

# PILATES

## Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50  
No 4 November 2011 / Januar 2012

[www.pilatesmagazin.de](http://www.pilatesmagazin.de)

# Hallo?

**Thema: Weisheit, Reife, Körpersinn**



# Solare und lunare Atemdynamik im Pilates-Unterricht

Oder: die Crux der Druckverhältnisse zum Geburtszeitpunkt



Text: Lucia Schmidt

**Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – das mit der Pilates-Atmung ist manchmal gar nicht so einfach. Sei es die Koordination von Atmung und Bewegung an sich oder auch einfach das Befolgen der Vorgaben, wann ein- und auszuatmen ist. Geht Ihnen auch so? Dann kann es zum Beispiel sein, dass Sie ein anderer Atem-Typ sind als ihr Pilates-Trainer.**

Atem-Typ? Wie? Atmen wir nicht alle einfach ein und aus? Aus und wieder ein? Ja schon, aber ...

Sonne und Mond bestimmen das Leben, die Entwicklung und das Wachstum auf der Erde. Das bekam auch ein gewisser Erich Wilk aus Bochum während seiner Kriegsgefangenschaft in der Sahara zu spüren und schloss daraus, dass die kosmischen Kräfte, die das Wachstum der Erde bestimmen, auch Einfluss auf den Organismus des Menschen haben müssen. Mit dem Entdecken einer Übereinstimmung zwischen der kosmischen Kraft des Mondes (lunar) und der Sonne (solar) einerseits und der Prägung des Atemrhythmus eines Menschen andererseits, begründete er zwei Atemtypen und deren Berechnung sowie Verengungs- und Dehnungszonen. Damit prägte er die Begriffe „**typenpolare Atmung**“ und „**solare**“ beziehungsweise „**lunare**“ Atemdynamik.

Durch aufmerksames Beobachten und Erleben stellte Erich Wilk fest, dass die beiden Planeten Sonne und Mond einen völlig konträren Effekt ausüben. Wilk beschrieb den Einfluss der Sonne als vertikal ziehenden Einfluss und den des Mondes als horizontal dehnenden Einfluss. Er erkannte also schon in den 50er-Jahren, dass unser gesamtes Leben durch die dynamische Prägung des Atemrhythmus und die (polare) Betonung der Ein- und Ausatmung die polare Atmung bestimmt wird. Eine Sensation! Mit diesen bahnbrechenden und revolutionären Grundgedanken kam er im Laufe seines Lebens auf die Spur eines Naturgesetzes und seinen erstaunlichen Auswirkungen.

#### **Der erste Atemzug entscheidet ....**

Der zentrale Aspekt der typenpolaren Atmung ist die Unterscheidung zweier polarer Atemtypen, dem einatem-bezogenen lunaren Atemtyp und dem ausatem-bezogenen solaren Atemtyp. Warum? Die zum Zeitpunkt der Geburt dominante Energie des Mondes oder der Sonne bewirkt eine lebenslange Prägung, die den Menschen geistig, körperlich und seelisch beeinflusst. Gemäß deren Stand zum Zeitpunkt der Geburt wird beim ersten selbständigen Atemzug ein eher sonnenabhängiger, solarer Typ oder ein

mehr mondabhängiger, lunarer Typ bestimmt.

Erich Wilk ging bei seinen terlusologischen Studien von zwei wesentlichen Beobachtungen aus, die in der folgenden, über vierzigjährigen medizinischen Tätigkeit ausnahmslos bestätigt wurden:

- Zwei Personen, die zum gleichen Zeitpunkt am gleichen Ort geboren werden, besitzen die gleiche Prägung des Atemzentrums.
- Die zum Zeitpunkt der Geburt vorgenommene Prägung des Atemzentrums bleibt das ganze Leben lang bestehen.

