



Foto: Ines Escherich

die lehrerin

SABINE HÄNDLER-GARLIPP,

Sie sind staatlich geprüfte Bühnentänzerin, waren Solistin an der Deutschen Staatsoper Berlin, Ballettmeisterin am Theater Chemnitz. Was bringt so jemanden dazu, sich vom Theater zu verabschieden und sich auf Pilates zu konzentrieren? Die Neugier auf die Vielfalt körperlicher Möglichkeiten. Ich wollte neue Bewegungskonzepte erlernen. Durch meine Tochter stieß ich eher zufällig auf Pilates, ein Konzept, das zu meiner Tänzerinnenzeit noch gänzlich unbekannt war. Sie studierte Tanz u. a. bei ArtEZ in Rotterdam, und dort gehörte Pilates zum Curriculum.

Sie sind bei Ihrer Tochter in die Schule gegangen? Könnte man sagen. Als mich am Theater Chemnitz Schauspieler und Sänger darauf ansprachen, ob ich mit ihnen nicht etwas für ihre Körper tun könnte, dachte ich sofort an Pilates. Und das noch auf ganz simple Art, indem ich sie jeden Morgen, noch vor dem eigentlichen Balletttraining, nach Maßgabe eines Pilates-Lehrbuchs trainierte. Ihre Körper veränderten sich innerhalb weniger Wochen, ein besseres Bewusstsein für die eigene Physis stellte

sich ein. Und das schon allein nach dem normalen Mattenprogramm. An Pilates musste also was dran sein.

Pilates kann für jedermann von Nutzen sein? Auf jeden Fall. Die Methode ermöglicht eine Vertrautheit mit der menschlichen Anatomie, schafft ein besseres Körperbewusstsein, beugt rechtzeitig Fehlhaltungen vor und tut einfach gut. Joseph Hubertus Pilates hat seine vor gut 50 Jahren entwickelte Methode nicht grundlos als Contrology bezeichnet.

Kontrolle ist eins der Grundprinzipien seiner Methode. Weitere sind Konzentration, Zentrierung, Präzision, Atmung, Fluss. Anders gesagt: Man arbeitet aus einer starken Körpermitte heraus, auch bezeichnet als Powerhouse, einer Kombination von Muskeln, welche im harmonischen Zusammenspiel dem Körper ein starkes Zentrum als Grundlage für Bewegungen bieten. Wie im klassischen Balletttraining erlernt man ein Bewegungssystem, das logisch aufgebaut ist und, nachdem die Technik beherrscht wird, weitere, kompliziertere Übungen erlaubt.

Ohne Musik? Im klassischen Pilates hört man ausschließlich auf die Anweisungen des Instructors. Man spricht sehr viel, was den Beruf von dem eines Ballettmeisters erheblich unterscheidet. Das muss man erst einmal begreifen. Meine Entscheidung, Pilates zu unterrichten, macht mich glücklich. Es ist ein höchst dankbarer Beruf; ich gebe, bekomme aber auch sehr viel Energie. Eine Kundin meinte einmal, sie fühle sich endlich wieder zu Hause in ihrem Körper. Was möchte man mehr?

Es gibt verschiedene Varianten der Pilates-Methode. Aber alle basieren auf dem klassischen, von Pilates entwickelten Ansatz. Ich bin seit Jahren Mitglied im Deutschen Pilates Verband, Netzwerk und Interessenvertretung aller zertifizierten Trainer. Er bündelt die Pilates-Ausbildungsinstitute und Weiterbildungen – was wichtig ist, weil der Begriff «Pilates» nicht geschützt ist. Ich selbst vertrete unmittelbar die «klassische» Schule, wie sie Pilates' Meisterschülerin Romana Kryzanowska an meine Lehrer weitergegeben hat.

Das heißt? Ich halte mich als Certified Instructor von PeakPilates an den Aufbauplan seiner Methode, unterrichte Basis- und Mittelstufe, Fortgeschrittene. Es gibt Einzel-, Duo- und Gruppentraining auf Matten und an Geräten wie Cadillac, Reformer, Chair und so weiter...

Auch wenn Tänzer nur gelegentlich zu Ihren Klienten gehören: Gerade sie können von Pilates profitieren? Es ist ein wunderbares System, um die Bewegungsabläufe des Körpers zu verstehen, wie beispielsweise ein en dehors entsteht. Dieses Wissen schützt das Arbeitsinstrument: unseren Körper. Tänzer können sinnvoller trainieren und so Verletzungen vermeiden. Und ich schließe mich Pilates' Aussage an: «Einige wenige gut entworfene Bewegungen, korrekt ausgeführt in einer ausbalancierten Sequenz, sind mehr wert als viele Stunden halbherziger Freiübungen oder erzwungener Verrenkungen.»

Interview: Hartmut Regitz

pilates-zentrum-leipzig.de