

## Die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien:

### **Pilates-Atmung:**

Maximale Ausschöpfung der Lungenkapazität,  
Mobilisation von Brustkorb und Brustwirbelsäule

### **Zentrierung:**

Kräftigt die tiefe Bauchmuskulatur,  
Schutz und Stabilisierung der Lendenwirbelsäule  
durch ein kraftvolles Körperzentrum

### **Gewichtsverlagerung und Alignment:**

Kompensationsfreies Tragen des Körpergewichtes  
durch Ausrichtung der Körperachsen

### **Schultergürtelorganisation:**

Verhindert den Verschleiß von Gelenken,  
Befreiung von Verspannungen in Schultern und Nacken

### **Lockerheit und Entspannung:**

Voraussetzung für das Aktivieren und Trainieren der  
tiefliegenden gelenks- und wirbelsäulennahen Muskulatur

### **Bewegungslänge und -weite:**

Vergrößerung des Bewegungsgrades

### **Gelenkartikulation:**

Gesunderhaltung der Bandscheiben  
durch Druckbelastung und -entlastung