

Das erste originale Pilates-Prinzip

Zentrierung

Die Aktivierung des „Powerhouse“ ist eines der wichtigsten Prinzipien des Pilates-Trainings.

Das Powerhouse setzt sich hauptsächlich aus der Bauch- und Beckenbodenspannung zusammen, welche für eine Zentrierung bei jeder Übung angespannt werden.

Die Zentrierung stützt die Wirbelsäule und den Brustkorb und ermöglicht so ökonomische und fließende Bewegungen mit Armen und Beinen.

Reflexionsfragen zum 1. Pilates-Prinzip: Zentrierung:

1.

Wie bewusst bin ich mir während meiner Pilates - Praxis meines Körperzentrums (Powerhouse) und wie beeinflusst das meine Haltung.

2.

In welchen Situationen außerhalb des Pilates- Trainings könnte ich das Konzept der Zentrierung nutzen, um mehr Stabilität und Kontrolle über meine Bewegungen im Alltag zu erlangen?