

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 2 Mai/Juli 2010

www.pilatesmagazin.de

Oh du schöne Begehrlichkeit

Thema: Konsum und Persönlichkeiten



02
4 191556 106509

UND STRESS IST WIE WEGGEBLASEN

PILATES-ATMUNG MIT HOHEM ANTI-STRESS-FAKTOR

Text und Konzept: Lucia Schmidt
Redaktion: Pilates – Das Magazin

Viele von uns schlafen immer weniger. Pro Nacht kommt die Mehrheit von uns nur noch auf fünf bis sieben Stunden. Dagegen lag die Schlafdauer vor 100 Jahren im Schnitt noch bei neun Stunden! Sorgen und Stress am Arbeitsplatz sind häufige Gründe, warum viele nachts grübeln, anstatt zu träumen. Dabei ist diese Schlafphase so wichtig: Während des Schlafens schaltet der Körper auf „stand-by“ und der Organismus kann sich regenerieren. Im Schlaf nimmt die Herzfrequenz ab, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird langsamer, die Körpertemperatur verringert sich und das Nervensystem ist weniger erregbar, mal abgesehen von der Traumphase.

Stress und das hormonelle System

Aber auch der Hormonhaushalt kommt in Schwung! Der Neurotransmitter Serotonin ist dafür verantwortlich, dass wir einschlafen können. Das Hormon Melatonin lässt uns dann in süße Träume gleiten. Die Konzentration des Hormons Renin, das für die Nierenfunktion wichtig ist, läuft wie auch das Wachstumshormon in den ersten Schlafstunden auf Hochtouren. Dabei wird das Stresshormon Kortisol gesenkt. Bringen wir den Körper um diese Erholung, wird die Immunabwehr geschwächt und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Wer dauernd zu wenig schläft, gefährdet zudem sein Herz, den Hormonhaushalt und das Gleichgewicht seines Blutzuckerspiegels.

Pilates – das Anti-Stress-Programm

Heutzutage lastet bekanntlich vielfältiger Druck auf uns: Stärkere mentale Stressbelastung am Arbeitsplatz, psychischer Ballast, ausgelöst durch Familie und Privatleben, aber auch Unausgeglichenheiten aufgrund von einseitiger Bewegung oder Bewegungsmangel.

Verständlich ist daher der legitime Wunsch nach Ausgleich. Sportliche Aktivität mit Wettkampfcharakter oder mit messbaren Motivationsfaktoren, wie Zeit, Distanz, Handicap oder ähnlichem, entlasten und entspannen aber nicht. Vielmehr wirken sie wie zusätzliche Stressfaktoren.

Dem gegenüber bringt die Pilates-Methode einen neuartigen Zugang zum Körper: die Pilates-Prinzipien Konzentration, Kontrolle und Präzision lenken als feste Bestandteile jeder Übung die Aufmerksamkeit auf den Körper, auf Bewegungsabläufe und -details. Völlig pragmatisch. Die Antwort auf diese Körperarbeit ist ein verbessertes Körperbewusstsein. Und das wiederum ist eine Grundvoraussetzung für intellektuelle Beweglichkeit, mentale Stärke und Zentrierung sowie ein positives Lebensgefühl und Kreativität. Kann man auch abseits der Matte gut gebrauchen, oder? Die bewusste Körperarbeit in Verbindung mit der charakteristischen Pilates-Atmung ist dabei wesentlich. Warum?

Der Atem – was soll daran besonders sein?

Für Menschen in unserer Kultur ist der Atem zunächst nur ein körperlicher Vorgang – und dazu oft so selbstverständlich wie das Sprechen oder Gehen. Wir bewegen unsere Bauchdecke, unseren Brustkorb und unser Zwerchfell auf und ab, um den lebensnotwendigen Sauerstoff in unsere Lungen zu pumpen. Das passiert automatisch. Ob wir uns nun darum kümmern oder nicht. Wir können und machen es einfach. Aber es steckt mehr dahinter.

So wird unser erster Atemzug nach dem Durchtrennen der Nabelschnur auch als der Beginn des Lebens verstanden, ebenso wie der letzte als dessen Ende. Ohne zu essen, sterben wir nach ein paar Wochen, ohne zu trinken nach ein paar Tagen, ohne zu atmen nach ein paar Minuten. Das Blut, mit dem unsere Organe und Zellen versorgt werden, wird bei einer tiefen und freien Atmung in der Lunge optimal mit Sauerstoff angereichert. Die von der Lunge aufgenommenen Sauerstoffmoleküle wandern direkt ins Blut und heften sich dort an das Hämoglobin. Auf diesem Wege gelangen sie bis in die Zellen, wo sie ihren Hauptauftrag erfüllen: In den Mitochondrien, den Zellkraftwerken, geht Sauerstoff mit Nährstoffen energie-reiche Verbindungen ein.

