

LA MÉTHODE PILATES

Les bienfaits procurés par la pratique du Pilates sont tellement nombreux et variés, que l'on retrouve toutes sortes de personnes qui s'y adonnent.

Cela peut aller de la femme enceinte, qui doit **soulager son dos**, au travailleur sédentaire qui a besoin de **dénouer ses muscles**, en passant par une grand-mère qui lutte contre l'**ostéoporose**.

Tout le monde peut trouver son compte en exerçant le Pilates. Ce qui tombe plutôt bien, puisqu'il s'agit d'une **gymnastique douce**, à la portée de tous.

Réapprendre à se tenir droit

Notre dos est malmené quotidiennement. Il subit les heures passées devant les **écrans de télévision** ou d'ordinateur, les soirées passées dans le sofa, les trajets en voiture etc...

Nous avons tous tendance à nous tenir courbés, les épaules regardant les pieds, ou presque.

Quel que soit votre âge, il n'est pas trop tard pour **corriger votre posture**.

Les mouvements effectués lors des séances de Pilates ciblent principalement les muscles **abdominaux** et **dorsaux**. Ces muscles sont situés près de votre colonne vertébrale, qui, elle, soutient tout votre corps. Développez ces muscles, et vous corrigerez votre colonne qui se redressera, et se réalignera.

Vous améliorerez alors votre **posture**, et aurez un bien meilleur maintien. Adieu le dos tassé!

Tonifier le corps

Certes, ce sont surtout la ceinture abdominale, les muscles dorsaux et le **plancher pelvien** qui travaillent en profondeur lors des exercices de Pilates, mais tous les autres muscles sont également sollicités.

Il s'agit d'un travail global de toute la chaîne musculaire. Ce qui aura pour effet d'**équilibrer votre silhouette**, de la rendre plus harmonieuse.

Avec la pratique du Pilates, votre **corps** sera plus **ferme**, plus **tonique**, plus **galbé**. La graisse disgracieuse des cuisses fera peu à peu place au muscle, et vos jambes se dessineront.

Vos abdominaux commenceront à apparaître également. Couplez le Pilates à une alimentation saine et équilibrée, et les résultats seront d'autant plus rapides !

Soulager les maux de dos

Si le Pilates est la discipline la plus conseillée, notamment par les kinés, aux personnes souffrant de maux de dos, ce n'est pas par hasard.

Lorsque l'on a mal au dos, c'est souvent parce que les muscles dorsaux sollicités au quotidien ne le sont, soit pas correctement, soit trop.

Dans les deux cas, pratiquer le Pilates régulièrement aidera à rééquilibrer et détendre les muscles du tronc. Or, en développant les muscles de la sangle abdominale, vous **soulagerez les lombaires**, source des maux de dos.

Éliminer le stress

Le stress peut engendrer des tensions dans tout le corps, et aussi être source de bien d'autres symptômes, parfois douloureux.

Le Pilates, par la **respiration** profonde et consciente qu'il requiert lors des mouvements, aide à **ôter les tensions** accumulées dans le corps.

Au fur et à mesure des exercices, vous vous reconnecterez à votre corps. Vous en serez, dès lors, plus à l'écoute. Ceci vous permettra d'éviter que le stress ne vous envahisse à nouveau.

Mieux dormir

Le sommeil est, dit-on, le meilleur remède à tout. En effet, avoir un **sommeil réparateur** est, notamment, extrêmement important pour pouvoir jouir d'une bonne qualité de vie.

Le Pilates, qui s'inspire du yoga, est centré sur l'harmonie et l'équilibre du corps et de l'esprit. Exercer le Pilates, c'est détendre et étirer ses muscles en douceur, éliminer les tensions accumulées et les éventuelles douleurs, mais aussi se relaxer et se **vider l'esprit**.

Autrement dit, c'est la clé d'un sommeil de bonne qualité!

Développer la capacité de concentration

Le Pilates nécessite une très grande capacité de concentration. Sans cela, impossible de coordonner la **respiration profonde** aux différents mouvements, tout en se rappelant de rester parfaitement gainé. La concentration vous permettra de maîtriser votre corps à un très haut niveau de précision. Vous arriverez alors au contrôle du corps par l'esprit, le principe de base de la méthode Pilates.

Outre les six bienfaits mentionnés ci-dessus, la méthode Pilates fait également gagner en souplesse et en coordination, elle libère les articulations, elle augmente la capacité pulmonaire, elle améliore les performances dans d'autres sports,... Bref, elle ne peut être que bénéfique!

C'est une approche globale du corps, douce et intense à la fois, aux innombrables vertus, tant physiques que psychiques. Alors, si vous voulez entretenir votre silhouette en douceur, mais de façon profonde et efficace, n'hésitez plus, mettez-vous au Pilates.