

## PILATES

### 6 bonnes raisons de pratiquer cette activité



Tout le monde peut trouver son compte en pratiquant le Pilates. C'est une **gymnastique douce**, à la portée de tous.

La liste des bienfaits étant très longue, nous allons revenir sur les **six** principaux.

#### 1. RECTIFIER VOS MAUVAISES POSTURES

##### Réapprendre à se tenir droit

Notre dos est malmené quotidiennement. Nous avons tous tendance à nous tenir courbés. 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.

#### 2. ATTÉNUER LES DOULEURS DANS LE DOS

##### Soulager les maux de dos

Les problèmes de dos viennent généralement du fait que les muscles posturaux ne sont pas assez développés pour supporter la colonne vertébrale de façon adéquate. En ciblant efficacement ces muscles posturaux, le Pilates est particulièrement recommandé pour les personnes souffrant de douleurs dorsales et lombaires.

Pratiquer le Pilates régulièrement aidera à rééquilibrer et détendre les muscles du tronc. Or, en développant les muscles de la sangle abdominale, vous soulageriez les lombaires, source des maux de dos.

#### 3. AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE

##### Tonifier le corps

La rigidité du corps s'accroît avec les années et on perd progressivement en souplesse. Le Pilates s'avère très efficace pour améliorer sa souplesse et gagner en élasticité. Bien entendu, comme toute pratique, la régularité est de mise.

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.

#### 4. STIMULER VOTRE ESPRIT

##### Développer la capacité de concentration

C'est une approche globale du corps, douce et intense à la fois, aux innombrables vertus, tant physiques que psychiques.

Pendant une heure, vous effectuez des enchaînements de mouvements précis et contrôlés. Vous devez également tenir des positions d'équilibre. Le Pilates demande donc une concentration permanente.

Sans cela, impossible de coordonner la **respiration profonde** aux différents mouvements, tout en se rappelant de rester parfaitement gainé. Vous arriverez alors au contrôle du corps par l'esprit, le principe de base de la méthode Pilates.

#### 5. PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE CORPS

##### Mieux dormir

C'est un travail en conscience que vous allez devoir effectuer. En général, quelques minutes en début de séance sont utiles pour *connecter* votre corps, votre esprit et votre respiration.

Pratiquer 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!

#### 6. LUTTER CONTRE LE STRESS

##### Éliminer le stress

Le fait d'inspirer et d'expirer sur des mouvements réalisés en douceur, contribue à vous détendre, et s'avère bénéfique contre le stress.

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