



## Les principes de base du Pilates

### 1) Le Bassin en neutre et l'alignement du corps dans sa globalité

- Prenez conscience des courbures naturelles de votre colonne vertébrale pour rééduquer votre corps tout en maintenant la position neutre et respecter votre creux lombaire : Imaginez qu'en position debout, une assiette remplie d'eau est posée à l'horizontal sur vos épines iliaques et cherchez à ne pas renverser d'eau ni à l'avant (antéversion), ni à l'arrière (rétroversion). En position allongée, respecter les courbures naturelles du dos, l'occiput (le bas du crâne) doit être posé au sol, nuque allongée en imaginant que vous avez une petite balle sous le menton pour éviter la flexion des cervicales. Si vous avez trop de tensions dans les lombaires lors des exercices, commencez par imprimer les lombaires dans le sol, en essayant progressivement de travailler avec le bassin neutre (pour cela, le centre doit être d'abord suffisamment renforcé).
- Les épaules et les omoplates doivent être basses. Les omoplates doivent être stabilisées pendant l'exercice. La nuque doit être allongée en imaginant qu'un fil vous tire par le plafond

### 2) Le Centre

- Le centre comprend le plancher pelvien et le transverse muscle abdominal profond). Le plancher pelvien est une courroie, comme un hamac de muscles, qui va de l'arrière de l'os pubien à l'arrière de l'anus. Il soutient la vessie et les intestins et tend à s'affaiblir avec l'âge. Dans les exercices Pilates, il est important avant d'initier tout mouvement d'activer le plancher pelvien ainsi que les muscles de la taille, les obliques et le transverse. Les muscles stabilisateurs et posturaux engagés sont appelés le centre. D'abord, engagez le plancher, puis le transverse.
- Pour engager le plancher pelvien, imaginez que vous vous retenez d'aller à la selle en serrant l'anus puis le vagin pour les femmes, imaginez que vous vous retenez d'uriner. Ayez également la sensation de remonter les organes au centre du corps. Vous pouvez aussi imaginer que le plancher pelvien est un ascenseur qui monte ou bien que vous rentrez dans l'eau froide.
- Pour engager le transverse, soufflez bouche fermée et lèvres pincées en cherchant à rapprocher le nombril de la colonne vertébrale (aspirer le nombril). Imaginez que vous voulez rentrer dans un pantalon trop petit. Apprendre à respirer sans lâcher le centre vous garantira la bonne exécution du mouvement pendant l'effort. Il est important de souffler lentement par la bouche, afin d'engager consciemment les muscles du centre lors d'un effort. De plus, en activant le centre en dessous du nombril avant chaque mouvement, vous aurez plus de stabilité et de précision pour réaliser les exercices Pilates.

### 3) La respiration latérale postérieure thoracique

La respiration de la méthode Pilates est très spécifique, elle doit être active et consciente au cours de chacun des exercices. Prendre conscience de sa respiration et pouvoir la contrôler permet de se recentrer, diminuer son stress et améliorer la qualité et l'efficacité des mouvements.

Dans la méthode Pilates on privilégie la dilatation latérale et postérieure de la cage thoracique par rapport à

la dilatation antérieure qui accentue la lordose lombaire (cambrure). Cette inspiration latérale et postérieure développe aussi l'action de muscles intercostaux que nous sollicitons peu en général.

- Respirez en ressentant l'ouverture postérieure de la cage thoracique, la respiration doit être latérale et postérieure, elle doit rester basse sans monter dans la poitrine et sans descendre dans le ventre.
- Il faut inspirer par le nez et expirer par la bouche lèvres pincées ce qui intensifie le travail abdominal. La respiration se fait en 3 dimensions dans la cage thoracique inférieure, cela favorise le relâchement des muscles inspiratoires accessoires et donc diminue la tension notamment dans les élévateurs d'omoplates. A l'expiration ce mode de respiration va favoriser la contraction des abdominaux profonds : transverses et obliques.

Muscle inspireur principal : le diaphragme.

Muscles expirateurs principaux : les abdominaux.

Les muscles intercostaux ont également un rôle inspireur et expirateur.

Récapitulatif :

- Inspirez par le nez en augmentant le volume de la cage latéralement et dans le dos, tout en gardant un tonus minimum au niveau du ventre.
- Expirer par la bouche (sans crispes les lèvres) en imaginant que mon nombril se dirige vers la colonne vertébrale et donc en accentuant la tension des muscles abdominaux et du plancher pelvien. Sur l'inspiration maintenez 30% du tonus abdominal. Pour cela, évitez que le ventre se gonfle sur l'inspiration (ce qui impliquerait un relâchement total des abdominaux et relève davantage d'une respiration de relaxation).
- Ne retenez pas le souffle et gardez les épaules basses lors de l'inspiration (c'est un travail thoracique). Cette respiration permet de stabiliser le buste et le bassin, augmente l'efficacité des abdominaux pour permettre la réalisation des exercices Pilates.

## **AUTRES PRINCIPES DE BASE**

- Le contrôle du mouvement dans la concentration

La précision du geste est essentielle. Elle évite tout mouvement superflu ainsi que les compensations. C'est dans la lenteur et la concentration que vous pourrez contrôler vos mouvements.

- La fluidité et la détente du mouvement

Plus le mouvement est fluide, moins vous ressentirez de tensions musculaires. Au départ, commencez par effectuer des petites séries afin de ne pas forcer en alternant des exercices de souplesse et de tonicité. Evitez tout élan dans l'exécution du mouvement.