

PILATES

FÜR
FRAUEN

Das Vier-Stufen-Programm für mehr
Beweglichkeit, Kraft und einen gesunden Körper



Mit freundlicher
Unterstützung vom



ANNETTE STADLER

MEYER
& MEYER
VERLAG

„Nach 10 Stunden spürst du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst du den Unterschied, und nach 30 Stunden hast du einen komplett neuen Körper.“

JOSEPH H. PILATES

WIDMUNG

„Körperliche Fitness erhält man weder durch Wunschdenken noch kann man sie käuflich erwerben.“

JOSEPH H. PILATES

Dieses Buch widme ich allen Frauen, die ihre körperliche Gesundheit und Fitness nicht dem Zufall oder ihrem Wunschdenken überlassen. Ich widme es den Frauen, die Verantwortung für sich, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden übernehmen und sich ein Leben lang darum bemühen.

HERZLICHST
ANNETTE

Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,

die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

ANNETTE STADLER

PILATES

FÜR
FRAUEN

Das Vier-Stufen-Programm für mehr
Beweglichkeit, Kraft und einen gesunden
Körper

Mit freundlicher
Unterstützung vom



MEYER & MEYER VERLAG

Pilates für Frauen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

eISBN 978-3-8403-3789-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Die Autorin

Vorwort

1 **Gesund und fit mit Pilates**

- 1.1 Warum Pilates?
- 1.2 Pilates – das ideale Training für Frauen
- 1.3 Mit Pilates Körper und Geist in Einklang bringen
- 1.4 Die Geschichte von Joseph H. Pilates und seiner Trainingsmethode
- 1.5 Das Zauberwort heißt: „Tun!“
- 1.6 Pilates in den Alltag integrieren
- 1.7 Der Körper folgt dem Geist
- 1.8 Was du durch das Training mit der Pilates-Methode erwarten kannst
 - 1.8.1 Eine lange und schlanke Muskulatur
 - 1.8.2 Einen flachen Bauch und eine schlanke Taille
 - 1.8.3 Einen festen Po
 - 1.8.4 Eine aufrechte Körperhaltung
 - 1.8.5 Einen gesunden Rücken
 - 1.8.6 Mehr Beweglichkeit
 - 1.8.7 Mehr Körperkontrolle
 - 1.8.8 Gesundheit durch bewusste Atmung

- 1.8.9 Verbesserung der Körperwahrnehmung, Balance und Koordination
- 1.8.10 Abbau von Stress
- 1.9 Der Umgang mit diesem Buch
- 1.10 Was du beim Pilates-Training immer beachten solltest

2 Die Pilates-Grundlagen

- 2.1 Die Pilates-Prinzipien
 - 2.1.1 Konzentration
 - 2.1.2 Atmung
 - 2.1.3 Zentrierung
 - 2.1.4 Kontrolle
 - 2.1.5 Präzision
 - 2.1.6 Bewegungsfluss
 - 2.1.7 Und weiter ...
 - 2.1.8 Visualisierung
 - 2.1.9 Intuition
 - 2.1.10 Integration
- 2.2 Häufige Fragen
 - 2.2.1 Wie oft soll ich trainieren?
 - 2.2.2 Soll ich im Studio oder zu Hause trainieren?
 - 2.2.3 Gibt es Voraussetzungen, um mit der Pilates-Methode trainieren zu können?
 - 2.2.4 Was benötige ich für das Training zu Hause?
 - 2.2.5 Wann soll ich trainieren?
- 2.3 Die Grundlagen des Pilates-Mattentrainings
 - 2.3.1 Die Pilates-Atmung