Die Atemtypenlehre bezieht sich also auf das physikalische Zusammenspiel der polar-kosmischen Kräfte Erde, Mond und Sonne. Daraus abgeleitet unterscheiden sich zwei (beziehungsweise drei) konstitutionelle Atemtypen, deren Organismus und Verhalten in einer erstaunlich deutlichen Abhängigkeit von Sonne und Mond stehen. Beide Typen verhalten sich grundlegend polar in Atmung, Schlafverhalten, Körperhaltung, Motorik, Bewegungsbedürfnis und Stoffwechsel. Allerdings gibt es auch Tage, an denen die Differenz zwischen Sonnen- und Mondeinwirkung fast null ist. Menschen, die in dieser Zeitspanne geboren sind, werden als „**Fragezeichen-Typus**“ oder „**Wechsel-Typus**“ bezeichnet. Auf diesen Atemtyp wird in diesem Artikel nicht eingegangen.

Das Erkennen des eigenen Atemtyps hat vielschichtige Konsequenzen in Bezug auf Haltung und Atmung bei den unterschiedlichsten Sport- und Fitnessprogrammen, so auch beim Pilates-Training. Konkret bedeutet das: Führt man die Pilates-Übungen gemäß des eigenen Atemtypus' aus, bewirken sie Wohlbefinden und Kraftreserven lassen sich fast mühelos aktivieren. Übt man aber „gegen“ seinen Atemtyp, dann mutet das Üben oft unverständlich an; der Körper scheint mit Widerständen zu reagieren und der Anstrengungsfaktor ist hoch. Gegentypische Bewegungsabläufe können sich auf Dauer schädigend auf das Gesamtsystem eines Menschen auswirken.

#### **... über die Möglichkeiten des Kraftaufbaus**

Alle Lebensfunktionen eines heranwachsenden Menschen entwickeln sich Schritt für Schritt im Mutterleib und der kleine Organismus beginnt bereits lange vor der Geburt zu arbeiten. Ein ungeborenes Kind bewegt sich, es hört und fühlt, greift mit den Händen, tritt mit den Füßen und lutscht am Daumen. Nur das Atemzentrum im Gehirn ist noch nicht aktiv, denn bis zur Geburt wird das Kind über die Nabelschnur mit Sauerstoff versorgt. Das Atemzentrum beginnt seine Tätigkeit erst unmittelbar nach der Entbindung mit dem ersten Atemzug. Und genau mit diesem

ersten Atemzug prägt sich auch der Atemtyp im Atemzentrum über den Stand der Sonne und des Mondes in Bezug zur Erde. Dies definiert die physikalischen Druckverhältnisse und bestimmt, ob eher zentrierende oder deh nende Kräfte auf die Flüssigkeiten und Hohlräume des Körpers gewirkt haben. Bestimmte Körperzonen werden – je nach Atemtyp – sich eher gerne dehnen oder verengen. Unsere Möglichkeiten des Kraftaufbaus sind davon abhängig. Die Prägung des Atemzentrums ist kein individueller Prozess, sondern gehorcht allein äußeren Umständen und wird durch diese bestimmt. Wir können keinerlei Einfluss auf sie ausüben. Auch ist sie völlig unabhängig von der Art der Geburt (zum Beispiel Kaiserschnitt oder Wassergeburt), der Hautfarbe des Kindes oder den Genen der Eltern. Einzig und allein Zeitpunkt und Ort entscheiden darüber und die physikalischen Gegebenheiten.

### Unterschiede der beiden Atemtypen

Betrachtet man das menschliche Atemverhalten, wird man zwei unterschiedliche Atemgrundtypen feststellen können – den Einatem- und den Ausatemtyp. Die gegensätzlichen Atemtypen sind gekennzeichnet durch die unterschiedliche Dominanz einer aktiven Einatmung beziehungsweise einer aktiven Ausatmung.

### Der Einatmer – lunarer Atemtyp

Die aktive Einatmung prägt die Haltung des Einatmers. Durch die Tendenz zur Hochatmung entwickelt er im Stand die Tendenz zum Hohlkreuz. Bei körperlichen Anstrengungen atmet der Einatmer aktiv ein, um seine volle Kraft entfalten zu können. Beim Gehen verschiebt sich die Haltung in das Gegenteil, es entsteht eine Tendenz zum Rundrücken.

