

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 309 Pilates meets Yoga

Anna Voß

Pilates und Yoga sind als eigenständige Systeme zu verstehen; beide Trainingsformen sprechen die körperliche, die geistige sowie die emotionale Eben an. Der Trainierende soll allgemeines Wohlbefinden und ein positives Lebensgefühl erreichen – er soll sich und seinen Körper spüren!

Synergieeffekte durch Kombination von Pilates- und Yoga-Elementen:

- ✓ Kraft / Anspannung **vs.** Entspannung / Dehnung
- ✓ Stabilität / Zentrierung **vs.** Balance
- ✓ Konzentration / Kontrolle **vs.** Tiefenentspannung

PILATES-Elemente	YOGA-Elemente
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zentrierung – <i>"Powerhouse"</i> ✓ Pilates-Atmung – <i>"Flankenatmung"</i> ✓ <i>Bewegungskontrolle</i> als Prinzip ✓ Ausgewählte Übungen – Schwerpunkt: <i>Kraft u. Stabilität</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Brett ▪ Der Star ▪ Swimming ▪ Der Seitstütz (Star) ▪ Sine Twist ▪ Half Roll Back ▪ Dead Bug 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Einstimmung – <i>"sich erden"</i> ✓ Atemwahrnehmung ✓ dynamische Bewegungssequenz – <i>"Bewegungsrichtungen der WS"</i> ✓ Balance-Übungen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Baum ▪ Die Standwaage ✓ Entspannungsphasen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Position des Kinds ▪ Der herabschauende Hund ▪ Die Katze (in Bewegung) ✓ Tiefenentspannung – <i>zur Ruhe kommen</i>; Energiefluss