

## *Le pilates qu'est ce que c'est ?*

Le PILATES doit son nom à Joseph PILATES, son inventeur.

Passionné d'anatomie et de physiologie, il a développé au début du XXème siècle une série d'exercices destinés aux blessés de guerre. Puis, il a étendu sa méthode pour l'adapter au plus grand nombre.

Pour son créateur, le Pilates vise à rendre le corps « fort comme une colonne grecque et souple comme un chat », le tout en étant bien dans sa tête ! Une méthode globale donc, qui va bien au delà du simple exercice physique !

Le premier objectif est de renforcer les muscles du centre du corps, autrement appelés "core" ou "power house". Ce sont les muscles profonds, responsables de la posture, qui se situent entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort, plus stable – et "accessoirement" d'avoir un ventre plat et une taille de guêpe ;-) )

Le deuxième objectif est d'améliorer la conscience du corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir. Un des gros aspects du "travail" repose sur le souffle qui permet d'enchaîner les exercices avec fluidité et sur le contrôle afin de les effectuer avec le plus de justesse possible – pour une meilleure efficacité !

Grâce au Pilates, vous allez renforcer et assouplir votre corps en profondeur, tonifier votre silhouette et aussi améliorer votre respiration, soulager vos douleurs dorsales, vous détendre et favoriser votre sommeil !

