

Pilates voor thuis

Pilates voor thuis

Mindful bewegen voor rust, kracht en ontspanning

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Pilates voor thuis

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403870632

Eerste druk: 2026

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme, *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Van overprikkeling naar ontspanning*, Een praktische gids voor het reguleren van het zenuwstelsel, *Onbevangen*, een biografie over autisme en leren leven zonder masker, en *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde.

© 2026 I.C. Chenin. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie:

https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin

Inhoudsopgave

- 1. Introductie**
- 2. Voorbereiding**
- 3. Basisprincipes van Pilates**
- 4. Mindfulness & meditatie**
- 5. Combinatie Pilates & mindfulness**
- 6. Thema- en doelgerichte sessies**
- 7. Tips voor je thuis**
- 8. Reflectie & dagboek**
- 9. Afsluiting & motivatie**
- 10. Overzicht en uitleg oefeningen**
- 11. Zo stel je zelf een Pilates-routine samen**

Nawoord

Hoofdstuk 1 - Introductie

Wat is Pilates en waarom het goed is

Pilates is een bewegingsmethode die ontwikkeld is door Joseph Pilates in het begin van de 20e eeuw. Het draait om het versterken van je core – dat wil zeggen je buik-, rug- en heupspieren en het verbeteren van je houding, flexibiliteit en balans. Maar Pilates is meer dan alleen fysieke oefeningen. Het helpt je ook om bewuster te bewegen, je lichaam te voelen en spanning los te laten.

Door regelmatig Pilates te beoefenen kun je merken dat je:

- sterker en stabiel wordt in je core, rug en houding;
- meer controle krijgt over je bewegingen;
- je lichaam bewuster voelt en spanningen kunt loslaten;
- je ademhaling beter leert gebruiken voor ontspanning en focus.

De oefeningen in deze gids zijn speciaal uitgekozen om je thuis veilig en effectief te laten bewegen. Je hebt geen speciale apparatuur nodig, alleen een matje of zachte ondergrond en comfortabele kleding.

Pilates: balans tussen lichaam en geest

Pilates is een trainingsvorm die zich richt op ademhaling, houding, focus en gecontroleerde beweging. Het versterkt en versoepelt het hele lichaam, met extra aandacht voor de *core*: de spieren rondom rug, buik en bekken die zorgen voor stabiliteit en het voorkomen van blessures.

De lessen zijn geschikt voor ieder niveau en aan te passen aan jouw mogelijkheden. Pilates is ondersteunend bij verschillende lichamelijke klachten en helpt je sterker, bewuster en stabiel te bewegen.

Door de focus op ademhaling en concentratie ervaar je meer rust, energie en balans. Pilates vermindert stress, vergroot het lichaamsbewustzijn en versterkt het zelfvertrouwen.

Een toegankelijke en effectieve manier om je lichaam én geest in beweging te brengen

Mindfulness en meditatie bij Pilates

Mindfulness betekent dat je je bewust richt op het huidige moment, zonder oordeel. Het gaat erom dat je aandacht hebt voor wat je voelt, denkt en waarneemt. Meditatie is een manier om die aandacht te trainen, bijvoorbeeld door je te concentreren op je ademhaling, een gevoel of een beeld. Samen helpen ze je om rust, focus en balans te ontwikkelen.

In deze gids combineren we Pilates met mindfulness en meditatie. Dat betekent dat je niet alleen beweegt, maar ook bewust je aandacht richt op hoe je lichaam aanvoelt, hoe je adem stroomt en welke spanningen je loslaat. Hierdoor ontstaat een diepere verbinding tussen lichaam en geest en ervaar je een moment van totale ontspanning.

Door mindfulness en meditatie te integreren in Pilates word je bewuster van je lichaam en je emoties. Je leert spanning en stress los te laten en je spieren op een gecontroleerde manier te gebruiken. De aandacht voor ademhaling en lichaamsbewustzijn helpt je om een kalme, gefocuste mindset te ontwikkelen.

Deze combinatie biedt niet alleen fysieke voordelen, zoals een sterkere core en verbeterde houding, maar ondersteunt ook je mentale gezondheid. Je voelt je meer geaard, rustiger en veerkrachtiger in het dagelijks leven. Bovendien helpt het regelmatig beoefenen van mindfulness en meditatie bij Pilates om stress te verminderen, meer energie te ervaren en je zelfvertrouwen te vergroten.

Kortom: door Pilates te combineren met mindfulness en meditatie creëer je een moment waarin lichaam en geest samen in balans komen, en waarin je zowel kracht, flexibiliteit als innerlijke rust ontwikkelt.