

Den Körper stärken, ohne Gewichte zu stemmen

Über Faszination und Wirkung von einem Pilates-Training sprach Ingeborg Bördlein mit dem Kölner Physiotherapeuten und Pilates-Ausbilder Alexander Bohlander.

DIE WELT: Ist **Pilates** nun eine physiotherapeutische Methode, eine Weltanschauung oder einfach ein Fitneßtraining?

Alexander Bohlander: Pilates, der Erfinder, lehrte eine Art zu leben und zu trainieren: bewußt, klar, geordnet und in der Einheit von Körper und Geist. Sein Wunsch war es, der Gesellschaft zu mehr Aufrichtigkeit, Gesundheit und Leistungskraft zu verhelfen. Heute ist Pilates, wenn es korrekt unterrichtet wird, eine Methode, ganzheitlich zu trainieren.

DIE WELT: Was unterscheidet Pilates von anderen Fitneßarten?

Bohlander: Zwei Prinzipien sind grundlegend anders: die Vereinigung von Atmung und Bewegung und die Verbindung von Kraft und Beweglichkeit. Wesentlich dabei ist die Konzentration auf jede nur kleinste Bewegung.

DIE WELT: Für wen ist es geeignet?

Bohlander: Außer für Kleinkinder für Menschen von acht bis 88, Tänzer, Bauarbeiter, Künstler, Manager. Pilates bietet für jeden etwas, um das Leben und Bewegen, damit das Wohlfühlen, Aussehen und die Ausstrahlung zu verbessern. Ich kann Pilates-Training nur denjenigen nicht empfehlen, die Stillstand der Veränderung vorziehen und über Beschwerden klagen, statt sich selbst in den Griff zu bekommen.

DIE WELT: Was bewirkt das Pilates-Training?

Bohlander: Es verändert die Wahrnehmung des Körpers und dessen Zusammenspiel. Es bewirkt, daß Sie stärker sind, ohne daß Sie stöhnend Gewichte gestemmt haben, macht Sie beweglicher durch fließende, harmonische Übungen. Es klärt die Gedanken, aktiviert eigene Energie, verändert Haltung und Körperformen.

DIE WELT: Wie findet man seriöse, gut ausgebildete Therapeuten und Trainer?

Bohlander: Bisher gibt es nur ein weltweites Gütesiegel, das sich auch in Europa in den nächsten zehn Jahren durchsetzen sollte. Die Pilates Method Alliance (PMA) wacht über die Qualität der Ausbildung der Trainer (www.pilatesmethodalliance.org). Zur Zeit gibt es in Deutschland zwei von der PMA anerkannte Schulen: Polestar Pilates und Stott Pilates.

DIE WELT: Wie schnell läßt sich Pilates erlernen?

Bohlander: In fünf Stunden entsteht eine erste Faszination. Nach 30 bis 50 Stunden hat sich der Körper teilweise radikal verändert oder fühlt sich sehr positiv verändert an. Anfangs sollte man die Hilfe eines Pilates-Trainers in Anspruch nehmen und erst danach mit Hilfe eines Buches zu Hause regelmäßig üben. Einmal begonnen, können die meisten Menschen nicht mehr von Pilates lassen. In den USA spricht man entsprechend vom "Sticking factor".