

Die Pilates- Grundprinzipien

ATMUNG

„Lerne richtig zu atmen!“

- Ziel:
 - Anreicherung des Blutes mit O₂
 - Optimale O₂-Versorgung des Gehirns
- Atmung unterstützt den Bewegungsfluss
 - Einatmung als Vorbereitung
 - Ausatmung in der Bewegung bzw. im anstrengenden Teil der Übung

ZENTRIERUNG

„Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen – aus der Mitte kommt die Kraft!“

- **Körpermitte** als Ausgangspunkt für jede Bewegung
- **POWERHOUSE**
- Schutz der Wirbelsäule

KONZENTRATION

- hoher Grad der **Aufmerksamkeit**
- langsame, bewusste Bewegungsausführung
- jede Phase der Bewegung im inneren Dialog durchdenken
- Fehler vermeiden oder korrigieren

KONTROLLE

- Kontrolle über Körper und Geist
- Bewegung mental bewusst, sorgfältig geplant und damit kontrolliert ausführen
- Wichtig: **Körperwahrnehmung**

→ enger Bezug zu KONZENTRATION

IMAGINATION

- **Bildlichen Rahmen** schaffen, dem der Körper folgen kann
- **Grundgedanke:**
geistige Vorstellungen lösen direkte körperliche Reaktionen hervor –
z.B.: Ruhebild
- Hilfe bei exakter Bewegungsausführung

→ enger Bezug zu KONZENTRATION
und KONTROLLE