

## Woche 2>>

# Herzlich Willkommen zur 2. Lektion von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

## Wirkungen des Pilates Training

### -Gesund mit Pilates-

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Voll im Trend. Beim Pilates geht es um eine Bewusstseinsänderung, um einen neuen Umgang mit dem eigenen Körper.

Es geht um Körperwahrnehmung und darum, seinem Körper Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Pilates-Weg heißt Umdenken. Formeln wie >> mehr bringt mehr << oder >>no pain, no gain<< müssen verändert werden! Es geht vielmehr um die Qualität der Ausführungs-Qualität kommt vor Quantität.

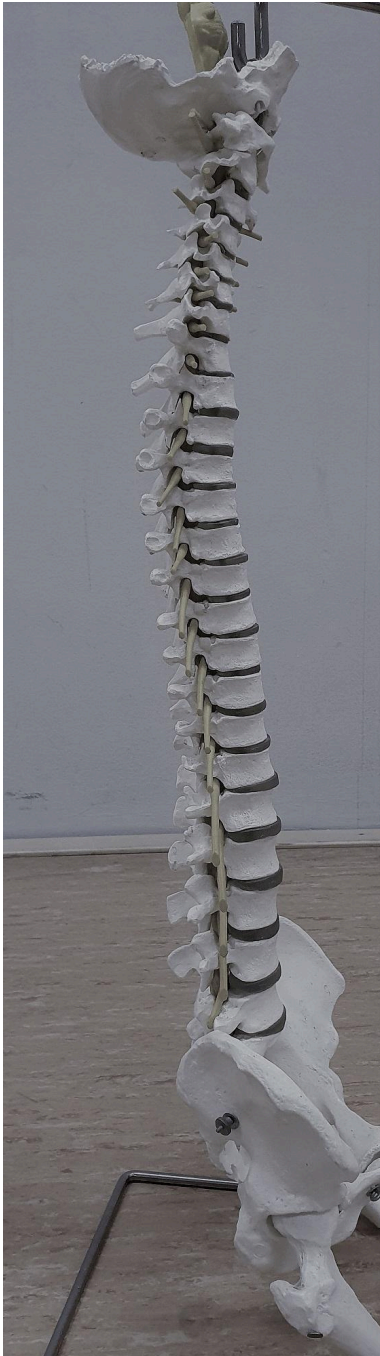
Eine Balance zwischen Anspannung (Kräftigung) und Entspannung (Dehnung) wirkt angenehm und ausgleichend auf Körper und Geist.

Alle Bewegungen werden bewusst durch den Atem begleitet.

Bewegungsbilder (Imaginationen) von Bewegungsabläufen regen nicht nur die Phantasie an, sondern sie schulen auch das Körperbewusstsein.

### Das Besondere an Pilates kurzgefasst:

- Verbessertes Körperbewusstsein
- Gesteigertes Selbstbewusstsein
- Verbesserte Haltung (aufrechter, graziöser)
- Der Körper wird straff und geschmeidig
- Muskeln werden flexibler
- Gelenke werden beweglicher
- Der Rücken wird gekräftigt, besonders die tiefliegende Haltemuskulatur
- Gesteigerte physische und psychische Ausdauer
- Verbesserte Körperbalance (Gleichgewicht und Propriozeption)
- Verspannungen und energetische Blockaden werden gelöst
- Sie fühlen sich fit und relaxed



.... Der Kopf gehört zur Wirbelsäule und ist fester Bestandteil dieser. Der Kopf führt die Bewegungen der Wirbelsäule.

### **Wie werden nun diese Wirkungen erzielt? Was steckt hinter der Methode von Pilates?**

Die Übungen folgen bestimmten Grundlagen bzw. Prinzipien. Diese sind folgende:

1. Cranio-vertebrale Gelenkbewegungen ( Der Kopf muss sich bei den Übungen in Bewegungsrichtung und im Einklang mit der jeweiligen Bewegung (Übung) bewegen. Der

Kopf und Hals steuern unsere Bewegung an, und die sollte unbedingt berücksichtigt werden. Es wird häufig vergessen, dass der Kopf und Hals einen Teil unserer Wirbelsäule darstellt)

2. Stabilisierung des Schultergürtels ( ein stabilisierter Schultergürtel bedarf der korrekten Ausrichtung von Kopf, Hals, Schultergürtel, Schlüsselbein und Oberkörper. Diese Haltung ist gerade häufig in unserer sitzenden Gesellschaft verloren gegangen. Nur ein gut ausgerichtetes Schultergürtel kann Druck (z.B. im Liegestütz) abfangen und halten. )

3. Stabilisierung des Beckens ( Besonders die Gesundheit des Lendenbereichs hängt von der Stabilisierung des Beckens und der Hüfte aus. Ist dieses richtig ausgerichtet und aktiv an Bewegungen beteiligt, schützt es vor Verletzungen. Die Position sollte bei Übungen wahrgenommen werden.)

4. Axiale Dehnung ( beschreibt die Verlängerung vom Kreuzbein zum Kopfbereich. So kann sich die Wirbelsäule strecken und die Bandscheiben lockern.)

5. Körperliche Ausrichtung und Gleichgewicht ( Hierbei geht es um das Finden von dem eigenen Körperschwerpunkt und um das muskuläre Gleichgewicht beider Körperhälften. Beide Körperhälften sollten immer mit gleicher Intensität arbeiten. Dies ist nur möglich, wenn der Übende dies bewusst wahrnimmt. )

### **Eine Methode für jeden Tag**

Pilates eignet sich wie kaum eine andere Trainingsform für die alltägliche Anwendung. Versuchen sie das durch Pilates erlernte Körpergefühl in ihren Alltag zu integrieren. Die Pilates Methode lehrt sie viel über ihren Körper und ihre Körperhaltung. Nehmen sie diese Erkenntnisse mit in ihre alltäglichen Bewegungen, z.B. bei der Gartenarbeit oder beim Putzen.

**ALLTAGSTIPP:** Versuche beim Warten an der Supermarktkasse oder beim Schneiden von Gemüse in der Küche an folgende Punkte zu denken:

- stell dich hüftbreit hin
- lass deine Schultern Richtung Gesäßtaschen fließen
- zieh deinen Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule
- atme ruhig und gleichmäßig
- lass deine Knie leicht gebeugt und
- deinen Rücken aufrecht und stabil.

### **Quelle:**

Bloss, Prof. Dr. H. A., Wolff, Ch., Bloss, CH:Gesund mit Pilates;Knaur Verlag, 2006, S.80

Timon, V; Arechabala, I: Enzyklopädie Pilates, 2012, Heel Verlag GmbH