2.3.2 Das Powerhouse

2.3.3 Die Stabilisierung des Schultergürtels

3 Die Pilates-Ausgangspositionen

3.1 Die Rückenlage - neutrale Stellung

3.2 Die Rückenlage - Imprint-Stellung

3.3 Table Top

3.4 Der gerade Sitz

3.5 Die C-Form

3.6 Die Seitlage

3.7 Die Bauchlage

3.8 Der Vierfüßlerstand

3.9 Die Pilates-Stellung der Beine

3.10 Die Fußposition - flex

3.11 Die Fußposition - point

4 Die Pre-Pilates-Übungen für Anfängerinnen

5 Das Pilates-Mattenprogramm für die Mittelstufe

6 Das Pilates-Mattenprogramm für Fortgeschrittene

7 Das komplette Pilates-Mattenprogramm für Könnnerinnen

8 Pilates unter besonderen Umständen

8.1 Pilates in der Schwangerschaft

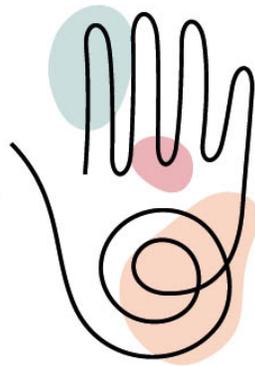
8.2 Sport in der Schwangerschaft

8.3 Nach der Schwangerschaft

9 Nachwort

10 Anhang

- 1 Wie findet man gute Pilates-Kurse und gute Pilates-Trainerinnen?
- 2 Literatur
- 3 Kontakt zur Autorin
- 4 Dank der Autorin
- 5 Übungsregister
- 6 Bildnachweis



DIE AUTORIN

Annette Stadler unterrichtet bereits seit ihrem 19. Lebensjahr als Trainerin für „Group Fitness“. Sie absolvierte zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Fitness, Aerobic, Dance, Ernährung und Entspannung. 2002 nahm sie an ihrer ersten Pilates-Ausbildung teil. Nach Jahren des eigenen intensiven Trainings und der Beschäftigung mit der Pilates-Methode ließ sie sich 2004/2005 in einer zweijährigen Komplettausbildung im klassischen Pilates-Mattentraining ausbilden.

Später absolvierte sie die STOTT PILATES® Trainer Certification für das klassische Mattentraining. Annette Stadler ist zertifizierte Pilates-Trainerin und Inhaberin des Pilates Ateliers Teisendorf, eines Pilates-Studios exklusiv für Frauen. Sie ist Mitglied im Deutschen Pilates Verband e. V. und veröffentlicht regelmäßig Beiträge zur Pilates-Trainingsmethode.

Kontakt: www.pilates-atelier-teisendorf.de





VORWORT

Seit meiner Jugend habe ich die unterschiedlichsten Sportarten ausprobiert, viele verschiedene Sportstudios und Sportkurse besucht und auch selbst eine Vielzahl unterschiedlicher Kurse unterrichtet. Doch im Jahr 2002 änderte sich das alles – ich entdeckte die Pilates-Methode.

Damals arbeitete ich in einem kleinen Ausbildungsinstitut in Salzburg als Ausbilderin für Aerobic. Im Januar 2002 stellte sich dort eine Dame vor. Sie kam aus New York und war Trainerin und Ausbilderin für das Pilates-Mattentraining nach der Originalmethode von Joseph Hubertus Pilates. Sie wollte in unserem Institut Pilates-Ausbildungen anbieten. Das Pilates-Training war zu dieser Zeit in Deutschland und Österreich noch wenig bekannt und niemand von uns Trainerinnen kannte damals die Pilates-Methode. Ich wurde auf diese Trainingsmethode neugierig und nahm an einigen Pilates-Stunden bei dieser Trainerin teil.

Und da war es passiert – ich war ab der ersten Pilates-Stunde absolut begeistert von dieser Trainingsmethode. Die

Präzision, die Einheit von Körper und Geist und die hohe Effektivität des Trainings faszinierten mich so sehr, dass ich noch im selben Jahr an meiner ersten Ausbildung für das Pilates-Mattentraining eben bei jener Ausbilderin teilnahm.

