

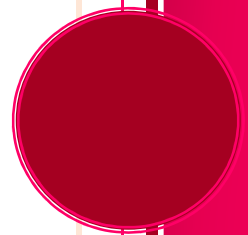


BODY READING –DEN KÖRPER VERSTEHEN

Voraussetzung: Faszienerkenntnisse

Die Fähigkeit den Körper „lesen“ zu können ist nicht nur eine enorme Hilfe, wenn es um chronische Beschwerden geht. Auch in der Beurteilung über die korrekte Ausführung und Effizienz einer Übung ist „Body Reading“ unerlässlich. Es geht darum Bewegungsmuster, vor allem jene, die unökonomisch auf den Körper wirken, an Hand der faszialen Zugspannungen zu erkennen und den Blick für solche Muster zu schulen.

Steht der Körper im senkrechten Lot zur Gravitation oder befindet sich der Körperschwerpunkt außerhalb dieser Lotlinie? Stehen Schulter- und Beckengürtel sowie alle anderen paarigen Gelenke in einer Ordnung zueinander oder weisen Zugspannungen in den myofaszialen Ketten Dysbalancen auf? Steigt die Ursache-Folge-Kette von oben nach unten auf oder anders herum? Ist der Körper und dessen Ebenen und Achsen in seiner Gesamtheit zur Schwerkraft optimal organisiert? Wenn Beschwerden im Körper vorhanden sind, liegen die Ursachen selten in den von Schmerz betroffenen Gebieten. Aus verschiedensten Blickwinkeln betrachten wir den Körper und recherchieren an Hand der „Anatomy Trains“ nach Tom Myers woher der „Startschuss“ kommt und wohin die Reise geht.



Body Reading

Pilates-Training ist die perfekte Methode unseren Körper wieder in eine Balance zu bringen. Die Voraussetzung dabei ist zu erkennen welche Strukturen mit welchen Übungen und Bewegungen gelöst werden, beziehungsweise welche mehr Stabilität erfahren müssen.

Den Körper strukturell zu integrieren ist das Ziel, damit die Fähigkeit, sich nach geordneten und zielgerichteten Faktoren zu bewegen, geschult wird; ökonomisch, effizient und harmonisch.