

PILATES

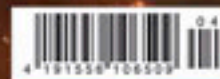
Das Magazin

*Deutschland € 6,90 / Österreich € 6,20 / Schweiz sfr 10,90
Nr. 4 November 2011 (Januar 2012)

www.pilatesmagazin.de

Hallo?

Thema: Weisheit, Reife, Körpersinn



Bestens beraten!

Pilates-Experten, Trainer und Ausbilder geben Ihnen auf Ihre Fragen kompetente Antworten, Tipps und Empfehlungen. Eben Ratschläge von Profis rund um das Thema Pilates.

In dieser Ausgabe:

KARIN SHARP-GURTNER ist die Hauptausbilderin und Gründerin von Art of Motion Training in Movement, einer international anerkannten Schule für zeitgenössisches Pilates. Als Pilates-, Yoga- und Gyrokinesis-Lehrerin, sowie Kinesis-Myofascial-Integration-Therapeutin lässt Karin ihr breit gefächertes Wissen in die Entwicklung der Pilates-Methode sowie in ihre Präsentationen im In- und Ausland einfließen.

Schicken Sie uns Ihre Fragen an: redaktion@pilatesmagazin.de



ES HEISST OFT: DIE ARMBEWEGUNG STARTET IM POWERHOUSE UND NICHT IN DER SCHULTER. WAS IST DAMIT GEMEINT?

Renate, München

ANTWORT:

Eine sehr gute Frage, auf die es so viele Antworten wie Experten gibt! Ich freue mich, meinen Beitrag zu leisten, möchte vorgehend jedoch etwas Sprachliches zur Thematik definieren. Aus einer Vielzahl von Gründen heißt das Powerhouse in der zeitgenössischen Pilates-Methode: Zentrum. Da die Gründe jedoch nichts zu der Frage beitragen, lasse ich die verschiedenen Begriffsbestimmungen so im Raum stehen.

Zuerst gehen wir auf eine kleine anatomische Reise. Arm und Schulter sind mit nur einem echten Gelenk am Rumpf, oder genauer gesagt am Brustbein, befestigt. Wenn man die Fingerspitzen der linken Hand oben seitlich des Brustbeins platziert, also an der Stelle, wo das Schlüsselbein am Brustbein ansetzt, dann spürt man eine kugelförmige Erhöhung. Lässt man dann den rechten Arm entspannt schwingen, spürt man dieses kleine, aber äußerst wichtige Gelenk in Aktion. Es überträgt Kraft vom Rumpf in die Schulter und den Arm. Wenn man also das Zentrum aktiviert, dann verlängert sich die Wirbelsäule und das Becken und die Lendenwirbelsäule werden dynamisch stabilisiert, was zur natürlichen Aufrichtung des Brustkorbes beiträgt. Die bewusste Atmung mobilisiert zudem die Rippengelenke. Ist der Brustkorb aufgerichtet und die Rippen beweglich, hat das kleine Gelenk,

das man vorhin gespürt hat, Bewegungsfreiheit und kann die im Rumpf generierte Kraft optimal auf die Schulter und den Arm übertragen. Das Schulterblatt, die zweite Verbindung der Schulter zum Rumpf, wird zudem mit der Aktivierung des Zentrums dynamisch stabilisiert, was für die freie Armbewegung unerlässlich ist.

In Kürze und mit Würze: Die Aktivierung des Zentrums ermöglicht durch die Organisation der Wirbelsäule und des Brustkorbes eine optimale Armbewegung mit minimalem Kraftaufwand.

ICH BIN AM HÜFTGELENK OPERIERT WORDEN. DARF ICH TROTZDEM WIEDER PILATES MACHEN?

Erika, Aachen

ANTWORT:

Selbstverständlich. Ich empfehle sogar ein entsprechend angepasstes Pilates-Training! Gerade nach einer Operation oder Verletzung ist gesunde Bewegung das A und O, um im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine zu kommen. Es ist jedoch wichtig, ein Attest des Arztes einzufordern und das richtige Studio zu wählen – der Trainer oder die Trainerin sollte in post-rehabilitativem Pilates ausgebildet sein. Optimal ist natürlich auch eine Therapeutin, die Pilates-zertifiziert ist.

