

Vorwort der Autorin

Vieles im Leben hat seine Zeit. Dinge finden Sie, ohne dass Sie sie suchen. Menschen kreuzen Ihre Wege, geben Ihnen neue Impulse und Inspiration und lenken Sie auf Wege, die Sie ohne sie nie gegangen wären. Und plötzlich stehen Sie an einer Stelle und wissen, Sie sind angekommen. Der Kreis hat sich geschlossen und Sie haben Ihr oder eines Ihrer Ziele erreicht.

So ist es mir nach vielen Jahren Aus- und Fortbildung ergangen. Der Kreis hat sich für mich geschlossen. Ich bin in meiner Mitte angekommen, blicke mich um und sehe, wie sich viele kleine Stücke zu einem großen Ganzen zusammengefügt haben. Dass ich einmal an dieser Stelle stehen würde, hätte ich nie gedacht, war der Weg dorthin doch eher holprig – geprägt von Situationen und Ereignissen, die das Leben so mit sich bringt und uns manchmal zweifeln lässt. Doch letztendlich hat mich dieser Weg auf vielen Umwegen ans Ziel gebracht – zu meinem Buchprojekt.

Inspiriert und motiviert wurde ich von meinen langjährigen Teilnehmern, Patienten und Klienten, die mich immer wieder bestärkt haben, mein Wissen, meine Erfahrungen und Tipps für Alltag und Sport doch mal niederzuschreiben, sodass einige Menschen mehr davon profitieren können. So begann ich vor einigen Jahren, mich mit dem Thema „Buchprojekt“ intensiver auseinanderzusetzen. Für jemanden, der noch nie in seinem Leben ein Buch geschrieben hat, stellte sich diese Aufgabe als schwieriger heraus, als gedacht.

Das Thema war schnell gefunden, da ich mich mit diesem schon seit Jahren in Theorie und Praxis beschäftige. Doch die passenden Worte, Beschreibungen und den berühmten roten Faden zu finden, sodass es für Sie, liebe Leser, gut, interessant und verständlich zu lesen ist, war und ist schon eine Herausforderung gewesen. Schließlich war es mit dem „Aufschreiben“ der oben genannten Erfahrungen und Tipps nicht getan, das Konzept musste rund werden, sodass Sie, liebe Leser, auch einen gesundheitlichen und alltagstauglichen Nutzen daraus ziehen können.

Und so machte ich mich auf den Weg und blickte zurück auf meinen Weg, um für Sie Wissenswertes, Praktikables und Nützliches aus den Bereichen Pilates, Faszien, Functional Training und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zusammenzutragen und zu einem neuen, ganzheitlichen Bewegungskonzept zu verbinden: [zur PILATES-ELEMENTS-METHODE](#).

Mein Weg

Schon als Kind habe ich mit Begeisterung asiatische Kampfsportarten ausgeübt und leidenschaftlich gern getanzt. Dass diese Begeisterung mich auf Umwegen mal zu Pilates, Faszienfitness und zur Entwicklung eines eigenen Bewegungskonzepts führen würde, hätte ich nie gedacht. Mein Berufswunsch stand also sehr früh fest, es sollte auf jeden Fall etwas mit „Bewegung“ zu tun haben. Doch wie so häufig im Leben kam es anders.

Durch eine Verletzung im Jugendalter erlitt ich sehr früh Bandscheibenvorfälle, welche mich nicht nur zu einer langen sportlichen Pause, sondern auch beruflich dazu zwangen, einen anderen Weg einzuschlagen, als den ursprünglich von mir gewünschten. Trotz Korsett und viel Physiotherapie blieb meine Leidenschaft für Bewegung und für den Sport ungebrochen und ich suchte nach Mitteln und Wegen, um meine beruflichen Wünsche zu verwirklichen.

Aus diesen gesundheitlichen Gründen führte mich vor über 30 Jahren mein Weg das erste Mal in ein Fitnessstudio und hier in meine erste Groupfitnessstunde – Aerobic –, der Trend der 1980er- und 1990er-Jahre. Ich liebte die Bewegung zur Musik, genoss es, mich wieder ganzheitlich zu bewegen, war mit Begeisterung bei der Sache und konnte meine Gesundheit fast gänzlich wiederherstellen. Sollte ich nun doch noch meinen Traumberuf verwirklichen können? Es sah fast so aus.

