

PILATES VORTRAG

Lebenslauf:

Kindheit

Joseph Hubertus Pilates wurde in Mönchengladbach, in der Nähe von Düsseldorf im Jahr 1883 geboren. Er war als Kind krank und zerbrechlich, litt unter Asthma, Rachitis, und Rheuma. Als Jugendlicher beschloss er mit Sport seinen Körper zu stärken.

Er beginnt mit Gymnastik, Krafttraining, Bodybuilding, Fechten, Boxen, Ski fahren, Tauchen und interessiert sich für alles was mit Körpertraining zu tun hatte.

Als 14-jähriger war er so durchtrainiert, dass er für Anatomie-Zeichnungen Modell gestanden hat. Er beschäftigte sich auch mit Yoga, Kung Fu und Tai Chi.

Ihn faszinierte vor allem die ungeheure Konzentration, die bei diesen Übungen wichtig ist, die Kontrolle des Geistes über den Körper und die immense Rolle der Atmung.

England

1912/13 zieht er wegen der wirtschaftlichen Situation in Deutschland und dem Tod seiner ersten Frau nach England, wo er als **Boxer, Zirkusartist und Lehrer für Selbstverteidigung** für die Kriminalbeamten der Scotland Yard arbeitet.

1914 wird er im ersten Weltkrieg mit 30 000 Männern auf der „Isle of man“ interniert. 5 Jahre lang. Dort hält er sich und seine Mitgefangenen durch sein Trainingskonzept körperlich fit.

1

Während seiner Gefangenschaft arbeitet er auch als **Krankenpfleger** und bastelt an seinen ersten Trainingsgeräten. Er benutzt Bettfedern, Tücher und Seile die er an den Betten anbrachte. Diese sollten die Dehn- Streck und Kräftigungsübungen der Patienten mit sanftem Widerstand unterstützen.

Noch heute gilt sein Lazarettbett, auf dem er Verletzte mit Bewegungsübungen behandelte als Ausgangspunkt jedes modernen Pilates-Konzeptes. Sein **Reformer** stammt aus der Zeit.

Deutschland-New York

Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und war Trainer für Selbstverteidigung bei der Hamburger Polizei. Er heiratete zum 2. Mal, liess die Frau aber später sitzen, die 1931 starb. In Deutschland lässt er sich von neuen Tanz- und Bewegungslehren inspirieren: Rudolf von Laban, Mary Wigmann, hatte Kontakt zu Max Schmelling)

1926 Wegen der Rekordinflation, und als man ihn bedrängte die Wehrmacht zu trainieren, wanderte der überzeugte Pazifist nach New York aus und trainierte dort Max Schmeling, der spätere Boxweltmeister.

Er kam gerade rechtzeitig für den Börsencrash, die Weltwirtschaftskrise und den 2. Weltkrieg, wo jeder die Deutschen hasste. Perfekte Voraussetzungen...
Durch seine starke Willenskraft gab er aber nicht auf und kämpfte weiter.

New York

Auf der Überfahrt nach New York lernt er die Krankenschwester Clara Zeuner, seine spätere Lebensgefährtin kennen.

1929 Zusammen **eröffnen sie ein Studio** im gleichen Gebäude des New York City Balletts. Sein Pilates-Studio wird so zum Insider Tipp für viele Tänzer (Mikhail Barishnikow), Schauspieler (Katherine Hepburn) und Sportler. Tanzlegenden wie Martha Graham oder George Balanchine trainierten erfolgreich nach seinem Prinzip.

Pilates nannte seine Methode „**Contrology**“ und schrieb zwei Bücher: „**Your Health**“ 1934 und „**Return to life through contrology**“ 1945. In Fotosequenzen zeigt der 62-jährige seine Bodenübungen.

Joseph Pilates unterrichtet bis zu seinem Lebensende. **1967** stirbt Pilates fast 84-jährig. Clara führt seine Arbeit fort.

Clara trägt erheblich durch ihr Fachwissen zur Vervollkommnung des Pilates-Trainings bei. Durch sie erhält die Methode ihren sanften Charakter. Sie gestaltet die Übungen präzise und ruhig. Joseph drillt seine Kunden.

Er bildete ganz wenige Schüler aus, die seine Arbeit nach seinem Tod fortführen sollten. Er duldet kein weiteres Studio, das seine Übungen anbieten durfte ausser Carola Trier, eine Deutsche Tänzerin.

Clara führt ihr Studio zusammen mit Romana Kryzanowska weiter, die es später übernimmt.

