

## Das vierte und fünfte originale Pilates-Prinzip

### Atmung

Bei Pilates arbeitet man mit der seitlichen Bauchmuskulatur.

Ein tiefes Ein- und Ausatmen in den Bauchraum ist durch die dauerhafte Aktivierung des Powerhouse nicht möglich.

Es sollte durch die Nase ein und durch den Mund ausgeatmet werden.

### Präzision

Qualität statt Quantität. Die korrekte Ausführung der Übungen ist sehr wichtig.

### Reflexionsfragen zum 4. Und 5. Pilates-Prinzip: Atmung und Präzision:

1.

In welchen Situationen bemerke ich, dass ich meine Atmung unbewusst anhalte, und wie kann ich dies durch eine bewusste Atmung im Pilates und im Alltag verbessern?

2.

In welchen Bereichen meiner Pilates-Praxis fällt es mir schwer, präzise zu bleiben, und wie kann ich meine Technik verbessern, um meine Bewegungen gezielter und kontrollierter auszuführen?