

# KÖRPER*übung*

## Pilates meets bodybliss®

Beide Methoden sind Bewegungsformen des Body Mind Fitness und sind daher als ganzheitlich zu bezeichnen, da sie Körper, Geist und Seele ansprechen. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Ausrichtung, Kontrolle, Konzentration, Atmung und Bewegungsfluss die wichtigsten Prinzipien sind. Bodybliss als Ganzkörpertraining hat die Freude an der Bewegung als Leitmotiv und ist auch seelisch orientiert: „der beseelte Körper“ – Embodiment, der Körper als Zuhause als Schlagwörter.

Pilates ist nach seinem Erfinder Joseph Pilates benannt und ist eine Methode, die vor, während und nach dem Ersten Weltkrieg entwickelt wurde. Pilates nannte seine Trainingsmethode in New York in den 1930er-Jahren auch „The Art of Contrology“. Bodybliss wurde von Divo Gitta Müller seit 1990 aus verschiedenen Elementen (Continuum Movement, Jungle Gym, Beckenbodenarbeit, Feldenkrais, Imaginative Bewegungstherapie, Faszientraining etc.) zusammen mit namhaften Bewegungswissenschaftlern entwickelt. Die Methode ist mittlerweile als Wortbildmarke bodybliss® geschützt, hier wird im Artikel zugunsten des Leseflusses aber auf diese Schreibweise verzichtet.

Bodybliss etabliert sich zunehmend in der Bewegungs- und Gesundheitsbranche, Pilates ist mittlerweile Bestandteil jedes Kursprogramms in Fitnessseinrichtungen. In diesem Artikel soll der Synergieeffekt dargestellt werden, wenn Pilates und Bodybliss in dem Trainingsprogramm „Pilates meets bodybliss®“ miteinander kombiniert werden. Pilates hat seinen Fokus mehr auf der Konzentration auf die Bewegung in genau vorgegebenen Bewegungsabfolgen und Atemrhythmen sowie der Stärkung der Tiefenmuskulatur. Bodybliss setzt eher auf das Fühlen der Bewegung und auf fließende Bewegungen sowie dem Entstehen einer eigenen Bewegung innerhalb eines bestimmten Bewegungsrahmens oder Bewegungsbildes und soll, wie der Namen schon sagt, zu „Körperglückseligkeit“ führen.

Beiden Methoden gemeinsam ist die Betonung der Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung und die Stärkung der innersten Muskulatur, der Mitte des Menschen. Pilates nennt diese Muskeln das „Powerhouse“ (tief liegende Rücken- und Bauchmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell), Bodybliss nennt sie „Inner Unit“ (innerste Beckenbodenmuskulatur, Zwerchfell, innerste Wirbelsäulenmuskulatur, innerste Bauchmuskulatur). Die Übersicht am Ende des Artikels soll Ihnen helfen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Methoden besser zu erkennen.

Bitte wärmen Sie sich vor den Übungen durch ein Tanzstück auf. Hier sollen Pilatesübungen zur Vorbereitung auf das Bodybliss-Bewegungsstück „Tanz der Seeanemone“ genutzt werden.



**Bridging** Bitte legen Sie sich auf den Rücken, stellen die Beine angewinkelt an, die Füße stehen hüftbreit. Aktivieren Sie das Powerhouse, indem Sie den Beckenboden anspannen und den Bauchnabel nach innen ziehen. Mit dem Ausatmen rollen Sie nun zunächst das Becken, dann die Wirbelsäule nach oben bis zu den Schulterblättern auf. Halten Sie diese Position und atmen Sie ein. Mit dem nächsten Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel ihre Wirbelsäule wieder zurück an den Boden. Atmen Sie erneut ein und wiederholen Sie diese Übung sechs bis acht Mal. Nun heben Sie durch Druck auf die Fußsohlen Ihr Becken an, nehmen einen Pilatesball, legen ihn unter Ihr Kreuzbein und bringen Ihre Beine in Table-top-Position. Lassen Sie Brustkorb und Schultern in den Boden sinken und heben Sie Ihre Arme nach oben. Aktivieren Sie erneut Ihr Powerhouse und atmen Sie ein. Mit dem



nächsten Ausatmen tippen Sie mit der rechten Fußspitze an den Boden, halten Sie dabei das Becken stabil. Atmen Sie ein und ziehen Sie das Bein wieder zurück in Ausgangsposition. Mit dem nächsten Ausatmen wiederholen Sie den Bewegungsablauf mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung sechs bis acht Mal und versuchen Sie, in einen schönen Bewegungsfluss zu kommen, bei dem die Bewegung der Atmung folgt.