Lolita San Miguel und **Kathy Grant** sind die einzigen zwei Schüler, die Joseph selbst zertifiziert hat um die Methode weiter zu geben. Lolita unterrichtet heute noch im Alter von 80 Jahren.

Weitere Schüler, die nur bei Joseph und Clara gelernt haben und die Methode weiter gegeben haben, werden als „**Elders**“ benannt oder „First Generation“. Es waren ca. 15.

Die meisten entwickelten jedoch die Techniken weiter. Einige Grundübungen sind dabei variiert, den aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst und insgesamt etwas leichter durchführbar. Dadurch entstanden die heutigen Trends und verschiedenen Schulen und Ausbildungsinstitute.

Das umfassende Ganzkörpertraining von Joseph Pilates ist eine geeignete Grundlage moderner Prävention.

Methode

Pilates hatte die Gabe den Körper und die Bewegung auf eine Weise zu sehen, wie bis dahin niemand hatte. Er war überzeugt, dass durch seine Methode jeder gesund bis ins hohe Alter bleiben kann.

Der Schwerpunkt seiner Arbeit war

die Fokussierung des Geistes und

die Entwicklung der Willenskraft. Er entwickelte über 500 Übungen.

Die Pilatesmethode trainiert die tiefliegende Muskulatur, sorgt für eine gute Haltung, einen schlanken und geschmeidigen Körper und fördert das Körperbewusstsein.

Es ist eine Kombination aus Kräftigungs-, Dehn-, und Entspannungsübungen.

Eine sanfte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist mit weichen, fließenden Bewegungen.

Es ist eine zuverlässige Möglichkeit, um Verletzungen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch verschiedene Kleingeräte bleibt das Training abwechslungsreich und ist auch eine perfekte Ergänzung zum Ausdauertraining und jeder anderen Sportart.

Das Training schafft eine Balance zwischen Körper und Geist.

Die Bodenübungen bilden das Herzstück der Methode.

Mit ihnen kann man

- das Körperzentrum stabilisieren und kräftigen,
 - die Wirbelsäule aufrichten,
 - die Muskeln formen,
 - Flexibilität erhöhen und
 - Körperwahrnehmung und Koordination schulen.
-
- Die Muskeln sollen gleichmässig trainiert werden,
 - Haltungsschwächen korrigiert,
 - Kondition verbessert und das
 - Körperbewusstsein gestärkt werden.

Dazu benutzt man verschiedene **Prinzipien** auf die man während den Übungen achten muss wie:

Atmung, Länge und Weite, Ausrichtung, Zentrierung, Organisation des Schultergürtels, Gelenkartikulation etc.

Aber auch hier haben verschiedene Schulen leichte Abweichungen.

Die fließenden Übungen fördern einen Aufbau von schlanken, natürlichen und im Gleichgewicht befindliche Muskeln, aber nicht den Aufbau von Muskelpaketen. Der **Schwerpunkt** liegt auf der **Qualität und Präzision der Bewegung** nicht auf der Quantität oder Anzahl Wiederholungen. Es wird der ganze Körper trainiert, nicht nur isolierte Muskeln.

Joseph zitierte immer gern Schiller: „Es ist der Geist, der den Körper baut“.

Geräte

Kleingeräte:

Es gibt viele kleine Geräte die die Übungen intensivieren und das Training dadurch abwechslungsreicher wird wie: Bälle, Bänder, die Pilates Rolle, Magic Circle, Pilates Kissen etc.

Weiter entwickelte Joseph unter anderen folgende grosse Geräte:

Reformer

Chair

Ladder Barrel

Cadillac

Spine Corrector

Guillotine, electric chair, Pedi-pole, foot-corrector...

Vermarktung heute

Erst als Jennifer Kries 2 Videos über die Methode machte hat sich die Methode verbreitet. Vorher gab es knapp 40 zertifizierte Lehrer auf der ganzen Welt. Pilates hatte eben keine Medien wie wir heute und konnte sich nicht so vermarkten. Die Videos verkauften sich 15 Mio mal.

Danach kam noch das renommierte St Francis Hospital, das entschied Pilates in seine Sportmedizinische Klinik als Reha Programm zu bringen.

Die NBA (National Basketball Association) hat Pilates auch in sein Training aufgenommen damit der ganze Körper trainiert wird.

2 Tage bevor er starb sagte Pilates:

„ **Die ganze Welt wird meiner Methode folgen**“, seine Vision und irgendwie hatte er Recht, nur nicht zu seiner Zeit.

Video: the Art of control by Bluebird Pilates Munich.

Bekennende Pilates Anhänger:

Richard Gere, Claudia Schiffer, Madonna, Jennifer Aniston, Tiger Woods , Heidi Klum etc.