



## WS 305-04 | Pilates meets Yoga

Referentin: Lea Berger

Samstag, 08.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr

Seit über 5000 Jahren wird Yoga praktiziert. Es vereint den Körper, Geist und Seele miteinander, in Form von geistigen und körperlichen Praktiken wie Asanas, Pranayama, Meditationen und vielem mehr. Diese Praktiken werden mit kräftigenden, stabilisierenden und dehnenden Übungen aus dem Pilates kombiniert. Während beide Bereiche den Körper und Geist stärken, haben sie unterschiedliche Zielgruppen und Methoden. Yoga vereint die Atmung, Flexibilität, die Kraft der einzelnen Asanas und die eigene spirituelle Entwicklung. Dagegen steht im Pilates die Stärkung/Kräftigung des Powerhouses, des Körperzentrums, in Verbindung mit der Atmung im Vordergrund. Beide Richtungen haben ihre einzigartigen Vorteile. Verbindet man beides miteinander, erhält man ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper und Geist.

### Was ist Yoga?

- Eine aus Indien stammende Tradition
- Ein spiritueller Weg als ein kennenlernen von Körper und Geist
- Eine Achtsamkeitspraxis für sich selber und seines Umfeldes
- Eine Wissenschaft, denn viele positive Auswirkungen lassen sich durch zahlreiche, wissenschaftliche Studien belegen
- Ein Ankommen im eigenen Körper, um sensibler für Signale des Körpers zu werden
- .....

### Der Sonnengruß – Surya Namaska

Bedeutung: Surya = Sonne      Namas = sich verbeugen

- verbindet Atmung mit Bewegung
- es ist ein gleichmäßiger, runder Ablauf, wo man gleich startet und endet
- rechte Körperseite = Sonnenseite
- linke Körperseite = Mondseite
- es gibt verschiedene Variationen, jedoch beginnen alle mit der rechten Körperhälfte und enden mit der linken Körperhälfte
- sie beginnen alle mit der Berghaltung, am vorderen Mattenrand
- beim Praktizieren des Sonnengrußes verneigen wir uns vor der Sonne und bedanken uns für ihre Kraft





Wirkung:

- energetisierend
- Stress wird abgebaut
- Verbindung von Atmung mit Körper, Geist und Seele als Einklang
- Mobilisierung von Gelenken
- Kräftigung
- Dehnung
- stimuliert die Organe
- vertieft und verlängert die Atmung
- Verstärkung des Bewusstseins für die Atmung

### **Pilates – ein kurzer Überblick**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das besonders auf unsere Körpermitte, auf das so genannte Powerhouse abzielt. Nach Joseph Pilates (1920er Jahren) kommt die Kraft aus dem Körperzentrum und fließt von hier aus in die Extremitäten. Ursprünglich hieß diese Methode „Contrology“ (Kontrolle), da alle Körperbewegungen durch die Kontrolle des Geistes und der Atmung gesteuert werden.

Alle Pilatesbewegungen beinhalten kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung. Hierbei stehen besonders die Kräftigung, Flexibilität und Beweglichkeit im Vordergrund.

Die 6 Grundprinzipien:

- Atmung
- Konzentration
- Zentrierung
- Kontrolle
- Bewegungsfluss
- Präzision

Im Pilates werden nur kurze Sequenzen einer Übung verwendet und mit wenige und kurzen Wiederholungszahlen gearbeitet, um einen maximalen Fokus, Konzentration und Präzision zu erzielen. Es gibt zahlreiche Abwandlungen jeder Kernübung, wodurch Pilates für jede Altersstufe oder körperliche Konstitution durchführbar wird.

