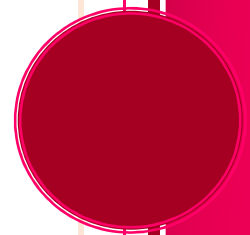




S P I - STRUKTURELLE PILATES INTEGRATION

Voraussetzung: Faszienkenntnisse

Der Begriff „Strukturelle Integration“ stammt aus dem Rolfing® Konzept und bedeutet den Körper und dessen Ebenen und Achsen in seiner Gesamtheit zur Schwerkraft optimal zu organisieren. Wahrnehmung - Koordination – Struktur sind dabei Aspekte, die eine wichtige Rolle spielen und unseren Körper nachhaltig formen. Denn sie bedingen sich gegenseitig und das eine existiert nicht ohne das andere. Verändere ich die Struktur, beispielsweise durch manuelle, fasziale Techniken, so beeinflusst dies die Wahrnehmung der behandelten Region. Es fühlt sich leichter und befreiter an. Lenke ich die Wahrnehmung auf gewohnte Bewegungsmuster, beispielsweise den Blick nach oben, statt nach unten, so verändere ich langfristig die Struktur, da der Schultergürtel-Nackebereich entlastet wird.



S P I - STRUKTURELLE PILATES INTEGRATION

Koordination ist die Fähigkeit sich nach geordneten und zielgerichteten Faktoren zu bewegen, ökonomisch, effizient und harmonisch. Pilates-Training ist die perfekte Methode unsere Koordination zu schulen. Dabei versteht sich das fasziale Netzwerk im wahrsten Sinne als Bindeglied zwischen Wahrnehmung und Koordination.

Dieser Einführungs-Workshop der „Strukturellen Pilates Integration (SPI)“ hilft Dir Bewegungsmuster, vor allem jene, die unökonomisch auf den Körper wirken, an Hand der faszialen Zugspannungen zu erkennen. In einem Body-Reading schulen wir den Blick für solche Muster. Ist der Klient „space-oriented“ oder „ground-oriented“? Steht der Körper im senkrechten Lot zur Gravitation oder befindet sich der Körperschwerpunkt außerhalb dieser Lotlinie? Ist der Gang elastisch und resilient oder plastisch und wenig federnd? All diese Kenntnisse helfen Dir bei der Zusammenstellung eines individuellen Pilates-Trainingsprogramms noch sicherer zu werden.