

Pilates

Date : 1. Januar 2014

Pilates



Bei Pilates handelt es sich um eine Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und die von Joseph Pilates, der 1880 in Deutschland geboren wurde, begründet wurde.

Joseph Pilates litt als Kind an diversen körperlichen Gebrechen (unter anderem Asthma und Rachitis). Getrieben vom Verlangen einen starken und gesunden Körper zu besitzen, experimentierte Pilates unermüdlich mit seiner eigenen schwächlichen Konstitution. Er setzte sich intensiv mit vielen verschiedenen Möglichkeiten und Formen der Körperertüchtigung auseinander. Dazu zählten unter anderem Boxen, Skifahren, Gymnastik, diverse Kampfsportarten, Tauchen und Zirkusakrobatik. Als Pilates 14 Jahre alt war, war es ihm gelungen, seine Konstitution soweit zu verbessern, dass er als Modell für anatomische Zeichenkurse gefragt war.

Im Jahr 1923 zog Pilates nach New York, wo er sein Studio gründete und die unterschiedlichsten Klienten betreute. Dazu zählten ebenso Gewerbetreibende und Schriftsteller wie Schauspieler und Tänzer. Pilates brachte sich oft in aktuelle Debatten ein, wo es beispielsweise um schlechtes Möbeldesign, ungesunde Ernährung oder unzweckmäßige Sportmode ging. Joseph Pilates sah die damalige Mode in der Mitverantwortung für die Plattfüße und Hohlkreuze, mit denen er überall konfrontiert wurde.

Die Trainingsmethode Pilates weist eine besondere Ausgewogenheit auf. Inspiration hat Joseph Pilates bei den westlichen und östlichen Philosophen gefunden. Basierend darauf hat er etwas

Aufregendes und Neues geschaffen. Von großer Bedeutung bei der Methode von Pilates ist die Verbindung zwischen mentalem und physischem Wohlbefinden. In Bezug auf den Einsatz von spezifischen Atemtechniken, mentaler Fokussierung, ausgeprägt hohen Beweglichkeitsübungen und Fluss in den Bewegungen ist die Beeinflussung durch Yoga deutlich erkennbar. Die Körperbetontheit der Trainingsmethode, entspringt der Vorliebe von Pilates für die Gymnastik. Durch den Einsatz der Methode werden Elastizität, Ausdauer und Kraft gefördert und ein Gefühl der Entspannung im Rahmen von Konzentration und Wohlbefinden erreicht. Zudem zeichnet sich Pilates dadurch aus, dass die Bewegungen der Muskeln und der Gelenke ausbalanciert werden.

Innerhalb von Pilates gibt es viele verschiedene Übungen bzw. Bewegungen. Einige dieser Übungen können ohne Hilfsmittel auf dem Boden ausgeführt werden. Joseph Pilates bezeichnete diese Bewegungen als Mat Work (Bodentraining). Bei anderen Übungen sind kleine Hilfsmittel notwendig.