### Die lunare Atmung

Das typische der aktiven Einatmung ist der Aufbau von Spannung. Dieser Spannungsaufbau bewirkt das Erlebnis der Aufrichtung. Haltung und Energie streben nach oben und wachsen über den Kopf hinaus in den Raum. Der Brustkorb hebt sich und weitet sich aus und das Zwerchfell spannt sich auf. Der Schwerpunkt liegt bei den Fersen. Von dort aus richtet sich der Körper über die Gelenke balancierend auf. Es entsteht ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit nach oben und in den rückwärtigen Raum.

Erst durch dieses „Aufgespannt-Sein“ wird der Vorgang des Lösens möglich. Während die Einatmung aktiv ist, erfolgt die Ausatmung passiv und wie von selbst.

### Lunare Dehnungs- und Verengungszonen

Dehnungszonen sorgen für eine optimale Flexibilität, während die Verengungszonen für die Stabilität verantwortlich sind. Bei den lunaren Menschen ist das Becken eine Verengungszone, das heißt in diesem Bereich fällt es ihnen leicht, Stabilität aufzubauen. Die Dehnungszonen befinden sich bei den lunar geprägten Menschen im Brustkorb, den Armen und Beinen.

### Die Körperhaltung des lunaren Atemtyps im Stand

- Der Schwerpunkt liegt hinter dem Körper
- Das Gewicht ruht eher auf der Ferse
- Fuss-, Knie- und Hüftgelenke sind flexibel gestreckt
- Das Becken ist tendenziell gerne aufgerichtet
- Der Hinterkopf ist „gewichtet“: Das Kinn ist gerne etwas gehoben und der Nacken gelöst

### Der Ausatmer – solarer Atemtyp

Die aktive Ausatmung prägt die Haltung des Ausatmers. Durch die Tendenz zur Forcierung der Ausatmung neigt er dazu, das Brustbein einsinken zu lassen und im Stehen einen Rundrücken auszubilden. Bei körperlichen Anstrengungen atmet der Ausatmer aktiv aus, um seine volle Kraft entfalten zu können. Beim Gehen verschiebt sich die Haltung in das Gegenteil, es entsteht eine Tendenz zum Hohlkreuz.

### Die solare Atmung

Das typische der aktiven Ausatmung ist das geführte Abgeben von Spannung. Die Einatmung ergibt sich aus dem Lösen der Spannung. Das Gewicht geht mit dem Gefühl nach unten. Somit wird jede Abwärtsbewegung deutlicher erlebt. In Bezug auf die Bewegung des Brustkorbes bedeutet dies das Schliessen beziehungsweise das Senken des Brustkorbes und das Steigen des Zwerchfells. Das Becken wird weit. In Bezug auf die Balance des gesamten Körpers kommen hier alle den Ausatemvorgang unterstützenden Muskeln ins Spiel. Der Schwerpunkt des Körpers verlagert sich zum Vorfuss. Hüft-, Knie- und Fussgelenke geben entsprechend leicht nach. Der Spannungsaufbau,

welcher in dieser Haltung stattfindet, wird als Abgeben des Gewichtes an den Boden erlebt. Während die Ausatmung aktiv ist, erfolgt die Einatmung passiv und wie von selbst.

### **Solare Dehnungs- und Verengungszonen**

Dehnungszonen sorgen für optimale Flexibilität, während die Verengungszonen für die Stabilität verantwortlich sind. Bei den solaren Menschen ist der Brustkorb, Armen, Beinen und Nacken eine Verengungszone, das heißt in diesem Bereich fällt es ihnen leicht, Stabilität aufzubauen. Die Dehnungszonen befinden sich bei den solar geprägten Menschen im Becken.

