

## HOLISTIC FIT

Pilates Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

### **Alignment - Bewegung in Koordination & gesunder Ausrichtung**

Der Begriff Alignment steht im Yoga und Pilates für die Ausrichtung der Körperteile in Koordination mit allen anderen Körperteilen (Torso und Extremitäten). Der Versuch ist hier vor allem darauf zu achten, dass wir uns so bewegen, wie es sich für uns gut anfühlt. Gerade im Stråla Yoga dürfen wir das Wort jedoch noch ein wenig anders verstehen als im Pilates. Im Stråla Yoga geht es um die natürliche Bewegung (siehe WS 2, Level 1). Hier steht im Vordergrund, dass wir uns wirklich so bewegen, dass keinerlei Spannung in den Muskeln besteht, sondern viel mehr die Muskulatur gestärkt wird, durch natürliche Bewegungsmuster. Die Wissenschaft dahinter ist aus dem ost-asiatischen Raum und beruht auf der Annahme, dass Anspannung im Körper zu Stress führt, und unser Leitspruch der westlichen Kultur "harder, better, faster, stronger" zu einer Dysbalance im Körper führt. Der Atem steht beim Yoga im Vordergrund und schafft damit eine entspannte Grundlage in der Praxis.

Im Pilates hingegen wird zwar auch mit dem Atem gearbeitet, jedoch vor allem auch mit Körperspannung. So arbeiten wir hier mit dem Power-House, welches unseren gesamten unteren Torso meint, also Bauchmuskulatur, tiefe Bauch- und Beckenmuskulatur und Beckenboden.

Unterschied: Beim Yoga wird bei der Anstrengung eingeatmet, beim Pilates wird bei der Anstrengung ausgeatmet.

Alignment im Pilates bedeutet, dass wir eine gerade Struktur im Körper bewahren.

Im POP Pilates sprechen wir von S.H.I.N.E.

S = Shoulders back and down

H = Heels under squared hips - this keeps the ankle, knee & hip aligned for safety

I = Inhale & Exhale - When to breathe: Inhale when it's easy and exhale when it's hard

N = Neutral Spine - Proper gaze & Long spine

E = Engage muscles with movement - what you should be contracting to move as safely & effectively as possible

