

Die Pilates-Methode

Pilates ist die optimale Verbindung zwischen körperlichem und mentalem Training – eine harmonische Ergänzung von Geist und Körper. Die Pilates-Methode besteht aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in ruhigen und fließenden Bewegungen.

In erster Linie werden die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Grundlagen aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens.

Pilates wirkt. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das den Körper bei konsequentem Training strafft und ihn aufrechter gehen lässt. Die Methode wirkt auf alle Muskelgruppen, stärkt den Rücken und beugt Verspannungen vor, Stress wird abgebaut.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie von Frauen und Männern, Sparteinsteigern, Profi- und Freizeitsportlern, Jung oder Alt, ausgeübt werden kann.



Wer war Joseph Pilates?

Auch wenn die Pilates-Methode in letzter Zeit als das neueste Power-Training aus den USA vorgestellt wird, so ist die Idee schon im letzten Jahrhundert in Deutschland entstanden. Im Jahr 1880 wurde Joseph Pilates in Deutschland in der Nähe von Düsseldorf geboren. Er war ein kränkliches Kind und litt unter Asthma, Rachitis und Rheuma. Sein größter Wunsch war daher, stärker und gesünder zu werden. Er begann Sport zu treiben und konnte sich für viele Sportarten begeistern: Skifahren, Tauchen, Yoga, Boxen, Schwimmen und Turnen.

Seine Offenheit gegenüber neuen Methoden und inspiriert durch östliche Philosophien brachte Pilates auf eine neue Methode, die erstmals die westliche Gymnastik mit Yoga-Elementen in Einklang brachte. Damit schaffte er etwas völlig Neues.

Lange Zeit war seine Methode das wohlbehütete Geheimnis der Balletttänzer. Mit seiner Hilfe entwickelten und trainierten sie ihren starken, jedoch nicht zu muskelbepackten Körper.

Seine Arbeit in New York:

Als Joseph Pilates 1926 von der damaligen Regierung bedrängt wurde, die Soldaten zu trainieren, um die deutsche Armee zu stärken, weigerte er sich und wanderte in die USA aus. Zusammen mit seiner Frau Clara, die er auf der Überfahrt kennen lernte, eröffnete er sein erstes Studio in dem Gebäude des New York City Ballett. Schnell wurde sein Studio zum Insider-Tipp unter Tänzern und Schauspielern. Tanzlegenden wie G. Balanchine und M. Graham nahmen regelmäßig bei Ihm Einzelunterricht.

Seiner Zeit voraus ...

Trotz des Erfolges unter Tänzern und Sportlern blieb die Methode über 70 Jahre lang ein Insider-Training und war nur wenigen Menschen bekannt. Erst heute, nachdem auch im Westen die Verbindung zwischen Körper und Geist immer mehr an Bedeutung gewinnt, beginnen Trainer und Therapeuten die Bedeutung des Pilates-Trainings zu schätzen und zu nutzen. Inzwischen gibt es bereits über 500 Pilates-Studios in den USA und auch in Europa hat sich die Methode etabliert. Die Pilates-Idee hat Ihren revolutionären Charakter von einst nicht verloren. Sie ist heute noch so jung und aktuell wie am ersten Tag.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“
(J.H.Pilates)