

«Eine sinnvolle Ergänzung» – die Pilates-Methode

«Un excellent complément» – la méthode Pilates

DANNY BIRCHLER, NICOLE PROBST

Das Pilates-Training aktiviert gezielt die tiefen Rumpfstabilisatoren. Die Kontrolle der Körperhaltung und der Bewegungen wird gross geschrieben – deshalb eignet es sich als Prävention- und Gesundheitsförderungsangebot in der Physiotherapie.

Pilates hat einen Kultstatus erworben. Die Methode, welche von Josef Pilates entwickelt wurde (*siehe Kasten*), ist heute im Trend bei Sportlern und zur Gesundheitsförderung. Pilates wird auch zur Rehabilitation eingesetzt.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das zuerst die tiefen Schichten des Rumpfes stärkt (Diaphragma, Beckenboden, M. transversus abdominis, M. multifidus) [1]. Erst danach ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum zu stabilisieren und verbessert die Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Ein Augenmerk wird auf die Aufrichtung der Wirbelsäule in neutraler Stellung gelegt.

Eine Pilates-Lektion wird in drei Phasen aufgeteilt: Die wichtigsten Elemente der ersten 10 Minuten sind die Aktivierung des «Powerhouse» (Körperzentrum), die Stabilisation des Nacken, der Schulter, der Wirbelsäule und des Beckens. Der Hauptteil (40 Minuten) beinhaltet verschiedene Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Dabei wird darauf geachtet, dass alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule miteinbezogen werden. In den letzten 10 Minuten wird die Lektion mit Stretching und Entspannungsübungen abgerundet.

Kontrollierter und schrittweiser Aufbau

Es ist zu empfehlen, wenn möglich eine Einzellektion als Einstieg zu wählen, um den Teilnehmer nicht zu überfordern. Bei einer Einzellektion kann die Aufmerksamkeit auf die genaue Pilates-Technik gelenkt werden. Der Teilnehmer lernt die sechs Grundprinzipien kennen und sie umzusetzen, dabei

La pratique de Pilates active de façon ciblée les muscles stabilisateurs profonds du tronc. Le contrôle du maintien du corps et des mouvements y occupe une place importante – c'est la raison pour laquelle les physiothérapeutes considèrent que cette méthode a une action préventive et contribue à une bonne santé.

La méthode que Joseph Pilates (*voir encadré*) a développée est aujourd'hui une mode chez les sportifs et lorsqu'il s'agit de prendre soin de sa santé. On l'utilise aussi en rééducation. Elle a obtenu un statut de culte.

La méthode Pilates s'adresse à tout le corps. Elle renforce en premier lieu les bases profondes du tronc (diaphragme, bassin, M. transversus abdominis, M. multifidus) [1]. La musculature superficielle passe au second plan. La respiration joue un rôle essentiel et aide à stabiliser le centre du corps. Elle améliore aussi l'apport en oxygène de la musculature. Une attention toute particulière est accordée à maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

Un cours de Pilates se divise en trois parties: l'activation de la «Powerhouse» (centre du corps), la stabilisation de la nuque, des épaules, de la colonne vertébrale et du bassin constituent les activités centrales des 10 premières minutes. La partie principale (40 minutes) inclut des exercices de renforcement, de mobilisation et d'étirement de l'ensemble de la musculature. Il faut alors veiller à inclure tous les axes de mobilité de la colonne vertébrale. Les dernières minutes sont consacrées au stretching et aux exercices de détente.

Structure contrôlée et par étapes

On conseille de commencer par un cours individuel, afin de ne pas surcharger le participant. D'autre part, une leçon individuelle permet de pratiquer la technique Pilates avec plus de précision. Le participant apprend à connaître et à appliquer six principes de base. Il apprend également à connaître sa

lernt er auch seine Körperkraft kennen. Die Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und die persönliche Leistungsgrenze wird nicht überschritten. Damit wird die Verletzungsgefahr vermindert. Die Gruppenkurse sollten aus nicht mehr als sechs Teilnehmern bestehen, da sonst der Kursleiter die Übungen nicht effizient korrigieren kann [2].

Neben dem Muskelaufbau lindert das Training Rückenbeschwerden, entlastet die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und die Atmung, führt zu einer aufrechten, lockeren Haltung und fördert insbesondere die Koordination und das Körperbewusstsein [3–5].

propre force corporelle. Les exercices sont structurés par étapes afin de ne pas dépasser les capacités de chacun. Cela diminue également les risques de blessures. Les cours en groupe ne doivent pas compter plus de six participants, faute de quoi l'animateur ne peut pas corriger efficacement les exercices [2].

En plus du renforcement musculaire, cet entraînement atténue les douleurs du dos, soulage la musculature du cou, de la nuque et des épaules, améliore la mobilité, la respiration et permet une posture érigée, décontractée tout en améliorant la coordination et la conscience du corps [3–5].

