

MARIANNE VAN DEN HEUVEL

DE POSITIVITEIT VAN PILATES



Beweeg jezelf weg van pijn en stress

De Positiviteit van Pilates

Beweeg jezelf weg van pijn en stress.

Marianne van den Heuvel

Copyright © 2018 Marianne van den Heuvel

Auteur: Marianne van den Heuvel

Uitgever: Violisteschrift

Redactie: Maria Genova

Omslagontwerp: Evert-Jan Hielema, XLent

Opmaak en beeldbewerking: Evert-Jan Hielema, XLent

Drukwerk: New Energy Drukwerk B.V.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Violisteschrift.

ISBN 978-90-829120-0-5

NUR 400

www.violisteschrift.com

‘Bijna de helft van de werkende Nederlanders heeft last van rug- en nekpijn tijdens of na het werk. Uit een onderzoek uitgevoerd voor een producent van warmtepleisters, wat onder 500 Nederlanders is gehouden, blijkt dat de helft van hen last heeft van rug- of nekpijn tijdens of na het werk. De meeste pijn wordt ervaren door mensen met een kantoorbaan in het bedrijfsleven. Als oorzaak wordt te lang achter de computer zitten, een slechte zithouding en/of stress genoemd. Deze klachten drukken een grote stempel op hun privéleven.’

Bron: Gezondheidsnet.nl

‘75% tot 80% van de musici heeft bot-, gewrichts- en spieraandoeningen de zogenaamde Playing related musculoskeletal disorders (PRMD) en gemiddeld 66% oefent zijn beroep uit met pijn.’

Bron: Muziekenzorg.nl auteur Marc Stotijn

‘Meer dan een miljoen werknemers hebben last van burn-out klachten. Werkstress door een combinatie van te hoge taakeisen, emotioneel zwaar werk, slechte omgangsvormen en te weinig autonomie maken dat zij zich leeg en emotioneel uitgeput voelen aan het einde van de werkdag.’

Bron: GGZnieuws.nl



Hoofdstukken

Inleiding	7
1. Wat is Pilates?	9
2. Klopt het dat Pilates wordt aanbevolen voor mensen die last hebben van hun rug?	11
3. Hoe vaak moet ik aan Pilates doen wil ik resultaat hebben?	13
4. Is Pilates een soort yoga?	15
5. Val je af van Pilates?	20
6. Kun je Pilates combineren met andere sporten?	22
7. Wat doe je bij Pilates?	24
8. Pilates op apparaten, wat is dat?	26
9. Kun je aan Pilates doen als je gezondheidsklachten hebt?	28
10. Kun je met Pilates beginnen als je al ouder bent?	30
11. Werkt Pilates ook tegen bekkeninstabiliteit en incontinentie?	32
12. Kan ik op kantoor ook oefeningen doen die me ontspannen?	34
13. Hoe heeft Pilates mij geholpen?	35
14. Welke oefeningen zijn er?	36
Dankwoord	49
Pilates studio's	50



Inleiding

In de tien jaar dat ik heb lesgegeven in mijn Pilatesstudio 'Pilates het Gooi', heb ik twee vragen herhaaldelijk gesteld gekregen.

Wat is Pilates? En is dat wat voor mij?

Ik ga deze en andere vragen beantwoorden in dit boek omdat er nog steeds veel onbekend is over Pilates.

Door het beoefenen van Pilates zult u al na enkele lessen merken dat uw houding zal veranderen. U zult u bewuster worden van uw schouders en ze daardoor eerder ontspannen. U zult voelen dat uw buikspieren sterker worden en uw rug soepeler en misschien nog wel meer.

Pilates is zeer effectief tegen onder andere rug- en schouderklachten, maar helpt ook tegen stress, bekkeninstabiliteit of incontinentie.

Dit boek is geschreven vanuit hoe ik mensen heb zien veranderen door aan Pilates te doen. Mensen die met verschillende klachten en ideeën over Pilates bij me op les zijn gekomen. U zult ook hun reacties tegenkomen in het boek.

Veel plezier bij het lezen en het ontdekken van wat Pilates voor u kan betekenen.

**'De aanwinst en vreugde van lichamelijke gezondheid
zijn onbetaalbaar voor wie het heeft'.**

(Joseph Pilates)



1. Wat is Pilates?

**‘Voordat je echt voordeel haalt uit
lichamelijke oefeningen moet je eerst goed
leren ademhalen. Je leven hangt ervan af.’**
(Joseph Pilates)

Pilates is een bewegingsmethode. De bedenker, Joseph Pilates (1883-1967), kwam tot de conclusie dat we alle bewegingen die we maken van kracht moeten voorzien vanuit het centrum van ons lichaam, grofweg de buikspieren en wat hier rondom aan vastzit. Als we dat op die manier doen, dan komt dat onze gewrichten enorm ten gunste waardoor we daar minder last en slijtage krijgen.

