

Der Wellnesstrend schlechthin

Pilates ist eine weitere Trendsportart, die Spass macht und Körper und Geist fit hält

WICHTIGE PRINZIPIEN

Kontrolle: Ein wesentlicher Grundsatz von Pilates ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren «Helfermuskeln» gestärkt werden.

Konzentration: Mithilfe 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.

Atmung: Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine sehr wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert.

Zentrierung: Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das sogenannte 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 auswirken.

Entspannung: Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung heisst jedoch beim Pilates-Training nicht das Gegenteil von Körperspannung. Die richtige Körperspannung ist dabei sehr wichtig.

Fließende Bewegungen: Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Genauigkeit: Genaue Durchführung der Bewegungen ist der Schlüssel zu einer wirkungsvollen Pilates-Technik und braucht Geduld, Übung und Konzentration. Am Beginn ist es schwer, die verschiedenen Elemente der Übungen zu vereinen. Mit der Zeit bekommt man aber immer mehr Routine, bis man automatisch die Muskeln kontrolliert und Atmung, Dehnung und Wirbelsäulenhaltung ohne Probleme miteinander vereinen kann.

Ob Yoga, Tea Bo, Tai Chi oder Pilates – all diese Sportarten werden in der Gruppe ausgeübt und stossen auf immer grössere Begeisterung.

«In 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper», das ist wohl das bekannteste Zitat von Joseph H. Pilates, dem Erfinder des Pilates-Training. Dieser neue Sporttrend scheint sehr effektiv zu sein. Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Pilates-Instruktorin Silke Sylvia Kaya von der klassischen Ballettschule in Schaan weiss, worauf es bei Pilates ankommt: «Im Pilates-Training werden die individuellen Bewegungserfahrungen erweitert und bestehende Bewegungsmuster, die oft zu Verspannungen und Unwohlsein führen, geändert, optimiert oder ökonomisiert.»

Eine verbesserte Körperhaltung
Bei Pilates soll durch Stärkung der



Effektives Training: Pilates verbessert die Körperhaltung und macht Spass.

Bauch-, Rücken-, Schulter- und Beckenbodenmuskulatur die Körperhaltung verbessert werden. «Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Konzept, das auf das bewusste, intelligente und harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist zielt», so Silke Sylvia Kaya. Dabei werden Energien freigesetzt anstatt verbraucht.

Jeder kann von Pilates profitieren – Jung und Alt, Neulinge oder trainierte Sportlerfahrene.

Mit Pilates entwickelt man ein neues Körpergefühl. Die Muskulatur im Körperzentrum wird stärker und damit verbessert sich auch die Haltung. Gelenke werden beweglicher, Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an. Durch die gesteigerte körperliche und geistige Fitness steigert sich auch die Lebensfreude. jul

Quellen: www.ballettschule.li, www.pilates.de

Wie funktioniert Pilates?

Diese Trainingsart bewährt sich in Amerika bereits seit Jahrzehnten

Sportler setzen die Pilates-Methode zur Erreichung von Kraft, Flexibilität und Vorbeugung von Verletzungen ein. Professionelle Tänzer nutzen sie seit Jahrzehnten. Stars und Supermodels schätzen sie zur Erhaltung von Schönheit und Körperformen.

Nach jahrzehntelangem Erfolg in den USA gewinnt die Pilates-Methode seit einiger Zeit auch bei uns in der Region zunehmend mehr begeisterte Anhänger. Dies weiss auch Silke Sylvia Kaya von der klassischen Ballettschule in Schaan. Es geht dabei um Qualität, nicht um

Quantität. Wie schon Nietzsche sagte, liegt die Kraft in der Qualität. Darauf achtet man beim Pilates-Training besonders.

Wohltuend für Körper und Seele

Sylvia Kaya rät unbedingt dazu, Pilates in einem Kurs und nicht alleine zu Hause im Wohnzimmer auszuprobieren. Ihr persönlich ist es wichtig, ihren Kursteilnehmern ein Grundwissen über die Anatomie des menschlichen Körpers zu vermitteln. «Die Teilnehmer sollen sich bewusst sein, was durch die einzelnen Übungen mit ihrem Körper passiert», so die diplomierte Pilates-Instruktorin.

Die einzelnen Bewegungen werden mit fünf bis zehn Wiederholungen pro Übung, langsam und fließ-

send ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Die Positionen wechseln zwischen stehend, sitzend und liegend. Zu Beginn wird der Körper mithilfe von Atemübungen, Standing Pilates oder Kardio Pilates aufgewärmt. Die Ausruhephase am Schluss jeder Trainingseinheit findet nach Eric Franklin statt.

Eine Balance schaffen

Pilates wirkt physisch wie auch psychisch wohltuend. Abfallstoffe werden eliminiert, die inneren Organe massiert, der Selbstheilungsprozess wird aktiviert und man hat die einmalige Chance, seinen Körper kennenzulernen und sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. jul