Pilates Technik im Yoga

Vorteile / Hintergründe

In meinen Seminaren werde ich regelmäßig gefragt: „Hilft Pilates auch beim Yoga?“ Meine Antwort lautete stets: „Ja - sogar sehr!“ Da zu weiteren Ausführungen Zeit und Raum fehlte, lade ich Dich nun zu diesem Seminar ein.

Wie nun also „hilft Pilates beim Yoga“, bei diesen intensiven und komplexen Stretching-Übungen? Wie gehst Du gekonnt in die Länge und Weite, wie bewahrst Du Dir dabei Leichtigkeit und Würde? Welch besondere Rolle übernehmen hier Rumpf und Wirbelsäule? Wie genau lassen sich die Yogaübungen mithilfe der Pilates-Technik unterstützen und absichern, verfeinern und variieren?

Dies alles möchte ich mit Dir detailgenau in anatomischen und energetisch-ästhetischen Aspekten herausarbeiten. Dabei werden wir uns ein anspruchsvolles Stretching-Programm erarbeiten: Aus sieben Grundpositionen heraus und durch Variationen beliebig erweiterbar, wirst Du es gekürzt oder ganz in Deine Mattenstunden einbringen können.

Durch die fachübergreifende Anwendung der pilatesspezifischen Rumpfkontrolle wird sich Dein Verständnis zur Anwendbarkeit dieser kompakten und doch universellen Technik vertiefen und Dir so den Transport in weitere Bewegungsdisziplinen erleichtern.

Deiner Phantasie sind dann keine Grenzen mehr gesetzt, denn: „Sobald Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst.“ (M. Feldenkrais)