

DIE PILATES PRINZIPIEN [PILATES PRINCIPLES]

1. **Kontrolle** [Control]

Pilates fordert die Kontrolle über den Körper und den Geist. Jede Bewegung sollte mental bewusst und sorgfältig geplant, kontrolliert geführt werden.

2. **Konzentration** [Concentration]

Während des Übens sollte Ihre Aufmerksamkeit immer auf Ihren Körper und den Details der Übung sein.

3. **Zentrierung** [Center]

Das Zentrum Ihres Körpers ist der Ausgangspunkt für jede Ihrer Bewegungen. Das Hauptfokus sollte immer auf das Zentrum sein.

4. **Atmung** [Breathing]

Die Richtige Atmung reichert das Blut mit Sauerstoff und hält den Kreislauf stabil. Halten Sie niemals den Atem an. Beim Pilates ist die Atemtechnik ein wichtiges Mittel, um die Bewegungen präzise und mühelos auszuführen.

5. **Bewegungsfluss** [Flow]

Die fließenden Bewegungen unterscheiden die Pilates-Übungen von anderen Trainingsmethoden. Der harmonische Bewegungsfluss wird nicht nur innerhalb einer Übung gewahrt, sondern auch in den Übergängen zu weiteren Übungen.

6. **Präzision** [Precision]

Es geht darum wie man eine Übung ausführt, nicht wieviele Wiederholungen man macht. Qualität über Quantität. Versuchen Sie nicht nur eine Übung vollständig auszuführen, sondern achten Sie auf jedes Detail. Die präzise Ausführung der Übungen erhöht deren Nutzen für Ihren Körper.

Ich bestätige, dass ich die Pilates Prinzipien durchgelesen habe:

Datum, Ort _____ Unterschrift des Kunden _____

{Excerpt from the German addition of *Pilates Body in Motion* by Alycea Ungaro, 2015}