



**Christiane Wolff**

ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit der Zusatzqualifikation Rückenschule, lizenzierte Pilates-Instructorin, Yoga-Lehrerin, Ausbildungsreferentin bei BodyMindSpirit - Health Concepts und Buchautorin. *Clothed by Casall*

## Gesund mit Pilates

Richtig: „*Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit*“, wusste bereits der Philosoph Arthur Schopenhauer so trefflich zu zitieren.

Entsprechend zahlreich fallen die mehr oder weniger sinnvollen Ratschläge für langes und gesundes Leben in allen einschlägigen Printmedien und der quasi nicht mehr überschaubaren Zahl von Ratgeberbüchern aus.

Dabei liegen die Schwerpunkte der gesundheitlichen Primärprävention bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, degenerativer Veränderungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates sowie von Krebserkrankungen eindeutig bei Ernährung, Bewegung und Stressabbau. Hier sollte eigentlich jeder Interessierte und Engagierte unter den vielfältigen präventiven Angeboten bezüglich Ausdauersportarten, Rücken- und Ernährungsprogrammen sowie komplex ansetzenden Gesundheitszirkeln bereits seinen Erfolgsweg gefunden haben. Doch die stets drastisch ansteigenden Zahlen von Neuerkrankungen und die Schwindel erregenden Ausgaben der Krankenkassen sprechen eine andere Sprache.

### Pilates – ein kurzlebiger Modetrend?

Eine bemerkenswerte Popularität hat in den letzten Jahren auch die Pilates-Methode erlangt, nicht zuletzt dank der Hollywood-Stars und bekennenden Pilates-Fans wie Sharon Stone, Uma Thurman und Madonna oder prominenter Sportlerinnen wie Steffi Graf. Ein kurzlebiger Modetrend?

Dagegen spricht, dass es diese Methode bereits seit fast 60 Jahren gibt. Trendforscher gehen im Allgemeinen davon aus, dass sich eine bestimmte Richtung nach zehn bis 15 Jahren entweder etabliert hat oder nicht mehr existiert. In Ländern wie den USA und Australien gehört Pilates längst zum Standardrepertoire von Physiotherapeuten. Eingesetzt wird es bei der Rehabilitation nach Verletzungen des Bewegungsapparats und vor allem zur Prävention von typischen Zivilisationsleiden.

Pilates setzt weder auf kurzfristigen Erfolg noch auf sportliche Leistung, sondern auf körperliches und seelisches Wohlbefinden, Entspannung und Ausgleich. Es ist ein konzentratives Ganzkörpertraining, das sowohl auf die Skelettmuskulatur wirkt und auch die geistige Auseinandersetzung mit den einzelnen Übungen fordert. Pilates formulierte es so:

*„Es geht nicht um Bodybuilding. Mein Ziel ist, Menschen ihre Natürlichkeit zurückzugeben.“*

### Der feine Unterschied

Im Pilates-Training lernen Teilnehmer/-rinnen mit allen Sinnen den eigenen Körper wahrzunehmen, ihn zu schätzen und gezielt zu schützen. Sie unterstützen gesundheitsfördernde Prozesse, indem sie Fehlhaltungen und belastende Bewegungsmuster entdecken sowie Bewegungsqualität und Körpersensibilität entwickeln.

Auf der einen Seite wird das nötige Gerüst stabilisiert: Wichtige Muskelgruppen wie das Powerhouse werden gekräftigt, Gelenksstabilisatoren reaktiviert, Bewegungseinschränkungen gelöst und die intermuskuläre Koordination wird geschult. Auf der anderen Seite lenkt die konsequente Verbindung von Atmung und Bewegung den Fokus auf die Körperwahrnehmung und fördert die Konzentrationsfähigkeit. J. Pilates brachte es auf den Punkt:

*„Meine Methode fördert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert Leistungsfähigkeit, verbessert die Mentalstärke und steigert die Lebensfreude.“*

### Die tragenden Säulen

Die Trainingsmethode nach Pilates fördert in einem ausgeglichenen Verhältnis **Kraft** und **Beweglichkeit** durch fließende Ganzkörperübungen, die aus einem starken Zentrum entwickelt und geführt werden. Hauptaugenmerk