Im Anschluss an diese Ausbildung beschäftigte ich mich intensiv mit der Pilates-Methode und trainierte viel. Und obwohl ich als Fitnesstrainerin bereits ein gutes Muskelkorsett aufgebaut hatte, veränderte sich mein Körper durch Pilates enorm. Meine Muskeln wurden länger und schlanker. Mein Bauch flacher und meine Taille schmaler. Meine gesamte Körpermuskulatur wurde definierter und ich wurde viel beweglicher. Sämtliche Verspannungen im Nacken verschwanden und mein Gang wurde aufrechter.

Und das Schöne am Pilates-Training war, dass ich im Anschluss an das Training nicht wie bei allen bisherigen Sportkursen ausgepowert war, sondern im Gegenteil durch Pilates viel mehr Energie bekam. Und ganz gleich, wie gestresst ich vor dem Training war oder wie voll mein Kopf mit Alltagsgeschehnissen war, nach dem Pilates-Training war dieser Stress wie weggeblasen und mein Kopf frei.

Nie hätte ich mir vorstellen können, dass es eine Trainingsmethode gibt, die so perfekt auf die Bedürfnisse der Menschen passt. Eine Trainingsmethode, die so ganzheitlich ist und so viele positive Veränderungen in allen Bereichen bewirkt. Ich liebte die Pilates-Methode von Anfang an und tue dies bis heute.

Pilates ist in meinen Augen das perfekte Training für die Menschen in unserer Zeit. Es ist ein Ausgleich für unseren

oft sehr wenig bewegten oder einseitig belasteten Körper und für unseren ständig arbeitenden Kopf. Und das Schöne: Jeder kann mit Pilates trainieren, unabhängig von Fitness, Alter und Beweglichkeit, da sich die Übungen individuell für jeden Menschen anpassen lassen.

Die letzten 20 Jahre beschäftigte ich mich intensiv mit der Pilates-Methode. Ich nahm an zahlreichen Aus- und Weiterbildungen teil, las viele Bücher und trainierte selbst unzählige Stunden. Mittlerweile durfte ich die Pilates-Methode schon sehr vielen Menschen nahebringen und habe bereits Tausende von Stunden Pilates unterrichtet und hoffe, es werden noch viele mehr.

Ich durfte in den letzten 20 Jahren so viele Erfahrungen sammeln und an so vielen positiven Veränderungen bei meinen Teilnehmerinnen teilhaben, dass es mir nun ein Anliegen ist, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte damit die Pilates-Methode für alle interessierten Frauen auf eine Weise zugänglich machen, dass jede Frau damit trainieren kann, ganz gleich, wie fit sie ist.

Und da stellt sich sogleich die Frage: Warum ein Buch für Frauen? Pilates, der Begründer dieser Methode, war doch schließlich ein Mann! Und ja, das stimmt natürlich. Doch ich habe in den letzten Jahrzehnten feststellen dürfen, wie perfekt Pilates für Frauen passt und was wir uns mit diesem Training Gutes tun können. Daher widme ich dieses Buch einer jeden Frau, die für sich, ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihren Körper, ihren Geist und somit letztendlich für ihr Leben Verantwortung übernimmt.

„Körperliche Gesundheit ist die Voraussetzung zum Glück.“

JOSEPH H. PILATES

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude und Erfolg auf deinem Weg zum Glück!



Begleitend zu diesem Buch gibt es zu jedem Übungsprogramm ein Streamingangebot.

Lasse dich von mir anleiten und trainiere mit mir gemeinsam folgende Programme:

- Die Pre-Pilates-Übungen für Anfängerinnen
- Das Pilates-Mattenprogramm für die Mittelstufe
- Das Pilates-Mattenprogramm für Fortgeschrittene
- Das komplette Pilates-Mattenprogramm für Könnnerinnen

1

**GESUND UND FIT MIT
PILATES**

1.1 WARUM PILATES?

Der Begründer der Pilates-Methode war Joseph Hubertus Pilates. Er hat mit seiner Trainingsmethode ein einzigartiges System von Dehn- und Kräftigungsübungen entwickelt. Das klassische Pilates-Mattentraining ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining. Mit Pilates trainieren wir unsere Muskeln ausgewogen und dehnen sie gleichzeitig. Pilates trainiert nicht nur unsere oberflächlichen Muskeln, unsere Mobilisatoren, sondern auch intensiv unsere tief liegenden Muskeln, unsere Stabilisatoren.

