

Pilates – Prinzipien

Atmung

Als Grundregel gilt: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

Atme in die seitlichen und hinteren Bereiche der Lungen ein, sodass sich die unteren Rippenbögen zur Seite und nach hinten ausdehnen. Schliesse die Rippen beim Ausatmen wieder nach innen unten und ziehe gleichzeitig die Bauchdecke sanft zur Wirbelsäule.

Das Atemmuster richtet sich nach dem Zweck der Übung. Grundsätzlich gilt: Das Einatmen unterstützt die axiale Länge und bereitet eine Übung vor; das Ausatmen unterstützt die Stabilität und die Aktivierung des Zentrums.

Beispiele



Assisted Roll Up
Einatmen zum Vorbereiten und um die axiale Länge zu betonen. Mit dem Ausatmen abrollen, bzw. das Zentrum aktivieren.



Leg Pull Front
Einatmen zum Vorbereiten und um die axiale Länge zu betonen. Mit dem Ausatmen das Bein abheben, bzw. das Zentrum aktivieren und stabil halten.

Bemerkung

Vermeide beim Einatmen das Anheben der Schulterblätter und die Öffnung der vorderen Rippenbögen.

Merke

Diese Atmung nennt man Flankenatmung.

Axiale Verlängerung

Die Wirbelsäule axial zu verlängern, heisst, sie zu strecken. Kopf und Becken streben weit auseinander, ohne dass sich die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule verändert.

Durch die axiale Verlängerung wird die Wirbelsäule entlastet, der Druck auf den Bandscheiben verringert sich und die Wirbelgelenke können sich frei bewegen.

Beispiele



Roll-Down
Die Wirbelsäule ist in der Beugung maximal lang.



Press Up
Die Wirbelsäule ist in der Streckung maximal lang.



Spine Twist
Die Wirbelsäule ist in der Drehung maximal lang.



Tic Toc
Die Wirbelsäule ist in der seitlichen Neigung maximal lang.

Merke

Die Wirbelsäule wird bei allen Übungen so gut als möglich verlängert, egal in welcher Position sie sich befindet.