Bij sommige bewegingen waarbij we kracht moeten zetten, trekken we onze buikspieren van nature aan. Meestal is dat echter een beperkt deel van onze buikspieren. Als je je realiseert welk deel in je lichaam allemaal buikspieren zijn dan valt daar nog wel wat winst te halen als ondersteuning voor de rest van het lichaam.

Pilates heeft dit tot in het kleinste detail uitgezocht, en heeft van daaruit zijn methode ontwikkeld.

Dit centrum van waaruit je de kracht kunt halen, heeft hij de benaming *powerhouse* gegeven. Tegenwoordig zie je het ook benoemd worden als ‘core strength’ bij andere manieren van bewegen. Het gaat om hetzelfde gebied maar het *powerhouse* bij Pilates, is meer omvattend.

Het *powerhouse* kun je omschrijven als alle spieren tussen je kruis en oksels waarbij de grootste rollen worden gespeeld door de diepst liggende buikspier, bekkenbodemspier en flankspieren. Deze spieren houden onze romp bij elkaar en laten hem ook bewegen. Uit de samenwerking van deze spieren kunnen we onze krachten halen die we achter een beweging willen zetten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het tillen van iets zwaars.

Omdat ons lichaam niet van nature dat *powerhouse* bij alles inzet kun je het trainen door aan Pilates te gaan doen.

Stel je de beweging van je arm eens voor bij bijvoorbeeld tennis. Er komt enorm veel kracht bij kijken om die bal weg te slaan en op te vangen. Als je die kracht uit je schouder haalt gaat dat ten koste van je schouder, nek en elleboog.

Als je de schouder echter goed weet te koppelen aan je *powerhouse*, dan heb je ten eerste veel meer kracht tot je beschikking en ten tweede spaar je de schouder.

Het is niet voor niets dat Serena en Venus Williams aan Pilates doen.

Of denk eens aan de beweging die je romp en armen maken bij golf. Hier is ook de ‘golfelleboog’ als blessure ontstaan. Iets vergelijkbaars als de tenniselleboog maar dan aan de andere kant van de elleboog.



Bij golf sta je gebogen, je handen hebben de club vast en je romp draait mee als je de bal wegslaat. Je wervels mogen de klap opvangen van de draaibeweging. Hierbij geldt hetzelfde als bij tennis. Als je je *powerhouse* hierbij inzet heb je weer veel meer kracht en bescherm je je lichaam. (Tiger Woods doet aan Pilates omdat een sterk *powerhouse* zijn swing verbetert. Hij wordt er flexibeler van en het verhoogt zijn concentratie waardoor zijn hele spel verbetert.)

Je hebt het vast al eens voorbij horen komen de laatste tijd, we hebben er een nieuwe vijand van het lichaam bij: het vele zitten wat we doen.

Veel mensen hebben een zittend beroep en vaak speelt dat beroep zich af achter een computer. Niet prettig voor je rug, nek en schouders. Het hoeft niet tot complicaties te leiden maar stijfheid levert het sowieso op.

Bij Pilates gebruik je al je spieren met de oefeningen die je doet, maar de kracht zal steeds uit het *powerhouse* moeten komen.

Pilates heeft zes sleutel-principes bedacht om toe te passen op elke oefening:

- **Concentratie**, om je gedachte bij het moment en uitvoer van de oefening te houden.
- **Gecentreerdheid**, om je in je *powerhouse* te brengen, het centrum van je lichaam.
- **Controle**, om de beweging uit te voeren op de manier die je wilt met je volle aandacht.
- **Adem**, om het ritme van je adem goed te laten combineren met de beweging van de oefening.
- **Beweging**, om een doorgaande beweging binnen de volgorde van je oefeningen te houden.
- **Precisie**, je lichaam in de juiste houding brengen om de specifieke spiergroepen van de oefening aan te spreken.

Deze zes principes zorgen er ook voor dat Pilates een body en mind methode is. Omdat je moet opletten op elke beweging, kun je niet aan iets anders denken. Op het moment dat dit wel gebeurt, zie en merk je dat aan de uitvoer van de oefening. Als je een uur op deze manier bent bezig geweest zul je merken dat je hoofd is uitgerust. Een prima middel tegen stress en burn-out.

