



Drei in einem

physyolates – für Körper und Geist

physyolates – zugegeben: Der Name des neuen Trainings- und Gesundheitskonzeptes ist ungewöhnlich. Erst beim Zerlegen des Namens in seine Einzelteile wird deutlich, worum es geht.

Die Basis für das Workout bildet die Physiotherapie in Kombination mit Yoga und Pilates. Diese drei Bereiche sind zugleich für die Namensgebung (geschützter Name) des Workouts verantwortlich (physyolates = **Phys** aus **Physio**therapie plus **Yo** aus **Yoga** plus **lates** aus **Pilates**). physyolates kommt aus Deutschland und kombiniert fernöstliche Weisheit mit westlichen Trainingswissenschaften und medizinischen Erkenntnissen. Konkret werden bei dem Trainings- und Gesundheitskonzept Pilates- und Yogaübungen aus physiotherapeutischen Gesichtspunkten zielorientiert ausgewählt und entsprechend modifiziert. Ziel ist es, Gelassenheit und Entspannung auszulösen.

Die Bewegungen sind eng mit der Atmung verknüpft, dadurch werden die physischen und psychischen Kräfte des Körpers harmonisiert. Der Mix aus Stabilitäts-, Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts-, Koordinations-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübun-

gen soll den Körper in Topform bringen und gleichzeitig Stress abbauen. Wichtig dabei ist, sich an die Abfolge der Übungen zu halten. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um ruhige, bewusste und konzentrierte Bewegungen im Fluss und im Rhythmus mit der eigenen Atmung.

Durch die vielseitige Übungsauswahl lassen sich im physyolates individuelle Schwerpunkte setzen. So kann das Training sportlich, entspannend, präventiv oder rehabilitativ eingesetzt werden und bietet als sportartspezifisches Training eine Ergänzung zum Techniktraining.

Der Body Scan

Die Übungen jeder Stunde basieren, wie auch schon der Name, auf drei Säulen: Physyolates-Entwicklerin Susanne Botzenhart hat im Verlauf ihrer Unterrichtstätigkeit immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die meisten Menschen sich selbst unendlich fremd sind. Den eigenen Körper, für den sie sich die Mü-

he machen, einen Kurs zu besuchen, kennen sie kaum. Sie berichten, dass sie ihren Körper ausschließlich dann spüren, wenn er am Ende eines aufreibenden Arbeitsalltages schmerzt. Deshalb spielt der Body Scan, das heißt das bewusste Wahrnehmen und Erforschen des eigenen Körpers, im physyolates-Konzept eine zentrale Rolle. Die Innenschau bietet eine Gelegenheit, alltägliche Bewegungs-, Haltungs-, und Denkmuster zu erkennen und zu unterbrechen. In ihnen zeigt der Körper wie ein Spiegel unsere mentale Verfassung und manifestiert sich auf körperlicher Ebene mit Verspannungen und Blockaden. Die Freude am Entdecken des eigenen Körpers mit seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten und schlummernden Potenzialen steht in diesem Konzept deshalb an erster Stelle.

Die Atmung

Die Atmung spielt eine wichtige Rolle. Sie kann unterschiedlich eingesetzt wer-

Die Pilatesübungen im physyolates kräftigen und stabilisieren den gesamten Körper, vorwiegend jedoch die tiefe Muskulatur der Körpermitte



den, um unterstützend zu wirken. So kann die Ausatmung zum einen helfen, Spannungen jeder Art zu lösen (Yoga), und zum anderen, die wichtige innere Spannung aufzubauen (Pilates). Das klingt zugegeben gegensätzlich, aber clever eingesetzt, ermöglicht diese Vorgehensweise, die tiefe Kraft der Atmung zu erkennen und zielorientiert, effektiv einzusetzen.

3. Der physyolates-Übungsteil

Die Pilatesübungen kräftigen und stabilisieren den gesamten Körper, vorwie-

gend jedoch die tiefe Muskulatur der Körpermitte (Powerhouse). Dieser Kraftgürtel verbessert das Gleichgewicht und schützt den unteren Rücken.

Curl Up und Double Leg Stretch sind optimale Übungen, um sich auf schwierige Haltungen wie den Teaser (siehe Aufmacher Seite 20) vorzubereiten. Denn unzureichende Kraft und mangelnde Körperbeherrschung in Kombination mit falscher Ausführung kann zu Verletzungen führen. Wenn jetzt die Hände weggenommen werden, dann entsteht Navasana, das Boot. Diese Yogaasana er-

fordert viel Vorbereitung und volle Konzentration.

Allerdings geht es nicht nur darum, wie zu einer bestimmten Übung hingearbeitet wird, sondern auch, und dieser Punkt ist aus physiotherapeutischer Sicht wichtig, wie die Position ausgeglichen wird. Die Ausgleichsübungen sind von großer Bedeutung und helfen, die Belastungen auszugleichen bzw. Überlastungen zu vermeiden. So dehnt Mermaid (siehe Bild unten rechts) die seitliche Muskulatur und mobilisiert den Brustkorb, die Rippen und die Wirbelsäule. □



Curl Up und Double Leg Stretch sind optimale Übungen, um sich auf schwierige Haltungen wie den Teaser (siehe Aufmacher Seite 20) vorzubereiten



Mermaid dehnt die seitliche Muskulatur und mobilisiert den Brustkorb, die Rippen und die Wirbelsäule