Mein weiterer Weg führte mich über den Erwerb verschiedener Lizenzen im Fitnessbereich in Institutionen wie Fitnessstudios, Sportvereinen und Krankenkassen – von der Kursleitung zur Bereichsleitung bis hin zur Dozententätigkeit. Im Laufe der Jahre hielten neue Berufsbilder Einzug auf dem Arbeitsmarkt und so absolvierte ich auf dem zweiten Bildungsweg mein Studium zur Sport- und Gesundheitslehrerin und hatte endlich meine Berufung zum Beruf gemacht. Doch damit nicht genug.

Ende der 1990er-Jahre lernte ich die Pilates-Methode kennen und lieben und absolvierte eine der ersten klassischen Mattenausbildungen, die in Deutschland angeboten wurden. Anfang 2004 lernte ich Britta Brechtefeld von *Pilates Bodymotion* kennen und entdeckte bei ihr die

vielfältigen Facetten des zeitgenössischen Pilates. So absolvierte ich bei *Pilates Bodymotion* in Köln meine zweite zeitgenössische Pilates-Matten- und -Studioausbildung an den Großgeräten.

Während meiner langjährigen Aus- und Fortbildungszeit hatte ich immer wieder das Glück, auf Menschen und Lehrer zu stoßen, die mir neue Impulse gaben, mich in meiner sportlichen Entwicklung positiv beeinflussten und bestärkten. Auch wenn ich zwischenzeitlich durch verschiedene langwierige Erkrankungen meinerseits und im familiären Umfeld zurückgeworfen wurde, verlor ich meine Ziele niemals aus den Augen – betrachtete diese Einschnitte als ein weiteres Teilstück auf meinem Weg zum Ziel.

So folgte 2004 parallel zu meiner Pilates-Ausbildung meine Ausbildung zur Heilpraktikerin, die ich 2007 zeitgleich mit meiner Pilates-Ausbildung abschloss. In den darauf folgenden Jahren spezialisierte ich mich auf TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, mit den Schwerpunkten *Akupunktur*, *Schröpfen* und *Gua Sha*, und erlernte bei verschiedenen Fachverbänden Techniken der Osteopathie, wie *PRT*, *Ortho-Bionomy*® und *Fascial Release*.

Mit den bis dahin erworbenen Kenntnissen der Konstitutionslehre der TCM begann ich zu diesem Zeitpunkt, meinen Unterricht und meine Teilnehmer aus einer anderen Perspektive zu sehen und stellte fest, dass in meinen Pilates-Stunden verstärkt der WASSER- und METALL-Typ zu finden war. Warum ist das so?

Ich fand die Antwort in den Inhalten und den bis dato erlernten und angewandten Prinzipien. Ich löste mich von diesen festen Strukturen, öffnete den Blick nach außen und machte es mir zur Aufgabe, auch das Interesse des FEUER-, ERDE- und HOLZ-Typus zu wecken. So strukturierte ich meine Stunden um, experimentierte und entwickelte die Inhalte weiter und siehe da! Plötzlich fanden sich auch Teilnehmer mit diesen Eigenschaften im Kurs und blieben – der Großteil bis heute – vor allem dabei.

Auf meinem weiteren Weg lernte ich auf einer Fortbildung von *Pilates Bodymotion* im Jahr 2011 Dr. Robert Schleip, Faszienforscher und Leiter des Fascia Research Projects am Institut für Neurophysiologie der Universität Ulm, und „Faszienfitness“ kennen. Fasziniert von der Welt der Faszien, absolvierte ich, als eine der Ersten, bei Dr. Robert Schleip und seiner Frau Divo Müller die Ausbildung zum Fascial-Fitness-Trainer.

Begleitet wurde diese Fortbildung von den bewegenden Aufnahmen *Skrolling under the Skin* von Dr. Jean-Claude Guimberteau, einem plastischen Chirurgen für Transplantation und Reimplantation, die einen tiefen Einblick in das menschliche Faszien-System gaben und im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gingen. Diese Aufnahmen veränderten den Blickwinkel auf und in unseren Körper. Zeigten sie doch, wie alles in unserem Körper miteinander vernetzt ist und dieses Netzwerk ihm seine Struktur, Form und Halt gibt.

Dieses fasziale Netzwerk wird zu Recht als das größte Kommunikationssystem unseres Körpers bezeichnet, als der sogenannte *sechste Sinn*, und zeigt uns bis ins mikroskopisch kleinste Detail die lebendigen Zusammenhänge unseres Körpers.

