

Pilates – Sprache/Begriffe

Neutrale Beckenposition

In der neutralen Beckenposition liegen das Schambein und die Beckenkammknochen auf einer Ebene. Als Merkpunkt kann man sich vorstellen, dass eine Schale Wasser auf den Bauch gelegt werden könnte, ohne dass das Wasser verschüttet.



Die neutrale Position des Beckens.

In allen Ausgangspositionen und während vielen Übungen bleibt das Becken stets in einer neutralen Position.

Beispiele



Spine Twist



Side Leg Lift



Arm und Leg Lift

Bei einer überstreckten oder abgeflachten Wirbelsäule liegen Schambein und Beckenkammknochen nicht auf einer Ebene – die vorgestellte Wasserschale würde herunterfallen, bzw. das Wasser verschüttet. Diese zwei Positionen versuchen wir zu vermeiden. Eine Ausnahme bildet die Vorübung für das «Einstellen» der neutralen Beckenposition. Dabei kippen wir das Becken nach vorne in eine überstreckte Wirbelsäule und nach hinten in eine abgeflachte Wirbelsäule.



Überstreckte Wirbelsäule, das Becken kippt nach vorne (Hohlkreuz).



Abgeflachte Wirbelsäule, das Becken kippt nach hinten.

Merke

In der neutralen Beckenposition liegen das Schambein und die Beckenknochen auf einer Ebene. Die Wirbelsäule weist ihre natürliche Doppel-S-Form auf und das Gewicht ist verteilt auf Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein.

Zentrum

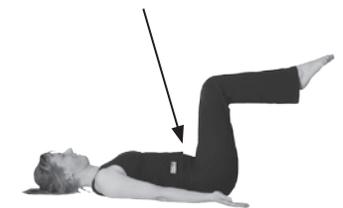
Das Zentrum umfasst in der modernen Pilates-Methode

- die tiefe Bauchmuskulatur
- die tiefe Rückenmuskulatur
- den Beckenboden
- das Zwerchfell

Joseph Pilates nannte das Zentrum auch «Power House». Jede Pilates-Übung wird im Zentrum, bzw. im «Power House» ausgelöst. Hier sammelt sich die Kraft und Energie, die weiter in die Arme, Beine und Wirbelsäule fließen.

Beispiel: (Leg Arcs)

In der Ausgangsposition wird kurz vor der Ausatmen das Zentrum aktiviert, bevor das Bein abgesenkt wird. Mit anderen Worten ziehst du deine Bauchdecke sanft zur Wirbelsäule, aktivierst den Beckenboden und löst danach die Bewegung aus.



Ausgangsposition: Zentrum aktivieren.

Bemerkung

Da bei dieser Übung beide Beine vom Boden abgehoben sind, braucht es eine zusätzliche Aktivierung der oberflächlichen, schrägen Bauchmuskulatur, um das Becken in der neutralen Position zu halten.



Mit der Ausatmung das Bein senken.

Merke

Ein kraftvolles Zentrum ist die Basis für alle Pilates-Übungen.