



Sie möchten regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit tun, finden herkömmliche Sportprogramme aber zu eintönig? Dann könnte die Pilates-Methode einen Versuch wert sein, denn mit den abwechslungsreichen Übungen mit meditativem Touch erlangen Sie Fitness für Körper, Geist und Seele auf die sanfte Art. Pilates eignet sich sowohl für erfahrene Sportler als auch für Untrainierte, die Rückenprobleme oder andere Beschwerden, die durch Bewegungsmangel verursacht wurden, los werden wollen. Mittlerweile wird die ganzheitliche Methode auch immer häufiger in der Rehabilitation eingesetzt. Von Sabine Kurz

Körpertraining mit  
Seelenmassage

# Die Pilates-Methode

Nach zehn Sitzungen spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig sehen Sie ihn, und nach dreißig Sitzungen haben Sie einen ganz neuen Körper«, so selbstbewusst soll der gebürtige Düsseldorfer Joseph Pilates die Vorzüge seiner um 1930 in New York erfundenen Mind-Body-Trainingsmethode beschrieben haben.

Pilates selbst hatte bereits als Kind damit begonnen, ausgiebig Sport zu treiben, um seine ursprünglich schwache Konstitution zu verbessern. Dies tat er mit großem Erfolg: Als Vierzehnjähriger soll er als Vorzeige-Athlet gegolten haben. Später war Joseph Pilates Turner, Profiboxer und Polizeitrainer für Selbstverteidigung.

## Infos zu Pilates

Die Pilates-Methode findet inzwischen auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Wer sie ausprobieren möchte, sollte sich möglichst von einem geschulten Trainer beraten lassen. Wegen eines Urheberrechtsstreits um den Namen »Pilates« findet man die diversen Richtungen der Methode unter verschiedenen Namen, beispielweise unter Controllogy, Body Control, Stottpilates oder auch Yogilates.

Im Internet finden Sie unter [www.pilatespolestar.de](http://www.pilatespolestar.de) und [www.FitnessNetzwerk.de](http://www.FitnessNetzwerk.de) (unter »Trainer«) Pilates-Trainer in Ihrer Nähe. Unter [www.workout.de](http://www.workout.de) gibt es u. a. ein Pilates-Forum. Weitere Infos unter [www.pilates.de](http://www.pilates.de), [www.stottpilates.com](http://www.stottpilates.com) und [www.yogilates.com](http://www.yogilates.com) sowie auf den Serviceseiten der meisten Pilates-Bücher.

### Kraft, Beweglichkeit und Ausdruck wie ein Tänzer

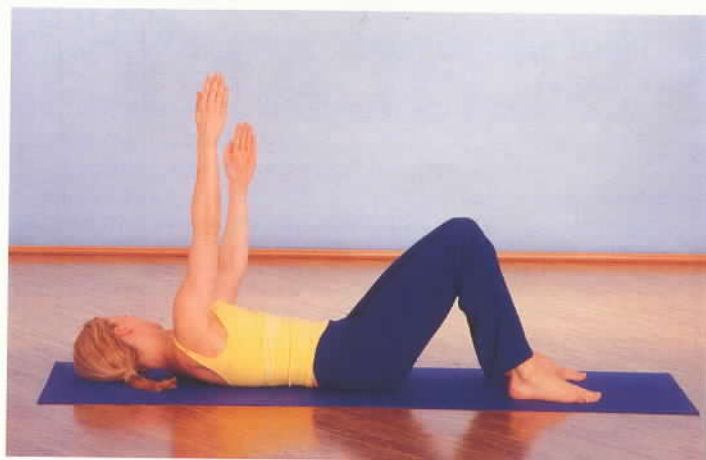
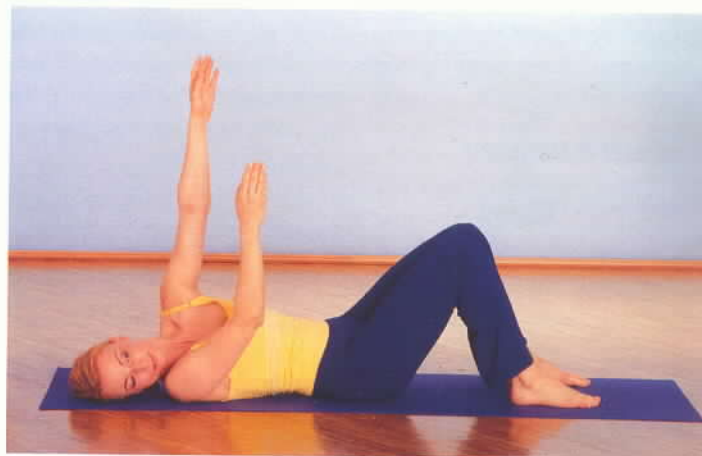
Die Ursprünge der Pilates-Methode liegen – wie die Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur belegen – im Bodybuilding. Neu war, dass Joseph Pilates durch bewusstes Atmen und die bewusste Konzentration auf bestimmte Bewegungsabläufe ein meditatives, ganzheitliches Element in sein Training einbrachte. Dies erleichtert bis heute nicht nur die Motivation für die Übungen, sondern verbessert ganz direkt den Bewegungsfluss, das Ausdrucksvermögen und die Ausstrahlung.

### Erfolgreich von Anfang an

Pilates' Konzept kam schon in den 1930er Jahren gut an – bald nach der Eröffnung trainierten viele berühmte Tänzer und Schauspieler in seinem New Yorker Studio, beispielsweise die Schauspieler Katharine Hepburn, Lauren Bacall und Gregory Peck sowie die Tänzer Martha Graham und Michail Baryschnikow. Auch heutige Stars wie Madonna, Patrick Swayze, Sharon Stone und Joaquin Cortés arbeiten übrigens mit der Pilates-Methode an ihrem Körpergefühl, ihrer Bühnenpräsenz und ihrer Ausstrahlung.

### Auch für Kranke geeignet

Joseph Pilates' Frau Clara, eine Krankenschwester, half ihm, sein Trainingsprogramm für Kranke und Menschen mit Rückenproblemen zugänglich zu machen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Sportpro-



grammen wird bei Pilates immer der ganze Körper trainiert, es werden nicht nur einzelne Muskelpartien bearbeitet. Bewusste Konzentration, Atmung, Krafteinsatz und Bewegungsablauf sind eng miteinander verwoben. Muskelkräftigung und Muskeldehnung gehen Hand in Hand. Dadurch verbessern sich nicht nur Körperform und Haltung, sondern auch das psychische Wohlbefinden steigt.

**Schultergehen** – diese Übung lindert die typischen Schulter- und Rückenbeschwerden von »Büromenschen«.

### Buchtipps



Lucia Schmidt:  
**Pilates**  
Reihe: blv fitness  
blv Verlag  
(€ 4,50)