Durch das Training der Stabilisatoren unterscheidet sich Pilates deutlich von allen anderen Fitness- und Sportarten. Damit wir uns aufrecht halten können, muss die Muskulatur unser Skelett gegen die Schwerkraft stützen. Diese Stützleistung erbringen unsere Stabilisatoren: die tief liegende Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die sich an der Wirbelsäule und am Becken befindet.

Joseph H. Pilates nannte diese Muskeln „Powerhouse“. Beim Pilates-Training aktivieren wir genau diese Muskulatur ganz bewusst bei jeder Übung. Wir bauen so ein starkes und stabiles Körperzentrum auf, das für die Gesunderhaltung unserer Wirbelsäule und unseres kompletten Bewegungsapparats verantwortlich ist. Und natürlich verändert sich dadurch unsere Figur hin zum Positiven.

Außerdem wird durch die Schulterblattstabilisation, die wir ebenfalls bei jeder Übung durchführen, die Nackenmuskulatur gedehnt und entspannt. Beim Pilates-Training wird unser Körper nicht überbelastet, da wir in

kontrollierten und fließenden Bewegungen und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Mit Pilates werden lange und schlanke Muskeln aufgebaut, der Bauch wird flach, die Taille schlank, Arme, Beine und Po werden schön geformt und die Muskulatur definiert.

Regelmäßiges Pilates-Training optimiert die Haltung, steigert das Körperbewusstsein, bringt körperliche Vitalität und mehr Beweglichkeit. Verspannungen lösen sich und Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden ganz.

1.2 PILATES - DAS IDEALE TRAINING FÜR FRAUEN

Die Pilates-Methode ist für alle Menschen ein wunderbares Training. Doch gerade für Frauen ist es perfekt. Pilates trainiert deinen Körper sozusagen von innen nach außen. Alle Bewegungen im Pilates-Training sind so konzipiert, dass sie aus einem starken Körperzentrum entspringen. Im Mittelpunkt des Pilates-Trainings steht die Rumpfkraftigung, also die Kraftigung der tiefen und oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur. Und genau diese Muskulatur ist verantwortlich für unsere Figur.

Mit dem Pilates-Training verändert sich unsere Figur hin zum Positiven. Mit regelmäßigem Pilates-Training wird der Bauch flacher und die Taille schlanker. Zudem werden die Muskeln unserer Extremitäten immer in die Länge trainiert. Und da unsere Muskulatur langfristig die Form annimmt, in die wir sie regelmäßig bringen, sind das Ergebnis lange, schlanke Muskeln an Armen und Beinen, die dennoch kraftvoll sind.

Die Beweglichkeit in allen Gelenken erhöht sich durch das Pilates-Training und das Bindegewebe wird mit jeder Übung gestrafft. Das Training der Rückenmuskulatur richtet uns auf und unser Gang wird aufrechter.

Viele Frauen, die bei mir trainieren, erzählen mir, dass sie bereits nach wenigen Stunden Training mit der Pilates-Methode positive Veränderungen wahrnehmen, die nach so kurzer Zeit sogar schon ihren Mitmenschen auffallen. Einige Teilnehmerinnen berichteten mir, dass sie gefragt wurden, ob sie denn größer geworden seien oder an Gewicht verloren hätten. Frauen, die aufgrund der Wechseljahre oft ihre weibliche Figur einbüßen mussten, berichteten mir, dass ihre Muskulatur und ihr Bindegewebe wieder an Festigkeit gewonnen hätten. Zudem stellten die Frauen auch begeistert fest, dass sich wieder eine Taille formte.

