

## **Pilates – Lasse Dich von Deinem Atmen leiten**

Der Atem ist ein wichtiger Teil im Pilates- Training. In dieser Stunde lassen wir nicht nur den Atem mit der Bewegung fließen, sondern schaffen ihm mehr Platz und bringen ihn mit den Pilates - Übungen in Einklang. Erfordert Pilates Erfahrung.

Die Stunde ist wie folgt aufgebaut und beinhaltet:

1. Einstieg: Pilates Prinzipien durch Körper- und Atemwahrnehmung
2. Mobilisation der Gelenk: WS, Hände, Schultergürtel, Hüftgelenke, Sprunggelenke etc.
3. vorbereitende Übungen: Körperwahrnehmung, Dehnungen, Mobilisationen, kleiner Bewegungsradius, Bewegungen auseinandernehmen und zusammenfügen
4. immer wieder den roten Faden des Atemflusses in verschiedenen Körperpositionen erarbeiten
5. konzentriert und langsam im individuellen Atemfluss ausgeführt
6. Vergleichen des Bewegungsspektrums/ Wahrnehmung schulen
7. Entspannung & Abschluss der Stunde

Die Grundprinzipien beim Pilates- Übungen:

J. Pilates legte großen Wert darauf, die Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. Daraus entstanden (unter anderem) folgende Grundprinzipien die sich miteinander verbinden:

### **Atmung**

Gemeint ist hier die seitliche untere Brustkorbatmung im Einklang mit der Bewegung. Sie hat den Vorteil, dass man in den Übungen die Bauchmuskeln aktiviert lassen und trotzdem die Kapazität der Lungen optimal auszunutzen kann.

### **Zentrierung**

eine stabile Körpermitte, gemeint ist der Raum zwischen Becken und Brustkorb. Die Zentrierung wirkt wie ein Korsett, dass inneren Organe hält und die Wirbelsäule schützt. Die Spannung sollte im Alltag und während des Trainings nur gerade so viel aktiviert werden, dass die Bewegung korrekt ausgeführt werden können.

### **Bewegungsfluss & Kontrolle**

Ökonomie der Bewegung. So entstehen Bewegungen die „müheles“ sind.

### **Imagination**

Die geistige Vorstellung oder ein Gefühl für eine Übung/ Bewegung bekommen/ entstehen lassen. Eine Verbindung zwischen Körper & Geist.

### **Integration**

„Der Geist ist der Trainer, die Muskel sind das Team.“