



Ob mit vielen Menschen gemeinsam oder allein – Pilates lässt verschiedene Übungsformen zu.
FOTOS: IMAGO-IMAGES / ASC



Für Körper und Geist: Mit Pilates und Yoga zum eigenen Wohlbefinden

Training eignet sich für Menschen aller Altersgruppen /
Viele Göttinger Vereine haben diese Angebote in ihren Programmen

Von Frank Beckenbach

Göttingen. „Mens sana in corpore sano“: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – das wussten schon die Römer vor mehr als 2000 Jahren. Wahrscheinlich hätten sie, mit dem heutigen Wissen über unseren Körper, Pilates erfunden, denn das Wohlbefinden, sowohl das körperliche als auch das geistige, steht bei Pilates und auch bei Yoga, das seine Wurzeln in Indien hat und auf eine jahrtausendealte Tradition zurückgeht, im Vordergrund.

Kennen Sie Joseph Hubertus „Joe“ Pilates? Er war der Sohn eines Turners, im Jahr 1883 in Mönchsgladbach geboren wurde. Pilates war als Kind sehr häufig krank, hatte aber großen Spaß an Bewegung, turnte, wie schon sein Vater, fuhr Ski und machte viel Gymnastik – und er beschäftigte sich auch mit Zen und Yoga. Er ging 1912 nach England, boxte dort, brachte den Polizisten von Scotland Yard Selbstverteidigung bei und entwickelte ein ganzheitliches Körpertraining, während er zu Beginn des Ersten Weltkrieges als Deutscher interniert war.

Nach dem Krieg ging er zurück nach Deutschland, trainierte auch in Hamburg Polizisten, bevor er 1926 nach New York auswanderte. Seine Trainingsmethoden entwickelte er weiter. Durch den Einfluss von Ehefrau Clara, einer Krankenschwester, die er auf der Überfahrt in die Vereinigten Staaten kennengelernt hatte, wurden seine Methode sanfter und auch in der Rehabilitation bestens einsetzbar. Seine Erfindung ist eine besondere Ausatemtechnik, sie liegt in der Asthma-Erkrankung des „Erfinders“ begründet. Er arbeitete an seinen Trainingsformen, bis er 83-jährig in New York verstarb. Seine Frau und seine Schüler setzten seine Arbeit fort.

Pilates kräftigt und dehnt alle Muskeln im Körper

„Pilates ist ein höchst effektives Übungsprogramm, das im Einklang mit einer tiefen bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird“, beschreibt Silke Guercke, Geschäftsführerin in der ASC-Dienstleistungs GmbH das Konzept. Die Bewegungen seien fließend und geschmeidig. Doch

obwohl Pilates alle Muskeln im Körper kräftigt und dehnt, gelte es in erster Linie als ein klassisches Rumpftaining. „Das oberste Ziel ist, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird daher auch die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht.“

Das Wort Yoga stamme aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie „Einigung, Einheit und Harmonie“. Yoga biete meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt, und körperliche Übungen, die die Kraft und Beweglichkeit verbessern. „Ziel des Yoga ist es, Körper, Geist und Seele des Menschen in ein Gleichgewicht zu bringen“, sagt Guercke. „Durch die Übungen wird die Lebensenergie (Prana) stimuliert und den Energiezentren (Chakras) zugeführt. Yoga stammt aus Indien, gehört zum Ayurveda und basiert auf einer jahrtausendealten Tradition. Yoga soll Geist und Körper vereinen und zu innerer Ruhe und Zufriedenheit führen, während Pilates ein modernes Bewegungskonzept ist, das den Körper alleine kräftigen soll“, erklärt Guercke.

Gemeinsamkeiten: Bewegungsabläufe fließend ausführen

Es gibt zwischen beiden Übungsformen einige Gemeinsamkeiten: „Zwar legt Yoga den Fokus mehr auf den gesamten Lebensstil, während Pilates eher eine Sportart im wahrsten Sinne des Wortes ist, tatsächlich sind sich die beiden Stile aber gar nicht so unähnlich“, erklärt Guercke. Beide zielten darauf ab, Bewegungsabläufe des Körpers bewusst und

fließend auszuführen und die Muskulatur im Rhythmus des Atems anzuspannen beziehungsweise lockerzulassen. Sowohl Yoga als auch Pilates ermöglichen, den Körper auch im Alltag besser wahrzunehmen und die Gesundheit zu verbessern. „Was der Sportler also von beiden Stilen erwarten kann, wenn er regelmäßig übt, ist ein verbessertes Wohlbefinden.“

Sowohl Yoga als auch Pilates verfolgen demnach das Ziel, die Gesundheit des Teilnehmers zu erhalten und darüber hinaus das Körperbewusstsein zu schulen und zu verbessern. Yoga setze hierbei das Augenmerk verstärkt auf Ent-

spannung und Atmung sowie Spiritualität, während Pilates durch körperliche Kontraktion und mentale Konzentration versuche, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern.