In der Zelle umgewandelt, offenbart sich der unsichtbare Stoff als wahres Multitalent: Er steigert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, bringt die Durchblutung auf Trab und kurbelt den Stoffwechsel an, sondern er lässt auch die Haut rosig erscheinen und regt nebenbei auch noch die Fettverbrennung an.

Wichtig ist aber nicht nur die Einatmephase, bei welcher der gesamte Organismus mit frischem Sauerstoff versorgt wird, sondern auch die vollständige Ausatmung, bei der Kohlendioxid und andere Abfallprodukte aus den Muskeln und dem Zellstoffwechsel abgegeben werden. Je freier die Atmung, desto besser kann sich der Körper von den Abfallstoffen, die bei den Stoffwechselvorgängen anfallen, befreien. Die Grundlage für eine tiefe, freie Zwerchfellatmung ist eine aufgerichtete, lockere und offene Körperhaltung. Und genau das trainieren wir bei Pilates!

Auswirkungen einer ungünstigen Haltung auf die Atmung:

Eingeschränkte Bauchatmung durch schlechte Körperhaltung – flache Atmung, Verringerung der Stressresistenz und eine grösse Wahrscheinlichkeit von Verdauungsbeschwerden

Reduzierte Rippenbeweglichkeit durch die beeinträchtigte Elastizität der Zwischenrippen-Muskulatur und Blockaden in den Rippen-Wirbelsäulen-Gelenken – flache Atmung, mangelnde Beweglichkeit im Brustkorb

Anhebung der oberen Rippen und unerwünschte Schultergürtelkontraktionen mit zusätzlicher Schlüsselbein-Atmung – flache Atmung, mehr Spannung im Schulter-Nacken-Bereich

Der Atem – der Spiegel der Seele

Babys beherrschen noch die perfekte Technik: Beim Einatmen dehnen sich im gleichmässigen Rhythmus ihr Bauch, die Flanken und der Brustkorb. Diese Fähigkeit geht mit zunehmendem Alter und den damit verbundenen Lebensumständen oft verloren. Bereits im Alter von 30 Jahren lässt die Versorgung der Zellen durch diesen lebenswichtigen Atemvorgang nach. Mit der Folge, dass die Mikrozirkulation langsamer verläuft, Nährstoffe schlechter in Energie umgewandelt werden können und die Schläckenabfuhr in Verzug gerät – die Haut wird fahl, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Deshalb spielt für unsere Gesundheit die Art und Weise, wie wir atmen, eine mindestens ebenso große Rolle wie unsere Ernährung.

Atemtiefe und Atemfrequenz spiegeln psychisch wie physisch den aktuellen Zustand unseres vegetativen Nervensystems wieder. Dementsprechend bietet sich für uns die interessante und praxisrelevante Möglichkeit, über die Art der Atemtätigkeit auf unsere psycho-mentale Verfassung Einfluss zu nehmen. So wirkt zum Beispiel eine bewusste und verlängerte Ausatmung emotional und muskulär entspannend und eignet sich daher als effektive Relaxationstechnik.

Unsere Atmung ist der erste Reaktor auf Stress, was wiederum unsere Gehirnchemie negativ beeinflusst. Sind wir im Stress, kann sich unser Denken und Handeln nicht mehr adäquat an die äusseren Umstände anpassen. Es kann zu einer Kettenreaktion kommen, die unseren Bewältigungsglauben „es zu schaffen“ sehr negativ beeinflussen kann. Im Gegenzug dazu können wir durch das Wissen um die Notwendigkeit einer aktiven Atmung aber auch einen äußerst positiven Einfluss im Sinne der Ent-Stressing und besseren Sauerstoffversorgung nehmen und durch einen besseren Bewältigungsglauben in allen Bereichen unseres Lebens wieder „in den Fluss“ kommen.