Alltagsbedingt haben wir oft Verspannungen im Nacken oder Probleme mit unserer Wirbelsäule oder den Bandscheiben. Wir sitzen viel, tragen unsere Kinder auf dem Arm und führen einen Haushalt, in dem die allermeisten Bewegungen nach vorne ausgerichtet sind. Unser Körper wird dadurch sehr einseitig belastet. Durch das gezielte Rückentraining bei Pilates mit dem Fokus auf die Entspannung des Nackens und die kontinuierliche Aufrichtung und Bewegung unserer Wirbelsäule gehören diese Probleme schnell der Vergangenheit an.

Vor allem wir Frauen stehen im Leben oft vor großen körperlichen Herausforderungen. Mit einer Schwangerschaft zum Beispiel erfährt der weibliche Körper eine enorme Veränderung. Der Körperschwerpunkt verändert sich und „frau“ muss viel Gewicht sehr einseitig tragen. Auch die Zeit

danach ist eine Herausforderung. Wir stillen unsere lieben Kleinen und tragen sie unzählige Stunden. Dies belastet unseren Körper ebenfalls einseitig. Zudem muss unser Körper alles, was sich in der Schwangerschaft verändert hat, auch wieder zurückbilden und wir wünschen uns, dass unser Körper möglichst bald wieder so aussieht wie vor der Schwangerschaft. Und natürlich sollte er auch wieder gleichermaßen gut funktionieren, ohne Einschränkungen.

Das Pilates-Training ist in der Schwangerschaft ebenso ideal wie auch zur Rückbildung. In der Schwangerschaft gibt es ein spezielles Pilates-Training, dazu mehr in einem späteren Kapitel. Für die Zeit nach der Geburt ist ein sanftes Pilates-Training ideal, wie du es in diesem Buch im Trainingsprogramm für die Mittelstufe kennenlernst.

Hier trainieren wir sanft die tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskeln. Das sind genau die Muskeln, die während der Schwangerschaft am meisten beansprucht wurden. Zudem trainieren wir intensiv unsere Beckenbodenmuskulatur, womit gesundheitlichen Problemen, die aufgrund einer schwachen Beckenbodenmuskulatur auftreten können, sehr erfolgreich vorgebeugt werden kann und im anderen Fall bereits vorhandenen Problemen entgegengewirkt werden kann. Auch laufen nach der Geburt die Rückbildungsprozesse bei mit Pilates trainierten Frauen wesentlich schneller ab als bei Frauen, die vor und während der Schwangerschaft nicht mit Pilates trainiert haben.

Zu alledem ist „frau“ auch vielen Mehrfachbelastungen ausgesetzt: Wir sind Mutter, Oma, Ehefrau, Freundin, Schwester, Tochter, Enkelin, Arbeitnehmerin,

Unternehmerin, Sportlerin ... Für unsere Kinder sind wir Krankenschwester, Lehrerin, Erzieherin, Spielgefährtin, Seelentrösterin, Taxifahrerin ... Und für unser Zuhause sind wir Köchin, Reinigungsfrau, Waschfrau, Bügelfrau, Einkäuferin, Gärtnerin ...

Und genau hier sollten wir beginnen, uns zu überlegen: „Was kann ich tun, um diesen ganzen Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein?“ Und das Wichtigste: „Was kann ich tun, damit es mir gut geht, ich mich wohlfühle und ich gesund und fit bin und bleibe?“ Wir sollten es uns wert sein, uns ein, zwei oder auch drei Stunden die Woche für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu gönnen.

Pilates ist hierfür eine wunderbare Möglichkeit. Du trainierst deinen Körper und deinen Geist gleichermaßen. Gleichzeitig baust du Stress ab, da du durch die Konzentration auf dich, auf deinen Körper und auf deine Atmung den Alltag einfach eine Zeit lang hinter dir lassen kannst. Natürlich gelingt das oft am besten, wenn du für das Training ein Pilates-Studio besuchen kannst, denn damit bist du auch räumlich von deinem Alltag entfernt. Du kannst dich im Studio von einer professionellen Trainerin anleiten lassen und dich dabei voll und ganz auf dich konzentrieren.

