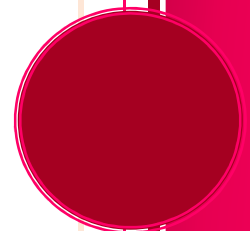


FASZIEN-PILATES

Was Joseph Pilates schon zu seiner Zeit als "Naturgesetz" verstanden hat, wird durch die neuesten Erkenntnisse aus der heutigen Forschung wissenschaftlich untermauert. Lange Ketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen haben schon damals zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Trainings gezählt. Heute nun erfährt es eine ganz neue Bedeutung, denn die Faszien-Fitness-Prinzipien nach Dr. Robert Schleip spiegeln genau diese Trainingsmerkmale von damals wieder.

4/1/2018



Faszien-Pilates

Die Synergie dieser beiden Methoden wird besonders deutlich, denn Pilates-Training stimuliert besonders wirkungsvoll die Mechanorezeptoren, die sich als Dehnrezeptoren auf das Bindegewebe auswirken.

Die 5 Faszien-Fitness Prinzipien finden auch im Faszien-Pilates Training vortrefflich Anwendung. Denn es gilt mit unterschiedlichen Trainingsimpulsen Reize zu setzen, die das Faszien-gewebe unmittelbar und optimal trainieren. Entstanden ist ein hochmodernes Konzept, das spielerisch und kreativ die Faszien Fitness-Prinzipien mit den PILATES Bodymotion Übungen und Prinzipien vereint. Eine neue Bewegungsqualität entsteht, die dem ganzheitlichen Verständnis des Kontinuums "Faszien" zu verdanken ist. Der 6. Sinn wird besonders gefördert und gefordert. Fließende Eigendynamik und Kontinuität, sensitives Erspüren, feinste Mikrokontraktionen bis hin zu raumgreifenden formgebenden Bewegungen rücken Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und