

Die Pilates-Prinzipien



- **Zentrierung**
Die Entwicklung und der Einsatz eines starken Kraftzentrums ('Powerhouse', Muskulatur um die Körpermitte) ist das Hauptanliegen der Pilates-Methode, als Schutz für eine gesunde und aufrechte Wirbelsäule.
- **Ausrichtung**
Um das muskuläre Gleichgewicht im Körper herzustellen bzw. zu festigen und eine aufrechte, lockere Haltung zu erlangen, wird besonders auf korrekte Ausrichtung von Kopf bis Fuß (v.a. Becken und Wirbelsäule) während des Trainings geachtet.
- **Atmung**
Es wird die seitliche Brustkorbatmung angewendet.
- **Bewegungsfluss**
Pilates-Übungen werden langsam und fließend ausgeführt. Dadurch können die Übungen präziser in der Bewegung, kontrollierter in der Ausrichtung und sicherer ausgeführt werden. Langsam ausgeführte Übungen sind effizienter als Schwungübungen.
- **Entspannung**
Mobilisierung der Gelenke und Entspannung von vor allem hyperaktiven Muskeln ist ein wichtiger Teil der Pilates-Methode. Da eine Wechselwirkung zwischen körperlicher und geistiger Entspannung besteht, ist eine ganzkörperliche Entspannung oder Körperwahrnehmungsübung ein idealer Trainingsbeginn.
- **Konzentration**
Durch die konzentrierte Ausführung der Bewegungen wird neben dem Körper auch der Geist trainiert. Das Körperbewusstsein und die Entspannungsfähigkeit werden verbessert.
- **Koordination**
Durch wiederholte Ausführung der Pilates-Übungen werden die Bewegungen automatisiert und fließender (Koordination von Nervensystem und Muskeln). 'Überflüssige' Muskeln für die Bewegungsausführung werden nach und nach weniger aktiviert. Weiters wird der Atem mit der Bewegung koordiniert.
- **Kondition**
Verbesserung der Kondition der für die Haltung zuständigen Muskulatur.