



<コントロールの原則>

コントロールとは、忍耐を持って持続させる事で、エクササイズから生まれる有益な自分のものにすることが出来るものである。

そして、ピラティス氏は、『自ら正しい知識をしっかりと理解しておかなければならない』と述べており、下記で述べる8つの理論は成功へと導くキーワードとなります。



<ピラティスの原則>

①コンセントレーション (concentration)

エクササイズをする際に、常に正しい動きが出来るように集中して行なうこと



②コントロール (control)

筋肉は自身の意思に従って動くことが理想。意識が筋肉をコントロールすることから始まる



③センタリング (centering)

全ての動きは安定した体の中心から作られ、ジョセフ氏はこの中心の事を『パワーハウス』と呼び、両肩と両腰からなる長方形の部分の指しています



④フロー (flow)

体が猫のようになやかな動きとなるよう、筋肉と靭帯を柔軟にし、優雅で流れるように、一定のスピードで行なうようにする

⑤プリシジョン (precision)

指導は正確に伝え、どんな細部にわたる事であっても、指導者はしっかり掘り下げて説明する

⑥ブレス (breath)

呼吸とは生を受けて最初に行なう行為であり、全ての動きは呼吸と結びついている。呼吸方法は最も大事な要素

⑦リラクゼーション

緊張する事無く動きを習得する事

⑧スタミナ (stamina)

ジョセフ氏は持久力の必要性も説いている。筋疲労は身体に対する”毒”の1つである