

Das sechste und siebte originale Pilates-Prinzip

Verbindung von Körper und Geist

Die Konzentration auf die Ausführung der leichtesten Übung ist effektiver als
Unzählige unkontrollierte Wiederholungen

Wirbel für Wirbel

Bei jeder Rollbewegung der Wirbelsäule sollte der Fokus auf jedem einzelnen
Wirbel liegen. So wird das selektive und bewusste Bewegen der Wirbelsäule geschult.

Reflexionsfragen zum 6. Und 7. Pilates-Prinzip:

Verbindung von Körper und Geist und Wirbel für Wirbel:

1.

In welchen Momenten verliere ich möglicherweise die Verbindung zwischen Körper und
Geist, und welche Strategien kann ich anwenden, um diese Verbindung während des
Trainings und im Alltag zu stärken?

2.

Wie achtsam und kontrolliert bewege ich mich "Wirbel für Wirbel" in Übungen
wie dem Roll-Up oder der Brücke, und welche Unterschiede spüre ich,
wenn ich bewusst jeden einzelnen Wirbel mit einbeziehe?