Aber es gelingt auch, wenn du dir zu Hause bewusst Zeit für dich und dein Training nimmst. Du solltest dich dafür in einen Raum begeben, der dich zur Ruhe kommen lässt. Du solltest das Telefon und die Türklingel ausschalten und für eine Zeit lang für niemanden erreichbar sein. So kannst du dich voll und ganz auf dich konzentrieren.

Ich wünsche dir, dass dich dieses Buch dabei unterstützt und dich inspiriert, dir Zeit für dich, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu nehmen. Ich wünsche dir viele schöne und wohltuende Pilates-Stunden.

1.3 MIT PILATES KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN

Ergänzend zu den körperlichen Aspekten war einer der wichtigsten Grundgedanken von Joseph H. Pilates, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn die Voraussetzung für einen gesunden Körper ist ein gesunder Geist und umgekehrt. Den Fokus auf den Körper und den Geist gleichermaßen zu richten, ist das, was uns auf Dauer gesund hält. Das Zusammenspiel von Körper und Geist macht die Methode von Joseph H. Pilates so einzigartig.

Im Pilates-Training lernst du, dich voll und ganz auf deinen Körper zu konzentrieren und ihn damit zu kontrollieren. Jede Übung beginnt mit der Konzentration auf deinen Körper und deine Atmung, mit dem Ziel, jede Übung so kontrolliert und präzise wie möglich auszuführen. Nur so kommst du an das Maximum deiner körperlichen Fitness und kannst gleichzeitig deinen Geist zentrieren und damit Stress abbauen und den Alltag voll und ganz hinter dir lassen.

Wir wissen alle, dass Training gesund ist, und wir wissen ebenso, dass die Voraussetzung für ein erfolgreiches und effektives Training die Regelmäßigkeit ist. Aber warum fällt es dann so vielen Menschen so schwer, regelmäßig zu trainieren und dies auch ein Leben lang beizubehalten?

Die meisten Menschen geben Langeweile als Grund an, weshalb sie mit einem begonnenen Training wieder aufhören. Das liegt wohl daran, dass sich viele Menschen nur deshalb sportlich betätigen, weil sie meinen, sie müssten es tun, wegen der Gesundheit oder wegen ihrer Figur oder weil es ihnen der Arzt empfohlen hat. Es gibt aber auch Menschen, die das große Glück haben, für sich ein Training gefunden zu haben, dem sie aus Freude nachgehen und das eine ungemeine Bereicherung für ihr Leben ist.

Vor circa zwei Jahrzehnten habe ich als Trainerin in einem großen Fitnessstudio in Salzburg gearbeitet. Täglich sah ich dabei zu, wie die vielen unterschiedlichen Menschen alle dasselbe taten. Sie radelten auf Standfahrrädern oder liefen auf Laufbändern und sie alle taten dies nur nebenher. Der Fokus dieser Menschen war auf andere Personen gerichtet, mit denen sie ihren Alltag besprachen, oder auf Zeitschriften oder auf einen der vielen Fernseher, die an der Wand flimmerten. Die Menschen hatten „Stöpsel“ in den Ohren mit dem Ton zum Fernseher. Wieder andere nahmen an Fitnesskursen teil und ließen sich von lauter Musik zudröhnen.

Es spielt keine Rolle, was sie taten, die meisten trainierten ihren Körper unbewusst, nebenher, halbherzig und lustlos und waren mit den Gedanken ganz woanders. Sie spürten sich selbst nicht und konnten daher auch nicht wahrnehmen, ob ihnen das Training guttat. Schon damals fand ich diese Art von Training traurig für diese Menschen. Und diejenigen, die so trainierten, schienen mir auch nicht glücklich damit zu sein. Und es ist tatsächlich traurig, wenn man sich selbst mit so wenig Achtsamkeit begegnet und

somit am eigenen Körper Raubbau betreibt, wo man sich doch vermeintlich mit dem Training etwas Gutes tun will.

