

Pilates hat sich nach dem Tod von Joseph H. Pilates weiterentwickelt. Die moderne Sportwissenschaft, sowie auch Physiologen und Therapeuten haben das Übungsgut auf den letzten wissenschaftlichen Stand gebracht. Schon zu Lebzeiten von Pilates haben sich etliche Tänzer und andere Bewegungsspezialisten daran gemacht Pilates zu verbreiten und alle haben ihre persönlichen Vorlieben, ihre persönlichen Erfahrungen, ihre eigene Körpergeschichte in ihren Lehrstil eingebunden. So kann man heute sagen, es gibt innerhalb den USA, das East Coast Pilates, um die New Yorker Studio- und Ausbildungsinstitute und Romana Kryzanowska, welche sich sehr strikt an das "Original Pilates halten. Sie nennen sich auch "Original Pilates" oder "Authentic Pilates". Weiters das "Power Pilates" gegründet 1997 von Dr. Howard Sichel, dann das West Coast Pilates, eine kalifornische Richtung welche sehr stark von Ron Fletscher, einem Tänzer und Schauspieler, geprägt wurde und Mari Winsor, welche ihre Pilates-Variante entwickelte und sehr stark mittels Videos und DVDs propagierte. Außerdem eine kanadische Pilates-Entwicklung um Moira Stott (Merrithew) welche auch 1987 eine eigene Ausstattungsfirma und Ausbildungsschule (Stott-Pilates) gründete. Dann noch die englische Pilates-Szene mit Alan Herdman und dessen Schülern Gordon Thomson und Lynn Robinson. Und natürlich auch eine australische Pilates-Ausrichtung, wo der Israeli Rael Isacowitz, selbst Tänzer und Tanzpädagoge, das, inzwischen weltweit angesehene BASI - Body Arts and Science International - Ausbildungs- und Zertifizierungsinstitut gründete. Aber auch in Südamerika, wo Pilates stark verbreitet ist haben sich einige brasilianische Stile entwickelt, ebenso wie in Japan und Südostasien wo auch eigene Schulen eröffnet wurden.

Die Wirbelsäule als Mittelpunkt

Joseph Pilates hat im Mittelpunkt seiner Methode immer die Wirbelsäule als tragendes-, aber in erster Linie als bewegungsermöglichendes Konstrukt angesehen. Eines seiner legendären Zitate: „ Ein Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule!“ könnte man erweitern um den Satz – „und wie diese ihm erlaubt sich uneingeschränkt zu bewegen“ hat sicher den Kern getroffen. Unsere Gesellschaft hat sich zum „Sedendary-Lifestyle“ hin entwickelt, bewegt sich immer weniger und muss nun die fatalen Auswirkungen dieser „zu vielen“ Zivilisation schmerzhaft zur Kenntnis zu nehmen. Rückenprobleme aller Art haben sich inzwischen in der westlichen Welt zu einer „Pandemie“ entwickelt. Viel zu sehr wird auch noch die Wirbelsäule in der Anatomie, in der Wissenschaft und im Alltag als „Säule“ angesehen und dies ist wahrscheinlich die schlimmste Annahme, die man treffen kann. Die Muskelfasermuskelzusammensetzung großer Teile des ‚Erector Spinae‘ zeigt, dass der Anteil der „bewegungs-orientierten“ Muskelfasern höher ist als der, der „haltungssichernden“. Das heißt nichts anderes, als dass die Vielbeweglichkeit der Wirbelsäule bei allen Übungen und auch im Alltag berücksichtigt werden soll und muss. Die bewusste Wahrnehmung und Kontrolle der Beweglichkeit der Wirbelsäule der meisten Menschen ist heutzutage so stark unterentwickelt, dass diese "vergessene" Fähigkeiten mittels zB. Pilates-Übungen wieder „erinnert“ werden müssen.



Pilates am Universal Reformer



Pilates mit seiner Nichte Mary