Allgemein gibt es für spezielle Bedürfnisse spezielle Pilates-Programme. Idealerweise ist ein solches Programm auf die individuellen Anforderungen zugeschnitten und man hat die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung ein Einzel- oder Kleingruppentraining zu machen. Von einer regulären Pilates-Gruppen-Lektion würde ich in der Rehabilitationsphase abraten.

ICH HABE BLUTHOCHDRUCK – DARF ICH PILATES MACHEN?

Boris, Ludwigsburg

ANTWORT:

Moderate Bewegung ist hier immer empfehlenswert und kann den Blutdruck in einem gesunden Bereich stabilisieren oder sogar senken. Es ist jedoch wichtig, vor Beginn des Trainings ein Attest des Arztes einzuholen und den Pilates-Trainer zu informieren. Wie sind Bluthochdruck und Bewegung also miteinander verbunden? Durch regelmässige körperliche Aktivität wird das Herz kräftiger und kann mit weniger Aufwand mehr Blut durch den Körper pumpen. Wenn das Herz weniger arbeiten muss, wird der Druck auf die Arterien vermindert und der Blutdruck gesenkt. Einige wichtige Punkte in Bezug auf den Bluthochdruck und das Training im Allgemeinen sind zu beachten: Eine korrekte Körperhaltung und Ausführung sind wichtig. Die Atmung muss immer fließen (der Atem darf nicht angehalten werden). Weniger Widerstand und eine größere Anzahl Wiederholungen sind besser als viel Widerstand und wenig Wiederholungen. Immer auf den Körper hören. Bei Pilates, das gekonnt unterrichtet und ausgeführt wird, können und müssen diese Punkte gewährleistet sein. Dann kann man bedenkenlos mit dem Training beginnen!

ICH HABE EINE KÜNSTLICHE HÜFTE. WAS MUSS ICH BEIM PILATES-TRAINING BEACHTEN?

Ingrid, Koblenz

ANTWORT:

Es ist sehr lobenswert, wenn man in Bewegung bleiben möchte. Und es ist mit einem künstlichen Gelenk auch sehr wichtig! Wesentlich ist, dass man den Pilates-Trainer informiert und sich versichert, dass er weiß, wie er mit der Situation umgehen muss. Was für jeden einzelnen am sinnvollsten ist, kann aber nur der Arzt festlegen, der das Hüftgelenk operiert hat, oder die behandelnde Therapeutin, die weiß, ob der operative Eingriff von hinten oder von vorne stattgefunden hat. Welche Art von Bewegung am nützlichsten ist, hängt zudem von der bereits vorhandenen Mobilität, Flexibilität und Kraft in der Hüftregion ab. Das Pilates-Training ist grundsätzlich ideal, da die Bewegungen langsam sind, die Gelenke mobilisiert und stabilisiert werden und jede Übung den individuellen Bedürfnissen des Trainierenden angepasst werden kann. Es gibt jedoch einige generelle Punkte, die es zu beachten gilt, und sogenannte kontraindizierte Bewegungen, das heißt, Bewegungen, die man während des Trainings vermeiden sollte. Wenn der operative Eingriff von hinten ausgeführt wurde, sind folgende Richtlinien wichtig: Hüft-

beugung über 90 Grad: zum Beispiel das Knie in Rückenlage ganz nah zur Brust ziehen. Hüftadduktion: zum Beispiel das eine Bein über das andere kreuzen. Hüftinnenrotation: zum Beispiel das Bein eindrehen, sodass die Fussspitze nach innen zeigt. Wenn der operative Eingriff von vorne gemacht wurde, sind die Richtlinien wie folgt: Hüftstreckung: zum Beispiel, wenn man in der Bauchlage das Bein vom Boden abhebt. Hüftabduktion: zum Beispiel, wenn man im Stehen das Bein seitlich anhebt. Hüftausenrotation: zum Beispiel das Bein ausdrehen, sodass die Zehen nach außen zeigen.

