

## Qu'est-ce que la méthode Pilates?

La méthode Pilates est un entraînement corporel holistique qui met l'accent sur 6 principes :

- La respiration
- Le centrage du corps
- Le contrôle et la concentration
- La précision
- Le flux du mouvement

Le fondateur, Joseph Pilates, attachait une importance particulière à l'apprentissage du contrôle du torse, allant de la stabilisation à la mobilité de la colonne vertébrale.

Le Pilates entraîne donc tout le corps, particulièrement les muscles abdominaux, le plancher pelvien, les zones des côtes, le bas du dos et les fesses.

Le Pilates convient à tous les âges. C'est également recommandé pour soulager les douleurs dorsales ou du cou (pas dans le cas d'une hernie discale aiguë, mais à la suite de celle-ci).

### Les effets d'un entraînement régulier:

- Renforcement et étirement des muscles
- Amélioration de la stabilité du torse
- Amélioration de la mobilité articulaire
- Entraînement à la perception du corps
- Amélioration de la posture en identifiant les mauvais mouvements
- Amélioration de la coordination
- Réduction des maux de dos et des tensions musculaires
- Affermissement du corps, notamment du ventre et des fesses

### À emmener avec vous:

- Tapis de gym
- Vêtements moulants pour une meilleure correction de la posture
- Pieds nus (ou chaussette antidérapantes)

### Avis médical à avoir en cas de:

- Douleurs aiguës
- Grossesse
- Ostéoporose
- Opérations

**Cours donné par:** Corinna Klein, dipl. de Physiothérapeute et Instructrice de Pilates

