



ERFOLGSGESCHICHTEN

Ich arbeite stark mit der Verlagerung von Körperschwerpunkt und Körperdrehpunkt, um den Körper besser auszurichten und dadurch so wenig wie möglich der Schwerkraft auszusetzen. Dadurch wird mit möglichst geringem Aufwand (nur mit den richtigen Muskelgruppen arbeiten und die anderen entspannen) möglichst viel Wirkung (viel Kraft und gleichzeitig Bewegungsfreiheit) unter Einbeziehung des optimalen Drehpunktes zu erreichen.

Frei wie ein Kind im Alter von 75 Jahren

Herr X kam im Alter von ca. 75 Jahren zu mir. Er war ein erfolgsverwöhnter Rechtsanwalt gewesen und hatte wilde Partys gefeiert. Sein ganzes Leben lang gehörte Sport zu seinen Leidenschaften und auch Pilates kannte er gut. Doch nach einer schweren Erkrankung sah sein Leben plötzlich anders aus: Seine Wirbelsäule war an 3 Stellen durch Metall versteift und er hatte dadurch große Probleme in der Mobilität seiner Wirbel und auch weniger Flexibilität. Er, der sein Leben lang sehr ehrgeizig und leistungsorientiert gewesen war, wollte im Training mit mir immer die schwierigsten Übungen machen – bloß sein Körper streikte.

Schließlich ließ er sich ... bereits ziemlich frustriert ... auf meine Arbeitsweise ein und ich durfte ihn ca. ein Jahr lang 2 - 3 Mal pro Wochentrainieren. Am Ende konnte er sich – trotz seiner versteiften Wirbel – wieder wie ein 12-Jähriger bewegen: Er konnte mit den Händen mit gestreckten Beinen wieder den Boden berühren, die schwierigsten Bewegungen mit Leichtigkeit ausführen und sein ganzer Körper war wieder geschmeidig. Und vor allem: Seine wiedergewonnene Lebendigkeit erlaubte es ihm, sich wieder auf Partys auszutoben und mit Leichtigkeit durchs Leben zu tänzeln.

Muskuläre Dysbalancen einer Dressurreiterin ausgeglichen

Frau X war Anfang 50, als sie – eine erfolgreiche Rechtsanwältin und leidenschaftliche Dressurreiterin – mit mir zu trainieren begann. Wie viele LeistungssportlerInnen litt sie an einseitigen Muskelbeanspruchungen und suchte nach Wegen, ihre Schulterprobleme, aber auch ihre Unausgeglichenheit in den Hüften und überbeanspruchte Innen-schenkelmuskulatur in den Griff zu bekommen. Nach den Stunden

mit mir konnte sie ihre Pferde tatsächlich besser mit ihren Beinen und Armen kontrollieren und anleiten, aber auch einen besseren Kontakt über die Sitzknochen zum Pferd herstellen.

Trotz Skoliose und fehlender Kniescheibe Leichtigkeit erleben

Mit Frau Y begann ich zu trainieren, als sie ca. 75 Jahre alt war. Sie hatte ihre Film-, Theater- und Fernseh-Karriere bereits als Kind begonnen und war ihr ganzes Leben lang als Tänzerin, Choreographin, Drehbuchautorin und Regisseurin erfolgreich gewesen. Ihre angeborene Skoliose und eine schwerwiegende Knieoperation machten ihr mit den Jahren zunehmend mehr zu schaffen. Aus diesem Grund erarbeitete ich mit ihr trotz ihrer Einschränkungen durch die Skoliose und fehlenden Kniescheibe eine größere Bewegungsfreiheit.