#### **Die Körperhaltung des solaren Atemtyps im Stand**

- Der Schwerpunkt liegt vor dem Körper
- Das Gewicht ruht eher auf dem Vorfuss
- Fuss-, Knie- und Hüftgelenke sind flexibel gebeugt
- Das Becken ist gerne gekippt
- Die Stirn ist „gewichtet“: Das Kinn ist tendenziell gesenkt und der Nacken lang

### **Das Pilates-Training und die Atmung**

Die Qualität des Atems ist der Dreh- und Angelpunkt in jeder Pilates-Trainingseinheit. Kann die Atmung nicht fließen, neigen wir vielleicht sogar zum Luftanhaltens oder konzentrieren uns vielleicht zu sehr auf nur einen Atemakt. So empfinden wir auch Pilates-Übungen als eher „unangenehm“ und schier unmachbar.

Bei den meisten Menschen (Fragezeichentypen ausgeschlossen) ist die typenpolare Atmung sehr ausgeprägt, aber im Laufe der Lebensjahre durch Gewohnheiten, Konventionen und Kultur überlagert worden. Im besten Fall ist der Pilates-Trainer vom gleichen Atemtyp wie wir. Dann können wir den Anleitungen leicht folgen und empfinden die Übungen als gut und angenehm. Ist unser Lehrer jedoch der entgegengesetzte Atemtyp, werden wir irgendwann sicher irritiert, vielleicht sogar frustriert sein.

### **Und dann?**

Allzu präzise Übungsanleitungen können durchaus die Tendenz haben, zu rigide zu sein, die Wahrnehmung einiger Teilnehmer zu sehr einzuschränken oder ihnen sogar gegenläufig und somit nicht dienlich zu sein. Eine Lösung können dementsprechend Anleitungen entsprechend des

Gedanken zur typenpolaren Atmung sein, die mehr Raum für die eigene Erfahrung geben. Solche Anleitungen mit verschiedenen – atemtyp-gerechten – Bildern geben Trainierenden mehr Möglichkeiten, aus ihrer Kraft heraus zu arbeiten. Dies erfordert zum einen ein klares Bewusstsein nicht nur über den eigenen Atemtyp, sondern auch über die eigenen Präferenzen und Gewichtungen, was die Anleitung zur Atemführung und Haltungsausrichtung beziehungsweise bei der Aktivierung der Powerhouse-Muskulatur anbelangt. Es erfordert eine Auseinandersetzung mit den beiden Atemtypen und den grundlegenden, atemtyp-gerechten Formulierungen für den Aufbau in den einzelnen Ausgangspositionen sowie die Kenntnis der tendenziellen, polar entgegengesetzten Kraftentwicklung in den Übungen.

Einem lunaren, also einatem-betonten Menschen wird es leichter fallen, die Kraft während der Einatmung aufzubauen und sich so zu stabilisieren. Das heißt, bei einer Pilates-Übung wird eingeatmet, wenn Arme und Beine vom Körperzentrum weg bewegt werden. Der Einatemtyp wird vermutlich mit der Anleitung, „den Brustkorb mit der Einatmung aufzufächern und speziell in die Flanken zu atmen“, gut folgen können. Ebenso der Anforderung, mit der Ausatmung den Beckenboden zu aktivieren und den Unterbauch nach innen zu lenken. Nicht so der solare, also ausatem-betonte Atem-Typ. Seine Kraftentwicklung erfolgt bei der Ausatmung. Dem Ausatem-Typ wird es leichter fallen, Kraft zu mobilisieren, wenn er bei einer Kraftanstrengung ausatmet. Das heißt, bei einer Pilates-Übung wird sinnvollerweise ausgeatmet, wenn sich Arme und Beine vom Körperzentrum weg bewegen. Die Anleitung, mit der Ausatmung die Rippen zu schließen und abzusenken, um die Stabilität aufzubauen, und die unteren Rippen mit den Beckenkammknochen zu „verbinden“, wird um ein Vielfaches sinnvoller für ihn sein als die oben genannten Anleitungen. Wie wäre es also mit einem Weniger an rigiden Pilates-Regeln hin zu einem tieferen Verständnis des Atems und der individuellen Haltungsausprägungen. So kann über die atemtyp-gerechte Anleitung jeder Teilnehmer mit der Zeit selbst herausfinden, wie er zu einer Übungspraxis kommen kann, die weg von der stereotypen, perfekten Pilates-Haltung hin in eine größere Kraft, Lebendigkeit und Leichtigkeit führt. Die Verbindung zum angeborenen Atemmuster gibt Ihnen mehr Kraft und lässt Sie die Pilates-Übungen mit einer größeren Lockerheit und Mühelosigkeit ausführen.

