

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