

die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien

Jede Pilatesstunde folgt der Philosophie dieser Prinzipien:

1. **Atmung:** als tiefster Bewegungsimpuls, initiiert durch das Zwerchfell (maximale Lungenkapazität, Wirbelsäulen- und Brustkorb-Mobilisation)
2. **Zentrierung:** für ein stabiles Körperzentrum (Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur und Stabilisierung der Lordose im Lendenwirbelbereich)
3. **Gewichtsverlagerung und Alignment:** für das richtige Lot des Körpers und Balance in allen Ebenen (ermöglicht das kompensationsfreie Tragen des Körpergewichts und freie Beweglichkeit der Gelenke)
4. **Schultergürtel-Organisation:** für einen gelösten Nacken und entspannte Schultern (befreit von hängenden Schultern und Rundrücken und den damit verbundenen Verschleiß der Schultergelenke)
5. **Lockerheit und Entspannung:** für den Einsatz von angemessener Kraft (erst durch das „Loslassen“ der globalen Muskulatur kann die Bewegung durch die gelenksnahen Muskeln aufgenommen werden, die das Gelenk „in der Spur“ halten)
6. **Bewegungslänge und -weite:** für raumreifende Bewegungen (Vergrößerung des Bewegungsgrades)
7. **Gelenkartikulation:** für differenziertes Bewegen in allen Gelenkstrukturen (Wirbelsäulen- und Gelenk-Mobilisation für eine gleichmäßige Kräfteverteilung und Gesunderhaltung der Bandscheiben durch Druckbe- und -entlastung)