

Fit und Gesund Kongress am 15.10.22

Sandra Dreher Mansur

Sandra-mansur@gmx.de

Thema: Pilates/ Body Feeling

Einführung:

Die achtsame Pilates-Methode ist wunderbar geeignet, um ein Training auf die Körperwahrnehmung eingehen zu können.

Die Pilates-Übungen erfahren durch kleine Veränderungen mit den Tennisbällen der Arbeitsweise (weiches Schwingen, elastisches Federn, Entwickeln von Zugspannungen mit den Tennisbällen) und Veränderung der Bewegungsamplitude eine wunderschöne neue Dimension des Fühlens. Der Teilnehmer:innen ist aufgefordert neugierig und suchend in seinen Körper hinein zu spüren.

Das Prinzip Integration – alles ist mit allem verknüpft – eröffnet ein großes Feld. Das Prinzip Länge erfährt eine Erweiterung über intensive Dehnungen, die spürend und suchend den individuellen Dehngefühlen und Kräftigung im Körper Raum geben.

Ankommen:

- Pilates Stand / Bälle vor dem Körper (Brustebene) / Nachfühlen von der Ein- und Ausatmung. Beim Einatmen die Bälle locker in der Hand halten, bei der Ausatmung, Zentrierung und die Bälle gegeneinander drücken.
- Pilates Stand/ Bälle mit gestreckten Armen an den Seiten ausbreiten, Bälle nach oben halten für die Aussenrotatoren/ Zentrierung und die Ein- und Ausatmung wie oben.
- (Prinzipien von Pilates kurz wiederholen!!!)

Erwärmung:

- Stand/ Schwungvolle Bewegungen und Mobilisation der großen Gelenke.
- Betonung des „Loslassens“ und die Schwerkraft der Bälle nutzen, um das Schwingen zu betonen.
- „Seid to seid“ mit den Bällen in den Händen. Vor dem Körper die Arme Kreisen.
- Auf der einer Seite bleiben, Standbein gestreckt, OB leicht in die Neigung bringen, Spielbein in der Luft, kleine Legcircels, Fuß gespitzt.
- Alles auf der anderen Seite wiederholen mit „seid to seid“ als Übergang.

Stand:

- Fuß auf Tennisball – Druck auf Plantarfaszie – Wahrnehmung der Standfläche erweitern und über Druck auf Teil der oberflächlichen Rückenlinie Lockerung bis in den Schultergürtel zu erfahren. Wiederholen 2 x. Danach beide Bälle unter einer Fußsohle und Gleichgewicht halten, dabei versuchen, die Augen zu schließen (wer möchte). Stand und Haltungsaufbau.

- Stand neutral – Relevé mit floating arms – aufspannen
- Relevé mit Armbögen nach oben.

Vom Stand in den VFST:

- Roll Down in 4 Phasen, langsam und die Bälle rechts und links halten.
- Unter in der Dehnung angekommen. Ein Ball unter der Fußsohle legen, Druck erspüren lassen. Den Ball wegnehmen und nachspüren, dass die Dehnung sich erweitert hat. Die andere Seite wiederholen.

Boden – VFST:

- 4er Füßler-Stand. Bälle mit den Händen greifen. Knie leicht vom Boden (von der Matte) weg.
- Bank-Haltung, nur das re Bein nach hinten strecken. Immer wieder mit dem Gesäß zurückgehen und in die Harmonie-Stellung kurz entspannen (wer möchte kann auch mit den Bällen den Kopf und oder den Nacken mit den Bällen ein wenig klopfen). Alles mit dem anderen Bein wiederholen.
- 4er Füßler-Stand. Star Diagonal. Bein und Arm in der Diagonale strecken. Mit dem Ball in der Hand in der Luft, noch einmal den Druck auf den Ball wahrnehmen.

Sitz (Ringsitz):

- Beginnen mit dem „Twist“ nach re und nach li. In der Mitte los lassen der Spannung in den Bällen, mit der Ausatmung twisten und die Bälle intensiver gegeneinander drücken. Wenige Wiederholungen, aber dafür die Augen immer wieder schließen und nachempfinden lassen.
- „Mermaid“ seitlich; gleitet tiefer und wieder in Sitz zurück mit „Drucken“ des Balles.

Langsitz:

- Spine Stretch und Säge, kombiniert mit dem Twist des Oberkörpers. Auf die Atmung achten und dabei kommt ein Tennisball unter einem Gesäßbacken, zu dem Ball arbeiten.
- Alles auf der anderen Seite

Sitz/ Half roll back:

- Bälle in den Händen. Für Anfänger die Bälle zu den Seiten bewegen. Mittelstufe, Pfeil und Bogen, Fortgeschrittene Beine in die Luft heben.

Abrollen in Rückenlage:

- Bridging mit dem Ball unter einer Fußsohle/ dann die andere Seite

Abschluss:

- Mit den Bällen von der Rückenlage in den Sitz kommen, in die Hocke, Roll Up und mit den Bällen Armbögen von der Seite bis zur Körpermitte.

Musik: Yoga von Lucia Schmidt von Spotify

Pilates Definition:

Ist ein gesundheitsförderliches Training, das auf Prinzipien aufbaut.

Es dient der Verbesserung der Koordination und der aktiven Beweglichkeit und beinhaltet Übungen zur Schulung der Wahrnehmung, für die Ökonomie der Bewegung und zur Verbesserung der Aufrichtung im Sinne der Körperhaltung.

Prinzipien:

- Konzentration
- Zentrierung der Körpermitte
- Flankenatmung
- Kontrolle und Präzision der Bewegungsausführung
- Bewegungsfluss

Wer war Pilates:

- Joseph Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren.
- Er war ein krankes Kind, er wollte sein körperliche Verfassung verbessern
- Er war Turner, Skiläufer, Taucher, Boxer, Zirkusartist
- 1912 verliess er Deutschland und ging nach England
- nach dem Krieg kehrt er nach Deutschland zurück und arbeitete mit Rudolf Laban
- 1926 wanderte nach Amerika aus, da er die deutsche Armee nicht trainieren wollte
- 1926 1. Studio in NY im Gebäude vom NY C Ballett
- Yoga und Tai Chi beeinflussen ihn
- Körper und Geist zu vereinen
- Nach seinem Tod 1967 wurde sein Training weiter entwickelt.

Grundprinzipien:

1. Entspannung
2. Konzentration
3. Zentrierung
4. Atmung
5. Kontrolle und Präzision
6. Bewegungsfluss
7. Imagination
8. Integration

Haltung: - neutrales Becken

Das Powerhouse: - Beckenboden; Bauchmuskeln; Zwerchfell

- obliquus internus; obliquus externus abdominis
- Multifidus
- M. psoas