Der Atem und das vegetative Nervensystem

Eine wesentliche Ursache für die Wirkung von Atemübungen ist die enge Verbindung von Atembewegung und Atemrhythmus mit dem komplexen Netz des vegetativen Nervensystems. Die Art, wie wir atmen, beeinflusst unser vegetatives Nervensystem. Das Vegetativum wiederum beeinflusst nahezu alle Körperfunktionen, so auch den Blutdruck, die Immunabwehr, die Stressverarbeitung, die Verdauungsprozesse oder die mentale Leistungsfähigkeit. Weil das Vegetativum direkt mit dem Atemzentrum verknüpft ist, können wir uns dies in der Pilates-Technik zunutze machen:

- Atemübungen sind eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren.
- Die Einatmung wirkt vitalisierend, energetisierend und stimmungsaufhellend.
- Die Ausatmung wirkt reinigend, beruhigend und entspannend.
- Ein bewusster und tiefer Atem unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- Ein gleichmässiger, langer und ruhiger Atem wirkt klarend auf den Geist.

Die Pilates-Atmung

Es gibt verschiedene Atemtechniken, die eine unterschiedliche Wirkung auf den Organismus haben. Die tiefe Bauchatmung beispielsweise eignet sich besonders gut für die Entspannung. Beim Pilates-Training ist sie jedoch nicht empfehlenswert, denn bei diesen Übungen geht es darum, eine stabile Körpermitte zu halten. Hierbei würde die Bauchatmung mit der Muskelspannung im Bauch kollidieren. Beim Pilates-Training empfehlen wir deshalb die seitliche Brustkorbatmung. Die ist Ihnen vermutlich im Training bereits immer wieder begegnet und angeleitet worden.

Durch diese spezifische „Pilates-Atmung“, die seitliche Brustkorbatmung, wird ein komplexes Phänomen möglich: Es kommt zu einem entspannten Schultergürtel und dabei gleichzeitig zu einer gezielten Zentrierung der Kraft in der Körpermitte. Klingt das nicht gut?

Ausserdem wird in der Einatmungsphase durch die dreidimensional angelegte Bewegung der Rippen die Sauerstoffaufnahme auch in den Lungenspitzen gewährleistet. Entsprechend wird der untere Teil des Brustkorbs in die Lage versetzt, zur Seite und nach hinten zu expandieren, was die Elastizität der Interkostal-Muskulatur verbessert. Harmonische und komplex bewegte Rippen erhöhen die Flexibilität des Oberkörpers und begünstigen eine muskuläre Detonisierung. Mit der pilates-spezifisch verlängerten

Ausatmungsphase wird die Kohlendioxid-Abgabe begünstigt und damit einer Ansäuerung des Organismus vorgebeugt. Eine konsequente Verlängerung der Ausatmung und eine optimierte Brustkorbatmung optimieren die Sauerstoffversorgung des Körpers und dienen während einer Pilates-Übung zusätzlich als Mobilisations- oder Stabilisationshilfe.

Gelegentlich reagieren Pilates-Einsteiger auf diese ungewohnte „Sauerstoff-Dusche“ mit Schwindel oder Unwohlsein. Regelmäßiges Training kehrt diese „Nebenwirkung“ jedoch ins Gegenteil. Als Quintessenz sowie Perspektive überwiegen höhere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit in Beruf, Alltag und Sport. Machen Sie sich keine Sorgen, üben Sie fleissig weiter!

Atmen wie das Rauschen der Ozeane

Im Alltag ist der Atem in der Regel unbewusst und unregelmäßig. In der Pilates-Praxis wird er bewusst gelenkt. Und nicht nur das: In einer Pilates-Übungseinheit werden Atem und Bewegung synchronisiert und das Ausatmen betont und verlängert. Diese Atmung zentriert Körper und Geist und führt in der Regel zu mehr Kontrolle und Kraftentwicklung. Aber Achtung: Mehr ist nicht gleich besser! Es gilt, ein gutes Gleichgewicht zu finden, so dass zwar Kraft und Kontrolle entstehen, diese aber den Bewegungsfluss nicht behindern. Die Bewegungen sollen präzise und gleichzeitig fließend und locker sein.

Die Atemtechnik, die im Pilates ausgeübt wird, kennen Sie vielleicht auch als „Ozeanatmung“; sie entsteht durch einen sanften Verschluss der Stimmritze. Die Stimmbänder nehmen eine Stellung ein, wie dies normalerweise beim Flüstern der Fall ist, so dass die Luft schneller und mit mehr Druck über die Stimmbänder streicht. Dies erzeugt einen Klang, der an das Rauschen einer Meeresbrandung erinnert. Dabei bleibt die Mundhöhle weit, die Zunge und der Kiefer entspannt, zudem werden die Stimmbänder geschont.

Diese Art zu atmen kann helfen, die innere Kraft zu mobilisieren und physische Anstrengungen zu meistern. Das hörbare Meeresrauschen hat viele Vorteile: Es vertieft die Konzentration und Aufmerksamkeit auf die Atmung und fördert geistige Klarheit. Die Atmung gegen den Widerstand fordert und fördert die Aktivität des Zwerchfells, was wiederum die Atemkraft und das Atemvolumen vergrößert. Die stabilisierende Muskulatur der Körpermitte wird zudem leichter angesteuert.