Statt ein solches Training hinter sich zu bringen, sollten wir uns lieber fragen, was wir denn mit unserem Training eigentlich erreichen wollen. Schließlich ist es unsere wertvolle Zeit, die wir mit diesen Aktivitäten verbringen. Es ist unser wertvoller Körper, den wir hegen und pflegen sollten, schließlich haben wir nur diesen einen. Ohne geistig beim Training anwesend zu sein, erzielen wir nur den halben Effekt und werden unsere Trainingsziele nie erreichen können. Nicht umsonst praktiziert jeder Leistungssportler auch mentales Training.

Erwiesenermaßen steigt die Leistung enorm, wenn man mental ganz bewusst bei dem ist, was man tut. Außerdem sinkt das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches. Und genau das ist das Prinzip von Pilates. Hier trainieren wir mit Körper und Geist im Einklang und sind vollkommen konzentriert bei uns und unserem Körper und bei den Übungen, um sie möglichst perfekt auszuführen.

Im Pilates-Training verwenden wir viele Bilder, die wir uns vorstellen, denn der Körper folgt dem Geist und wir sind somit geistig immer präsent. Wenn wir uns zum Beispiel vorstellen, die Wirbelsäule ganz lang werden zu lassen, und den Scheitel in Richtung Decke schieben, dann reagiert unser Körper darauf und führt diese Bewegung aus. Er aktiviert viele Muskeln völlig automatisch, ohne dass wir sie konkret ansteuern müssen.

So funktioniert unser Körper von Natur aus. Wenn wir uns also geistig auf das Training einlassen, kann unser Körper instinktiv darauf reagieren. Geist und Körper werden in Anspruch genommen und das Training macht Freude und wird nie langweilig. Zudem ist es um ein Vielfaches effektiver.

1.4 DIE GESCHICHTE VON JOSEPH H. PILATES UND SEINER TRAININGSMETHODE

Joseph Hubertus Pilates wurde am 09. Dezember 1883 als eines von neun Geschwistern in Mönchengladbach geboren. Er war als Kind schwach und oft krank. Er hatte Asthma und Rachitis. Als er ein altes Buch über die menschliche Anatomie geschenkt bekam, lernte er jede Seite davon auswendig und prägte sich jeden auch noch so kleinen Muskel ein. Über Jahre beobachtete er, wie sich die Tiere bewegen und wie sie es ihrem Nachwuchs beibringen.

Joseph H. Pilates beschäftigte sich zudem intensiv mit fernöstlichen und altgriechischen Bewegungsphilosophien und trainierte viel. Mit 14 Jahren hatte Pilates einen perfekten Körper und war stark und gesund. Als Joseph H. Pilates Anfang 30 war, brach der Erste Weltkrieg aus. Joseph H. Pilates, der sich zu dieser Zeit gerade in England aufhielt, wurde in einem Internierungslager inhaftiert. Hier unterrichtete er Mitinhaftierte mit seiner Trainingsmethode. Im Fokus seiner Übungen waren stets kontrollierte, hoch konzentrierte und ganz bewusst ausgeführte Bewegungen zur Stärkung der Körpermitte, des Powerhouses, das seiner Meinung nach das Zentrum eines stabilen und gesunden Körpers bildet.

„Contrology“ nannte er damals seine Trainingsform. Als 1918 Millionen von Menschen auf der ganzen Welt aufgrund einer Grippeepidemie starben, überlebten die Schüler von Joseph H. Pilates diese alle unbeschadet. Das Training mit der Pilates-Methode hatte ihr Immunsystem derart gestärkt, dass ihnen die Grippe nichts anhaben konnte. Nach dem Krieg wanderte Pilates in die USA aus.

Auf dem Schiff, das ihn nach New York brachte, lernte er seine Frau Clara kennen. Mit ihr eröffnete er in New York das erste Pilates-Studio. Mit der Zeit trainierte Joseph H. Pilates dort viele Tänzerinnen und Tänzer. Für sie war das Training mit der Pilates-Methode perfekt. Sie bekamen eine große innere Stärke und Stabilität und eine kraftvolle Muskulatur. Und dennoch blieben ihre Körper grazil und ihre Muskeln lang und schlank. Zudem wurden ihre Bewegungen noch anmutiger und ihre Körper noch beweglicher.

