La méthode Pilates et ses bienfaits

Qu'est-ce que le Pilates?

C'est une méthode d'entrainement du corps et de l'esprit qui vise à tonifier et à allonger les muscles afin de former un corps plus équilibré et plus souple. Elle fut créée au début du siècle, par Joseph Pilates, sportif accompli, qui inventa sa technique en s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique. Il la nommait « Contrologie » car pour lui, l'esprit contrôle le mouvement.

Quels en sont les principes?

Concrètement cela se manifeste par des exercices qui renforcent les muscles trop faibles et assouplissent les muscles trop tendus tout en contrôlant la respiration, les épaules, les abdominaux profonds. À cela se rajoute, l'auto-agrandissement, la conscience corporelle pour mobiliser et maintenir un bon alignement de la colonne.

Cela fait beaucoup de choses à penser quand on débute mais ensuite c'est comme pour la conduite en voiture, cela s'intègre naturellement.

Quels en sont les multiples bienfaits?

- Détente psychologique et relâchement des tensions de la nuque et du dos grâce à l'utilisation de la respiration diaphragmatique;
- Amélioration de la posture grâce au renforcement des muscles du dos;
- Amélioration du tonus musculaire des abdominaux superficiels et profonds;
- Renforcement général de la musculature;
- Gain de souplesse musculaire;
- Amélioration de la mobilité articulaire;
- Développement de la conscience corporelle, la proprioception, l'équilibre.

Qui peut faire du Pilates?

Tout le monde! Les adultes, les ainés, les femmes enceintes, les jeunes mamans, les ados, les athlètes…

Avec les « ainés », par exemple, l'instructeur Pilates met l'emphase plus particulièrement sur des exercices de :
- Renforcement musculaire général pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes
- Renforcement des abdos et du plancher pelvien pour contrer l'incontinence;
- Mobilisation de la colonne, des articulations (épaules, poignets, hanches…) et soulager de l'arthrose;
- Préparer aux sports tels que raquettes, ski de fond, golf…
- Préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

Avec les plus « jeunes », les exercices sont axés sur du travail de :
- Renforcement des muscles du dos pour pallier à la posture devant l'ordinateur;
- Gainage des abdominaux et du plancher pelvien pour tonifier et stabiliser la ceinture pelvienne (abdominale et lombaire);
- Renforcement des muscles stabilisateurs de la hanche et du bassin (cuisses, fessiers…);
- Contrôle de la respiration diaphragmatique pour relâcher le stress et les tensions dans le haut du corps;
- Force générale, flexibilité…

Ce qu'il faut comprendre, c'est que le Pilates, est bien plus qu'un entrainement physique ordinaire. Il a un impact direct sur votre bien-être et votre santé.

« En 10 séances, vous sentirez la différence. En 20, vous verrez une différence. Et en 30, vous aurez un corps tout neuf. » Joseph Pilates.

Barbara Abadia
Instructeur Pilates méthode Ann MC Millan
abadiabarbara@gmail.com
07.78.12.67.46