„Die Beweglichkeit und das Gefühl für den eigenen Körper werden dabei bei beiden Entspannungsvarianten geschult“, sagt Guercke. „Lediglich die Herangehensweise unterscheidet sich bei den beiden Trainingsmethoden. Somit stellen die Pilates- und Yoga-Methoden eine sehr gute gegenseitige Ergänzung dar.“

Training für Menschen aller Altersgruppen

Geeignet sind beide Trainingsmethoden für Menschen fast jeden Alters: „Je nach Intensität und Art gibt es für jedes Alter etwas“, sagt Carmen Meier, Vorsitzende des SCW Göttingen. Guercke ergänzt: Sowohl im Yoga als auch im Pilates kann von Kind auf trainiert werden. Bei Yoga für Kinder wird beispielsweise viel mit Tierbildern gearbeitet, und beim Kinderballett kommen auch Pilates-Übungen vor.“

Eine spezielle Trainingskleidung benötige der Teilnehmer

nicht, sagt Meier. „Erlaubt ist, was gefällt und worin man sich wohlfühlt“, sagt Guercke. Für den Trainer sei es aber von Vorteil, wenn die Bekleidung am Körper anliegt, denn so können leichter Fehlhaltungen und falsche Ausführungen erkannt und korrigiert werden. Besonders Naturmaterialien würden beim Yoga und bei Pilates sehr gerne verwendet.

„Bei starken Gelenk- oder Muskelschmerzen sollte nicht trainiert werden“, sagt Meier. Guercke hebt die Chancen des Trainings hervor: „Pilates ermöglicht ein äußerst gesundheitsförderliches und bandscheibenschonendes Training mit viel innerer Entspannung und Fokussierung. Gerade bei Hals- und Lendenwirbelsäulen-Syndromen, bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Bandscheiben-Verschädigungen, bei Skoliose und Rundrücken eignet sich Pilates – nach individueller Vorabprache des Einzelfalles – sehr gut und schafft immer wieder erstaunliche Erfolge im persönlichen Befinden. Auch für psychosomatische Stress- und Erschöpfungszustände eignet sich das Training gut.“ Sie betont, dass Training bei Bestehen einer Zwillings- und Risikoschwangerschaft nicht möglich sei, und empfiehlt bei Beschwerden Vorabprachen mit dem Übungsleiter.

Übungseinheiten dauern zwischen 60 und 75 Minuten

Beim Yoga könnten Menschen mit Rückenbeschwerden oft nicht entspannt und schmerzfrei in Shavasana liegen, gestresste Personen könnten nicht loslassen, und auch Teilnehmer mit chronischen Atemwegsbeschwerden hätten oft keinerlei Bezug zu ihren Atemwegen. Ihnen falle die Unterscheidung von Bauch- und Brustatmung sehr schwer.

„Übungseinheiten dauern in der Regel zwischen 60 und 75 Minuten“, empfiehlt Meier. „Es gibt keine Zeitbeschränkungen“, so Guercke. „Denn Stunden können mit Entspannungsphasen enden, die gerne unterschiedlich lang sein dürfen. In der Regel aber dauern Pilates- und Yoga-Stunden zwischen 50 und 90 Minuten.“

Viel hänge vom Übungsleiter ab, der die korrekten Ausführungen der Übungen anleitet und überwachen muss. „Für mich ist ein sinnvoller Trainingsablauf, gute Vorbereitung, die umgehende Korrektur bei einer falschen Bewegung wichtig. Und hinterher möchte ich sagen können: Es hat mir wieder gut getan, es geht mir besser als vorher“, sagt Meier.

„Erst einmal erkennt man die Qualität des Trainers an seiner Ausbildung“, sagt Guercke. Eine Yoga-Lehrer-Ausbildung dauert mindestens drei Jahre und für eine Pilates-Ausbildung muss auch mit etwa zwei bis drei Jahren gerechnet werden. „Aber nicht jeder fertig ausgebildete Trainer verfügt über die Fähigkeit, Menschen zu unterrichten, sich auf Menschen einzustellen und Fehlerkorrekturen vorzunehmen. Grundsätzlich empfiehlt sich also immer, eine Probestunde bei einem Trainer zu buchen und dessen Fähigkeiten auszutesten.“

Wenn all dies geklärt ist, dann sollte man „zwei- bis dreimal in der Woche trainieren“, empfiehlt Meier. Mehr ginge auch, hänge aber auch vom Ehrgeiz des Sportlers ab. Natürlich geht das auch über YouTube-Videos oder Zoom-Training. „Es kommt auf die Qualität des Trainers an und darauf, ob der Trainierende Vorerfahrungen hat und über ein gewisses Maß an Körpergefühl und Körperwahrnehmung verfügt. Dann kann das digitale Training durchaus eine sinnvolle Ergänzung zum analogen Training darstellen“, sagt Guercke.

Natürlich hat Covid-19 auch das analoge Training in den Göttinger Vereinen beeinflusst. „Kurse sind ausgefallen, und nun müssen wir wieder genügend Teilnehmer für den Neustart finden, das ist schwierig“, sagt die Weender Vereinsvorsitzende Meier. Kurse für Pilates und Yoga gibt es in vielen Göttinger Sportvereinen und im Programm der Göttinger Sport und Freizeit GmbH.

Linda Volkmann vom ASC Göttingen weiß, wie Pilates-Übungen die richtige Wirkung erzielen.

FOTO: BLACKDATA

