Mehr Körperkraft und Wohlgefühl dank Pilates

Autor(en): **Kippe, Esther**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **87 (2009)**

Heft 9

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725231

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mehr Körperkraft und Wohlgefühl dank Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Menschen aller Altersgruppen weiterbringt. In einem Kurs von Pro Senectute Kanton Graubünden haben zehn Frauen zwischen 60 und 75 erste Erfahrungen gesammelt.

Von Esther Kippe

Sie liegen wie Käfer auf dem Rücken. Die Oberschenkel halten die Frauen angewinkelt, die Unterschenkel waagrecht in der Luft. Die Hände sind am Hinterkopf verschränkt. «Rechte Schulter Richtung linkes Knie, linke Schulter Richtung rechtes Knie», instruiert die Gymnastikpädagogin Lilian Parpan. Bei eingezogenem Bauch und gleichzeitigem Ausatmen heben die Frauen jetzt Oberkörper und Kopf an und versuchen, die Schulter in Richtung diagonal liegendes Knie zu führen. Dann lassen sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurückrollen und atmen dabei ein. Jede Frau macht die Übung in ihrem eigenen Atemrhythmus mehrere Male.

Lilian Parpan geht von Matte zu Matte, schaut, ob die Kursteilnehmerinnen ihren Bauch beim Ausatmen schön eingezogen haben und die Bewegungen richtig ausführen. «In der Anstrengung ausatmen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, im Loslassen einatmen», ruft sie in Erinnerung. Trainiert wird bei dieser Übung vor allem die Becken- und die Rumpfmuskulatur oder das «Powerhouse», wie Joseph Pilates das Muskelpaket nannte, das wie ein Gurt den ganzen Bauchraum umspannt. Es spielt in der Pilates-Methode eine zentrale Rolle.

Wie die Selbsthilfe zum Trend wurde

Joseph Pilates, der Urheber der Pilates-Methode, wurde 1880 in Deutschland geboren und wanderte um 1926 nach Amerika aus. In seiner Kindheit hatte er stets gekränkelt und an Asthma gelitten. Um seine Situation zu verbessern, trainierte Joseph Pilates in jungen Jahren verschiedene Sportarten und befasste sich mit Yoga. Daraus entwickelte er ein Trainingssystem, das meditative Atemtechnik mit Bewegungsabläufen aus Gymnastik und anderen Sportarten verbindet. Zuerst waren in den USA Sportler und Tänzer davon begeistert, später strömten auch Schauspielerinnen und Schauspieler ins Pilates-Studio. Schliesslich schwappte die Welle nach Europa über.

Seit Längerem bieten Fitnesscenter, Gymnastikschulen und zunehmend auch Kantonale Pro-Senectute-Organisationen Pilates-Kurse an. «Pilates, die etwas andere Gymnastik, fördert die Körperwahrnehmung und kräftigt vor allem die tief liegenden Muskelschichten. Mit Pilates wird die Haltung positiv beeinflusst und das seelische Gleichgewicht gestärkt», informiert Pro Senectute Kanton Graubünden in der Kursausschreibung. Der Einsteigerkurs umfasst sechs Lektionen.

Am Anfang braucht es professionelle Hilfe

Für Teilnehmerin Verena Kobel hat das gereicht, um Feuer zu fangen. «Ich habe ein Gespür dafür bekommen, was für ein Kraftpaket wir in Bauch und Beckenboden haben», schwärmt sie, «und wenn man damit arbeitet, wird nicht nur die Wirbelsäule stabiler, man steht auch psychisch anders auf den Beinen.» Wichtig sei aber, das betont auch Kursleiterin Lilian Parpan, dass man professionell in die Übungen eingeführt werde. Verena Kobel hatte erste Versuche zu Hause anhand eines Pilates-Buches gemacht, bald aber gemerkt, dass die Übungen «leicht in den Rücken gehen», wenn man sie unsachgemäss ausführt.

Langsamkeit, kontrollierte Atmung und Einziehen des Bauches sowie die neutrale Haltung der Wirbelsäule sind vier Grundelemente des Pilates-Trainings und Bestandteile der einzelnen Übungen. Es gibt Bewegungsabläufe, die aus der Liegeposition durchgeführt werden, andere entstehen aus dem Vierfüsslerstand, dem Sitzen oder Stehen. «Grundsätzlich lässt sich aus jeder normalen Gymnastikübung eine Pilates-Übung entwickeln, wenn die vier Grundelemente berücksichtigt werden», sagt Lilian Parpan, «aber weniger ist oft mehr.»

