

## Michael Miller Pilates

Contrology ist the complete coordination of body, mind, and spirit.

„Contrology“ ist das vollständige Zusammenspiel von Körper, Verstand und Geist.

Contrology develops the body uniformly.

„Contrology“ entwickelt den Körper einheitlich.

Words, pictures, and films document the mat.

Worte, Bilder und Filme dokumentieren das Mattentraining.

Michael Miller professes Pilates to be an idea.

Michael Miller erklärt Pilates zu einer Idee.

Gravity forces the issue of alignment.

(Because we are like a fish moving through air.)

Die Schwerkraft erzwingt eine Ausrichtung.

(Weil wir uns wie ein Fisch durch die Luft bewegen.)

Alignment is perceptible via tension.

Die Ausrichtung ist wahrnehmbar über die Spannung.

It takes tension to trigger fluorescence.

(Uniform development requires uniform usage.)

Es benötigt Spannung, um Fluoreszenz auszulösen.

(Eine einheitliche Entwicklung erfordert eine einheitliche Behandlungsweise.)

The idea of Pilates is apparent in the mat.

Die Idee von Pilates ist ersichtlich im Mattentraining.

The idea is uniform eccentric loading flowing through progressive patterns of movement.

Die Idee ist, dass eine einheitliche exzentrische Belastung durch fortschrittliche Bewegungsmuster fließt.

Uniform: means whole body

Eine einheitliche: meint den ganzen Körper

eccentric: means out of the center (to be eccentric you have to start at ease)

(The true point of eccentricity is the inflection point.)

exzentrische : meint aus der Mitte heraus (um exzentrisch zu sein, muss man entspannt anfangen)

(Der wahre Punkt der Exzentrizität ist der Wendepunkt.)

loading: means weight bearing (to make any exercise harder add more weight (load), move weight further away from center, decrease contact points, change tempo.)

Belastung: meint Gewicht tragend (um eine Übung zu erschweren, füge mehr Gewicht (Last) hinzu, verschiebe das Gewicht weiter weg vom Zentrum, verringere die Kontaktpunkte, verändere das Tempo.)

flowing through: (you have to press the flow to find the fusion)

fließt durch: (man muss den Fluss voran treiben, um die Verschmelzung spürbar zu machen)

progressive patterns of movement: (flexion, extension, side bending, rotation, and torsion)

fortschrittliche Bewegungsmuster: (Flexion, Extension, laterale Flexion, Rotation und Torsion)