Atmung als Prinzip?

Bewegungsqualität und Ökonomisierung:

- Sichere Ansteuerung des Transversus Abdominis (dieser ist ein Ausatem-Hilfsmuskel)
- Eine aktive Atmung ist direkt spürbar und vereinfacht damit den optimalen Kraftaufbau im Körperzentrum.
- Bessere Rippenbogenintegration und dreidimensionale Mobilisation des Brustkorbes, damit Unterstützung der optimalen, spannungsfreien Aufrichtung und der daraus resultierenden optimalen Kräfteverteilung auf die natürliche Schwingung der Wirbelsäule
- Aktives Atmen sorgt für Entspannung und physiologischer Ausrichtung des Hals-Nacken-Bereichs sowie für eine Entlastung verhärteter Strukturen im Brustkorb.

Methodisch:

- Diese Atemtechnik erleichtert vor allem zu Beginn das Erlernen und Umsetzen der Informationen und der Pilates-Technik und gibt Orientierung. Nutzen Sie die Atmung als methodische Vereinfachung des Lernprozesses im Sinne von: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, von grob zu fein.
- Viele Unsicherheiten gibt es bei der Frage, wann in einem Übungsablauf ein- und wann ausgeatmet werden soll, zumal in den verschiedensten Büchern und DVDs unterschiedliche Atemanleitungen als „richtig“ oder als „das Original“ bezeichnet werden. Gerade am Anfang, wenn vieles neu ist, empfehlen wir, bei einer Bewegung auszuatmen. Die Ozeanatmung kann dann gegebenenfalls helfen, zusätzliche Kraft zu mobilisieren beziehungsweise den Transversus Abdominis leichter anzusteuern. In einer zweiten Stufe hat es sich bewährt, bei allen Bewegungen auszuatmen, die vom Körperzentrum weg gehen (wenn also der Hebel länger wird), und einzutragen, wenn sie zurück zum Körperzentrum fließen. Dies kann sich bisweilen als Herausforderung darstellen, vor allem wenn das Atemmuster durch ein Konzept geprägt ist, bei dem bei einer Streckung ein- und bei einer Beugung ausgeatmet wird. Eine Streckung, zum Beispiel wenn die Arme über den Kopf geführt werden, hat eine Auswirkung auf den Brustkorb: Er wird gehoben und aufgefächert, was für die Powerhouse-Muskulatur und die Stabilisation des Körperzentrums eine große Herausforderung bedeutet. Aus diesem Grund kann

es empfehlenswert sein, Einsteigern in der obigen Situation erst einmal zu raten, auszuatmen. In einem weiteren Schritt kann mit der Ein- beziehungsweise Ausatmung gespielt werden, um herauszufinden, wann welche Atmung unterstützend wirkt. Mit anderen Worten: Alles ist erlaubt – vorausgesetzt, man weiß, was man tut!

Physiologisch:

- Das optimale Entleeren und Füllen der Lungen verhindert ein ungünstiges Gasgemisch, das in unserer Gesellschaft der „Flachatmer“ im Sinne der Sauerstoffanreicherung gesehen werden kann.
- Dadurch ergibt sich eine kostenlose Entsäuerung des Körpers durch positive Beeinflussung des Blut-Gas-Gemisches
- Atmung ist erster Reaktor auf Stress, was wiederum unsere Gehirnchemie negativ beeinflusst. So hat die bewusste Atemlenkung einen äußerst positiven
- Einfluss auf den Körper im Sinne einer „Ent-Stressing“ und fördert damit einen steigenden Bewältigungsglauben in allen Bereichen unseres Lebens.



DAS POWER PILATES SOMMER EVENT VOM 05.06 – 10.06 2010

Bob Liekens –
Masterteacher
aus New York City
in Hamburg und
Frankfurt

Kursinhalte & Events

- Prinzipien der Biomechanik im Pilates Teil 1+2
- spannende Workshops z.B. The Complete Classical Reformer order, Real men do Pilates
- Semi-Privates (Gruppenstunden mit max. 4 TN)



Mehr Infos zu den Workshopthemen, der Ausbildung und Masterclasses unter: www.powerpilates.de/news.

POWER PILATES Kanalstr. 38 • 22085 Hamburg • www.powerpilates.de
info@powerpilates.de • Phone: +49(0)40 52 57 01 72