Die folgenden Übungen sind keine klassischen Pilates-Übungen, sondern dienen als Vorbereitung zur Hüftmobilisation: Beine

strecken, Zehen zum Körper ziehen. Nun die Beine nach innen und außen drehen. Innen: Die Knie und die großen Zehen schauen zueinander. Außen: Die Beine gehen in eine Außenrotation, Zehen zeigen nach außen. Konzentration auf die Drehbewegung im Hüftgelenk. Aktiviertes Powerhouse: Bauchnabel zur Lendenwirbelsäule.

Knie zeigen zueinander, große Zehen zeigen zueinander.



Beine gehen in die Außenrotation.

Beine öffnen.

Nun der weitere Übungsverlauf mit Bodybliss und dem

Bewegungsbild „Tanz der Seeanemone“. Musiktipp: „Tchinanes“ von Lévon Minassian & Armand Amar.

Stellen Sie sich vor, Sie verwandeln sich in ein Meereslebewesen. Holen Sie sich vor Ihr inneres Auge eine Seeanemone, die sich unten am Meeresgrund fest verwurzelt an Ihrer Basis mit Ihren Tentakeln im Wasser hin und her wiegt.

Sie sind mit Ihrem Kreuzbein fest mit dem Meeresgrund, hier mit dem Pilatesball, verwurzelt. Ihre Inner Unit ist aktiviert, der Unterbauch zur Wirbelsäule gezogen.



Spiralig aus den Hüftgelenken lassen Sie die Bewegung bis in jede Zehe hinaufwachsen, jede einzelne Zehe wird zu einer Tentakel. Schließlich nehmen Sie noch spiralig aus den Schultergelenken hinauswachsend Ihre Arme als Tentakeln mit dazu.

**Lust auf mehr?** Dann seien Sie gespannt auf die nächsten Körperübungen im Paracelus Magazin und/oder kommen Sie zu einem



Kurs an den Paracelus Schulen – sowohl Body Mind Fitness als Kombination verschiedener Methoden, als auch Pilates, Bodybliss und Rückentraining sind wichtiger Bestandteil des Seminarprogramms von Paracelus.

Barbara von den Driesch und Daniela Meinel

Dozentinnen an den Paracelus Schulen für Body Mind Fitness, Bodybliss und Rückentraining

Birgit Kopp und Marit Freysoldt-Heiß

Team Studio Zwei, Weilheim

Seminare Body Mind Fitness, BMF, Pilates und Rückenschule, RS

10.-13. Feb. 2014 Rosenheim, BMF

15. Feb. 2014 Frankfurt, BMF

6. März 2014 Tübingen, Pilates

Weitere Seminare und Anmeldung:  
[www.paracelus.de](http://www.paracelus.de)

