

ImfitO Pilates

Grundprinzipien (Joseph Hubertus Pilates):

1 Breathing – Atmung

Die Atmung fließt gleichmäßig ohne anzuhalten, durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Pilates verlangt keine Brust- oder Bauchatmung, sondern eine seitlich ausdehnende Brustatmung als optimale, komplette Füllung der Lungenflügel.

2 Concentration – Konzentration

Die Konzentration beim Üben sollte immer auf die Bewegungen, die Position, die Haltung auf die Körpermitte, das „Powerhouse“ gerichtet sein. Der Gedanke steuert die Bewegung in jeder Phase, der Geist erfüllt den ganzen Körper, d.h. den Körper bewusst wahr zu nehmen.

3 Precision – Präzision

Die Konzentration fördert Präzision der Bewegung, die Präzision schafft dauernd eine gekonnte Beantwortung der kinästhetischen Reize, welche wiederum die exakte Ausführung ermöglicht. Präzision ist nur möglich mit absoluter Konzentration und dauernder Kontrolle.

4 Control – Kontrolle

Die Kontrolle jedes Details, jedes Körperteils, der Atmung, des Gleichgewichtes, der Ruhe und der Bewegung, ermöglicht erst die präzise Ausführung jeder Übung bis ins letzte oft unwichtig scheinende Segment. Die Konsequenz der Kontrolle ist Körperbeherrschung.

5 Centering – Zentrierung

Jedes Haus braucht ein Fundament, der Körper braucht eine starke Mitte die ihn trägt, ihn hält, oben und unten verbindet, vorne und hinten vereint, geschmeidig oder starr macht. Das „Powerhouse“ als Mittelpunkt der Pilates-Methode bringt Körpersymmetrie.

6 Elongation – Streckung

Die Wirbelsäule strecken, heißt sie entlasten. Vor einer Beugung wird sie verlängert, vor einer Drehung ebenfalls. Ob im Stand, in Rücken-, Seiten- oder Bauchlage, die Wirbelsäule wird immer bewusst aus der Hüfte heraus „gelangt“, lang gemacht und gestreckt.

7 Flow – Fluss

Alle Übungen werden in dynamisch, fließender Form durchgeführt, genauso wie der Übergang von einer Übung zur anderen. Vom Stand zum Sitzen, dann in Rückenlage, von dieser in die Seitenlage und in die Bauchlage – alles fließt – *Panta rhei* !

8 Balance – Gleichgewicht

Nicht zu den klassischen Prinzipien gehörend welche Joseph Pilates formulierte, ist die Balance, die innere und äußere Balance, eine der wichtigsten Voraussetzungen für alle Pilatesübungen. Vielfach ist „the point of Balance“ das absolute Paradigma!