



Pilates-Prinzipien

Pilates-Übungen basieren auf einem festem Atemmuster. Die Atmung ist das ursprüngliche und grundlegende Prinzip der Methode. Die übrigen 5 Prinzipien begründen die einzigartige Technik von Pilates. Ihr Zusammenwirken verbindet Körper und Geist und ist der Grund für die Wirksamkeit von Pilates.

KONZENTRATION

Jedes Detail einer Bewegung, wie sie ausgeführt wird und wie sie sich anfühlt, erhält Aufmerksamkeit. Mit der Zeit werden die Übungen unbewusst ausgeführt und das Körperbewusstsein kann sich entwickeln

ATMUNG

Das Atemmuster sollte die Bewegung ergänzen – eine vollständige Atmung in die Flanken wird empfohlen, um körperlich und geistig optimal zu profitieren!

KONTROLLE

Jede Übung wird kontrolliert mit den jeweiligen spezifischen Muskeln und der Atmung ausgeführt. Kontrolle umfasst auch die mentale Ebene und die achtsame Ausführung von Bewegungen



ZENTRIERUNG

Damit ist sowohl das Aktivieren der CORE-Muskulatur als auch die geistige und körperliche Fokussierung bei der Ausführung der Übungen gemeint

BEWEGUNGSFLUSS

Die Übungen sollten mit Grazie und Leichtigkeit ausgeführt werden und fließend ineinander übergehen. Die für die Übung aufgewendete Energie sollte den ganzen Körper einbeziehen

PRÄZISION

Wichtig ist die bewusste Wahrnehmung jeder einzelnen Bewegung innerhalb einer Übung. Ausführung, Positionierung und Ausrichtung der einzelnen Körperbereiche