Prinzipien	Pilates	Bodybliss
Primärziel	Stabilität	Flexibilität
Achtsamkeit/Konzentration	Konzentration auf die Ausführung der Übung	Achtsamkeit sich selbst gegenüber, wie sich die Bewegung gut anfühlt.
Atem	Atemarbeit als unterstützendes und stabilisierendes Element während der Übungen. Spezielle Pilatesatmung bewirkt Aktivierung des Powerhouses. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch leicht geöffneten Mund, dadurch wird das Zwerchfell aktiviert (Ozeanatmung).	Atemarbeit als eigenständige Übungsform: Aktivierender Atem (sympathischer Atem), besänftigender Atem (parasympathischer Atem).
Innerste Muskulatur/Zentrierung	Training des Powerhouses	Training der Inner Unit
Präzision	Pilates-Übungen folgen klar vorgegebenen Richtlinien, man ist um möglichst perfekte Ausführung bemüht, um die Wirksamkeit der Übung voll auszuschöpfen.	Bodybliss-Übungen kennen kein richtig oder falsch im klassischen Sinn, v. a. bei den Übungen, in denen es nicht um Stabilität geht. Basierend auf einem vorgegebenen Bewegungsbild oder -impuls geht es darum, die eigene Bewegung zu finden.
Kontrolle	Ergibt sich aus den Prinzipien Konzentration/Achtsamkeit und Präzision und gehört zu den Grundprinzipien jeder Pilatesübung.	Findet sich im Bodybliss nur in stabilisierenden Übungen.
Bewegungsfluss	Ziel sind fließende Bewegungen innerhalb der vorgegeben Bewegungsvektoren, Förderung der Propriozeption und neuromuskulären Koordination.	Das Wasserelement als Basis: Tänzerische fließende Bewegungen aus dem Inneren, Förderung der Propriozeption und Selbstverantwortung für eine wohlthuende Bewegung.
Propriozeption	Körperwahrnehmungsschulung, Körper als Ressource, die gestärkt und kontrolliert werden kann.	Körperwahrnehmung wird verbessert. Der Körper als Biografie: Unsere Lebenshaltung spiegelt sich in unserer Körper- und Geisteshaltung und seelischen Befindlichkeit.
Bewegungsvektoren	Der Bewegungsvektor ist durch die Übung klar vorgegeben und wird dann möglichst präzise wiederholt. Die Vektoren ergeben sich vor allem aus biomechanischen und funktionellen Gesichtspunkten.	Der Fokus liegt auf der Ausführung in den unterschiedlichsten Bewegungsvektoren, um das ganze fasziale Netzwerk und den vollkommenen Bewegungsradius von Muskulatur und Gelenken auszuschöpfen.
Orientierung im Raum	Die klassischen Pilates-Mattenübungen finden fast ausschließlich im Liegen oder Sitzen auf der Matte statt. Modernere Variationen beziehen weitere Positionen mit ein, auch mit dynamischen Komponenten.	Bodybliss nutzt alle Raumrichtungen: in tänzerischen dynamischen Elementen, Umkehrhaltungen gegen die Schwerkraft, im Stehen, Liegen, Sitzen und an der Wand.
Beckenboden	Beckenbodenarbeit sowohl reflektorisch über den speziellen Pilatesatem (seitliche Brustkorbatmung) als auch bewusst über das Powerhouse.	Beckenbodenarbeit „Schicht für Schicht ins Körperglück“ mit Atemsequenzen kombiniert, Bewegungsbilder aus der Natur z. B. Tanz des Rochens.
HerzKreislauftraining	Im klassischen Pilates nicht enthalten, manche neuere Variationen setzen einen Cardio-Teil voran.	Training als Welle: Eine Stunde Bewegung (davon Cardio, Flexibilität, Stabilität), anschließend folgt eine halbe Stunde Entspannung.
Stressregulation	Umschaltung auf Parasympathikus durch Atem, Achtsamkeit, Langsamkeit, Konzentration und Bewegungsfluss.	Umschaltung auf Parasympathikus durch Atem, Achtsamkeit, Stundenaufbau, gezielte Entspannung im Schlussteil.
Evolution	Nicht direkt, aber Beobachtung von Säuglingen bzgl. Arm- und Bein координаtion hinsichtlich Aufbau von Stabilität.	Evolution im Menschen abgebildet, Mensch als Teil der Natur: Zwerchfell z. B. als ehemaliger Kiemenmuskel
Jungle Gym	Keine Entsprechung	Bewegungsbilder aus der Natur
Klangexploration/Tönen	Keine Entsprechung	Töne bilden Klangwellen, welche als feine Massagesequenzen z. B. in und an Knochen oder an Organe pulsiert werden und zu neuen Sensationen führen können.
Mikrobewegungen	Keine Entsprechung	Feine, kleine Bewegungen, um verspannte Strukturen zu öffnen.