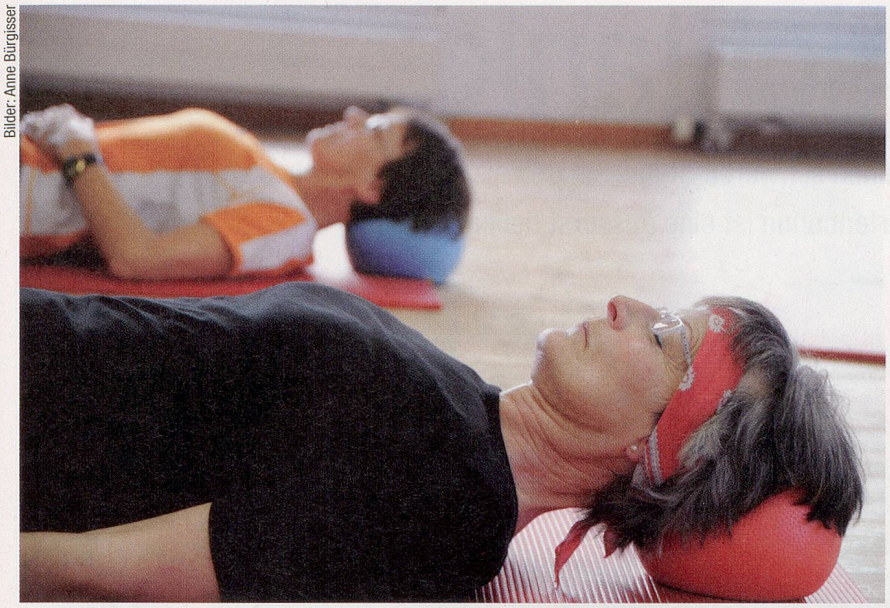
Es geht nicht darum, in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Übungen aus dem um-