ICH MÖCHTE GERNE EINEN PILATES-EINFÜHRUNGS-WORKSHOP BESUCHEN. WAS IST BEI DER AUSWAHL DES WORKSHOPS ZU BEACHTEN?

Barbara, Graz

ANTWORT:

Papier ist geduldig und ein Einführungskurs kann perfekt ausgeschrieben, aber nicht so ideal vermittelt werden. Am besten konzentriert man sich auf die Anbieter des Kurses. Kennt man ein Pilates-Studio in deiner Nähe mit guter Reputation, ist das natürlich ideal. Wenn nicht, am besten nach Gefühl gehen und wenn möglich einen Blick ins Studio der Wahl werfen und sich gründlich informieren lassen. Wird man freundlich und zuvorkommend informiert? Ist die Kursleiterin eine zertifizierte Pilates-Trainerin? Werden Fragen klar und kompetent beantwortet? In Bezug auf die Länge des Kurses sind Einführungskurse, die über mehrere Wochen unterrichtet werden, zu bevorzugen. So kann man sich ein vollständiges Bild machen, der Körper hat Zeit, die Übungen zu verarbeiten, man spürt die positive Auswirkung innerhalb und ausserhalb der Lektionen und man hat die Gelegenheit, den Pilates-Trainer zwischendurch um Rat zu fragen. Der Trainer lernt zudem die Teilnehmer besser kennen und kann so einfacher individuelle Anpassungen machen und jeden Trainierenden auf seinem Level fördern.

MUSS ICH PILATES IN EINEM STUDIO LERNEN? ODER GEHT DAS AUCH IM URLAUB?

Hannelore, Braunschweig

ANTWORT:

Wenn mit „im Urlaub“ ein Selbststudium ohne fachkundige Anleitung gemeint ist: Pilates ist ein wunderbares Training und da die Übungen langsam ausgeführt werden, kann eine körperbewusste Person die Bewegungsmuster bis zu einem gewissen Grad im Selbststudium erarbeiten. Bei Pilates geht es jedoch in erster Linie um die innere Kraft und eine dynamische Stabilität, die mit bloßem Auge schwer erkennbar

sind. Darum ist es ratsam, den Pilates-Start mit einem ausgebildeten Pilates-Trainer zu machen. Wenn man ein gutes Gefühl für die Übungen entwickelt hat, ist es natürlich ganz in Sinne der Trainer, dass die Übungen zu Hause im Wohnzimmer oder auch in entspannter Urlaubsatmosphäre weiter betrieben werden.

HIN UND WIEDER IST ZU LESEN „PILATES IST (KÖRPER) KUNST“ – WAS IST DAMIT GEMEINT?

Jessika, Unna

ANTWORT:

Der Bildhauer entwickelt und verfeinert sein Talent durch Übung. Mit Pilates ist es dasselbe. Durch das bewusste Üben und die Schulung der Körperwahrnehmung entwickeln wir unsere Bewegungsfähigkeiten und nutzen Schritt für Schritt mehr von unserem körpereigenen Potenzial. Unser Körper beginnt, sich zu verändern und auszubalancieren, und unsere Bewegungen werden geschmeidiger und leichter. Durch Bewegung und bewusstes Trainieren werden wir zum Bildhauer unseres eigenen Körpers. Wir sind die Künstler, unser Körper das Kunstobjekt und Pilates das Handwerkzeug.

ICH BIN GERADE AM ANFANG EINER AUSBILDUNG ZUM PILATES-TRAINER. BRAUCHE ICH EINEN MENTOR?