Joseph Pilates: von der Kräftigung Kriegsversehrter bis zum Training mit Hollywoodstars

Der Begründer Joseph Hubert Pilates, 1880 bei Düsseldorf geboren, litt schon in jungen Jahren an Asthma und Rachitis. Nichtsdestotrotz beschäftigte er sich als Jugendlicher mit Gymnastik, Kampfsport sowie Yoga und Zen-Meditation. Im Ersten Weltkrieg wurde er in England interniert. In dieser Zeit entwickelte er die Pilates Methode (damals Contrology genannt): Er trainierte die Mitgefangenen, insbesondere die Kriegsversehrten. Unter anderem befestigte Joseph Pilates Metallfedern an die Betten, was bettlägerigen Patienten ermöglichte, gegen einen Widerstand zu trainieren. Zurück in Deutschland arbeitete er mit Vertretern der Bewegungslehre zusammen. 1923 wanderte er nach New York aus, wo er sein eigenes Studio eröffnete; die Klientel bestand vorerst vor allem aus Tänzern. Die Methode wurde in den Sechzigerjahren im ganzen Land populär. 1967 starb Joseph Pilates – und Hollywoodstars lancierten den späteren Boom.

Joseph Pilates: du renforcement des mutilés de guerre à l'entraînement des stars d'Hollywood.

Le créateur de la méthode Pilates, Joseph Hubert Pilates, né en 1880 à Düsseldorf, a souffert d'asthme et de rachitisme dès son plus jeune âge. Ce qui ne l'empêcha pas de se lancer très tôt dans la gymnastique, les sports de combat, mais aussi dans le yoga et la méditation Zen. Durant la première guerre mondiale, il fut interné en Angleterre. C'est à cette époque qu'il développa la méthode Pilates (nommée contrologie à l'époque): il éduquait les autres prisonniers, notamment les blessés de guerre. Il fixait entre autres des ressorts en métal aux lits, afin que les personnes clouées dans leurs lits puissent s'entraîner avec une résistance. Une fois revenu en Allemagne, il collabora avec des représentants de la cinématique. En 1923, il émigra à New York où il ouvrit son propre cabinet. Au départ, sa clientèle était surtout composée de danseurs. Durant les années soixante, cette méthode se propagea dans tout le pays. Joseph Pilates mourut en 1967 et les stars d'Hollywood lancèrent la mode pour de bon.

Die sechs Prinzipien

Josef Pilates hat sechs Prinzipien formuliert, die wesentlich für seine Methode sind [6]:

- **Atmung:** Im Pilates ist ein kontrolliertes und effektives Atmen von grosser Bedeutung. Das bewusste Einatmen versorgt die Muskulatur mit genügend Sauerstoff, das bewusste Ausatmen hilft bei der Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur. Wichtig ist, dass der Atem ständig im Fluss bleibt und nicht angehalten wird.
- **Zentrierung:** Alle Pilates-Bewegungen gehen vom Körperzentrum aus. Dieses Zentrum wird auch «Powerhouse» genannt und liegt im Bereich rund um den Bauchnabel bis hin zum Diaphragma und Beckenboden. Das Zentrum soll bewusst wahrgenommen werden, um dem Körper Kraft und Stärke zu verleihen.
- **Bewegungsfluss:** Die fließenden Bewegungen unterscheiden die Pilates-Technik von anderen westlichen Trainingsmethoden. Alle Übungen bestehen aus geschmeidigen

Les six principes

Joseph Pilates a formulé six principes essentiels de sa méthode [6]:

- **Respiration:** Une respiration contrôlée et efficace joue un rôle important dans la technique de Pilates. Inspirer consciemment permet d'apporter suffisamment d'oxygène à la musculature. Et l'expiration consciente aide à l'activation de la musculature profonde du tronc. Il est important de respirer dans un flux et de ne pas retenir sa respiration.
- **Centrage:** Tous les mouvements de Pilates partent du centre du corps. Ce centre est également appelé «Powerhouse». Il est situé dans la zone du nombril, jusqu'au diaphragme et au bassin. Il est important de bien prendre conscience de ce centre pour donner plus de force au corps.
- **Flux du mouvement:** Les mouvements fluides distinguent la technique Pilates d'autres méthodes occidentales d'entraînement. Les exercices sont composés de mouvements souples et harmonieux. Le flux du mouve-

gen und harmonischen Bewegungen. Der Bewegungsfluss fördert die Balance und das Koordinationsvermögen und wird nicht nur innerhalb einer Übung gewahrt, sondern auch in den Übergängen zu weiteren Übungen.

