

# LA MÉTHODE PILATES : POURQUOI EST-ELLE EFFICACE ?

Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit et l'élève »... voilà bien une approche qui mérite d'être saluée !

## QUELS SONT LES GRANDS PRINCIPES DE CETTE DISCIPLINE ?

Fondée en 1920 par **Joseph Pilates** à New York, la **méthode Pilates** est aujourd'hui plébiscitée dans le monde entier. Bénéfique pour le corps et l'esprit, elle repose sur 6 **fondamentaux** qui sont les clés de la réussite :

### LA RESPIRATION

Elle est spécifique. C'est une respiration latérale thoracique qui permet de mieux utiliser les poumons (inspiration par le nez, expiration par la bouche).

### LA CONCENTRATION

Il faut prendre entièrement conscience de chaque mouvement et de son exécution pour une qualité optimale de chaque exercice.

### LE CENTRAGE

Tous les mouvements doivent partir du centre énergétique du corps, de la sangle abdominale.

### LE CONTRÔLE

Il faut contrôler chaque mouvement en y associant la respiration et l'esprit. Il faut être pleinement conscient de son corps pour en contrôler chaque posture, chaque geste et pour le ressentir profondément.

### LA FLUIDITÉ

Les mouvements sont fluides et effectués avec une certaine grâce pour apporter tout l'équilibre à l'harmonie attendue par ces exercices.

## LA PRÉCISION

Il faut rechercher la qualité d'exécution du mouvement et non la quantité. Les gestes effectués doivent être étudiés de façon minutieuse pour que ceux-ci aient une réelle influence sur votre musculature.

## QUELS SONT LES BIENFAITS DU PILATES ?

« Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! » une promesse tenue par Josef Pilates, créateur d'une méthode qui compte de nombreux bienfaits .

- Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- Amélioration et meilleur contrôle des gestes sportifs.
- Assouplissement des muscles moteurs (muscles superficiels ex : les ischio-jambiers -arrière des cuisses, le psoas -fléchisseurs de hanche...).
- Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire.
- Masser les organes internes.
- Favoriser la circulation sanguine.
- Diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- Développer la musculature de façon harmonieuse.

## POUR QUI ?

**Les cours de Pilates s'adressent à tout le monde** car les exercices s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Ainsi, les femmes et les hommes, sportifs ou non, les personnes âgées, blessées ou en convalescence, les individus stressés, fatigués, souffrants de raideur, les femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher peuvent pratiquer **le Pilates** car **cette méthode est progressive** (en cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de santé). Les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau, des besoins de chacun, et des pathologies éventuelles.

### **A quel rythme faut-il pratiquer pour des résultats efficaces ?**

**Le Pilates est une discipline douce**, à pratiquer sans modération. Comme toute activité physique, elle doit être pratiquée chaque semaine, et ce, tout au long de l'année pour être efficace. Notre conseil : réalisez **2 à 3 séances de Pilates** par semaine, en fonction de votre âge et de votre objectif.