Katja, Dresden

ANTWORT:

Natürlich ist es eine unglaubliche Bereicherung, einen Mentor zu haben, man kann jedoch auch ohne Mentor ein herausragender Pilates-Trainer werden. Auf der einen Seite kann ein Mentor durch seine Erfahrung unbezahlbare Informationen vermitteln. Auf der anderen Seite ist es ebenso wertvoll, sich sein Wissen Stück für Stück selbst zu erarbeiten, was eine horizont-erweiternde Diversität mit sich bringt, die Gold wert ist. Generell gilt: Wenn man seine Ausbildung mit wachem Geist absolviert und mit offenen Augen und Ohren durchs Leben pilatiert, stößt man ständig auf Bildungs- und Weiterentwicklungsmöglichkeiten.

KANN ICH MICH BEIM PILATES AUCH ÜBERFORDERN?

Peter, Berlin

ANTWORT:

Eine berechtigte Frage! Wenn eine Pilates-Lektion funktionell und ganzheitlich gestaltet wird, ist die Gefahr, sich zu überfordern, minimal. Mit funktionell und ganzheitlich ist gemeint, dass die Lektion den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst ist, die Körperwahrnehmung schult, den Körper

als Ganzheit beachtet und ihn gleichmässig kräftigt, dehnt und mobilisiert. Meiner Meinung nach zeichnet sich eine gute Pilates-Lektion dadurch aus, dass die Praktizierenden weder über- noch unterfordert sind und energiegeladene das Studio verlassen. Wie jede Trainingsmethode ist Pilates jedoch nicht das Garantiesiegel für ein funktionelles, ganzheitliches Training. Schlussendlich hängt die Qualität der Methode von der Person ab, die sie unterrichtet, und von der Person, die sie ausführt. Es gibt Pilates-Lehrer, die ihre Teilnehmer überfordern und Muskelgruppen überbeanspruchen. Und es gibt Teilnehmer, die nicht auf ihren Körper hören und sich deshalb überfordern. Wenn man jedoch auf seinen Körper hört und sich beim Trainer in guten, kompetenten Händen fühlt, kann Pilates nur gut tun.

ICH TRAINIERE SEIT ETWA SECHS JAHREN PILATES. UND DOCH HABE ICH IMMER WIEDER DAS GEFÜHL UND DEN EINDRUCK, DASS ICH EINE ÜBUNG NIE WIRKLICH KÖNNEN WERDE. ZWAR FALLEN MIR EINIGE ASPEKTE VON ÜBUNGEN NACH ALL DEN JAHREN UND STUNDEN LEICHTER, ABER ES KOMMEN IMMER WIEDER NEUE HINZU. MANCHMAL DENKE ICH, ICH SOLLTE WIEDER ANFÄNGERSTUNDEN BESUCHEN. IST DAS NORMAL?

Rene, Duisburg

ANTWORT:

Ja. Denn je mehr man weiß, desto mehr weiß man, was man nicht weiß. Ich praktiziere Pilates seit zwölf Jahren, unterrichte die Methode seit elf Jahren und habe 18 Handbücher zum Thema geschrieben – und ich lerne ständig wieder etwas Neues über mich und die Übungen dazu. Je besser man die Übungen kennt, desto anspruchsvoller werden sie, denn man versteht die Raffinessen und Details, die man am Anfang nicht erkennen konnte. Der Körper wird zudem immer sensibler und nimmt die Übungen bewusster wahr. Je sensibler der Organismus, desto reichhaltiger und differenzierter sind die Informationen. So werden wir uns unserer Stärken und Schwächen viel mehr bewusst. Die Übungen werden also nicht unbedingt schwieriger, sondern Körper und Geist wacher in Bezug auf die Übungen. Oftmals vergessen wir im Laufe der Zeit auch, wo wir einmal angefangen und wie viel Fortschritt wir in der Zwischenzeit gemacht haben. Bezugnehmend auf die Frage, ob es Sinn macht, Anfängerstunde zu besuchen: Ja. Aber nicht, weil man nicht fähig ist, fortgeschrittene Übungen zu machen, sondern weil nur wahre Könnern den Wert der einfachsten Übungen verstehen und zu schätzen wissen. Oftmals muss man das Komplizierte kennengelernt haben, um das Einfache vollumfänglich zu verstehen und zu würdigen.