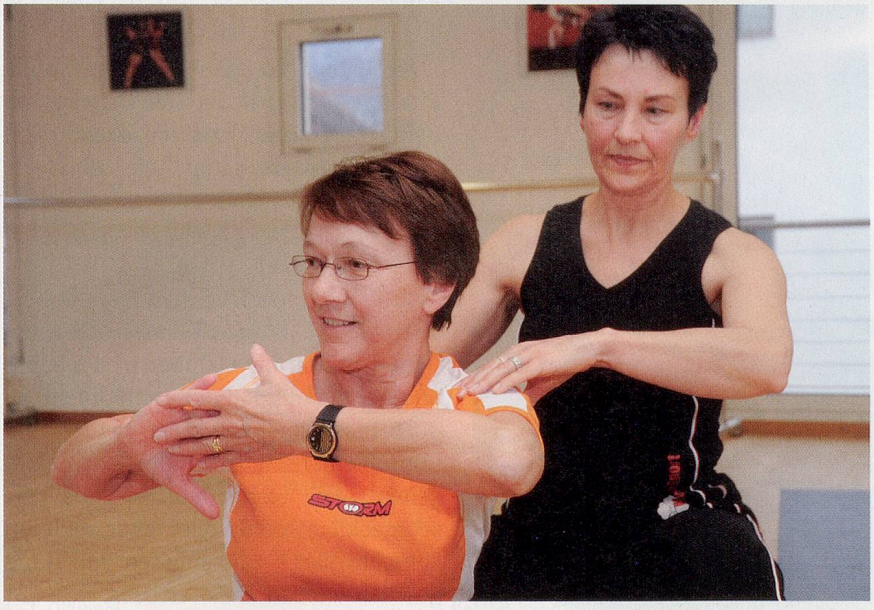
Beweglich bleiben

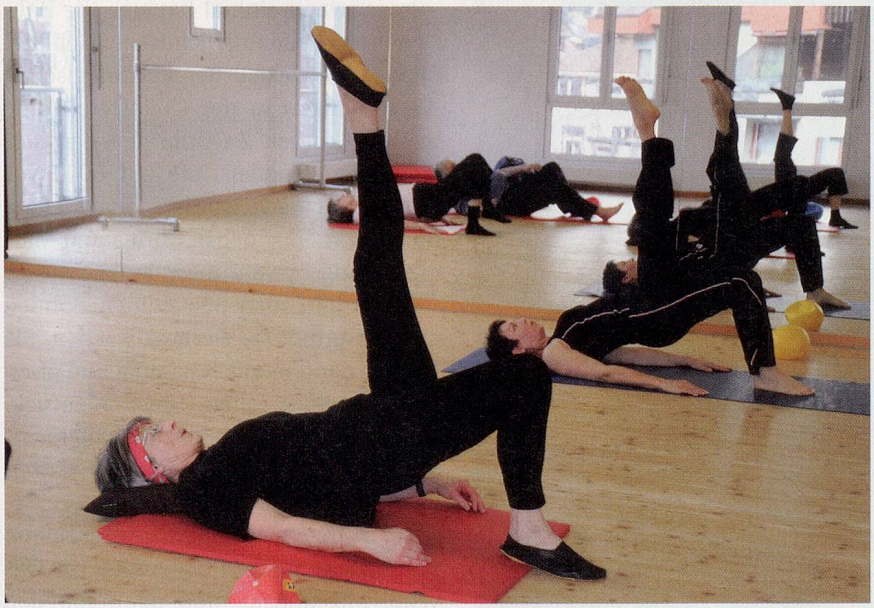
In der ganzen Schweiz bietet Pro Senectute Sport- und andere Bewegungsmöglichkeiten für Menschen ab sechzig an, an einigen Orten auch Pilates. Erkundigen Sie sich bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern aller Beratungsstellen finden Sie auf dem Faltblatt vorne in diesem Heft.

Nächster Pilates-Kurs in Chur: Ab 28. Oktober bis 2. Dezember, sechs Mal mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr. Kosten: CHF 135.–, Leitung: Lilian Parpan.
Anmeldung bis 19. Oktober an Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Bilder: Anne Bürgisser







Kursleiterin Lilian Parpan führt die interessierten Frauen im Bündnerland in die Pilates-Methode ein. Wer sich unter kundiger Anleitung damit auseinandersetzt, profitiert körperlich und seelisch.

fangreichen Repertoire zu beherrschen. Jeder Bewegungsablauf wird langsam und exakt eingeübt, dann kommt ein nächster dazu. Die Übungen lassen sich gut den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmenden anpassen. So zeigt Lilian Parpan oft Vereinfachungen auf, wenn jemand mit einer Übung Mühe hat.

Mit jeder Stunde optimieren die Teilnehmerinnen ihre Koordinationsfähigkeit und ihre Stabilität und damit ihr Wohlbefinden. «Schon nach ein paar Lektionen hatte sich die Körperhaltung einzelner Teilnehmerinnen klar verbessert», stellt die Leiterin zufrieden fest.

Im Gymnastikraum in Chur geht es jetzt zur «Bridge», zur Brücke. Die Teilnehmerinnen liegen wieder auf dem Rücken, die Beine angewinkelt, die Arme liegen neben dem Körper. Behutsam, Wirbel um Wirbel, heben sie nun ihren Rücken an, bis nur noch Fusssohlen, Arme, Schultern und Kopf den Boden berühren. Dann strecken sie abwechslungsweise das linke und das rechte Bein senkrecht in die Höhe. Dabei gilt es wieder auf die Atmung zu achten und die Becken- und Bauchmuskulatur anzuspannen. «Für mich eine der schwierigsten Übungen», meint Verena Kobel, weil man zuerst die Muskeln stark anspannen müsse, um Becken und Rücken in Brückenposition zu bringen, dann noch mehr, um ein Bein vom Boden zu heben und nach oben zu strecken.

«Man kommt bei den Übungen rasch ins Schwitzen», sagt eine andere Kursteilnehmerin. Man spüre plötzlich Muskeln, von denen man nicht einmal gewusst habe, dass man sie besitze. Als Teilnehmerin mit einer teilweisen körperlichen Beeinträchtigung wollte sie herausfinden, welches Bewegungsangebot ihr am meisten bringe. «Pilates bringt mich weiter», sagt sie. Doch am Anfang habe sie Mühe damit gehabt, dass viele Übungsteile und Körperregionen im Pilates-Training englische Namen tragen wie Powerhouse, Bridge, Single leg (einzelnes Bein), Box (Oberkörper). Das sei gewöhnungsbedürftig.

Der allgemeine Wunsch nach mehr

«Ich bin stolz auf euch», sagt Lilian Parpan am Ende des Einsteigerkurses zu den Teilnehmerinnen, «Ihr habt sichtbar Fortschritte gemacht.» Die Frauen bilden beim Abschied eine Traube um die Gymnastiklehrerin, versichern ihr ihr Wohlgefühl. Einige möchten, dass das Training weiterginge. «Ich brauche die Gruppe, allein übt man doch nicht zu Hause», sagt jemand. Lilian Parpan schlägt die Teilnahme in einer Gymnastikgruppe vor, in der auch Pilates geübt werde. Der nächste Pilates-Kurs ist für den Herbst geplant.