



Clic : Pilates

## Un travail du corps remarquable, des résultats probants avec Pilates

Si tant de personnes se sont mis à la pratique Pilates, c'est qu'il y a de vraies bonnes raisons à le faire ! En effet, cette discipline fondée dans les années 20 par Joseph Pilates repose sur un ensemble de mouvements de renforcement musculaire, non traumatisants pour les articulations et un travail de respiration lent et profond.

En misant sur les muscles posturaux, **ce travail permet d'obtenir des résultats efficaces notamment pour obtenir une meilleure posture, un corps mince, ferme, plus souple.** Cette pratique devenue contemporaine utilise maintenant des accessoires tels que le gros ballon, le rouleau, le cercle. Leur utilisation permet de complexifier ou de mieux ressentir certains points de travail. **Il est préconisé de suivre des séances avec un enseignant confirmé qui vous corrigera dans l'exécution de vos exercices.**

La méthode Pilates est utilisée comme entraînement pour améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. **La pratique régulière de Pilates sur une longue période agit sur la santé globale.**



**Joseph** disait que sa méthode : *...pouvait développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit, améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites...* une approche qui mérite d'être saluée ! Ce travail repose **sur 6 fondamentaux** qui sont les clés de la méthode :

**La respiration latérale thoracique,**

**Le gainage** (aussi appelé le centrage, le power house, le centre d'énergie = les muscles profonds)

**La concentration** (ressentir en conscience chaque mouvement en lien avec la respiration et la qualité du mouvement)

**La précision** (il s'agit de réaliser un mouvement de qualité et non réaliser de la quantité, écouter son corps)

**Le contrôle** (du geste réalisé, en conscience, avec le corps et l'esprit et la respiration)

**La fluidité** (un mouvement qui s'enchaîne avec les 5 autres fondamentaux pour prendre plaisir à rendre le mouvement équilibré et facile)



## Et sur notre corps, ça fait quoi ?

- Gain de souplesse ! les muscles s'allongent, meilleure amplitude dans nos mouvements ;
- Le corps se muscle : tous les muscles du corps sont sollicités, rendant ainsi le corps harmonieux, avec une mention spéciale pour les abdominaux qui sont travaillés en profondeur, moyen d'obtenir un ventre plat,
- Le corps se redresse : le Pilates donne des résultats spectaculaires en ce qui concerne la posture. Les exercices de la méthode aident à repositionner l'alignement de la colonne vertébrale, à l'assouplir et à la protéger en développant les muscles dorsaux : moins de maux de dos
- Détente : le Pilates permet de travailler sa respiration en coordonnant le geste et le souffle. C'est aussi une occasion de se recentrer, se détendre et de cultiver un bien-être mental.

**En venant pratiquer la méthode Pilates au studio Pilates de Meylan, vous aurez un choix de cours et d'horaires dans la semaine. Une séance bilan préalable (rendez-vous individuel tarifé) est nécessaire avant toute intégration. Ce bilan complet permet d'évaluer les points forts et faibles de votre corps en mouvement afin d'apprécier ce qui vous sera nécessaire pour démarrer ou vous accompagner dans votre pratique. Il suffit de prendre RDV par tél avec l'enseignante.**