Tonification / Endurance de force

Méthode Douce: Pilates

Objectifs visés par cette méthode:

- Amélioration de la posture par renforcement et allongement des muscles profonds
- Coordination des chaines musculaire pour favoriser l'efficience du mouvement
- Amélioration de la souplesse des muscles
- Amélioration de l'amplitude articulaire
- Amélioration de l'équilibre

cc BY NC ND

Principes et fondamentaux de la méthode

C'est une **gymnastique posturale qui vise l'alignement du corps et l'intégration de son schéma corporel** . Il n'y a pas de modèle mais des postures à intérioriser en se respectant. On recherche la justesse de son mouvement sans performance.

1. **Centrage: construit par une** posture en dos neutre et un nombril toujours avalé par l'action du plancher pelvien et du transverse
2. **Respiration profonde:** inspiration latérale thoracique en poussant les côtes flottantes, et l'expiration en aspirant le nombril vers la colonne vertébrale sans serrer les fessiers
3. **Contrôle**: mouvement réalisé sur le temps de la respiration
4. **Précision des mouvements:** intégration du schéma corporel
5. **Concentration:** écoute de soi/ relâchement
6. **Fluidité:** les mouvements s'enchaînent sans à-coup à vitesse constante
7. **Isolation** : fixer et stabiliser une partie du corps quand l'autre fait le mouvement
8. **Régularité**: dans les exercices et dans sa pratique

cc BY NC ND

Organisation de la séquence de travail

Faire juste sans rechercher la performance

Choix du niveaux de difficulté en privilégiant la qualité:

bleu= facile **rouge= moyen** **noir=difficile**

Ajustement de posture : 6 principes

- Auto-grandissement
- Épaules basses, nuque longue
- Colonne vertébrale et bassin neutre, regard à l'horizontal
- Respiration latérale thoracique
- Engagement du transverse et du plancher pelvien
- Ancrage des appuis: on dépose son empreinte par son relâchement

Prise de conscience : l'écoute de ses ressentis est essentiel. Il s'enrichit des retours de son partenaire.

cc BY NC ND