‘Pilates is werken en ontspannen tegelijkertijd. Enerzijds worden je (dieper gelegen) spieren sterker, anderzijds geeft de concentratie die je nodig hebt voor de oefeningen een verheffend effect op je geest. Deze bewustwording van je houding en de juiste spieraanspanning neem je mee in het dagelijkse leven.’ (Sacha)

‘Ik volg nu twee jaar Pilates en merk dat mijn spieren sterker zijn geworden. Ik zit beter in mijn vel en maak een bewuster gebruik van mijn spieren. Vaak trek ik onnodig mijn schouders op, nu voel ik wanneer ik dat doe en kan mijn houding corrigeren. De lessen verlopen in een prettige sfeer, er wordt geconcentreerd gewerkt maar ook gelachen. De perfecte combinatie van inspanning en ontspanning.’ (Joke)



14. Welke oefeningen zijn er?

‘Enkele goed ontwikkelde bewegingen, goed uitgevoerd in een uitgebalanceerde volgorde, zijn meer waard dan wat slordige bewegingen en geforceerde draaiingen.’

(Joseph Pilates)

Ik ga hier de matoefeningen benoemen tot aan het ver gevorderde niveau. De situatie waarin uw lichaam verkeert maakt dat niet iedere oefening al geschikt voor u is of dat u die voorzichtig moet doen. Ik vermeld dit bij de afzonderlijke oefeningen.

Gunt u zichzelf, als uw interesse door het lezen van dit boek is aangewakkerd, les onder het toezicht van een instructeur zodat u hulp krijgt, zeker weet dat u veilig bezig bent en het gewenste resultaat bereikt.

De reden dat ik de oefeningen hier benoem is om u een idee van de oefeningen te geven. U kunt een oefening eens rustig en gecontroleerd thuis uitproberen. Gebruikt u hier dan wel een mat bij. Een bed is te zacht en de vloer is te hard. Het moet steun geven en toch aangenaam zijn om op te liggen.

U kunt ook op mijn YouTube kanaal kijken: PilateshetGooi.

BASIC - INTERMEDIATE:



100 (basis en gevorderd)

Een opwarm-, ademhalings-, buikspier- en cardio-oefening.

U ligt op uw rug met getild bovenlichaam en hoofd tot aan de schouderbladen. Uw armen zijn gestrekt op heuphoogte en uw benen strekt u schuin uit omhoog. Hoe laag u uw benen kunt houden is afhankelijk van de kracht van uw buikspieren. Met uw gestrekte armen en vingers maakt u nu een sterke op- en neergaande beweging waarbij u uw schouders zo stil mogelijk houdt. Adem hierbij gedurende vijf tellen in en vijf tellen uit. Dit houdt u tien keer vol.

Als u bij het tillen van uw benen uw rug begint te voelen, breng uw benen dan hoger, buig ze of zet uw voeten zelfs op de grond maar blijf pompen tot u de honderd ademhalingen heeft gehad (onderrugklachten: train met gebogen benen of voeten aan de grond. Nekklachten: train met bal onder uw hoofd).

**½ roll down (daarna verder als roll up)** *(basis en gevorderd)*

U zit met gebogen benen en uw voeten op de grond. Strek uw armen naar voren uit op schouderhoogte. Span uw bekkenbodem en buikspieren aan en rol af op een uitademing tot u op de grond ligt. Op een uitademing rolt u ook weer op. Als de oprol nog niet helemaal lukt kunt u uw handen tegen de zijkant van de bovenbenen zetten, hier tegenaan duwen, uw schouders omlaag trekken, en op die manier oprollen. U kunt ook de afrol in stukjes en beetjes oefenen en uzelf daarna op een voor u prettige manier weer omhoog helpen. De buikspieren zullen al sterker worden met het oefenen van de afrol waarna de oprol op een bepaald moment ook zal lukken. Herhaalt u dit acht keer (onderrugklachten: houd uw handen tegen uw bovenbenen en doe een halve afrol en rol van daaruit weer op).

**Single leg circle** *(basis en gevorderd)*

U ligt op uw rug met één been gebogen en voet op de grond. Het andere been strekt u omhoog uit en pakt u vast in de knieholte. Strek het been echt. Als dat met een hand in de knieholte niet lukt, pakt u dan uw bovenbeen vast daar waar het wel lukt om uw been te strekken. U recht nu uw been rustig wat op door het in die houding een moment vast te houden. Hierna legt u uw andere been plat op de grond, spant uw bekkenbodem en buikspieren aan en laat uw gestrekte been vijf keer een rondje over uw lichaam, binnenwaarts draaien en daarna vijf keer een rondje tegenovergesteld. Houd u bij het draaien van uw been uw bekken volledig stil. Hierna is het andere been aan de beurt.

**Rolling like a ball (*basis en gevorderd*)**

U komt zitten, zet uw handen in de knieholte en tilt uw voeten op van de grond. U zit in balans. Kantel uw bekken naar achteren en zit achter uw zitbotten. Trek uw schouders omlaag en houd deze houding vast. Duw uzelf nu vanuit uw buik naar achteren waardoor u rolt over uw rug tot aan de schouderbladen. Behoud dezelfde houding tijdens de oprol waarbij u weer komt zitten met nog steeds getilde voeten. Deze rol herhaalt u tien keer (onderrugklachten: bij pijn, niet doen).

DE SERIE VAN 5 BUIKSPIER-OEFENINGEN: (BASIS EN GEVORDERD)**Single legstretch**

U ligt op uw rug met getild hoofd en bovenlichaam tot aan de schouderbladen. Trek uw rechterknie naar uw borst, plaats hierbij uw rechterhand op de enkel en de linkerhand op de knie. Strek het andere been uit schuin naar voren. Hierna wisselt u naar het andere been en brengt u uw handen precies tegenovergesteld aan dat been (nekkklachten: leg bal onder het hoofd).



Dankwoord

Toeval bestaat niet wordt er wel gezegd. Als ik in die gedachte verder ga dan moet ik mijn moeder bedanken dat ze me op vioolles heeft gedaan. Naast alles wat muziek me heeft gebracht en ook nog steeds brengt, heeft het me ook bij Pilates gebracht.

Dank lieve **mam**.

In opleidings-zin hebben de vele instructeurs en master trainers me veel inzicht gegeven. Om enkele namen te noemen: **Stephanny Turton-Kat, Yvonne Schüler, Lynn Robinson, Michael Fritzke, Ton Voogt, Kathy Corey, Elze van 't Woud, Camieke Huisman, Javier Velazquez.**

Dank daarvoor.

Ik bedank mijn **klanten**. Doordat jullie op les zijn gekomen, heb ik de methode vorm zien krijgen. Ik heb kunnen experimenteren met woorden die de oefeningen het snelste duidelijk maakten. Door naar jullie te kijken heb ik me verder kunnen verdiepen in de methode.

Dank aan **Theo**, mijn lieve echtgenoot voor alle gerechten die hij heeft gemaakt tijdens dat ik aan het schrijven was.

Dank je wel **Maria Genova** voor het redigeren van mijn boek. Het was meer dan het corrigeren van fouten. Met jouw vragen om uitleg over wat ik had geschreven heeft het boek aan duidelijkheid gewonnen.

Zijn eerste reactie op de melding dat mijn boek klaar was, was dat hij me graag wilde helpen als ik hulp nodig had. Dank **Evert-Jan Hielema** voor je creatieve input en vormgeving van mijn boek.

Facebook-vrienden bedank ik voor het meedenken over een goede titel met speciale dank aan **Henk Krasenberg** voor 'Hocus Pocus? Pilates past. De titel van het boek is het niet geworden, maar in aangepaste vorm staat hij wel op de achterflap.

Wilt u een mooier en soepeler lichaam zonder intensief te sporten? Zoekt u iets dat helpt tegen rugpijn, incontinentie of stress? Maak dan kennis met de bewegingsmethode Pilates.

Je kunt eraan beginnen zonder dat je ooit aan sport hebt gedaan. Iedereen kan het leren, jong en oud, het wordt op vele niveaus gegeven en binnen enkele lessen merk je al resultaat.

Pilates is perfect te combineren met verschillende sporten en voorkomt blessures. Het is niet voor niets dat sporters als Serena en Venus Williams, Tiger Woods en Kobe Bryant aan Pilates doen.

Hocus Pocus? Nee hoor, Pilates past.

*‘Verandering gebeurt door beweging en bewegen heelt. Lichamelijke gezondheid kan niet worden bereikt door er veel over te denken, noch kan het worden gekocht.’
(Joseph Pilates)*



Marianne van den Heuvel (1966) kreeg als professioneel violiste schouderklachten. Pilates bleek de oplossing, nadat ze verschillende therapieën en sporten had uitgeprobeerd. Ze was zo enthousiast over het bereikte resultaat dat ze zelf de opleiding voor trainer deed. Met dit boek wil ze haar ervaring van tien jaar lesgeven en vooral haar passie voor Pilates doorgeven.

ISBN 978-90-829120-0-5



9 789082 912005