Von diesem Zeitpunkt an beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema Faszien, den Meridianen und myofaszialen Leitbahnen des Körpers und entdeckte die zahlreichen Parallelen zur TCM und Osteopathie. In den nachfolgenden Jahren besuchte ich jede Fortbildung, von der ich annahm, dass sie mir neue wissenschaftliche Erkenntnisse bringen könnte. Ich experimentierte und spielte mit Bewegungen und Bewegungsabfolgen, sogenannten *Flows*, um das Konzept rund werden zu lassen.

Die Ausbildung zum Functional Trainer sollte erst einmal das Ende einer langen Aus- und Fortbildungsreihe sein. Damit schloss sich der Kreis für mich und ich entwickelte mein ganzheitliches Bewegungskonzept: die PILATES-ELEMENTS-METHODE. Sie fragen sich vielleicht, was an der PILATES-ELEMENTS-METHODE anders ist als an bereits bekannten Bewegungskonzepten. Vielleicht können Sie sich die Frage nach dem Lesen des Buchs und dem Üben des einen oder anderen PILATES-ELEMENTS-Flows selbst beantworten.

Von meiner Seite erst einmal nur so viel dazu: Jeder Mensch hat von Geburt an eine bestimmte Anzahl an Knochen und Muskeln, die sich auch nur auf bestimmte Art und Weise sinnvoll und funktionell trainieren lassen. Doch seit dem Einzug der Faszienforschung in unsere Trainingspraxis lässt sich unser Training effektiv und sinnvoll erweitern. In den Abbildungen und Videos werden Sie bekannte Übungen, Bewegungsabläufe und Positionen sehen, die durch entsprechende Anleitung und Fokussierung eine andere Bedeutung erfahren, sich anders anfühlen und Ihren

Körper auf eine andere Art und Weise trainieren werden. Vielleicht haben Sie Ihre Bewegungsform, Ihren Sport auch schon gefunden und können diesen durch kleine PILATES-ELEMENTS-Flows – die Ihrem Konstitutionstyp entsprechen – ergänzen, beleben und bereichern.

Bei der PILATES-ELEMENTS-METHODE werden Sie erst beim „Tun“, beim regelmäßigen Üben, während und nach dem Training den Unterschied spüren. Spüren und wahrnehmen, wie sich Blockaden, welche Ihren Bewegungs- und Energiefluss behindern, allmählich zu lösen beginnen. Hier lernen Sie die Verbindungen zwischen Pilates, Faszien, funktionellen Übungen, den Meridianen der TCM sowie den myofaszialen Leitbahnen kennen, welche Ihnen zu mehr Energie, Kraft, Flexibilität, Entspannung und Wohlbefinden verhelfen können. Nach einigen Stunden werden Sie es vielleicht schon spüren und mit positiver Stimmung aus einer Stunde herausgehen und sich auf die nächste Einheit freuen. Grundsätzlich gilt: „Fühlen Sie sich in Ihrem Körper wohl, spüren Sie in sich hinein“, ob nun beim Sport oder im Alltag.

Der Einstieg in jedes Kapitel beschreibt die fünf Elemente – HOLZ, FEUER, ERDE, METALL und WASSER – mit Zuordnung des entsprechenden Meridiansystems und mit Charakterisierung der fünf menschlichen Konstitutionstypen in Bezug auf Alltag und auf eine sportliche Aktivität aus Sicht der TCM. Im Anschluss daran ordne ich jedem Element und Meridiansystem entsprechende Trainingsmethoden zu – Faszientraining (HOLZ), Functional Training (FEUER), die PILATES-ELEMENTS-METHODE (ERDE), klassisches Pilates (METALL) und Wissenswertes aus der TCM (WASSER).

Weiter finden Sie in jedem Kapitel nach den theoretisch beschriebenen und bebilderten Flows einen QR-Code zu dem entsprechenden Onlinevideo und können mit mir zusammen die Theorie in die Praxis umsetzen.

Ein Rezeptteil am Ende eines jeden Kapitels stärkt Ihre „Mitte“ auf eine andere, nicht weniger wichtige Art und Weise.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spass und Freude beim Lesen und mitturnen, sowie beim Ausprobieren der Rezepte.

Andrea Frey