- **Kontrolle:** Die Pilates-Bewegungen müssen bewusst, sorgfältig gesteuert und kontrolliert ablaufen. Dadurch wird der Körper intensiv gekräftigt und das Verletzungsrisiko wird vermindert.
- **Präzision:** Nur mit der präzisen Ausführung der Bewegungen bis ins Detail ist es möglich, den vollen Effekt der Übungen zu erreichen. Eine einzige präzise Bewegung bringt mehr als zehn schnelle. Daher wird jede Übung nur wenige Male wiederholt – Qualität vor Quantität.
- **Konzentration:** Die ganze Aufmerksamkeit wird auf die korrekte Durchführung der Übungen gelenkt. Somit wird jede einzelne Bewegung präzise ausgeführt und Fehler können vermieden werden. Dies setzt ein hohes Mass an Konzentration voraus und fordert den ständigen inneren Dialog mit dem Körper.

Pilates-Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung der Physiotherapie: Die Übungen können sehr individuell auf die Bedürfnisse der Patienten angepasst werden. Die Kräftigung der tiefen Rumpfmuskeln und die korrekte Körperhaltung spielen dabei eine wichtige Rolle. Speziell bei den vielen Rückenpatienten, die wir täglich in der Praxis sehen, können die Pilates-Übungen perfekt angewendet werden. Und nach Abschluss der Physiotherapie haben die Patienten die Möglichkeit, in einem Pilates-Gruppentraining den ganzen Körper zu kräftigen. |

Weiterführende Literatur | Informations supplémentaires

Michaela Bimbi-Dresp (2006). Das grosse Pilates Buch. Graefe und Unzer Verlag, München.

Literatur | Bibliographie

1. Lee Herrington, Rachel Davies. The influence of Pilates training on the ability to contract the Transversus Abdominis muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 9, 52–57. 2005.
2. PMA Position Statement: On Pilates. 2006. www.pilatesmethodalliance.org
3. Kuo Yi-Liang, Tully Elizabeth A., Galea Mary P. Sagittal Spinal Posture After Pilates-Based Exercise in Healthy Older Adults. *Spine: Volume 34 Issue 10* pp 1046–1051. 2009.
4. Esco MR, Olsen MS, et al. Abdominal EMG of Selected Pilates' Mat Exercises. Abstract: Auburn University Montgomery, AL, Rehabilitation Associates, Montgomery, AL. 2005.
5. Segal NA, Hein J, Basford JR. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Arch Phys Med Rehabil* 85(12):1977–81; Dec 2004.
6. Joseph Pilates, William Miller (1945). Return to life through contrology. Presentation Dynamics Inc. USA.

ment améliore l'équilibre et la capacité de coordination. Il est perçu comme faisant partie d'un exercice, mais aussi comme une passerelle vers d'autres exercices.

- **Contrôle:** Les mouvements de Pilates doivent être dirigés avec soin et élaborés de façon contrôlée. Ceci permet de renforcer le corps de façon intensive et de diminuer ainsi les risques de blessures.
- **Précision:** Ce n'est qu'en exécutant les mouvements avec précision et jusque dans les détails qu'il est possible de ressentir totalement leurs effets. Un mouvement effectué avec précision vaut mieux que dix mouvements rapides. C'est la raison pour laquelle chaque exercice n'est répété qu'un nombre limité de fois - la qualité avant la quantité.
- **Concentration:** On accorde une grande attention à l'exécution correcte des exercices. Chaque mouvement peut ainsi être effectué séparément et les erreurs peuvent être évitées. Ceci demande une grande concentration et améliore le dialogue constant avec le corps.

Les exercices de Pilates sont un excellent complément à la physiothérapie. Ils peuvent être adaptés de façon efficace aux besoins des patients. Le renforcement des muscles profonds du tronc et un bon maintien corporel y occupent une place importante. Pour les personnes que nous soignons tous les jours en raison de maux de dos, les exercices de Pilates peuvent s'avérer très efficaces. Après avoir fini leurs séances de physiothérapie, les patients ont la possibilité de joindre un groupe de Pilates pour renforcer l'ensemble de leur corps. |



Danny Birchler

Danny Birchler, Pilates Ausbilder/Trainer und Reha-Trainer und **Nicole Probst**, Physiotherapeutin und Pilates-Mat-Trainerin, sind die KursleiterInnen des von physioswiss angebotenen Einführungskurses in die Pilates-Methode (www.physioswiss.ch → Weiterbildung). Dieser Einführungskurs bildet zugleich das erste Modul der vierteiligen PilatesCare-TrainerIn-Ausbildung.

Danny Birchler, instructeur/entraîneur Pilates et moniteur de rééducation, ainsi que **Nicole Probst**, physiothérapeute et entraîneur Pilates-Mat, sont les enseignants du cours d'introduction à la méthode Pilates proposé par physioswiss (www.physioswiss.ch → Formations). Ce cours d'introduction constitue également le premier module de la formation en quatre parties PilatesCare-Trainer.



Nicole Probst