oder auch der Wechsel zu Geräten erfolgen, die sie bei der exakten Ausführung der Übungen unterstützen. Pilates hat die fünf klassischen Geräte (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector) erfunden. Ein regelmässiges Training sorgt für eine erhöhte Körperwahrnehmung und eine neue Körperhaltung. Der Körper wird ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger. Verletzungen werden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert sich.

Die Pilates Prinzipien

1. Bewegungsfluss:

Alle Bewegungen werden langsam und fliessend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Der Rhythmus fördert zudem Ihre Beweglichkeit und verbessert so auch Ihre Bewegungsweise im Alltag.

2. Zentrierung:

Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv aus-wirken.

3. Atmung:

Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Die tiefe Einatmung fördert die Sauerstoffaufnahme des Blutes. Festes Ausatmen hilft bei der Aktivierung der tiefen Muskulatur. Deshalb wird die sog. Flankenatmung in das Zwerchfell trainiert.

4. Kontrolle:

Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln" gestärkt werden.

5. Präzision:

Qualität vor Quantität - Eine einzige präzise Pilates-Bewegung bringt mehr als zehn schlampig durchgeführte. Daher wird jede Übung nur wenige Male wiederholt.

6. Konzentration:

Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

7. Entspannung:

Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen.