

## Die Pilates-Methode und ihre Relevanz für das Tanztraining Petra Lehr, Frankfurt/Main, DE



Die Pilates-Methode ist ein ideales Training für Tanzende, da sie die innere Stütz Muskulatur trainiert und die Gelenke entlastet. Sie eignet sich:

- als Ergänzung zum Tanztraining,
- zur Korrektur von Haltungproblemen und muskulären Dysbalancen,
- zur Prophylaxe von Verletzungen,
- zur Reha nach tanzspezifischen Verletzungen.

Dieser Workshop geht auf die Pilates-Prinzipien ein und beleuchtet ihre Relevanz für das Tanztraining (Technik übergreifend).

### 1. Atmung

#### 1.1 Einatmung

Das Einatmen konzentriert sich auf den hinteren und seitlichen Brustkorb. Damit wird das Atemvolumen, trotz angespannter Bauchmuskulatur, optimal ausgenutzt und die Einatemhilfsmuskulatur (M. pectoralis major, M. pectoralis minor, M. sternocleidomastoideus, M. trapezius) muss nicht in Anspruch genommen werden. Tänzer können so den Nacken entspannen und die Schultern nach unten fließen lassen. So erreichen sie eine Weite der Schlüsselbeine und den optimalen Abstand zwischen Schultern und Ohren.

#### 1.2 Ausatmung

Beim tiefen Ausatmen wird die Ausatemhilfsmuskulatur (M. obliquus externi, M. obliquus interni, M. transversus abdominis, M. rectus abdominis, M. quadratus lumborum, M. latissimus dorsi) aktiviert und damit das Körperzentrum gestärkt und trainiert („Power House“). Der untere Rücken wird entlastet und die Balance verbessert.

Alle Übungen werden mit der Atmung synchronisiert.

### 2. Axiale Verlängerung

Die natürliche Form der Wirbelsäule ist die Doppel-S-Form (HWS-Lordose, BWS-Kyphose, LWS-Lordose, Sacrum-Kyphose). Diese Form ermöglicht die Schwingung der WS und das Abfedern von Stößen (z.B. beim Gehen, Springen und Tanzen) und somit die optimale Kräfte- und Druckverteilung auf die Bandscheiben. Diese Form soll auch beim Training erhalten bleiben, da sie die beste Voraussetzung für segmentale Bewegung in der Wirbelsäule ist. Außerdem werden durch diese Haltung auch die kleinen, die Wirbelkörper miteinander verspannenden Muskeln (z.B. M. multifidus, M. semispinalis und M. rotatorius) trainiert, was zur Stabilisierung der WS und damit des Rumpfes beiträgt.

Die richtige Atmung und die axiale Verlängerung und damit die Zentrierung der Körpermitte, des „Power House“, sind Ausgangspunkt jeder Pilates-Übung.

Die Grundspannung hilft, Bewegungen gelenkschonend auszuführen. Die größere, oberflächlich liegende Muskulatur muss den Bewegungsapparat nicht stützen, sondern kann für die Bewegung an sich eingesetzt werden. Entlastet wird auch der für Tanzende so wichtige M. psoas major, der den Oberschenkelknochen (Femur) mit der Lendenwirbelsäule verbindet und oft verkürzt ist, was zu Problemen in den Hüften und der LWS führt. Die tiefliegende Stütz Muskulatur übernimmt die Aufgabe der Körperhaltung, der M. psoas kann in der Länge trainiert werden und Bewegungsfunktionen übernehmen (z.B. Hüftflexion).

Die Pilates-Methode lehrt, funktional mit dem Körper umzugehen.

Kurzbiografie des ersten Autors: Petra Lehr hat eine Ausbildung in modernem und zeitgenössischem Tanz in Deutschland und den USA, gründete 1993 das co.lab.tanztheater in Frankfurt, unterrichtet zeitgenössischen Tanz und Tanztheater, Lehraufträge an verschiedenen Universitäten, leitet Projekte in Schulen und ist in der Lehrerfortbildung tätig, seit 2006 Pilatetrainerin (Polestar), hat seit 2012 das zam.Zertifikat Tanzmedizin, leitet im Rahmen der Tanzplattform Rhein Main den Klub ü60 und ü40 am Künstlerhaus Mousonturm in Frankfurt.