Erich Wilk wurde 1915 in Bochum geboren und galt bereits in jungen Jahren als begnadeter Geiger. Seine Karriere als Spitzen-Geiger fand allerdings durch den 2. Weltkrieg ein jähes Ende. Letztendlich entwickelte er aber aus seinen frühen Beobachtungen beim Geigen beziehungsweise Bogenhalten und seinen Erfahrungen während seiner Kriegsgefangenschaft in der Sahara eine ganzheitliche Heilmethode (unter anderem Bewegungsübungen und Ernährungsempfehlungen), die sowohl im medizinisch-therapeutischen Gebiet als auch im musikpädagogischen Bereich inzwischen erfolgreich angewandt wird. Die Kinderärztin Dr. med. Charlotte Hagena arbeitete drei Jahre mit Erich Wilk in ihrer Kinderarztpraxis zusammen. Die von ihm entwickelte Methode, heute nach Dr. Hagena Terlusollogie (von Erde – terra, Sonne – sole, Mond – luna) benannt, wurde daraufhin in über 40 Jahren Anwendung bei Säuglingen, Kleinkindern und Erwachsenen mit großem therapeutischem Erfolg praktiziert. Erich Wilk starb im Jahr 2000. Vor allem Therapeuten, Pädagogen, Sänger, Musiker, Ärzte und Heilpraktiker sowie Laien, die Interesse an

Stimmbildung und gesunder Lebensführung haben, zählen zu den Zielgruppen dieser Arbeit. Viele Sänger, Sprecher, Schauspieler und Instrumentalisten konnten mit der Entdeckung der Terlusollogie für sich und ihre Schüler zentriertere Techniken sowie mehr Ausdruck und Ausstrahlung ihrer künstlerischen Persönlichkeit gewinnen. Unter Einbeziehung der Terlusollogie können bereits bestehende Methoden in der Therapie und Pädagogik noch erfolgreicher werden.

**Zum weiterlesen:**

Terlusollogie, Christian Hagena, Haug Verlag  
Yoga und Atemtypen, Anna Trökes, Margarete Seyd, Aurum Verlag  
Konstitution und Bipolarität, Christian und Charlotte Hagena, Haug Verlag  
Grundlagen der Terlusollogie – Praktische Grundlagen des bipolaren Konstitutionsmodells, Christian Hagena, Haug Verlag  
Sonne, Mond und Stimme, R.A. Kia und R.Schulze-Schindler, Haug Verlag

**Sie haben keine Ahnung, welche Druckverhältnisse im Moment Ihres ersten Atemzugs herrschten und auch Ihren Eltern ist dieses entgangen? Kein Problem! Einfach eine kurze Mail mit Ihrem Geburtsdatum und -ort an [info@body-mind-spirit.ch](mailto:info@body-mind-spirit.ch) schicken und das Team von Body Mind Spirit übermittelt Ihren Atemtyp.**

## Es war nie einfacher, STOTT PILATES®-Trainer zu werden

Mit über 30.000 geschulten Trainern und über 20 Jahren in der Branche bietet STOTT PILATES auch in Zukunft fortschrittliches Training, Geräte und beispiellose Unterstützung für Fitnessprofis weltweit.

**Jetzt in Deutsch erhältlich:**

- Trainingsmöglichkeiten vor Ort
- Detaillierte Kurshandbücher
- Professional-DVDs
- Kundensupport

Die demnächst in Deutschland stattfindenden Kurse finden Sie unter

[merrithew.com/international](http://merrithew.com/international)

