

Das zweite und dritte originale Pilates-Prinzip

Kontrolle

Während der gesamten Übungen wird die Haltung und die Muskelaktivität kontrolliert.

Die Übungen werden bewusst mit Körper und Geist durchgeführt.

Konzentration

Die Konzentration ist für eine nachhaltige Veränderung besonders wichtig.

Der Fokus sollte daher auf einer richtigen und nicht möglichst schnellen Ausführung liegen. Je weniger Ablenkung, desto besser.

Reflexionsfragen zum 2. Und 3. Pilates-Prinzip: Kontrolle und Konzentration:

1.

Welche Techniken oder Gedankenmuster helfen mir dabei, meine Bewegungen präzise und kontrolliert auszuführen, und wie kann ich diese in anderen Bereichen meines Lebens anwenden?

2.

Wie gelingt es mir, meine volle Konzentration auf jede Bewegung und jeden Atemzug während des Pilates-Trainings zu richten, und wie beeinflusst das die Qualität meiner Übungen?