Die Verletzungen der Tänzerinnen und Tänzer reduzierten sich immer mehr, da ihre Körper rund um Wirbelsäule und Gelenke stark und dadurch stabilisiert waren. Das Pilates-Training erfreute sich immer größerer Beliebtheit. Tänzer, Schauspieler und viele berühmte Menschen wollten alle mit der Pilates-Methode trainieren. Pilates war bei den Menschen angekommen.

Sein Kompendium *34 Contrology Exercises* aus dem Buch *Pilates' Return to Life Through Contrology* ist die Grundlage für das heutige Pilates-Training. Da die Übungen in ihrer ursprünglichen Form oft sehr schwierig sind, werden heute die Trainierenden mit einfacheren Übungen an die Originalübungen herangeführt.

Am 09. Oktober 1967 starb Joseph H. Pilates. Bis in seine Achtziger war er noch so beweglich und fit wie ein Teenager, dank des lebenslangen, regelmäßigen Trainings nach seiner Methode. „Move it or lose it“, war sein Leitspruch. „Nutze deinen Bewegungsapparat und deine Muskulatur oder verliere sie.“

Joseph H. Pilates war ein Visionär und seiner Zeit weit voraus. Er machte sich um jedes kleinste Detail seines Trainings Gedanken. Er beschäftigte sich jahrzehntelang mit seiner Trainingsmethode, um sie schlussendlich zu perfektionieren und daraus das zu machen, was sie heute ist: ein perfektes und ganzheitliches Training für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Für mich ist Pilates ein Geschenk. Pilates ist eine Philosophie des Lebens und der Bewegung. Jeder von uns hat nur diesen einen Körper. Wir sollten ihn dementsprechend behandeln.

1.5 DAS ZAUBERWORT HEIßT: „TUN!“

„Veränderung geschieht durch Bewegung und Bewegung heilt.“

JOSEPH H. PILATES

Joseph H. Pilates erkannte schon sehr früh, dass im Leben nichts gelingen kann, wenn man nicht selbst dafür sorgt, dass es gelingt. Und das gilt natürlich auch für die Pilates-Methode. Durch Wunschdenken, Unzufriedenheit oder Jammern verändert sich unser Körper nicht, zumindest nicht zum Positiven. Der erste und wichtigste Schritt für jede

Veränderung, die du erreichen möchtest, ist, mit dir selbst eine Verpflichtung einzugehen und diese einzuhalten, und zwar ein Leben lang.

Es hilft nichts, sich zu Sportkursen anzumelden, diese zu bezahlen, aber nicht hinzugehen. Es hilft auch nichts, Kurse zu besuchen, aber nur halbherzig mitzumachen. Und es hilft nichts, sich mit besten Vorsätzen das fünfte Trainingsbuch zu kaufen, um es dann ungelesen mit den anderen Büchern im Regal verstauben zu lassen. Das Zauberwort für jede Veränderung heißt: „Tun!“

Wie in allen Bereichen unseres Lebens ist es auch im Training und mit der Pilates-Methode so: Wenn du etwas verändern möchtest, gehört eine große Portion Disziplin dazu. Um besser zu werden, um körperliche und geistige Veränderungen hervorzurufen, ist es unerlässlich, regelmäßig zu trainieren, und zwar ein Leben lang.

Viele von uns kennen dieses Phänomen. Wenn man ein Problem hat, wie zum Beispiel Schmerzen im Rücken oder Verspannungen im Nacken, ist man gewillt, sich zu bewegen, um Abhilfe zu schaffen. Doch was passiert, wenn es einem wieder gut geht? Die Disziplin für das regelmäßige Training nimmt zusehends ab, bis bald nichts mehr davon übrig ist und man abermals in die alten Muster verfällt, die doch der Grund für die Beschwerden waren. Viele Menschen sagen auch, dass sie etwas ändern wollen, ihnen aber die Zeit fehlt.

Ich persönlich denke, dass die Zeit für ein Training, das die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden fördert, immer